

Sole & Luna

Luna piena proprio oggi. È la terza settimana di Quaresima, un evento che ormai non viene neppure percepito, se non dai praticanti cattolici più assidui. Eppure una disintossicazione alimentare, agli albori della primavera, farebbe bene a tutti. Luna nuova il 19 marzo.

Equinozio di primavera. L'energia solare accumulata durante l'estate si è esaurita, ora comincia la stagione in cui la natura e gli esseri umani tornano a ricaricarsi, i sei mesi in cui il sole sale fino allo zenit del 21 giugno. Prepariamoci all'equinozio del 23 marzo cominciando a gustare in modo più intenso i raggi del sole, passeggiando se possibile nelle ore centrali della giornata.

Rcmaneschi, verze, cicoria e spinaci, le verdure di stagione. Disintossicanti i primi per il fegato, rinfrescanti le verze per l'intestino, utile l'amaro della cicoria per la circolazione e il cuore. Ma usate gli spinaci con moderazione, il loro alto contenuto di ferro li rende molto pesanti da assimilare: preferitele le foglie crude, in insalata.

Mimosa: ne conoscete i significati esoterici? Il suo colore giallo brillante rappresenta la coscienza che si espande verso la luce. Il suo profumo delicato e penetrante rappresenta l'amore, capace di penetrare anche nei cuori più chiusi. Il decotto di corteccia di mimosa, per tornare alla materia, ha proprietà cicatrizzanti.

AGENDA

Vie naturali alla salute con il Comune di Roma, l'assessorato alle politiche culturali e «Avvenimento libro». In cinque biblioteche circoscrizionali, dal 7 marzo al 29 maggio, presentazioni di libri, seminari, conversazioni e laboratori per un'introduzione ad antiche e nuove tecniche e metodiche terapeutiche dall'oriente all'occidente. Alla Biblioteca di Villa Leopardi (tel. 8601066) il 7 e 14 marzo si parlerà di fitogemoterapia e agopuntura. Alla Biblioteca Latina (tel. 7801017), da domani, ogni mercoledì fino al 4 aprile incontri di musicoterapia. Alla Biblioteca Galline Bianche (tel. 33626150) ogni mercoledì dal 13 marzo conferenze su «La medicina energetica, alla scoperta delle medicine naturali». Alla Biblioteca del Pigneto (tel. 2170 0677), giovedì 21 marzo presentazione del libro «Diagnosi Shiatsu». La Biblioteca Marmarata (tel. 5746480) presenterà il 22 aprile il laboratorio di una classe di scuola elementare su «Disegnare con la parte destra del cervello».

Energywork. Le dimensioni dell'anima e il lavoro energetico con i cristalli. L'8/9/10 marzo, una serie di seminari di cristalloterapia per aiutare i partecipanti a stabilire il contatto con la luce della propria anima e per «ancorare la luce» nella nostra struttura fisica. Il corso si terrà venerdì 8 dalle 18.30 alle 21.30, sabato 9 e domenica 10 dalle 12 alle 18. Per informazioni e prenotazioni: Tel. 06/6880-5055.

Karma Yoga: conferenza su «Karma Yoga: la via della retta azione». Domenica 10 marzo alle ore 18.00. Nella sala dell'accademia Yoga, con il maestro Giorgio Furian. La conferenza è aperta a tutti. Per informazioni rivolgersi all'accademia Yoga, via XX settembre 58/A Tel. 4885967/47424276.

Danza per bambini al centro della Balena, in via Dei Cappellari 127. Danza vista, come gioco con il corpo, con lo spazio e con il suono. La danza non è strutturata, va lasciata alla creatività del bambino. Le lezioni si terranno il lunedì ed il venerdì alle 17 alle 18.15. Per informazioni Tel. 6876955.

Rebirthing presso l'Associazione Aura. Rebirthing contro lo stress, per riattraversare traumi, tensioni, paure, e le malattie provocate spesso da uno scorrere non armonico delle energie del nostro corpo. I corsi si terranno domani dalle 16.30, mercoledì 20 marzo dalle 16.30 ed il week-end 30/31 marzo. Per informazioni rivolgersi all'Associazione Aura tel. 06/5526683.

Astrologia medica. Corso base di astrologia presso l'Associazione Aura. Il 23/24 marzo il relatore Massimo Frisari si occuperà della decifrazione delle dodici energie zodiacali. Dodici, perché proprio dodici? Curiosità e dissertazione sulla natura dei dodici segni. Per informazioni rivolgersi al n° 5526683. Il corso si terrà il sabato dalle 9.30 alle 13.00 e dalle 14.30 alle 18.00. La domenica dalle 9.30 alle 13.00.

