

KUNDALINI YOGA

Ilaria Pianalto, insegnante di Kundalini Yoga certificata dal KRI (Kundalini Research Institute), diplomata in Nada Yoga, Master Gong e operatrice di Bagni di Gong. Specializzata in Numerologia Tantrica, Reiki (II° livello Usui).

LO YOGA

Dal sanscrito, il termine Yoga, ha come significato unire, unificare, aggregare. La disciplina dello Yoga è un percorso che porta all'unione del sé individuale con il sé cosmico o universale ed inoltre offre all'uomo delle tecniche che permettono di aggregare la sua natura inferiore e, attraverso la regolare disciplina del corpo e della mente, trasformarla sublimandone l'energia verso i centri energetici superiori. Il corpo, dunque, rappresenta lo strumento e il mezzo primario e fondamentale attraverso il quale si può raggiungere la trasformazione.

Lo Yoga potremmo intenderlo come una forma di "conoscenza" che si differenzia dalle altre forme che passano attraverso la mente, l'intelletto e lo studio dei testi poiché lo Yoga utilizza la materia nella sua struttura sia grossolana sia sottile come mezzo esperienziale e formativo dell'intero essere. Quindi si potrebbe dire che lo Yoga, con il fine della realizzazione del Sé e del risveglio delle potenzialità divine insite in ciascuno di noi, si appella e si avvale della sfera strettamente fisica composta dagli impulsi vitali insiti nell'uomo.

La disciplina dello Yoga dà la possibilità al praticante di prendere atto della sua fisicità e dell'aspetto istintuale, che lo lega alla terra offrendo la possibilità di plasmare e trasformare gli impulsi sensoriali, emotivi e passionali in "elementi" sempre più eteri e sottili che portano alla scoperta e connessione con la sua natura essenziale.

Vengono utilizzati Asana, posture del corpo la cui fase dinamica è vista unicamente come percorso obbligato per arrivare alla fase statica. Negli Asana, il praticante viene a conoscenza della parte più grossolana del proprio corpo e il flusso costante di concentrazione sia nel movimento, sia nella immobilità, crea un “filo” di comunicazione fra il corpo e la mente, il cui vero interlocutore è il respiro che agisce come ponte tra i due. La presa di coscienza del respiro (pranayama) e le sue molteplici tecniche che vengono utilizzate nello yoga sono alla base, di ausilio e supporto alla meditazione e alle tecniche per riuscire a placare il flusso continuo di pensieri. Imparando a gestire la mente i pensieri e gli stati emotivi che ne derivano si giunge al silenzio mentale, l'essenza della meditazione. Si crea così lo spazio di ascolto e di apertura che ti permette di sperimentare l'unione con il Tutto e la riconnessione con il nostro vero Sé.

Kundalini Yoga

Il Kundalini Yoga è una tra le varie tipologie di Yoga ufficialmente riconosciute. Le differenti tipologie di Yoga lavorano tutte con lo stesso obiettivo finale, ciò che varia tra le discipline è la tipologia di cammino che viene percorso e quindi le differenti tecniche che vengono utilizzate per giungere all'Unione del sé individuale con il sé universale.

Il Kundalini Yoga è detto anche Yoga della consapevolezza, offre varie tecniche per acquisire l'abilità di accedere alla propria energia creativa. Si dice che questa forza (Shakti) giaccia dormiente alla base della colonna vertebrale e viene spesso dipinta come un serpente arrotolato e assopito. L'obiettivo è il risveglio di questa energia e la sua fusione consapevole con quella universale. Il kundalini Yoga consiste nella combinazione di esercizi dinamici e posizioni statiche (Asana), tecniche di respirazione (Pranayama), particolari posizioni delle mani e delle dita (Mudra), chiusure corporee (Bandha) vibrazione e ascolto di suoni (Mantra), rilassamento e meditazioni.□

Attraverso l'esecuzione delle tecniche del Kundalini Yoga l'asse psiconeuroendocrino-immunitario viene ricondotto al suo stato di funzionamento basale e il processo di autoguarigione viene attivato. Attraverso questa disciplina non viene ristabilita solo una salute fisica più stabile ma si lavora sul piano emotivo ed energetico. Lo Yoga Kundalini ci sostiene nella quotidianità restituendoci a noi stessi, entrando in profondità e riuscendo a sradicare i condizionamenti, le gabbie, gli schemi e i limiti mentali autoimposti.

NADA YOGA – IL SUONO –

Il Suono

Il suono, da un punto di vista scientifico, è essenzialmente una propagazione di un'onda, che a sua volta è un disturbo del sistema che trasferisce energia attraverso lo spazio. È ragionevole affermare quindi che il suono è un sistema di trasporto di energia che si propaga sotto forma di onde di pressione nell'aria. Questa energia quando incontra un mezzo diverso dell'aria, si propaga diversamente, inducendo dei moti di oscillazione del sistema e diviene vibrazione.

