

DEANNA M. MINICH

GUARIGIONE QUANTICA

MANUALE COMPLETO
DALLA A ALLA Z

PER AUTOGUARIRE
DA OLTRE 100 MALATTIE

Per Ian

*“Quando la vita ci mette alla prova,
è allora che ci offre la possibilità di trovare
dentro di noi poteri più profondi.”*

— JOSEPH CAMPBELL

Ringraziamenti

Ognuno di noi fa parte dell'immensa ragnatela dell'esistenza. Siamo un semplice filamento della rete e, contemporaneamente, siamo la rete stessa. Quando si scrive un libro, le informazioni si intrecciano e diventano parte di uno schema più ampio. Durante la stesura di questo libro, è stato sorprendente per me rendermi conto di quanto fossero profonde le mie interazioni passate e presenti. Nel mio cuore, mi inchino con umile gratitudine nei confronti di coloro che hanno contribuito a rendermi la persona che sono diventata; la mia essenza è stata svelata, innescata e coltivata da moltissime persone. Non riuscirei mai a menzionarle tutte in pochi brevi paragrafi, ma farò il tentativo di ringraziare tutti coloro che hanno increspato la mia rete o che mi hanno aiutato a sintetizzare la conoscenza intuitiva e scientifica.

Dedico questo libro a mio fratello Ian, e a lui esprimo la mia gratitudine dal profondo del cuore. Ian aveva il dono di collegarsi alla sua intuizione, alla sua anima e al suo lato più profondo; è grazie a lui che ho imparato il significato delle parole *autenticità* ed *esplorazione*. Ora che ha assunto una forma spirituale, sento che mi guida dolcemente e mi aiuta a trovare le risposte che cerco.

La guarigione scorre nelle mie vene, riconosco e rispetto le sue origini. Queste origini probabilmente risalgono a un tempo lontano, ma se mi sono familiari è grazie alla capacità di mia nonna Elizabeth di diffondere compassionevolmente la guarigione e la grazia. Fu lei a insegnarmi a essere onesta e a far valere le mie ragioni. I miei genitori, John e Sharon, sono stati due maestri meravigliosi che hanno influenzato notevolmente il mio percorso di vita. Il mio Sé terreno è stato fortunato ad aver ricevuto la vita grazie ai loro elementi di acqua e fuoco. Ringrazio mia sorella

Brenda, ascoltatrice paziente, che è diventata un sostegno importante per tutta la nostra famiglia.

Oltre alla mia famiglia, ringrazio le persone che nel corso degli anni sono diventate mie amiche e che mi hanno ispirato: Laurie, Shonai, Ketan, Scott R., Ann, Annette, Andy, Peter, Tibor, Wiegner (“Spider”), Soumya, Barbara, Brian, Nicole, Kenny, Barb S., Donna, Scott W., Epiphanio, Lyra, Kristi, Mink, Bob, Joe, Jeff B. e Jack solo per citarne alcune. Grazie per avermi reso partecipe di ciò che avete nel cuore e per avermi permesso di condividere con voi i miei sogni.

Ringrazio tutti i maestri (spirituali) che ho incontrato, con cui ho studiato o da cui sono stata influenzata: Paramahansa Yogananda, Patrice Connelly, Caroline Myss, Cyndi Dale, i maestri dell’organizzazione *Pathways* di Minneapolis, Louise Hay, Char Sundust e Robin Carter. Grazie per avermi fatto accedere alle vostre tecniche e al vostro sapere, che si sono intessuti nella trama del mio spirito, del mio cuore e del mio corpo.

Grazie agli angeli del mondo letterario: il mio agente, Krista Goring, che risplende di intelligenza e intuizione, e la mia editor, Caroline Pincus, che dona bellezza e chiarezza al testo.

Ringrazio Mark, mio personalissimo “maestro”, per le lezioni d’amore, equilibrio e sostegno di cui quotidianamente mi fa dono nel tempo che trascorriamo insieme.

Infine, ringrazio te, lettore, per aver scelto di guarire, di essere aperto e di prendere la strada “maestra” anche quando ti senti perso nei meandri della confusione, del dolore, della paura e della rabbia. Ricordati di evocare quella scintilla di bontà, verità e bellezza che vive dentro di te. Illuminerà il tuo percorso. Che Dio ti benedica!

Prefazione

di Cyndi Dale

Ricordo la prima volta in cui mi sono imbattuta nel concetto di quanti. Mi trovavo a un seminario di guarigione e stavo svolgendo un esercizio in cui analizzavo i sintomi di un altro partecipante per trovare “la” soluzione giusta che mi avrebbe consentito di riportare questa persona in una condizione di benessere.

In quell’occasione, assunsi probabilmente un’espressione molto simile a quella che il più piccolo dei miei figli mostra quando cerca di risolvere un complesso problema terminologico, dal momento che l’istruttore si fermò e, chinandosi, mi scrutò negli occhi. “Stai facendo un bello sforzo”, rifletté. “Riesco quasi a vedere il fumo uscirti dalle orecchie.”

Riconobbi che aveva ragione e gli chiesi cos’altro avrei dovuto fare.

Si mise a ridere e rispose. “Perché non provi a utilizzare un ‘approccio quantico?’”.

Questa conversazione ebbe luogo venticinque anni fa, molto prima che parole come *quantico*, *olistico* e *guarigione* entrassero in voga. All’epoca, era possibile assumere le vitamine solo dietro prescrizione medica, e i massaggi che venivano effettuati in esclusivi centri termali, erano un privilegio riservato alle persone agiate. Allora, essere invitati a fare uso di un “approccio quantico” era un po’ come se adesso i miei figli chiedessero a me, una donna di mezza età, di ballare la break dance; due erano le risposte principali che una proposta del genere poteva suscitare: “Non so cosa sia” e “Non funziona.”

Da allora abbiamo fatto molta strada. La medicina è andata ben oltre la chirurgia, la semplice prescrizione di farmaci e l'utilizzo di cerotti. Ora le vitamine, figliastre dei farmaci vibrazionali e degli integratori vegetali, rappresentano solo il primo passo ed è possibile fare massaggi presso un qualunque centro commerciale locale. Termini una volta considerati strani come *chakra*, *energia*, *medicina energetica* e *campi aurici* sono ormai oggetto di normali conversazioni. Ma ancora oggi, molti di noi si chiedono cosa significhi "approccio quantico", soprattutto in relazione al tema della salute.

