

# Sole & Luna

**Luna piena domenica, l'altro ieri Luna nuova lunedì** 19 febbraio, stesso giorno in cui entra la costellazione dei Pesci nello Zodiaco. Giornata magica: nei calendari esoterici questa luna di febbraio è chiamata *Mara-Din*, una luna che secondo la tradizione porta il buon marito alla buona moglie, riunisce le persone che si amano e corregge gli adolescenti sviati.

**Sole** in crescita nel cielo di febbraio, all'inizio del mese è sorto alle 7,23 del mattino e tramontato alle 17,25 del pomeriggio, alla fine del mese sorgerà alle 6,47 e tramonterà alle 18,01. Approfittate delle giornate più lunghe per andare a scoprire le prime margherite sui colli di Roma

**Verdure** un po' ripetitive, quelle di febbraio: broccoli, cavolfiori, verze, cicoria, spinaci, radicchio rosso. Non va meglio con la frutta, che offre poche specie fresche. Consolatevi con le marmellate biologiche senza zucchero, al malto o al miele se volete una dolcezza in più.

**Bagno balsamico** nella vasca di casa, in attesa dei tempi migliori, in cui potremo immergerci nelle acque dei mari, dei laghi e dei fiumi. Ponete in infusione per 15 minuti, in tre litri di acqua bollente, mezza manciata per uno di foglie di timo, lavanda e menta. Filtrate e gettate l'infuso nell'acqua della vasca. Aiuta l'organismo a scaricare la tensione

**AGENDA**

**Bionergica:** per comprendere la personalità attraverso i processi energetici. La dott.ssa Angela Giovannelli organizza un gruppo di bionergica per martedì 18 febbraio presso il centro della Balena in via dei Cappellari 127. Per informazioni tel. 6876953.

**Biel con Pedale Verde:** è l'11 febbraio la data scelta per una gita treno più bici a Ferentino, appuntamento alle 7,30 alla stazione Termini (via Giolitti, 20), pranzo al sacco e rientro in serata. Per informazioni: 68 64 859 (Giovanni), 769 64 378 (Mimmo), 701 61 02 (Sandro), 537 68 36 (Tonino).

**Reliki:** Seminario per principianti. Dal 12 al 15 febbraio per tre ore al giorno si svolgerà il seminario di 1° livello. Presso il centro Rebirthing, in via Vincenzo Tizzani 94. Tel. 535516. Invece il 18 febbraio si terrà una particolare caccia al tesoro alla ricerca della propria creatività e del movimento attraverso la danza, la pittura, il canto.

**Bakti Yoga:** domenica 18 febbraio, alle ore 18.00, nella sala della accademia Yoga, il maestro indiano Swami Yogaswapanada, della Divine Life Society, terrà un importante seminario sul «Bakti Yoga», la via per realizzarsi attraverso l'amore cosmico. La conferenza prevede anche alcuni esercizi di concentrazione e di meditazione. Per informazioni tel. 4885967.

**Astronomia:** presso l'Associazione culturale «De rerum naturalium» giovedì 8 febbraio alle ore 19, giovedì 15 alle 19 e sabato 17 alle ore 17 si terrà un corso di astronomia: in via dei Chiavari 39. Sono previste delle osservazioni con il telescopio. Per informazioni tel. 6832197.

**Ashtanga yoga:** il corso si tiene il martedì ed il giovedì alle ore 14 presso lo Ials in via Fracassini 60. Caratteristica di questo tipo di Yoga è il Vinyasa, sistema di respiro in movimento. Dalla sincronizzazione del respiro con il movimento nasce un intenso calore. Si suda e il sudore purifica i muscoli e gli organi interni eliminando le tossine che accumuliamo. Per informazioni tel. 3236396.

**Cristalloterapia:** seminario esperienziale l'11 e il 12 febbraio sull'uso terapeutico dei cristalli e delle pietre preziose. Si inizierà con la diagnosi del carattere, e il sistema del Chakra. Si apprenderà l'utilizzo dei cristalli per creare campi energetici e terapeutici. Il seminario è tenuto da Reginaldo Coelho, psicologo clinico e sciamano e si svolgerà a Spoleto presso un antico convento del 1200, un luogo ricco di magiche suggestioni. Per informazioni rivolgersi allo Spazio del Possibile, L.go Antonelli n.8, tel. 941680.

**Curari** con gli aromi: il 24 e il 25 febbraio seminario di aromaterapia, tenuto da Hania Kochanski. L'aromaterapia è un modo semplice di curare alcune malattie dell'organismo, grazie all'assorbimento immediato degli oli essenziali attraverso l'epidermide. Per informazioni tel. 5881066.

**Crescita del sé interiore:** mercoledì 28 febbraio alle 18.00 nella sala dell'accademia Yoga, l'ingegner Elisabetta Furlan parlerà della crescita del sé interiore. La conferenza è aperta a tutti.