Gli esperimenti della disciplina scientifica chiamata Cimatica evidenziano in modo lampante e chiaro l'effetto dei suoni e delle vibrazioni sulla materia: la cimatica dimostra come le onde sonore hanno un ordine intrinseco che si manifesta quando attraversando la materia la dispongono in forme ordinate e strutture geometriche di notevole complessità. Questo ordine e queste informazioni che il suono trasmette alla materia si riproduce anche all'interno degli organismi viventi.

È intuitivo comprendere come la realtà sia permeata di vibrazioni e di suoni e la moderna fisica non solo conferma scientificamente questa intuizione ma afferma che la realtà è intrinsecamente formata di vibrazioni, secondo quanto affermato dalla Teoria delle Stringhe.

Si può quindi affermare che il suono pervade tutta la realtà e ne definisce la forma e la struttura. E da ciò ne deriva la sua importanza come valore terapeutico delle vibrazioni sul corpo umano.

Il suono ci permette il percorso dal microcosmo al macrocosmo poiché è il veicolo che ci riporta alla fonte.

Bagno di Gong

Il bagno di Gong è un vero e proprio tuffo tra suoni e vibrazioni capaci di condurre l'essere umano a una sensazione di totale relax e benessere interiore.

Le frequenze sonore del gong stimolano le onde alfa, theta e delta a livello cerebrale permettendo di raggiungere uno stato tra la veglia e il sonno. È proprio in quel momento che la mente sprofonda in una condizione di calma e tranquillità che porterà poi alla nascita di emozioni positive, creatività e forza.

Il Gong non è solo uno strumento musicale, esso racchiude in sé tutta l'energia dell'Universo e ne riproduce i suoni. Questo strumento (come le Campane Tibetane) è formato con una lega di sette metalli, corrispondenti ai sette pianeti del nostro sistema solare. Suonando il Gong si producono suoni in armonia con le vibrazioni delle sfere celesti e queste vibrazioni sono trasmesse a chi le ascolta.□

Grazie a questo fenomeno, chiamato concordanza di fase, nella persona che ascolta il suono del Gong si produce uno stato di profonda quiete interiore ed esteriore che può andare ben oltre il semplice rilassamento, fino a raggiungere le onde Theta e Delta degli stati meditativi più profondi.

Il corpo umano è un insieme di vibrazioni e onde, e se gli organi sono sani, vibrano alla giusta frequenza, mentre quelli ammalati hanno una frequenza disturbata. Le vibrazioni del Gong richiamano la frequenza armoniosa originale e stimolano il corpo che entra così in sintonia con la sua frequenza ritrovando autonomamente le proprie frequenze armoniose.

Alcuni effetti e benefici del bagno di gong possono essere:

- Profondo rilassamento: corpo, mente e corpi sottili rilasciano lo stress, preoccupazioni, tensioni fisiche ed emotive;

- Ogni cellula del corpo ottiene un dolce “massaggio cellulare” e ritrova il suo ordine primordiale. È così favorita la salute e migliorata la percezione corporea;

- Aiuta a sciogliere tensioni e contratture fisiche;
- Modifica gli stati d'animo, apportando miglioramenti nella percezione dello stato di benessere psicofisico;
- Lavora sui corpi sottili e flussi energetici eliminando blocchi e ripristinando il corretto flusso del Prana nel corpo.

Vibrazioni dell'Anima

È un percorso di approfondimento di tecniche di meditazione nel quale è utilizzato anche il suono.

Sono degli incontri teorici e pratici nei quali entreremo in relazione con la nostra mente in maniera consapevole cercando di capirne i meccanismi e le modalità per riuscire a rallentare il flusso continuo di pensieri attraverso varie tecniche di meditazione.

Cos'è la meditazione? "La meditazione è l'unica strada regale per il raggiungimento della libertà. È una scala misteriosa che si estende dalla terra al cielo, dall'errore alla verità, dalle tenebre alla luce, dal dolore alla beatitudine, dall'irrequietezza alla pace perpetua, dall'ignoranza alla conoscenza. Dalla mortalità all'immortalità. - Swami Sivananda - "

La meditazione è trascendere il cervello condizionato; è una pratica che induce una costante osservazione della mente. Riuscendo ad osservare il flusso di pensieri, non con l'intento di controllarlo ma di impedire che i pensieri controllino la nostra vita, si sviluppa la capacità di non identificarsi con la mente e questo permette di percorrere il cammino per scoprire il significato della nostra esistenza. Durante lo stato meditativo, quando le

onde pensiero vengono calmate e fermate, si rivela il vero Sé, e in quello spazio di silenzio, di quiete e di pura consapevolezza si può sperimentare la coscienza cosmica.