La dottoressa Deanna Minich sa bene cosa significa e ce lo spiega nel suo *Manuale completo di guarigione quantica*. In queste pagine, l'autrice ha legato saldamente insieme le chiavi che consentono di accedere alla superpotente, imprevedibile e sicura guarigione quantica, e lo ha fatto con eleganza e semplicità. In qualità di professionista nel campo della medicina energetica, credo di poter dire che il libro fornisce uno degli approcci più completi e perfettamente comprensibili che io abbia mai visto. Il testo è chiaramente volto ad aiutarti a sentirti e a stare meglio, che è poi il fine ultimo della guarigione. Sei alla ricerca del benessere? Devi solo capire come si manifesta il problema e seguire la strada di mattoni gialli che conduce alla Città di Smeraldo, alla guarigione quantica.

Naturalmente, c'è da lavorare. Ci vuole dedizione e impegno per migliorare il proprio stato di salute. Per quanto possa sembrare banale, non si può camminare senza fare un passo. Deanna, tuttavia, ha scoperto un modo per aiutarti a mettere al sicuro le pantofole magiche di Dorothy senza quella noiosa sosta al castello della strega cattiva. Ecco cosa significa utilizzare un approccio quantico: ottenere risultati migliori facendo meno fatica.

I quanti sono particelle subatomiche, minuscole energie in rapido movimento che creano e sostengono la realtà fisica. Sono gli elementi costitutivi dell'universo e del tuo corpo. Se sei malato o infelice, i quanti fuori posto ti faranno sentire giù di corda. Per

sentirti meglio o essere più felice, devi fare assumere altre posizioni a questi piccoli omini potenti, creando una situazione di agio che allontani il dis-agio.

Il mondo quantico è un po' strano. Se dovessi fare un giro al suo interno, ti sentiresti davvero come Dorothy, la contadinella che precipita nel regno di Oz. Prendiamo in considerazione solo tre delle centinaia di stranezze quantiche. Nel mondo quantico, la medesima particella si trova contemporaneamente in almeno due posti: il futuro e il passato (o Kansas e sogno). Una particella (o un oggetto o una possibilità) non esiste finché non viene percepita. Con il minimo sforzo, quello giusto, puoi ottenere più risultati di quanti ne realizzeresti compiendo un grosso lavoro.

Proviamo ad applicare queste tre regole alla guarigione e vediamo cosa ne viene fuori. In primo luogo, la guarigione quantica è olistica. Coinvolgendo tutti i livelli dell'essere, compreso il corpo, la mente, le emozioni e lo spirito, puoi ottenere vantaggi esponenziali. È come se tornassi nel passato e iniziassi a cancellare il problema all'origine, o ti proiettassi nel domani per portare nel presente il tuo futuro stato di salute. In secondo luogo, le possibilità di cui hai percezione cominceranno a verificarsi. Il processo descritto da Deanna ti aiuta a svelare ciò che potrebbe accadere, in maniera tale che questa situazione possa realmente verificarsi. Infine, risistemando le fondamenta, si risistema automaticamente anche il resto della casa. Risolvendo un problema all'interno del corpo, un sacco di altri problemi inizieranno a sparire.

Attraverso quali tecniche è possibile compiere queste imprese? Per ogni malattia, Deanna illustra diverse modalità di intervento, ognuna delle quali produce un cambiamento quantico. Deanna sa che un mal di testa può derivare da una tensione al collo, ma è consapevole anche del fatto che episodi cronici possono coinvolgere una serie di questioni, tra cui i sentimenti repressi, l'assenza di vibrazioni, le convinzioni disfunzionali, le percezioni spirituali erranee, un'alimentazione carente o, ahimè, un'eccessiva assun-

zione di cioccolato o di qualche altra sostanza. L'autrice propone dunque numerosi strumenti quantici attraverso i quali curare i nostri disturbi. Questi strumenti promuovono l'interazione mente-corpo, ma è importante sottolineare che il loro obiettivo non è quello di fare prevaricare la mente sulla materia, il che rappresenterebbe una sorta di sopruso. Al contrario, le sue tecniche promuovono una vera e propria sinergia tra mente e materia.

Fondamentale è l'uso dei chakra come porte di accesso. I chakra sono corpi energetici che collegano il mondo fisico a quello quantico. Ho scritto più di dieci libri sui chakra, dimostrando quanto sia vantaggioso impiegarli come strumenti di guarigione. Deanna condensa tutte queste nozioni e ne aggiunge delle altre, semplificando i dati in modo che tu possa facilmente indossare le tue pantofole color rubino e iniziare il cammino quantico. Una volta fatto ciò, potrai attuare il cambiamento attraverso dei processi che includono la visualizzazione, le affermazioni, l'autenticità emotiva e l'uso di essenze floreali e animali di potere. Questi ultimi attivano le forze naturali che sostengono il corpo e l'anima.

Tuttavia, la guarigione non avviene solo nella mente. Come abbiamo già spiegato, si tratta di una sinergia tra essenza e corpo. Utilizzando la sua vasta conoscenza nel campo della nutrizione, Deanna suggerisce di apportare alcuni cambiamenti nella dieta al fine di nutrire il corpo, sostenendo allo stesso tempo i meccanismi di guarigione quantica. (Sono sicura che il libro suggerisce diversi usi terapeutici del cioccolato.) La peculiarità dell'approccio di Deanna sta nel fatto che i suoi consigli alimentari si basano sui chakra. Questo significa che ogni integratore o prodotto alimentare raccomandato nutre il corpo, ma modifica anche la base quantica, stimolando ulteriormente il processo di guarigione. Per esempio, alcuni liquidi o sostanze nutritive apriranno il chakra associato a una malattia, attirando dei quanti che attiveranno il processo di guarigione e ti faranno stare meglio prima.

Questo libro non ha precedenti. È uno strumento indispensabile per chiunque sia interessato a sentirsi bene, ma anche per tutti coloro che desiderano ottenere uno stato di salute ottimale. Mi sarebbe piaciuto aver imparato a compiere il cammino quantico anni fa. Avrei potuto godere della Città di Smeraldo molto più a lungo e avrei aggiunto alla mia collezione di scarpe non solo le pantofole color rubino, ma molte altre calzature. Possa il libro di Deanna farti fare enormi passi avanti lungo la strada di mattoni gialli, facendoti avanzare più velocemente di quanto tu abbia mai potuto immaginare.

