

Sole & Luna

Solstizio d'inverno il 21 dicembre la giornata più corta dell'anno. Nell'antico culto di Mitra divinità solare il solstizio era considerato giorno della nascita del sole perché da quella data i giorni cominciano poi ad allungarsi e la potenza del sole ad aumentare il sole sorgerà alle 8.01 e tramonterà alle 16.40

Luna piena giovedì, 7 dicembre Luna nuova il 22 singolare coincidenza quest'anno del solstizio con la notte più nera del mese. Ricordate che se tagliate unghie e capelli in luna crescente ricresceranno rapidamente se volete invece conservare più a lungo il taglio dovete operare nei giorni della luna calante

Carciofi broccoletti cavolfiori verze cicoria spina di radichio rosso queste le verdure del mese di dicembre rigorosamente di stagione e quindi meno a rischio di conservanti o prolungata vita sotto ghiaccio. Quasi introvabili ormai i tradizionali carciofi di Natale con i quali in alcune regioni si prepara un ottima minestra

Fuochi invernali per cacciare i demoni nelle antiche tradizioni italice. La festa dei fuochi collegata ai miti della nascita del sole non riusciva ad essere scardinata dalla religione cristiana. La partecipazione dei cristiani a queste feste blasfeme a consigliare lo spostamento della natività di Cristo dall'originario 6 gennaio al 25 dicembre

AGENDA

Espressione corporea a gioco drammatico dal 7 al 10 dicembre stage ad Oriolo Romano organizzato dal Cemea Lazio (con autorizzazione del provveditorato agli Studi. Trenta ore di aggiornamento al prezzo di lire 170.000 compreso vitto e alloggio. Telefono e fax 280.3177

Escursioni a cura del WWF Lazio nel mese di dicembre. Domenica 10 «I parchi urbani di Roma il Pineto fra storia e botanica» escursione cittadina in uno dei parchi urbani che offre maggiori spunti naturalistici. Facile. La domenica successiva il 17 dicembre «Monti Sabini Traversata su San Francesco di Greccio all'origine del presepe». Si toccheranno i ruderi del convento di San Pastore e da Greccio si salirà verso il Monte Macchia Lupara che sarà costeggiato prima di scendere verso il santuario di San Francesco pronto per la celebrazione del Natale. Medio. La cile Per iscrizioni WWF Lazio via Trinità dei Pellegrini 1. Telefono 6892387 fax 689.6522

Domenica 17 dicembre a Villa Mazzanti stage di movimento espressione e creatività secondo il metodo Itza Movement per informazioni e iscrizioni rivolgersi a Legambiente Villa Mazzanti parco di Monte Mario via Gomenizza 81. Telefono 354.91519

Tao Yoga il risveglio dell'energia. Corsi accessibili anche ai disabili per informazioni chiamare Francesca La Barca telefono 8541131. Il Tao Yoga attraverso una serie di antiche tecniche meditative ed esercizi con l'energia interna mira ad un'armonizzazione energetica fisica mentale ed emozionale. A rilasare le tensioni e a favorire le capacità di curare sé e gli altri.

Palcoscenico con istruzioni francesi incontri organizzati dal Cemea Lazio che ha messo a disposizione la sua casa di Oriolo Romano. Si tratta di tre incontri della durata di tre giorni ciascuno. Il primo incontro si svolgerà dal 14 al 17 dicembre, se sarà raggiunto il numero di 18-20 persone. Si inizia il giovedì alle 21 e si termina la domenica alle 16. È possibile iscriversi a tutto il ciclo oppure ad alcune sessioni. Le altre date sono dal 15 al 18 febbraio e dal 18 al 21 aprile. Il costo è di 400.000 lire ad incontro (compreso vitto e alloggio). La domanda di iscrizione deve essere inviata insieme all'acconto di 150.000 lire con un vaglia postale indirizzato a Paola Della Camera via G. Corradini 6. 00151 Roma

Shiatsu Hata Yoga e Tai Chi Chuan per l'anno 1995-96 al Centro Benessere di Ostia. Corsi, seminari e una scuola di Shiatsu. Per informazioni su date, orari e tariffe telefonare al 56.84.371