Living essences. I rimedi floreali australiani. Corso teorico-pratico di un giorno tenuto dai medici australiani Vasudeva e Kadambji Barnao. Il corso si terrà domenica 31 marzo presso l'hotel Porta Maggiore, in Piazza Porta Maggiore 25. Per informazioni rivolgersi a Natur srl tel. 02/29512148.

Amate stesso. Guarisci la tua vita. Stage intensivo per «creare un miracolo nella tua vita». Lo stage si baserà sulle tecniche di Louise L. Haye descritte nel best-seller mondiale «Puoi guarire la tua vita» e sarà tenuto da Max Damilotti presso lo spazio del possibile, in Largo Antonelli 8, sabato 30 e domenica 31 marzo. Per informazioni Tel. 5941680.

(Ha collaborato Manuela Rella)



Alain Volot

Il contatto emotivo

Lo shiatsu, l'antica arte del massaggio attraverso la pressione delle dita, è un contatto emotivo che ci può far attingere alle fonti più profonde e antiche di noi stessi. Chi lo pratica, deve essere in grado di sostenere tutte le emozioni che sorgono nelle persone. «Si è in due in una barca, e per qualche motivo c'è uno che rema e guida l'altro», dice Daniela Piendibene. Lo guida alla scoperta di sé, per imparare a prendersi cura di se stesso.

NADIA TARANTINI

Il monaco guardò la donna. Appariva terrorizzata: «Non so come fare, mia suocera mi tiranneggia, vorrei ucciderla in modo sicuro e indolore, non vorrei però essere incolpata della sua morte». «Ti insegnerò cosa fare», le rispose dopo attenta riflessione: «ma fra tre mesi dovrai tornare da me, vedrai che a quel punto avrai risolto il problema». Passarono solo due mesi - narra la leggenda - e la donna tornò dal monaco. Ora appariva contrita: «Oh, vi prego, vi prego», implorò, «togliete a mia suocera il maleficio che mi avete

dato: non è più cattiva, anzi è diventata una donna dolcissima, e io non voglio più ucciderla!». «È facile, scambiatevi i ruoli», rispose ridendo il monaco. È questa, una delle leggende di fondazione dello shiatsu, antichissima arte di massaggio attraverso la pressione delle dita. Tutte le leggende che sottolineano il carattere conciliativo della disciplina, la cui applicazione - sia attiva, che passiva - consente un migliore fluire dell'energia nel corpo. I giapponesi gli hanno dato nome - dalle due parole che significano dito (shi) e

pressione (atsu). Ma sono i cinesi a rivendicame, dal lontano tempo di cinquemila anni fa, la creazione. È una forma di manipolazione antichissima, si vanno a rimuovere blocchi di carattere energetico, ma si interviene a tutti i livelli: metabolico, circolatorio, del sistema nervoso, etc. Lo stato di benessere che si riesce a raggiungere con lo shiatsu è globale. Alla base c'è la medicina cinese e la filosofia del Tao, per cui l'individuo è preso in considerazione nella sua interezza. E quando vai a sbloccare, sblocchi sia da un punto di vista fisico, che emotivo». Daniela Piendibene, quarant'anni scarsi, parla con dolcezza, lentamente, della disciplina che pratica da anni. Non ha senso, allora, vivere lo shiatsu come una ginnastica? «Non ha senso ed è fondamentale considerare l'aspetto sostenente dello shiatsu. Sono tre le parole chiave di questa disciplina, lo shiatsu deve essere perpendicolare e costante, ma deve essere anche sostenente: quando si tratta una persona con lo shiatsu, occorre trattarla innanzitutto con profondo amore, mettersi in contatto profondo, avere una grossa capacità di ascolto, ed essere in quel momento in due sulla stessa barca. Per un motivo qualunque, l'operatore è in grado di remare, e di guidare la barca. È questo l'aspetto più affascinante dello shiatsu, e devi farlo con il massimo rispetto».