Introduzione

Cosa fai per stare meglio quando ti ammali? Qual è il processo che attivi per guarire? La tua prima reazione è quella di farti prescrivere un farmaco dal tuo medico? O magari ti assenti per un paio di giorni dal lavoro per riposare? Ti precipiti in biblioteca a cercare dei libri o ti fiondi sul computer, navighi in internet, e inizi a leggere qualsiasi cosa possa essere utile a sconfiggere il disturbo? Entri a far parte di un gruppo di sostegno e cominci a parlare della tua condizione con tutti quelli che conosci per vedere se hanno qualcosa da insegnarti?

Nella maggior parte dei casi, ho notato che le persone vedono il processo di guarigione come una seccatura, un intoppo che manda all'aria gli impegni in programma. Di conseguenza, l'approccio alla guarigione ruota intorno all'idea che è necessario eliminare rapidamente il sintomo fisico in modo calcolato. In realtà, come spesso accade per molti altri aspetti della vita come mangiare, guidare o lavorare, il processo di guarigione può essere automatico: è un processo che non mettiamo mai in discussione perché sin da piccoli siamo stati abituati a procedere in un certo modo. Ci rivolgiamo a un medico specialista, ci facciamo prescrivere un farmaco e speriamo che le cose vadano per il meglio. A volte questa strategia funziona alla perfezione, altre no.

L'approccio alla guarigione sviluppatosi nel XX secolo ormai è superato. Esso s'incentrava sull'idea che essere ammalati significasse che il corpo aveva subito un attacco, e che l'unico modo per difenderlo e stare meglio consistesse nel fare uso di sostanze esterne come farmaci, vaccini o altre terapie. Prima del XXI secolo, non ci si è resi conto del fatto che tale paradigma non è poi così tanto efficace. La percentuale di disturbi cronici come le patologie cardiovascolari, il diabete, l'obesità e le malattie mentali

ha continuato ad aumentare, nonostante i tentativi di affrontare queste condizioni con la mentalità del “C’è una pillola per ogni malattia”. Ironia della sorte, nonostante i progressi tecnologici nel campo della medicina, le nostre condizioni di salute non sono migliorate. Probabilmente stiamo solo riuscendo a estendere la nostra disabilità a una parte ancor più preponderante della nostra vita.

Sta succedendo qualcosa sotto la superficie. Dove è/sono il/i punto/i cieco/i? In che direzione non abbiamo ancora guardato? La vera domanda da porsi è: come facciamo veramente a guarire?

La scienza ci dice che il corpo non funziona in maniera semplicistica. Termini come *Medicina di rete* cominciano a comparire nelle riviste mediche di alto livello; le malattie vengono collegate attraverso gruppi di geni e vengono riconosciuti meccanismi comuni alla base di malattie apparentemente dissimili. Sta emergendo la complessità del corpo, che non è più visto come un insieme di processi biochimici lineari, ma come una rete interconnessa di geni, proteine, percorsi e messaggeri. Ora sappiamo che la medicina non ragiona a compartimenti stagni. Anzi, quelli che una volta la medicina allopatrica concepiva come apparati corporei separati vengono ora raggruppati, come è avvenuto, per esempio, nella medicina tradizionale Ayurveda. Anziché dire che il sistema nervoso, il sistema endocrino e quello immunitario operano come entità distinte, in alcuni casi ci si riferisce a questi apparati in maniera collettiva parlando di “Sistema neuro-endocrino-immunitario”.

I livelli fisici della medicina si fondono per formare un tutt’uno. Allo stesso modo, viene sempre più riconosciuta nel processo di guarigione l’esistenza di una connessione tra tutti i livelli dell’essere umano, comprese le componenti visibili e quelle non visibili del Sé: le emozioni, la mente, gli aspetti spirituali. Quando abbiamo un malessere o ci sentiamo in una condizione di squilibrio fisico, ne risente la totalità del nostro essere, non solo il corpo

fisico. Di conseguenza, se affrontiamo la malattia attraverso un approccio univoco, rischiamo di non cogliere la complessità di ciò che ci sta accadendo. Per esempio, non è raro ammalarsi subito dopo un evento stressante. Se invece di limitarci a prendere un antibiotico per curare l'infezione che ne deriva, esaminassimo i pensieri e le emozioni che hanno determinato l'evento, ci accorgeremmo che ci sono stati alcuni importanti cambiamenti.

In modo analogo, quali sono i nostri pensieri, le nostre emozioni e il nostro stato spirituale quando siamo ammalati? Formuliamo pensieri tristi e pessimistici, spinti dalla negatività, o ci tiriamo su e ci distacciamo quanto basta dall'ossessione della malattia per riuscire a cogliere la lezione più grande? Che cosa succederebbe se vedessimo la malattia come un dono, qualcosa in cui è necessario immergersi per poter riflettere a livello profondo? Cosa accadrebbe se danzassimo con i sintomi della malattia piuttosto che temerli? In che modo cambierebbe il nostro processo di guarigione?

Questo libro è nato nel momento in cui mi sono resa conto che la gente aveva bisogno di più di un metodo di guarigione. Siamo esseri complessi e multidimensionali che richiedono soluzioni altrettanto complesse e multidimensionali. Lavorando con gli altri, ma anche nel corso del mio personale processo di guarigione, ho notato che non tutti rispondono agli stessi metodi e che per alcune persone possono essere necessari approcci diversi al mutare delle condizioni e a seconda del momento specifico. Alcuni clienti hanno avuto immediato bisogno di consigli nutrizionali, mentre altri sono dovuti venire da me per parlare di ciò che stava accadendo nella loro vita, dal momento che tali avvenimenti erano collegati al disturbo fisico. Entrambi i gruppi di clienti avevano intrapreso il processo di guarigione nell'unico modo che ritenevano valido.

Questo libro offre una serie di opzioni che permette di sperimentare la guarigione quantica a tutti i livelli, sia per guarire piccoli sintomi che per affrontare qualcosa di cronico come una malattia.

Ti verranno proposte diverse alternative, dall'alimentazione (cibo e integratori alimentari), all'identificazione e rimozione emozionale, dalla sostituzione delle convinzioni limitanti al lavoro con gli animali di potere e le essenze floreali; ti verranno dati inoltre dei suggerimenti per la visualizzazione e la meditazione. La ragione per cui avvalersi di queste particolari modalità di guarigione è che sono tutte in linea con i vari aspetti dell'essere umano: il corpo fisico, le emozioni, i modelli di pensiero, la voce, l'immaginazione e l'interconnessione.