**Creatività e disegno:** il 16 febbraio creatività e disegno, imparando ad usare la parte destra del cervello. Corso-laboratorio con frequenza settimanale di circa 2 ore per un periodo di 4 mesi, tenuto dall'architetto e pittore Stefano Mariani; il corso si propone di educare l'allievo ad attivare l'emisfero destro del cervello per usufruire di poteri e capacità che generalmente non utilizziamo. Per informazioni tel. 5941680. □ (A cura di Manuela Rella)



Lois Greenfield

**Wilhem Reich: nei nostri muscoli, rabbia e dolore**

Wilhem Reich, freudiano molto eterodosso, ha cominciato a diffondere negli anni Trenta le sue scoperte sulla circolazione energetica all'interno del corpo umano, il cui corretto fluire o i cui blocchi sono per lui intrinsecamente legati alle esperienze infantili. Sono i muscoli del corpo umano a trattenere, racchiudendole come in rigidi anelli di una catena, le emozioni che ci hanno ferito, come rabbia o dolore, nei primi anni della vita; o che ci sono state proibite, e da noi censurate, perché non accette alla mentalità dominante: come il piacere. Secondo Reich (e tutte le scuole reichiane e neo-reichiane venute dopo: vegetoterapia, bionergica, biosistemica, organistica) è possibile raggiungere la salute psichica attraverso la rimozione di tali blocchi, ripristinando il corretto fluire dell'energia. Siab (società italiana di bionergica) è a Roma, in via di Pietralata 147, A, telefono: 451 0309. Biosistemica, telefono 57 44 903. Organistica, 051-26 0894 (Paola Ortolani).

## Le emozioni in corpo

Entrare nel corpo, pescare le emozioni e i traumi dell'infanzia, attraversarli ed uscirne risanati e con una nuova creatività nella vita di ogni giorno. È la promessa della *bionergica*, tecnica psicocorporea neo-reichiana, che a Roma si può praticare, al primo livello, in molte palestre. Qui ne parla Maria Stallone Alborghetti, da vent'anni psicologa e analista, prima jungghiana e poi seguace di Lowen, fondatore della bionergica.

partecipavano alla mia conferenza su "L'insostenibile colpa della felicità" e un signore mi ha detto: ma lei non è una psicoterapeuta, lei lavora sul corpo! Su trenta persone, alla fine solo tre o quattro decidono di fare una terapia. Cosa fa paura all'idea di entrare in rapporto con il corpo? «La paura più grande la intuì prima di fare bionergica, vedevo che molti miei pazienti, in particolare schizofrenici, quando erano guariti e non avevano più allucinazioni, avevano un corpo molto rigido, bloccato lo consigliavo loro di andare in palestra, a fare ginnastica, o nuoto. Tornavano molto ansiosi da queste esperienze, io intuivo che c'era qualcosa d'importante che riguardava il corpo... Il nostro corpo ha fotografato tutti i traumi infantili, quando si muove il corpo i traumi vengono fuori». La bionergica, come tutte le terapie reichiane e neo-reichiane, è mal vista dalle altre scuole analitiche: «Quando cominciai a fare bionergica, lo tenni nascosto al mio terapeuta jungghiano, e poi per

non essere totalmente emarginata dovette scegliere e scelsi Lowen. Lui infatti mi disse che potevo portare nella bionergica la mia precedente esperienza jungghiana». In realtà, c'è un filo che unisce Carl Gustav Jung a Wilhem Reich, al neo-reichiano come Lowen, fondatore della bionergica. Racconta Maria Alborghetti: «In realtà, il giovane Reich si ispirò proprio a Jung, cominciò ad interessarsi di energia dopo aver partecipato ad una conferenza di Jung sull'energia universale». Jung aveva anche intuito quel che avviene in una danza tradizionale africana: un flusso d'energia si scarica dal corpo all'esterno - e il movimento del corpo apre e guarisce anche la mente.

Se il corpo fa paura, gli psicoterapeuti del corpo guardati con una certa diffidenza, come ci si può muovere con fiducia? Se non si hanno precedenti esperienze analitiche, è bene - dice Alborghetti - non buttarsi nei «seminari esperienziali» di psicoterapia corporea. «Comincio sempre con

una terapia verbale, perché a volte persone che appaiono forti hanno un io fragile, e non potrebbero reggere una terapia corporea». E tuttavia, «Se non si approda ad una terapia che mette insieme corpo e mente, emozioni e movimento, senza questa cornice del quadro non c'è la guangione». Maria Stallone Alborghetti è un'esperta di quadri, il soggiorno della sua casa ne è tappezzato, è lei che li dipinge, e sembra trasferire nei blu accesi e negli arancioni, nei rosa spruzzati di malva, nelle silhouette di cavalli amorosi o di fanciulle pietrificate in una eterna adolescenza la ricchezza e la reale realtà dei sogni: «I sogni, sono come la radiografia di una persona...». E poi: «Vorrei dire alle persone di non aver paura di entrare nel corpo, non c'è il diavolo né il peccato. A volte si dice: «chi sarà dove arriverò? Ma quando l'energia fluisce, siamo spontaneamente morali, istintivamente capaci di azioni giuste e buone, sia per noi che per gli altri. Perché emerge la creatività.»