Secondo la medicina cinese, il nostro corpo è percorso da meridiani in cui scorre l'energia, essi passano da e attraverso tutti gli organi e lo shiatsu li raggiunge a livelli di profondità notevoli. Perciò lo shiatsu è molto diverso anche da qualsiasi altra tecnica rilassante. «Devi essere capace di sostenere l'altro in quella che può essere la sua reazione, perché l'altro può reagire in tanti modi; devi sapergli indicare quale può essere il suo cammino e la risposta energetica che ti dà è una risposta globale, può capitare di andare su delle emozioni molto antiche, profonde: se tratto la schiena ad una persona che non riesce ad andare avanti nella vita, può darsi che

Shiatsu e altro Non sono più «l'ultima spiaggia»

Negli ultimi dieci anni, l'interesse per lo shiatsu è cresciuto, ma soprattutto, dice Piendibene, è cambiato il modo di avvicinarsi a questa antichissima disciplina: prima ci si arrivava «dopo aver provato di tutto», come fosse un'ultima spiaggia; oggi ci si arriva con una coscienza maggiore e perché si sceglie proprio quel tipo di terapia. Cresce anche la consapevolezza che non è lo shiatsu a dover risolvere i problemi, ma che si tratta di un impegno in prima persona. Gli operatori shiatsu che hanno fatto un esame sono iscritti alla Fis, la federazione italiana shiatsu, riconosciuta dal Cnel come interlocutrice per il riconoscimento professionale della categoria di shiatsu-terapisti. La Fis è a Milano, allo 02-58114706 e potete chiedere loro l'elenco aggiornato degli operatori di Roma. Daniela Piendibene è all'associazione Tara Bianca tutti i mercoledì (telefono 5811678) e al circolo Benessere di Ostia, via Acton 40, tel. 5684371 dove tiene anche corsi di shiatsu.

IN CORPORE SANO

Vento di pulizia fin negli angoli «dell'anima»

Venticello di marzo - quanti guai combini. Torcicolli, nevralgie, attacchi improvvisi dietro al collo, dentro a un dente, sotto a un braccio. Il sole non basta a proteggerci dal vento, che anzi ci rende, con le prime sudate, più vulnerabili ai suoi attacchi. Sole di marzo desiderato e insufficiente, che stimoli la voglia di togliersi un maglione, d'inaugurare una giacca leggera, di farsi trasportare dalla luce nel sogno di una stagione calda. Godiamoci il sole e gabbiamo il venticello tenendo sempre coperte - con una sciarpetta, un gilet, uno stivaletto - quelle che i cinesi chiamano le finestre del cielo, i luoghi del corpo in cui s'insinua, dice l'antica medicina, l'energia perversa, innanzitutto il cerchio del collo, dalla nuca alle spalle girando tutt'attorno. Portiamo un foulard attorno alla fronte, teniamo sempre i piedi caldi. E se ci è toccata un'improvvisa nevralgia, facciamo un impacco di sale caldo. Mettete un chilo di sale a cuocere in una padella, giratelo finché non s'arrovenga e poi versatelo in una pezza, avvolgendolo bene (l'ideale è il fondo di una federa da cuscino, da arrotolare su se stessa: così il sale non rischia di fuoriuscire).

Guarisci te stesso

È il consiglio di Edward Bach, medico inglese nato nel 1886, inventore della cura con le essenze dei fiori, che porta il suo nome. I fiori di Bach curano la malattia del vivere, agendo sulle emozioni e sulla sintonia dei fiori con i diversi stati d'animo. Adatti anche a questa stagione ballerina, che con le sue «umoralità climatiche induce ondivaghi sentimenti anche negli esseri umani. Willow, salice giallo, per chi si sente strano e risentito, colpito dalla mala sorte. Chicory, per chi si preoccupa troppo degli altri, e vuole sempre intervenire su ciò che ritiene sbagliato. Gentian, genzianella selvatica, per quelli che si perdono facilmente d'animo, e pensano che nessuno possa fare più niente per loro. Crab Apple, melo da fiore, rimedio depurativo, se sentite che l'inverno ha lasciato qualche fuliggine anche dentro il vostro animo.

«Ciò che noi chiamiamo malattia - scriveva Edward Bach - è lo stadio terminale di una disarmonia molto più profonda». E anche: «Le vere malattie che ci affliggono sono difetti quali l'orgoglio, la crudeltà, l'odio, l'egoismo, l'ignoranza, l'instabilità e l'avidità...». «Dunque per una completa guarigione - concludeva - non è sufficiente che ci si serva di soli rimedi materiali e che si ricorra ai migliori metodi di cura adottati nella medicina (...) una guarigione completa e definitiva viene dall'interno, dall'Anima stessa». Quale stagione migliore che l'incipiente primavera, per iniziare una pulizia completa?