Occorre tener presente che questo libro non offre un elenco completo di tutte le terapie di guarigione conosciute per le condizioni indicate. Ho scelto le modalità in base alle mie esperienze personali e professionali con le persone, e alla loro capacità di cogliere profondamente il simbolismo dei centri energetici (chakra). Se scopri che una terapia ti piace più di un'altra, va benissimo. Continua a sperimentarla. Durante il viaggio di guarigione, tieni un diario sul quale elencare tutti i piccoli e i grandi cambiamenti di cui farai esperienza. Il tuo senso di consapevolezza aumenterà notevolmente.

A volte è meglio concentrarsi su una sola modalità e, come una lumaca che si muove lentamente, prendersi il tempo necessario per sperimentare le sue possibilità al massimo e immergersi al suo interno in profondità. Altre volte, può capitare di voler provare contemporaneamente diverse tecniche di guarigione ("Approccio cavalletta"). Ti invito a seguire la tua intuizione, la tua voce interiore. Intraprendi questa strada ascoltando il corpo, le emozioni, la mente, il cuore e lo spirito. Se senti il bisogno di avere una guida, o se desideri condividere l'esperienza su un piano confidenziale con un'altra persona, puoi avvalerti della collaborazione di un medico.

Ricorda che i cambiamenti fisici o i sintomi possono essere il biglietto per un meraviglioso viaggio fatto di apprendimento, crescita e sviluppo interiore. Un cliente una volta mi disse che "la

malattia è la forma occidentale di meditazione”. Pertanto, sta a te godere del processo di guarigione e usarlo come mezzo di scoperta. Ovunque ti trovi lungo la via della guarigione, sono certa che nelle pagine di questo libro troverai nuovi percorsi di guarigione quantica che potranno esserti di grande aiuto.

Avviso ai lettori

Questo libro vuole essere una guida informativa di introduzione generale alle tecniche di guarigione e non intende curare, diagnosticare o prescrivere alcunché. Gli strumenti qui descritti non sono volti a sostituire i metodi di guarigione tradizionali seguiti dai medici. Per qualsiasi condizione terapeutica o sintomo, consulta sempre un medico qualificato o un professionista sanitario competente. Né l'autore né la casa editrice si assumono alcuna responsabilità per la tua salute o per come decidi di utilizzare le informazioni contenute nel libro.

Parte 1

**INTRODUZIONE
ALLA GUARIGIONE
QUANTICA**



Che cos'è la guarigione quantica?



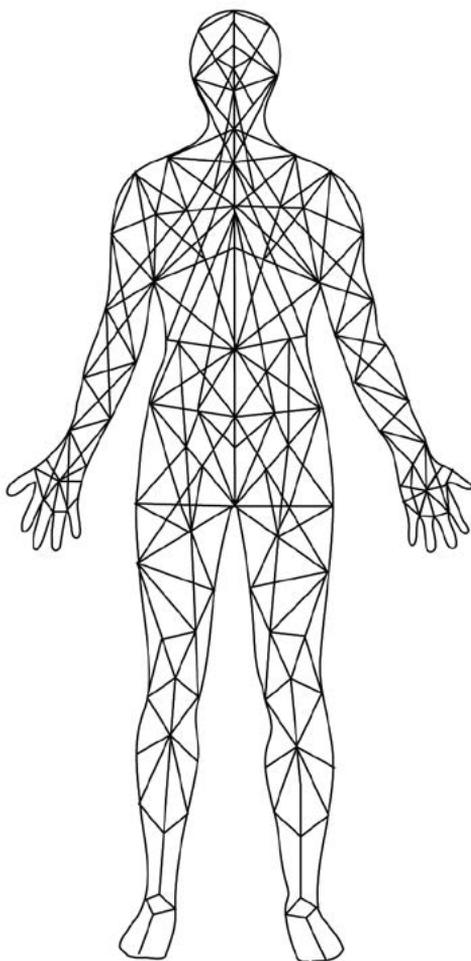
Nel momento stesso in cui decidiamo di guarire, il processo si mette in moto. A questo punto, possiamo scegliere tra diversi percorsi di guarigione. A causa della nostra complessità, a volte l'attivazione del processo di guarigione richiede che venga utilizzata più di una tecnica. Se stiamo cercando di arrivare al cuore di un problema particolare, come combattere lo stress o rinforzare il nostro sistema immunitario, possiamo riuscirci aprendo diverse porte: fare più esercizio fisico, tenere un diario, ripetere tutti i giorni potenti affermazioni. O forse è sufficiente avvalersi di una sola di queste tecniche. Morale della favola: quando parliamo di guarigione, abbiamo a disposizione un'infinità di possibilità, sia che il nostro problema siano le verruche o l'artrite, il diabete o il cancro. È a questo punto che entra in gioco la guarigione quantica.

Quanto è una parola densa di significato, in particolare in fisica: come sostantivo corrisponde alla “più piccola quantità di energia radiante”, mentre come aggettivo, *quantico*, si riferisce a un cambiamento “improvviso e significativo”. La guarigione quantica consiste nella realizzazione di lievi cambiamenti al fine di pro-

durre risultati grandi e vitali. Tali risultati possono essere piccoli o grandi ma, in entrambi i casi, ci spingono in maniera decisa nella direzione della guarigione.

La guarigione quantica può iniziare con qualcosa di molto piccolo come un pensiero, un gesto, un ricordo, un'immagine. A livello interiore, tale evento, apparentemente minuscolo, produce un gigantesco effetto a catena. Prendi un pensiero positivo: "Le persone mi amano." Formulando tale pensiero possiamo immediatamente cambiare la chimica del nostro cervello. È probabile che una riflessione simile determini dei cambiamenti nel flusso degli elettroliti (potassio, sodio) all'interno di una cellula nervosa, stimolando il flusso di serotonina (neurotrasmettitore che altera l'umore) tra le cellule nervose. Il successivo rilascio di serotonina nel cervello può essere amplificato in tutto il corpo attraverso reazioni a catena. Il pensiero mette in moto un'ondata di risposte fisiologiche.