Yoga a cura dell'unione italiana insegnanti yoga in Prati a Roma. Ogni insegnamento «rigorosamente tradizionale» è impartito da maestri con un'esperienza almeno ventennale nella pratica a yoga. Telefonate 324.19.95-324.19.84-908.6559

Astrologia al Centro Culturale della GFL (grande fraternità universale). Il corso si terrà presso i locali della GFL via Flaminia 19 (ple Flaminio). Telefono e fax 322.7491. Due workshop il primo il 19-20 e 21 gennaio il secondo il 27 e 28 gennaio. Il corso durerà in tutto 33 ore così suddivise: venerdì 19 dalle 19.00 alle 21.00 sabato 20 dalle 9.00 alle 17.30 domenica 21 dalle 10.00 alle 16.30. F. poi sabato 27 dalle 9.00 alle 18.00 e domenica 28 dalle 10.00 alle 17.00. Come parte integrante del corso ma facoltativo è possibile seguire un laboratorio di dieci ore complessive da dividere durante la settimana compresa fra i due week end. Il programma del corso prevede l'ABC di Astrologia il linguaggio dei simboli le qualità i quattro elementi i dodici segni zodiacali i pianeti gli aspetti le case lo stato (cosmico) il cakora e il chakra (astroscopo)



Mario Dondero

Lo Specchio delle culture tradizionali

L'associazione Lo Specchio di Bologna si dedica in particolare allo studio delle culture tradizionali, in rapporto alla salute del corpo e della mente. Il suo scopo è di promuovere lo sviluppo della consapevolezza nell'essere attraverso lo studio e la cura del corpo e della mente alla luce delle tradizioni occidentali e orientali. Organizza conferenze gratuite, corsi e seminari sui temi delle bioterapie e delle tecniche che la tradizione ha conservato per migliorare l'equilibrio del corpo e della mente. Il telefono è 051.6148894, con gli orari dal martedì al giovedì, ore 10-13 e 15-19. Il numero di fax è 051-386994. Con la casa editrice Andromeda, Vittoria Fomani ha pubblicato un coltissimo libro sull'Ying, di Impugnativa (ma Illuminante) lettura e, poi, di molto accessibile consultazione come oracolo. Le definizioni sono state infatti spogliate di tutte le incrostazioni culturali del confucianesimo. Il numero di Andromeda per richiedere il volume è 051-548721, dal martedì al giovedì, dalle 17 alle 19. Fax: 051-491356

INCORPORA

Fuochi d'inverno A raccontar fiabe tutte per sé

Il crudo inverno è alle porte. Sciabolate di ana gelida annuncia che la sulle montagne la prima neve è già caduta. Quando vi sentite depressi avviliti e rimpiangete l'estate con accoramento e nostalgia volgete la testa all'indietro e pensate cosa doveva essere l'inverno per i nostri antenati delle caverne. Dicembre s'addice alla meditazione con le sue giornate che s'accorciano con le ombre che s'addensano di giorno in giorno. Abbiamo nel tempo smarrito l'abitudine in queste giornate di contemplare un fuoco acceso un mezzo inizialmente prezioso per tener lontani i pericoli via via di ventato canco di altri significati. Nelle fiamme che s'alzavano qualuno pensava di poter indovinare il proprio destino. Altri di tener lontani i fantasmi anche quelli della mente. Bruciare lettere vecchie oggetti e fasce di legno stagionato ha anche il significato simbolico di scrollarsi dalle spalle i ricordi i pesi della memoria i sensi di colpa e gli eccessivi rimpiani. Il fuoco che covava sotto il cenere dona un particolare sapore alle palate che in tutte le regioni nordiche vengono cucinate con tutta la buccia per poi aprirsi fragranti di calore e residue rose di una piccola noce di burro. Pensate sempre idealmente a quel fuoco scoppiettante che in qualche recesso della mente di ogni essere umano ha lasciato la sua traccia e lasciandovi cullare da quella immagine ipnotica di delicate magari qualche mezz'ora al giorno o delle lunghe serate a meditare in modo che sfuggano i pensieri ossessivi e prenda posto una tranquilla riflessione al centro di voi stessi. Davanti al fuoco si sa venivano riaccontate le fiabe. Le serate erano lunghe davvero anche perché la luce era scarsa destinata alle occupazioni necessarie e non certo al divertimento. Dunque approfittiamo della incognita genetica della pausa invernale per dedicare qualche tempo al disutile qualcosa che resti però dentro di noi.