**NADIA TARANTINI**

«Il bambino sa respirare profondamente, non potrebbe succhiare il latte con quella forza dal seno della madre, se non respirasse profondamente. Ma poi, i traumi dell'infanzia bloccano il respiro, il bambino così blocca il dolore, la rabbia che non potrebbe reggere, essendo troppo piccolo. E adesso, trattiamo le emozioni perché nel sociale dobbiamo essere forti, e chi mostra dolore è considerato debole, chi mostra la propria rabbia ancora più debole...le do un consiglio, lo stesso che do ai miei pazienti: quando non riesce a respirare vada sulla riva del mare, butti i sassi nelle onde e tiri fuori la voce, urla, vedrà che il respiro si sbloccherà, e anche le emozioni...». Maria Stallone Alborghetti da vent'anni è terapeuta delle emozioni, prima come analista jungghiana e poi come psicoterapeuta bionergica. Da un po' di tempo è anche pentito presso il tribunale civile e penale. Non c'è più la paura delle terapie psicologiche che coinvolgono il corpo, la realtà è così tanto cambiata? «Ho riunito la settimana scorsa una trentina di persone che

**HABITAT**

**Ah, il topinambur! Brutto ma prezioso**

Esistono degli alimenti considerati «poveri» e quindi banditi dalla tavola; tra questi si trova un tubero particolarmente sfortunato, il fratello minore del girasole, che sembra una patata piuttosto minuscola: è il topinambur (Helianthus tuberosus), i cui steli alti fino a 3 metri terminano con un gran fiore giallo simile a una margherita. È pianta ben nota ai nativi del Nordamerica, da dove proviene, di cui si nutrivano unitamente alla dalia, altro tubero alimentare, in Europa utilizzato solo a fini floreali. Di facile coltivazione, anche in orti, si moltiplica con rapidità, al punto da divenire, se non controllato, infestante, vana per colore e forma (ovale, piriforme, fusiforme) ma è sempre «occhichioluto». Nutritivamente simile alla patata, il topinambur si differenzia per alcuni aspetti interessanti: minerali e vitamine (potassio, calcio, ferro, zolfo, vit. C, ...) si presentano in un rapporto più equilibrato, contiene in misura significativa inulina, un

glucide al quale si attribuiscono proprietà che lo rendono di facile assimilazione ai diabetici. Digeribile e energetico, è indicato per bambini, anziani, convalescenti, persone stanche e indebolite può risultare, tra l'altro, benefico per l'apparato gastroenterale. Al mercato si trova da ottobre inoltrato a marzo e si conserva bene solo nel terreno. All'acquisto i tuberi devono essere sodi, privi di lesioni e ammaccature. Il sapore dolce e delicato ricorda il fondo del carciofo; l'uso culinario è vario: lavati e puliti con la spazzola per le verdure, si consumano crudi in insalate miste, grattugiati o accompagnati da pinzimonio oppure cotti al vapore, al forno, stufati, in crema, sempre accompagnati da aromi e spezie. Ottimi con verdure, uova e carne, si cuociono in 10-30 minuti. Preparati con cura risulteranno una piacevole e salutare scoperta! (Alessandro Brunetti)

**GLOSSARIO**

**O come Omeopatia Il simile cura il simile**

L'omeopatia è una disciplina medica contestata, polemica, sospetti e dubbi l'accompagnano da sempre. Alla frequente accusa di funzionare soltanto come un placebo per via dell'elevata diluizione dei rimedi, gli omeopati ne ribadiscono l'efficacia sostenendo che più la sostanza è diluita, più profondo è l'effetto sulla persona. L'omeopatia nasce circa 150 anni fa ad opera del medico tedesco Hahnemann che avverte l'adeguatezza della medicina del suo tempo. L'avventura inizia il giorno in cui traducendo «Materia medica» del Cullen lo attrae l'annotazione sulle febbri: perodiche che colpiscono i lavoratori della pianta della china. Hahnemann si chiese come mai una sostanza, da cui si ricava il chinino, rimedio contro la malaria, provocasse a sua volta la febbre: intuì l'antichissima legge dei simili, già presente nei testi ayurvedici; e, a margine, in l'ipocrate. Dopo numerosi esperimenti, ritenne di poter affermare «Una so-