La scienza contemporanea ci dice che il corpo non funziona esattamente come un diagramma di flusso biochimico, che va da A a B a C in modo strutturato e lineare. Al contrario, il corpo umano è una rete organica che interconnette tutti gli organi e gli apparati, in cui è sufficiente premere l'interruttore della serotonina per vedere dei cambiamenti negli altri sistemi: nel cuore (il nostro cuore si rilassa), nei polmoni (facciamo dei respiri meno superficiali), nell'intestino (riusciamo a digerire meglio) e nel sistema immunitario (i globuli bianchi reagiscono).

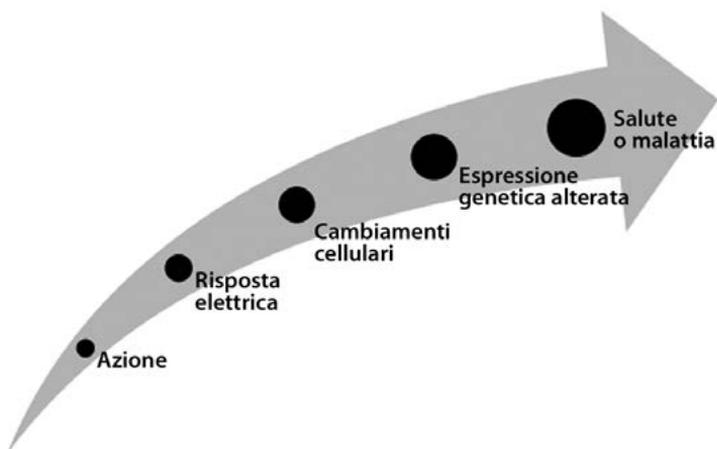


La rete di interconnessioni all'interno del corpo.

Quando viene attivata una risposta elettrica in una parte del corpo, per esempio nel cervello, nel cuore o nell'intestino, alcune minuscole cellule entrano in azione producendo inizialmente un cambiamento nella forma delle proteine della membrana cellulare (che come una parete circonda la cellula, lasciando che le sostanze entrino ed escano). Successivamente, questo cambiamento fa sì che le proteine all'interno della cellula segnalino l'inizio di una staffetta comunicativa che fa viaggiare il messaggio da proteina a proteina.

Infine, il messaggio arriva al traguardo, nel cuore della cellula: il nucleo. L'energia di questo segnale viene trasmessa alle proteine che si trovano lungo la catena del DNA, generando altre proteine, che saranno alla fine inviate fuori dalla cellula in tutto il corpo.

A seconda dei messaggi con cui nutriamo le cellule, queste proteine ci renderanno entusiasti e raggianti o arrabbiati e stressati. Alla fine della giornata, godremo di ottima salute o saremo malati a seconda del bilancio complessivo delle azioni intraprese. Questo flusso interno di eventi è trasformativo. È stupefacente pensare che ogni singolo gesto che compiamo ci orienta a livello cellulare in direzione del benessere o della malattia! Questo concetto si ricollega a un'importante citazione di Adelle Davis, pioniera nel campo della nutrizione: “Per come la vedo io, ogni giorno puoi scegliere tra due cose: costruire la salute o produrre una malattia all'interno del tuo corpo.”



Processo di manifestazione dello stato di salute o della malattia.

Naturalmente, la maggior parte di noi conosce perfettamente il corpo fisico e, a livello intellettuale, digerisce con facilità le spiegazioni biochimiche e fisiologiche come la sequenza interiore sopra descritta. Siamo composti da una varietà multicolore di strati,

alcuni dei quali non sono nemmeno visibili all'occhio umano. Questo è un altro aspetto della guarigione che impone di pensare in base a un approccio quantico.

La rivoluzione corpo-mente-spirito

Negli ultimi tre decenni si è tanto parlato e scritto di corpo-mente o corpo-mente-spirito, lasciando intendere che (1) siamo molto più dei nostri corpi, e (2) il corpo, la mente e lo spirito di una persona sono un tutt'uno. Ci sono diverse scuole di pensiero su questa distinzione tra i livelli dell'essere, ma quello su cui tutte sono d'accordo è che esiste più di un livello. Siamo esseri multidimensionali che hanno creato vari gradi di attività al loro interno. È quasi come se fossimo un continuum di vibrazioni. Siamo un intreccio che coinvolge diversi livelli di frequenza, e tali frequenze creano un campo energetico collettivo. Quando influenziamo la *mente* (una parte di noi che si muove velocemente), cambiamo le *emozioni* (che si mettono in azione altrettanto rapidamente, ma forse non hanno la stessa fluidità dell'attività mentale; infatti, alcune emozioni possono “attaccarsi” talmente tanto da restare nelle nostre vite per lunghi periodi), e provochiamo delle alterazioni nel *corpo* (probabilmente il più lento nella sua capacità di cambiare).

Le tecniche di cui parleremo in questo libro si rivolgono alla struttura a cipolla del nostro essere e ci consentiranno di entrare nel merito del corpo, della mente, delle emozioni e dello spirito. Pertanto, se le praticherai con regolarità, diventeranno potenti medicine che ti permetteranno di trasformare la tua vita e cambiare la tua consapevolezza.

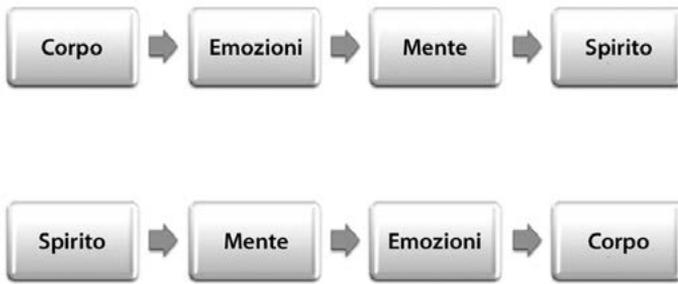
I diversi modi di penetrare nel cuore di una malattia, sia che si utilizzino i colori, le gemme o la visualizzazione, sono oggi meno sconosciuti rispetto a decenni fa. Un sondaggio indica che quasi il 17 per cento degli adulti americani utilizza terapie corpo-mente,

come gli esercizi di respirazione profonda, le visualizzazioni guidate e lo yoga. In genere questi esercizi vengono utilizzati per guarire l'ansia, la depressione e il dolore, e spesso sono abbinati alle tradizionali cure mediche. La ricerca ha indicato che la maggior parte delle persone (dal 68 al 90 per cento) si rende conto di quanto le terapie corpo-mente siano utili in condizioni specifiche.