Un ginocchio un ginocchio, un ginocchio. Michael Barnett creatore del Diamond Yoga consiglia una meditazione detta dei tre livelli. Basata su diversi comfort mente e mettere le mani sulle ginocchia portandole a contatto sulla mano appoggiate al ginocchio sinistro. La domanda che dovete porvi e che è attraverso le mani vi porterà al centro di voi stessi è «Cosa sta succedendo lì?». Al primo livello vi risponderete «La mia mano è appoggiata sul mio ginocchio». Al secondo livello la risposta sarà «Sto in una posizione sul ginocchio o anche colore umidità tremore». Seguiti queste sensazioni che cambiano rapidamente per alcuni minuti. Al terzo livello infine una domanda che non avrà mai un risposta verbale ma soltanto intuitiva e meditativa «Cosa succede lì?». Il tuo ginocchio e la tua mano si incontrano quando non lo desiderate nessuno.

For di castagna. Probabilmente la vostra sera di vanto al fuoco con un buon castagnone è un mito. In questi giorni 150 grammi di farina di castagne 2 cucchiaini di olio 2 cucchiaini di burro 100 grammi di zucchero un pizzico di bicchiera di rumo 100 grammi di burro 100 grammi di zucchero 100 grammi di zucchero. Servite con un bicchiere di vino rosso o un bicchiere di birra.

Praticamente il vostro serale di vanto al fuoco con un buon castagnone è un mito. In questi giorni 150 grammi di farina di castagne 2 cucchiaini di olio 2 cucchiaini di burro 100 grammi di zucchero un pizzico di bicchiera di rumo 100 grammi di burro 100 grammi di zucchero. Servite con un bicchiere di vino rosso o un bicchiere di birra.

Il corpo è un simbolo

Non andate lontano a cercare in questo scorcio d'anno dove sta andando la vostra vita, cosa vi riserva il destino. Ascoltate il vostro corpo: esso è un «enorme simbolo» dei percorsi della mente e del senso, della direzione che può prendere la vostra vita. Vittoria Fomani, studiosa di culture tradizionali, dalla caldea alla kabala ebraica, dalla cultura tibetana a quella indiana, rovescia anche il significato della divinazione. Mai usarla nei momenti di crisi.

Gli antichi attraverso la malattia cercavano gli errori della mente oppure le indicazioni che il destino voleva dare a quella persona attraverso la malattia. «La divina zione nasceva dal corpo: hai male al corpo? Tirando la moneta legavano la malattia e la sua causa». Dopo quasi vent'anni di studi con maestri indiani e tibetani otto anni con un rabbino ebraico. Vittoria Fomani insegna discipline tradizionali passando trasversalmente dalla scienza dei Caldei al yoga. «La tradizione occidentale detta kabala ebraica in realtà è quella dei Caldei che dalla Mesopotamia attraverso il Mediterraneo andavano ad incontrarsi con le pratiche nordiche. Ma ho dovuto studiare molto per trovare che alla fine erano la stessa cosa. Il significato (della salute come della malattia) è dunque scritto nei simboli dell'universo e per l'essere umano il simbolo è tutto il corpo. Le sette aperture del viso due occhi due nari due orecchie e una bocca la cui impotenza è sottolineata in tutte le culture tra-

zionali esse si distendono con nomi diversi nelle differenti culture lungo la spina dorsale lungo tutto il corpo sono i chakra indiani sette come le sette aperture del viso ognuno indicato con un colore. Sono i sette colori dell'arcobaleno. «Questi colori li portiamo dentro il portiamo dentro la testa li diciamo portandoli nella lunghezza del corpo li sveliamo a noi stessi». La parola poetica di Vittoria Fomani non sempre è facile da decifrare. «Spendo più tempo a spiegare ciò che voglio dire che a scriverlo». Come questa affermazione «Da bambino da adulto da anziano con il corpo diciamo i nostri sogni». Un vecchio mostra la fatica nella contrazione delle sue mani un giovane la mancanza di riflessione nel dolore al rene destro quasi tutti rivelano lo spazio eccedente che la nostra società dà all'inconscio gonfiando il ventre. Torniamo alla divinazione e parliamo di un esercizio esotico di fine anno alla portata di tutti: il calendario ha una fine e un inizio inattuale ma il 21 dicembre si il solstizio è