Faremo questo cammino con l'aiuto anche del suono (mantra, campane tibetane, Gong..)

Perché il suono? Perché il suono è il seme di tutta la materia, è il veicolo che riporta l'individuo alla fonte.

E il mantra è energia mistica racchiusa in una struttura sonora. Il Manta è una combinazione di suoni, parole e vibrazioni che sublimano la mente al momento della contemplazione di esso.

Ogni mantra contiene nelle sue vibrazioni un determinato potere. Con la concentrazione e la ripetizione di un dato mantra, la sua energia si risveglia e prende forma.

Quando un mantra viene ripetuto costantemente è in grado di generare e stimolare le forze creative, infondere armonia e trasmutare la coscienza degli individui risvegliandola.

Il potere del suono e della vibrazione dei mantra aiuta nel processo meditativo a trascendere il flusso di pensieri.

Per informazioni sui corsi e lezioni tenute da Ilaria Pianalto: cell. 348.4987413.

* * *

RIFLESSOLOGIA PLANTO - EMOZIONALE

NATUROPATIA

Katia Merigo, diplomata in Naturopatia presso l'Istituto Riza, è specializzata in Naturopatia, Riflessologia Planto-emozionale (con lettura anche in chiave di Medicina Tradizionale Cinese), Psico-aromaterapia, Kinesiologia (Metodo Touch for healf), Fiori di Bach (modello classico e Binari di Kramer), Tecniche di rilassamento corporeo (Distensione Agita – Distensione Immaginativa), Reiki (II° Livello Usui)

Riflessologia planto-emozionale

La riflessologia plantare è una tecnica basata sulla pressione di specifici punti riflessogeni nel piede, in quanto il piede è il punto di raccolta di tutti gli organi. E' una pratica antichissima, ne troviamo testimonianza in tantissime civiltà e i primi segni risalgono addirittura a 5000 anni fa.

Perché funziona? Perché il riflesso non è altro che la risposta involontaria, obbligata, innata ad uno stimolo sensoriale. Quando un organo è sofferente produce una stimolazione nervosa, che si trasmette al midollo spinale e da questo, tramite i nervi rachidei, giunge al sistema nervoso periferico in regioni cutanee ben definite (zone riflesse). Al contrario, una tensione muscolare o una lesione traumatica periferica possono influenzare l'organo corrispondente.

L'efficacia della riflessologia si esplica primariamente nella liberazione dello stress e nel riequilibrio del sistema nervoso, regola il ritmo sonno-veglia, aiuta a liberare le tossine emotive accumulate e diminuisce l'ansia psico-somatica, donando un livello di rilassamento notevole. Attiva la circolazione sanguigna e i flussi di energia, migliora le difese immunitarie, la circolazione linfatica, riequilibra il sistema digestivo.

Con il metodo planto-emozionale si lavora ancor più in profondità, toccando la dimensione emotiva e spirituale della persona.

Entrare nel mondo emotivo dell'anima significa riallinearsi con la propria essenza prima, impedendo così ad ogni malattia fisica e mentale di sopraggiungere, ma soprattutto conferisce nuovamente il potere della responsabilità nell'ammalarsi o rimanere in salute. Naturopatia

“

Sta bene chi è in sintonia col proprio essere Naturale”

La nostra civiltà, nonostante i progressi raggiunti e le conquiste ottenute in numerosi campi, ha sempre più allontanato e separato l'uomo dalla sua essenza naturale. Ma la Natura ha dotato l'essere umano di una sorta di campanello d'allarme, affinché si accorga di quando sta andando fuori strada. Questo “segnale” è rappresentato dai sintomi corporei, dai malesseri psico-fisici che vengono a “disturbare” il corpo e la mente, a dimostrazione del fatto che il nostro lato naturale è sempre più forte di quello moderno e civilizzato. In quest'ottica, la malattia è considerata una semplice disarmonia, uno squilibrio delle forze interiori di ognuno di noi e la guarigione, di conseguenza, non è che un cammino di autocoscienza e autoconoscenza del messaggio che il sintomo ci vuole comunicare; il tutto in una visione integrale e olistica in armonia con le leggi della Natura.

E' proprio nel lato naturale dell'essere umano che si celano le risorse nascoste, ancestrali, inconsce e quindi vitali dell'uomo.

Partendo da questi principi, la mia missione è quella di aiutare ognuno di voi nella ricerca del percorso più adatto al ritorno verso la propria naturalità, per il raggiungimento di quel benessere

psico-fisico fondamentale per vivere una vita longeva e felice.