In alcuni casi, esse hanno fornito risultati sensazionali. Nel corso di uno studio condotto da Annette L. Fitzpatrick e dai suoi colleghi presso il Dipartimento di epidemiologia dell'Università di Washington, alcuni adulti affetti dal virus di immunodeficienza umana (HIV-1), che si sono avvalsi di una terapia corpo-mente sia psicologica (gruppi di sostegno, terapia individuale) che spirituale (preghiera, meditazione, affermazioni, visualizzazione) hanno vissuto molto più a lungo (di circa il 50 per cento) rispetto a coloro che non hanno utilizzato queste tecniche di guarigione.



Il nostro essere multidimensionale.



L'interdipendenza corpo-spirito.

Oltre a prolungare la vita, le terapie corpo-mente riescono anche a migliorarne la qualità, come dimostrano diversi studi. Dopo aver seguito un programma di studio a distanza sulla spiritualità per otto settimane o aver partecipato a incontri di gruppo basati sulla meditazione consapevole per la riduzione dello stress, alcune persone affette da disturbi dell'umore hanno mostrato un miglioramento del loro stato emotivo (sulla base di un questionario fornito all'inizio e alla fine dello studio volto ad approfondire la disposizione d'animo) rispetto a un gruppo di controllo che non è stato sottoposto ad alcun trattamento. (Il punteggio sull'umore è migliorato del 49 per cento nel gruppo di spiritualità, del 22 nel gruppo di meditazione e del 16 per cento nel gruppo di controllo.) Un altro studio condotto su individui con gravi traumi psicologici, come alcuni adolescenti del Kosovo che presentavano elevati livelli di disturbo post-traumatico da stress (PTSD), ha rivelato una riduzione dei sintomi di PTSD del 20 per cento dopo che questi soggetti avevano intrapreso un programma mente-corpo di dodici settimane che si avvaleva di tecniche come la meditazione, le visualizzazioni guidate, la respirazione e l'espressione di sé attraverso le parole, i disegni e il movimento. Al contrario, la riduzione dei livelli di PTSD nel gruppo di controllo è stata solo del 4 per cento.

Le tecniche corpo-mente hanno effetti positivi sulla nostra fisiologia ed è possibile addirittura quantificarli. Possono abbassare la

pressione sanguigna, ridurre gli ormoni dello stress, placare il sistema immunitario e anche migliorare il livello di zuccheri nel sangue. Fare una respirazione profonda consapevole può indurre il corpo a rilassarsi. La visualizzazione guidata fornisce un modello visivo che il corpo può seguire: se immaginiamo di avere un sistema immunitario forte, le difese del corpo risponderanno in tal senso.

Alcuni studi mostrano che le tecniche corpo-mente operano in sinergia se usate insieme. Per fare un esempio, un gruppo di diabetici è stato in osservazione per un mese dopo che aveva partecipato a un programma di riduzione dello stress basato sulla consapevolezza. Tale programma, durato otto settimane, comprendeva tecniche semplici come le scansioni mentali del corpo, la respirazione cosciente, le passeggiate consapevoli e l'alimentazione attenta, ma non prevedeva nessun cambiamento nella dieta né lo svolgimento di esercizi fisici.

Sorprende che i partecipanti abbiano avuto un benefico calo dell'emoglobina glicosilata (nota anche come emoglobina A1C), un importante indicatore di diabete rilevato nel controllo glicemico a lungo termine. I livelli medi sono stati di 7,50 all'inizio e di 7,02 nel mese successivo. Anche la pressione arteriosa media dei partecipanti ha subito una riduzione di sei punti percentuali. Come se i cambiamenti fisiologici non bastassero, anche gli indicatori psicologici (depressione, ansia e sofferenza fisiologica generale) hanno subito una riduzione dal 35 al 43 per cento. Questi risultati indicano che il corpo e la mente sono strettamente correlati. (Per fare esperienza di un cambiamento nel corpo, occorre realizzare un cambiamento nella mente, e viceversa!)

In un altro studio, alcune persone affette da cancro al seno o alla prostata hanno utilizzato tecniche di rilassamento, meditazione e yoga nell'ambito di un programma mente-corpo di otto settimane, e hanno conseguito una riduzione dei livelli dell'ormone dello stress (cortisolo), della pressione sanguigna e del processo infiammatorio determinato dal sistema immunitario nelle fasi di follow-up durate dai sei ai dodici mesi.

Non siamo in grado di comprendere come facciano queste terapie mente-corpo a funzionare in maniera tanto efficace. Tuttavia, sappiamo che il corpo reagisce alle terapie mente-corpo, come la visualizzazione guidata, la preghiera, gli esercizi di respirazione e lo yoga, aprendosi a un effetto di rilassamento espansivo: calo del consumo di ossigeno e di anidride carbonica, riduzione della pressione sanguigna, della frequenza cardiaca e di quella respiratoria; inoltre, avvengono dei cambiamenti nell'attività di alcune aree del cervello.

Oltre a determinare cambiamenti psicologici di ampia portata nell'organismo, le terapie corpo-mente ci consentono anche di influire sul modo in cui si esprimono i nostri geni. Un affascinante studio pubblicato nel 2008 dai ricercatori della Harvard Medical School ha mostrato che un numero pari a duemiladuecentonove geni presenti in soggetti abituati a utilizzare tecniche mente-corpo si esprime diversamente rispetto allo stesso numero di geni appartenenti a individui che non hanno mai applicato tali tecniche. Successivamente, i principianti alla ricerca hanno imparato a svolgere alcuni esercizi mente-corpo della durata di venti minuti, come la respirazione profonda, la meditazione, le scansioni del corpo, il mantra, e allo stesso tempo si sono abituati a ignorare alcuni pensieri. Ripetendo tali esercizi a casa per otto settimane, sono riusciti a indirizzare un numero pari a millecinquecentosessantuno geni verso il miglioramento del proprio stato di salute (con particolare riguardo alle reazioni cellulari allo stress e alle infiammazioni).

È incredibile pensare che possiamo controllare i nostri geni facendo in modo che il corpo, le emozioni e la mente lavorino in armonia. Però è così! Quanto più "duttile e flessibile" riusciremo a essere nel modo di pensare, nelle azioni che compiamo, nel corpo e nello spirito, tanto più invecchieremo bene e godremo, oltre che di buona salute, anche di uno stato ottimale di benessere! Non avere dubbi a riguardo. La guarigione quantica è reale e, grazie a questo libro, è nelle tue mani.