NADIA TARANTINI
«Per le culture tradizionali il corpo umano è un enorme simbolo dei percorsi della mente che continua con micropercorsi all'interno dei singoli organi si sviluppano e trovano conclusioni conflitti che nascono altrove». Vittoria Fomani parla una lingua evocativa le immagini scendono come cascate sull'interlocutore. Liti fite e tutte legate le une alle altre. La sua scienza è densa ricca di mandati da Oriente a Occidente dal corpo alla mente. Interpellata per la sua sapienza nelle arti della divinazione non si stupisce affatto della domanda «che rapporto c'è tra la salute e le arti divinatorie?». «È il legame iniziale per questo ho voluto studiare la kabala era la scienza degli angeli di coloro che non hanno corpo e è un testo che parla delle 22 lettere dell'alfabeto ed esse corrispondono a 22 numeri a 22 colori ci sono tanti mandati e alle 22 dimensioni della mente-corpo. 22 zone che guardano l'insieme di mente psiche corpo. Ogni valenza di questi simboli si ritrova in manifestazioni del corpo fisico ogni malattia è un difetto della mente-psiche».

Ciclamini, in autunno e fino alla primavera

Probabilmente il ciclamino è il fiore presente con maggior frequenza nei vasi delle nostre case in autunno. Si tratta di una pianta originaria del bacino del Mediterraneo che troviamo anche nei nostri boschi. Quando decidete di acquistare un ciclamino controllate che la pianta abbia molti boccioli alla base e che non presenti foglie che si cadono a lato del vaso in questo modo vi assicurate una fioritura che potrà durare anche alcuni mesi. Per il colore lasciatevi guidare dal vostro gusto: oggi infatti si trovano in commercio varietà selezionate con fiori dalle bellissime sfumature bianche rosa rosse e purpuree. A casa poi metete la pianta alla luce evitando però l'insolazione diretta: una buona soluzione è quella di porla sul davanzale di una finestra rivolta a Nord oppure ad Est. Se il ciclamino è troppo alto le foglie ingialliscono presto allora senza altro spostarlo. Attenzione anche ad evitare l'eccessiva vicinanza con i termosifoni perché temperature sopra i 18°C possono provocare la morte della pianta. Durante la fioritura è bene innaffiare la pianta ogni giorno avendo cura di un'innaffiatura sottovaso. Se nel vaso è presente un buon terriccio non c'è bisogno di concimare. In caso di sofferenza della pianta intervenite con un concime liquido disciolto nell'acqua ogni 15 giorni. Con questi pochi accorgimenti potrete garantirvi una splendida fioritura fino a febbraio. Quando poi fiori e foglie avvizziranno potrete tagliarli accuratamente alla base e strappare il bulbo e porlo in un vaso che abbia un diametro massimo di 12 cm. Infatti il ciclamino fiorisce bene se la pianta è un po' costretta. In estate il ciclamino tornerà a vegetare per regalarvi poi una nuova fioritura a partire dall'autunno successivo. (Enrico Accorri)

M come Magnetoterapia Calamitare l'energia

Ci sono sul mercato calamite in ferro dolce braccialetti calamitati pastiglie magnetiche tutti oggetti di facile applicazione che l'esperienza dimostra di grande efficacia terapeutica e che conferiscono alla magnetoterapia la dignità di vera e propria medicina alternativa. La magnetoterapia è infatti una tecnica curativa che si avvale fondamentalmente dell'uso di magneti naturali o di oggetti magnetizzati sulla base del presupposto ormai scientificamente provato che le vibrazioni intervengono terapeuticamente nei circuiti chimico-biologici del nostro sistema energetico. L'uso della calamita e del magnete naturale ha origini molto antiche che si possono far risalire alla tradizione indiana cinese ed egizia. Nel corso dei secoli molti sono stati gli studi fatti sull'applicazione al corpo umano di un campo magnetico a fini terapeutici. In questi ultimi

HABITATO

GLOSSARIO

(Manuela Rella) [N.T.]