Pulizie di primavera

Iniziate con una tisana mattutina, a digiuno, composta di cardo mariano (o carciofo, o tarassaco), albume di tuorlo e gramigna. Proseguite aprendo le finestre e respirando a pieni polmoni: trattenete il fiato in una breve apnea tra l'inspirazione e l'espirazione, più a lungo dopo l'espirazione - se tendete ad ingrassare. Fate almeno due chilometri a piedi, ogni giorno, andando al lavoro, tornando a casa o nell'intervallo di pranzo. Fate per qualche tempo una dieta dissociata: un pasto con proteine (possibilmente vegetali, o pesce) e verdure, un altro con cereali e verdure. E, prima di andare a letto, eseguite qualche breve esercizio di stretching, poi bevete una tisana a base di melissa, tiglio, biancospino e passiflora.

[N.T.]

Aroma di prezzemolo su ogni balcone

Il prezzemolo è una delle piante più utilizzate per aromatizzare le pietanze. Il pesce, le carni, le verdure, i sughi acquistano gusti più gradevoli quando sono completati con il suo trito. Certo per gustarlo meglio è necessario che sia aggiunto alle pietanze a fine cottura. Se poi potrete usare il prezzemolo appena colto l'aroma sarà ancora più intenso. Allora perché non seminare in un vaso del vostro balcone? Potrete scegliere, la varietà che gradite di più: se amate le razioni abbondanti potrete scegliere il Gigante, se vi piace guarnire elegantemente i piatti potrete rivolgervi al Riccio, per stupire gli amici potrete scegliere la varietà da radici: si utilizzano proprio le radici al posto delle foglie. Scelta la varietà preferita preparate il vaso per la semina utilizzando senza parsimonia del buon composto e spargete i semi in modo uniforme nel vaso ricoprendoli

di un sottile strato di terra. Potrete seminare il prezzemolo a partire da fine febbraio fino a metà settembre. Mantenete poi il terreno costantemente umido, ma utilizzate uno spruzzatore per evitare che l'acqua, cadendo con violenza, smuova la terra. Dovrete aspettare circa due mesi prima di poter iniziare a raccogliere. Staccate solo le foglie più grosse, oppure tagliare le piantine a pochi centimetri dalla base, in seguito si formeranno nuovi germogli. Se poi la produzione sarà abbondante, potrete conservare le foglie sott'olio o congelandole; l'essiccazione è sconsigliata perché la perdura alla pianta il suo aroma.

Il prezzemolo ha alti contenuti di vitamina A e vitamina C e contiene un olio essenziale a cui sono attribuite proprietà afrodisiache, attenzione però a non eccedere nell'uso perché alte dosi possono causare intossicazioni.

[Enrico Accorci]

P come Pranayama Anima e... respiro

Sentire il respiro è incontrare la propria anima: non è casuale che nella parola greca *psyche*, come in molte altre lingue, respiro e anima convivano nello stesso termine. Primo nutrimento, il respiro appartiene alle esperienze naturali e pertanto nascente, diviene evento cosciente solo quando la respirazione manca o è insufficiente: senza ossigeno, infatti, l'insieme delle funzioni vitali è impossibile. Appena nati la respirazione è corretta ma spesso tale condizione si modifica, con importanti conseguenze per la salute. Tra le tecniche che aiutano a reimparare la respirazione, il Pranayama, antichissima disciplina indiana, occupa un posto di primo piano.

Prana significa respiro, energia, forza, vita, mentre Ayama è estensione, regolazione, restrizione, quindi Pranayama è controllo del respiro, come ascolto, accettazione e non come rigidità, chiusura. Il Pranayama è costituito da una molteplicità di esercizi respiratori

che possono essere praticati a fianco di discipline quali lo Yoga. Ogni Pranayama è un atto complesso e consta di Puraka (inspirazione), Kumbhaka (pausa) e Recaka (espirazione). Puraka stimola l'organismo, Kumbhaka distribuisce l'energia in tutto il corpo, Recaka espelle l'aria viziata e le tossine.

Gli esercizi vanno compiuti con semplicità e comodità, senza scosse, violenza, con forza uniforme. Lo scopo del Pranayama è quello di permettere una buona salute: del buon funzionamento dell'apparato respiratorio beneficiano tutti i sistemi organici, dal digerente al circolatorio, dallo scheletrico al muscolare fino alle sottili funzioni della mente che diviene più pronta e sicura.

E allora perché non provare a fermarsi un momento e sentire il respiro: quanto è calmo e profondo o agitato e breve; aiuterà a capire come si sta e dove si è realmente in questo istante.

[Alessandro Brunetti]

HABITAT

GLOSSARIO