I sette raggi della ruota di guarigione quantica



Le nostre parti fisiche sono evidenti perché possiamo vederle, o perlomeno possiamo immaginare come sono fatte grazie alle illustrazioni che troviamo nei libri di testo di anatomia. Tuttavia, ci sono altre parti di noi che non sono visibili; la loro vibrazione è più sottile e delicata della densa vibrazione e della lenta frequenza del corpo. Per descrivere questa frequenza intrecciata e sottile, si parla di *sistema energetico* umano. Così come avviene per l'apparato circolatorio, che comprende le arterie e le vene lungo le quali scorre il sangue, allo stesso modo il sistema energetico è caratterizzato da un'anatomia che si intreccia lungo tutto il corpo umano. Alcune antiche pratiche mediche originarie dell'India e della Cina rappresentano questo sistema come un circuito di fili energetici che attraversa ogni parte del corpo.

In punti specifici dell'organismo, di solito allineati lungo la colonna vertebrale, si trovano diversi centri energetici che attraversano il corpo fino a raggiungere la sua parte anteriore. In sanscrito, questi centri di energia sono chiamati chakra (che significa "ruote che girano"). I chakra prendono l'energia dall'esterno, la

distribuiscono all'interno del corpo, la incanalano e la restituiscono all'esterno sotto forma di spirale. Sebbene l'effettiva esistenza fisica dei chakra non sia mai stata accertata con mezzi tecnici collaudati, questi centri vengono spesso percepiti da coloro che si dedicano alla medicina e alla guarigione energetica e possono essere utili quando si desidera mettere a fuoco la propria consapevolezza.



Un'antica rappresentazione del sistema energetico umano.

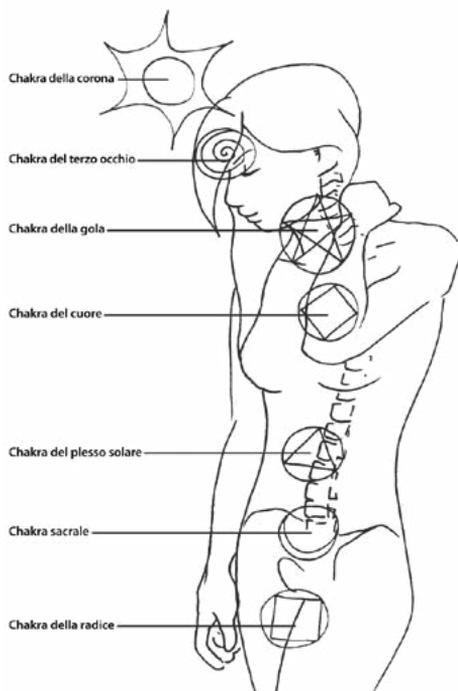


I sette chakra principali (centri energetici).

I sette chakra principali sono correlati ad alcune parti del corpo fisico. Tuttavia, le connessioni simboliche dei chakra sono superiori a quelle fisiche. I loro significati simbolici costituiscono la totalità del nostro essere. Se distilliamo il significato di ogni chakra in una sola parola, otteniamo le seguenti associazioni:

- chakra della radice: corpo;
- chakra sacrale: emozioni;
- chakra del plesso solare: mente;

- chakra del cuore: amore;
- chakra della gola: espressione;
- chakra del terzo occhio: immaginazione;
- chakra della corona: connessione.



I sette aspetti del nostro essere rappresentati dai chakra.



***Aspetti del nostro essere attraverso
i quali accedere alla guarigione.***

Quando ci occupiamo di tutti questi aspetti della nostra natura, e non solo di un particolare dolore o sintomo, attraversiamo diversi livelli del nostro essere e riusciamo a compiere dei cambiamenti più duraturi e ben integrati.

Ho riassunto gli aspetti principali della guarigione quantica e li ho sintetizzati in queste sette aree chiave.

Ecco i sette raggi della ruota di guarigione quantica.

1. Chakra del corpo/della radice

Principio generale: comprendere la natura fisica della propria condizione.

Azione specifica: assumere sostanze fisiche, come per esempio gli alimenti e gli integratori, per correggere le cause fisiologiche alla base della condizione.

Esempio: l'anemia consiste nell'incapacità del corpo di trasportare l'ossigeno nei globuli rossi a causa di una quantità insuf-

ficiente di emoglobina, proteina contenente ferro che si trova al centro del globulo rosso e che aggancia l'ossigeno. Quando nella dieta integriamo cibi ricchi di ferro come gli spinaci, o assumiamo integratori alimentari a base di ferro, riusciamo a incrementare il livello di questo elemento nel corpo e a far sì che i globuli rossi si irrobustiscano e riforniscano il corpo dell'ossigeno di cui ha bisogno.

2. Chakra delle emozioni/sacrale

Principio generale: cogliere le potenziali emozioni collegate a una manifestazione fisica.

Azione specifica: sostituire modelli dannosi per la salute con modelli benefici.

Esempio: è possibile individuare una componente emotiva (grande paura, ansia, preoccupazione, umore negativo) nelle malattie cardiache. Quando contrastiamo queste emozioni sviluppando dei meccanismi di adattamento o manifestando accettazione nei loro confronti, proviamo meno ansia e anche la costrizione, o restringimento, dei vasi sanguigni che portano il sangue al cuore si riduce.

3. Chakra della mente/del plesso solare

Principio generale: individuare le convinzioni alla base dei nostri modelli di comportamento.

Azione specifica: sostituire schemi mentali superati con modelli che promuovono la vita e la salute.

Esempio: alcune delle convinzioni che ci accompagnano sempre in quanto radicate nel nostro inconscio come “Mi odio” o

“Non mi accetto”, possono spingerci a creare delle condizioni in cui il Sé viene attaccato; ne sono un esempio le patologie autoimmuni come la sclerosi multipla o l’artrite reumatoide. Non sempre esiste un legame tra le condizioni autoimmuni e le convinzioni a cui abbiamo fatto riferimento ma, se esaminiamo il pensiero a livello simbolico domandandoci quale potrebbe essere la sua traduzione da questo punto di vista, con ogni probabilità rileveremmo una connessione tra il pensiero/la convinzione e la malattia.

4. Chakra dell’amore/del cuore

Principio generale: dare e ricevere amore in maniera tale da accrescere l’amore per sé e per gli altri.