stanza somministrata a dosi tossiche provoca gli stessi sintomi che a dosi tenui è capace di guarire». In seguito utilizzò le sostanze sperimentate come farmaci su malati: il cui quadro patologico corrispondeva all'insieme degli effetti provocati dalle sostanze sulle persone sane ed è tuttora questo il fondamento dell'omeopatia. Per ottenere i rimedi omeopatici le sostanze di base vengono diluite, in una soluzione di acqua e alcol, in modo progressivo e dinamizzato da contemporanee scuotimenti. Anche l'omeopatia ha delle correnti, a volte in aspra polemica, come l'Unicismo e il Pluralismo. Per la prima, che fa risalire l'impostazione ad Hahnemann, è sufficiente prescrivere un solo rimedio omeopatico per volta, purché realmente «simile», per guarire un malato. La seconda, all'opposto, prevede la possibilità di prescrivere due o più rimedi omeopatici contemporaneamente o farmaci omeopatici e allopatrici insieme. (Al.Br.)

**IN CORPORE**

**Gemme preziose e bianche candele contro la Candelora**

«Se non piove a Candelora, dall'inverno siamo fora...», cantichia una nonna, sempre con un sorriso ironico all'angolo della bocca. Infatti c'era anche la versione di riserva: «Se non fiocca a Candelora...». E come è possibile che non piova e non fiocchi nel cuore dell'inverno? Eppure a volta accade, perché il mese più pazzo dell'anno non è marzo, bensì febbraio. Sono perciò le pratoline, i fiori di febbraio: le piccole e resistenti margherite che, a pelo di terra, sopportano vento pioggia neve e squarci d'improvviso sole, restando ben attaccate alle loro radichette e chinando il capo alla sera, per napsirsi al mattino. Anche noi, in questa stagione, siamo come ripiegati in noi stessi, sensibili ad ogni soffio di vento, d'umore mutevole e tendente ai cattivi pensieri: un cielo basso ci incupisce, uno scroscio di pioggia ci fa sentire la fibra più intima delle nostre ossa, là dove oltre all'umido sembra annidarsi la radice di ogni dolore.

Nella tradizione esotica, la notte tra il primo e il due febbraio, quella di Candelora, appunto, è considerata una delle più pericolose dell'anno, ricca di influssi negativi, con un gran passeggiare di forze malefiche sui tetti di casa, sotto i letti e nelle intercapedini dei muri. Un'atmosfera rischiosa, che la tradizione cristiana ha voluto per secoli illuminare con l'accensione di una bianca candela vicino alla finestra - si dà tenere le forze ostili lontane da noi. Potevamo riprendere in modo creativo la tradizione accendendo la sera candele profumate negli angoli della casa in cui vi sentite meno a vostro agio, illuminando così, insieme ai cunei di buio che possono annidarsi in ogni stanza, le parti di voi in cui trovano riparo i pensieri più cupi.

La *tormalina nera* è una pietra di cui, sin dall'antichità, si conoscono i poteri benefici, oggi si è anche scoperto che ha la capacità di assorbire, stornandoli dal nostro organismo, gli eccessi di onde elettromagnetiche provocate da computer, stereo e altri strumenti elettronici, diffusi ormai in ogni casa. Scaldata e stroppiciata, la tormalina agisce come una calamita, e vede che tenuta sul computer o su altri elettrodomestici ad alta emissione di onde elettromagnetiche nel tempo si ridurrà di volume, sbriciolandosi nell'assorbimento delle onde, altrimenti inghiottite dal nostro corpo. La trovate in tutti i negozi di cristalli e, con particolare agio a causa delle competenze della proprietaria, nell'erboristeria di Via Sannio, proprio di fronte alle bancarelle del mercato.

Alcune pietre preziose sono usate in cristalloterapia per potenziare l'apertura del Chakra, quelle zone del corpo in cui l'energia dovrebbe scorrere in modo più fluido, aprendoci alla sintonia con la natura e il resto dell'universo. In origine, alla lettera, Chakra significa ruota. E il chakra aperto e attivato - dicono gli esperti orientali ed occidentali - permette il formarsi di veri e propri vortici di energia che vitalizzano, dal basso verso l'alto (o dall'alto verso il basso, secondo altre tradizioni): la zona del coccige (aggressività, forza fisica, reazione alla paura), tra il pube e l'ombelico (energia sessuale, la creatività), alla bocca dello stomaco (emotività), al centro del torace, all'altezza del cuore (affettività, amore, fratellanza, senso del sacro), sulla gola (comunicazione, discernimento, capacità di giudizio), al centro della fronte (capacità di preveggenza: il famoso terzo occhio), sulla sommità del capo (possibilità di essere illuminati). Potete provare, per la festa di San Valentino, a propiziare il chakra del cuore con pietre verdi e la zona pelvica con pietre arancioni. Chissà. (N.T.)