Psico- Aromaterapia

Gli oli essenziali rappresentano la componente più sottile e purificata della pianta, la sua “anima”, la sua “personalità”.

Quando si entra in contatto con un olio essenziale, avviene un dialogo con quelle particolari forze spirituali che aiutano a esercitare una volontà sui sensi, sulle emozioni e sui pensieri. E' un messaggio criptato nell'aroma che invoglia all'impegno, alla perseveranza, a comprendere ciò che è necessario al di là dell'inganno della percezione sensibile, che sostiene la motivazione e l'energia vitale della persona. L'olio essenziale è sviluppo della coscienza e dell'intuizione, in quanto lavora in sinergia con tutti i piani dell'essere: piano fisico o del corpo, piano psichico o mentale, piano emotivo e piano spirituale. A seconda della famiglia di appartenenza, gli oli essenziali possono avere innumerevoli proprietà: stimolanti, equilibranti, rilassanti, antisettici, antimicrobici, antireumatici, tonificanti, digestivi, rilassanti, e molte altre..

Perché psico-aromaterapia?

Questo termine è stato coniato da Robert Tisserand, un aromaterapeuta, che utilizzò gli oli essenziali per agire sulla psiche con l'intento di portare un beneficio alla condizione personale, relazionale ed esistenziale dell'individuo.

Egli dimostrò come gli oli essenziali agiscano sulle funzioni cognitive (sensazione, percezione, attenzione, concentrazione, memoria, apprendimento) e come producano effetti sul sistema limbico e sulla coscienza. Da qui, a cascata, le interazioni con il sistema nervoso, immunitario ed endocrino.

Tra le varie discipline vibrazionali, gli oli essenziali sono un valido aiuto per la soluzione di vari tipi di problematiche, dalle sintomatiche (quindi l'impiego dell'olio per agire sul sintomo), a quelle più profonde che arrivano all'origine delle cause (il viaggio che la persona compie, tramite l'utilizzo dei test olfattivi, tra il conscio, il preconsciouso e l'inconscio).

Fiori di Bach

Un'altra dolce terapia che si prende cura di mente e corpo lavorando sulle emozioni utilizza i Fiori di Bach.

Edward Bach era profondamente convinto che dietro alle malattie si celassero le nostre paure, le nostre ansie, la nostra avidità, i nostri desideri insoddisfatti e le nostre frustrazioni.

La sofferenza che a volte proviamo è un'opportunità per comprendere ciò che in altre maniere non siamo stati capaci di cogliere e non potrà venir meno sino a che non avremo imparato la lezione. Bach ha compreso perfettamente che la via migliore per curarsi è far uso delle risorse che la Natura ci mette a disposizione e nei suoi fiori ha individuato un collegamento sottile tra la nostra energia e quella della pianta. E attraverso le gocce di un rimedio, adeguatamente preparato, possiamo equilibrare uno stato energetico perduto, ed il risultato ottenuto è l'armonia.

Oltre all'utilizzo classico delle preparazioni secondo il modello di Bach, ci si può spingere oltre ed arrivare alle terapie basate sulle triadi elaborate da Dietmar Kramer il quale, attraverso le relazioni dei fiori, creò dei gruppi di rimedi che consentono di individuare l'orientamento sulla localizzazione dei conflitti interiori, riconoscendo l'aspetto superficiale e la causa profonda.

Kinesiologia applicata secondo il metodo Touch for Health

“Kinesiologia” significa studio dei movimenti del corpo e si basa sul fatto che, mentre la mente “mente”, il linguaggio del corpo no. Lo scopo di questa tecnica è di ristabilire l'equilibrio del corpo mediante la rimozione di tossine, l'eliminazione dei blocchi energetici, la riduzione della tensione e il miglioramento della capacità di autoguarigione.

Il Touch for health, è un metodo olistico di kinesiologia applicata, attraverso il quale l'operatore riceve informazioni sugli squilibri energetici dell'individuo attraverso dei test muscolari. E' uno strumento operativo per parlare con il corpo bypassando la mente, perché il corpo non è altro che l'informazione dell'inconscio.

Il principio di questa tecnica è il riconoscere che il corpo è un organismo che ha le capacità di sostenersi e correggersi da solo. Quando c'è un problema di salute, significa che qualcosa sta interferendo con la capacità di adattamento della persona e del suo corpo, impedendogli di far fronte a tutti gli eventi e stress esterni.

Questa tecnica riequilibra quindi il sistema corpo-mente rimuovendo gli stress negativi di vario tipo, perché agisce su vari piani: strutturale (sostegno e postura), chimico (funzioni metaboliche e fisiologiche), intellettuale (conscio e subconscio) ed emotivo (sentimenti ed emozioni in risposta ad uno stimolo).