Azione specifica: ricevere l’amore incondizionato e la guarigione di cui la natura ci fa dono attraverso le piante (fiori).

Esempio: in alcune tradizioni, il Pianeta Terra è considerato il cuore del sistema solare, oppure si ritiene che noi nasciamo su questa terra per imparare delle lezioni sull’amore: amore per se stessi, amore per un’altra persona, amore per gli altri esseri umani e per gli animali, e amore per la natura. Utilizzando le essenze della terra, vale a dire i rimedi e gli estratti floreali, ritorniamo in armonia con la nostra vera natura, gli altri e il Pianeta. Le essenze floreali prendono le emozioni grezze e le trasformano in saggezza emozionale. Per esempio, chi ha difficoltà a mantenere sani i propri confini emotivi può aiutarsi assumendo ogni giorno l’essenza floreale Yarrow (*Achillea millefolium*). Questa essenza è utile per ripristinare una giusta percezione di sé e quindi avere meno necessità di ricavare energia dall’ambiente circostante, per esempio assorbendola dalle altre persone.

5. Chakra dell'espressione/della gola

Principio generale: esaminare la comunicazione verbale e quella scritta in atto intorno a noi.

Azione specifica: verbalizzare affermazioni energetiche attraverso la voce o per iscritto al fine di contrastare emozioni e pensieri dannosi su noi stessi, gli altri o una certa situazione.

Esempio: esprimere verbalmente e ascoltare le parole: “Mi fido dell’istinto del mio corpo” o scriverle su un foglietto adesivo da attaccare in un posto ben in vista, ha un effetto trasformativo sulla mente subconscia e può sostenerci al punto che non saremo più oppressi da pensieri che ci buttano giù e ci sottraggono energia.

6. Chakra dell'immaginazione/ del terzo occhio

Principio generale: utilizzare il dono della fantasia e dell'intuizione per osservare il paesaggio interiore della dimensione corporemente-spirito.

Azione specifica: visualizzare il risultato che si vuole ottenere; attingere, attraverso le immagini guidate, alle proprietà di guarigione intrinseche al corpo.

Esempio: visualizzando più volte un sistema immunitario forte e vigoroso in grado di prevenire le malattie, e immaginando di irradiare salute, possiamo incrementare la nostra capacità di resistere a una futura invasione virale, in particolare durante la stagione fredda e il periodo influenzale.

7. Chakra della connessione/ della corona

Principio generale: sentirci connessi al nostro essere interiore, agli altri e alla natura, al fine di provare quiete interiore e pace, ed essere in comunione con la vita intera.

Azione specifica: meditazione, preghiera, silenzio. La connessione si manifesta in molte forme; può rivelarsi attraverso la preghiera, la meditazione, il silenzio oppure si rende evidente nel momento in cui entriamo a far parte di una comunità che condivide i nostri valori e le nostre convinzioni.

Esempio: imparando ad alimentarci in maniera consapevole, potremo migliorare la nostra capacità di entrare in connessione con le origini degli alimenti e con tutte le mani attraverso cui il cibo è passato prima di arrivare nel nostro piatto. Le persone che iniziano a mangiare in maniera consapevole, tendono a prestare maggiore attenzione a tutti gli aspetti dell'alimentazione, apprezzandoli. Questa rinnovata consapevolezza le collega in ultima analisi alla natura: la pianta che è cresciuta, l'agricoltore che si è preso cura del suo benessere, gli elementi della natura (il sole, le stelle, la luna, l'acqua) che l'hanno colmata di vita, il mietitore che l'ha raccolta, l'autista che l'ha portata in città, i carburanti impiegati nel trasporto, l'ortolano che l'ha venduta e, infine, il cuoco che l'ha preparata.

Corpo, emozioni, mente, amore, espressione, immaginazione e connessione: queste parti del nostro essere sono intimamente coinvolte nel processo di guarigione. Senza il giusto equilibrio tra queste sette componenti fondamentali del nostro complesso essere fisico, la nostra capacità di sopravvivere, sfogare l'emotività, pensare, amare, esprimerci, immaginare e connetterci subisce delle alterazioni e smette di essere in sintonia. Iniziamo a non sentirci bene e favoriamo l'insorgere della malattia.

Attraverso gli strumenti forniti in questo libro, apri le porte che ti permettono di accedere alle sette parti più profonde della tua natura per far posto alla guarigione. Sfruttando questi aspetti di te per mezzo delle tecniche di guarigione, sarai in grado di accedere alla disarmonia e alla disfunzione nei livelli profondi del tuo essere. L'energia stagnante, le routine quotidiane e i vecchi schemi che non ti servono più svaniranno, e saranno sostituiti dal movimento, da nuove intuizioni e dalla crescita. Infine, e soprattutto, il tuo Sé multicolore tornerà a brillare, mostrando la sua bellezza e la sua radiosità!

Gli strumenti della guarigione quantica



Prima di passare all'elenco completo dei sintomi, delle malattie e dei suggerimenti per favorire la guarigione quantica in ciascuno di noi, vorrei fornirti una panoramica degli strumenti che questa tecnica utilizza, illustrandoti come vengono descritti nel libro. Si tratta, secondo me, degli approcci più potenti che si possano utilizzare quando si lavora con i sette raggi della ruota di guarigione quantica. Infatti vale la pena sottolineare che alcuni raggi sono maggiormente soggetti di altri alle nostre condizioni fisiologiche e ai corpi fisici, ed è possibile quindi che rispondano meglio ai cibi e agli integratori. I raggi che agiscono su livelli di vibrazione e di energia più impercettibili in genere hanno bisogno di purificazione emotiva e di nutrimento spirituale. Se desideriamo favorire i cambiamenti tipici della guarigione quantica, è importante che per ogni raggio ci dotiamo degli strumenti giusti, adattandoli anche al particolare tipo di guarigione necessaria.

Strumenti per il corpo (chakra della radice): nutrimento (Alimenti e integratori)

Abbiamo accennato al fatto che il corpo fisico rappresenta la manifestazione di tutti i nostri pensieri, emozioni, convinzioni, opinioni e azioni. Ciò che vedi nello specchio ti dice chi sei; il corpo fisico è il prodotto finale, per così dire. Dal momento che possiamo vedere le cose alle quali il corpo reagisce, di solito è più facile iniziare da qui e tornare poi indietro, addentrandosi nei livelli più nascosti del nostro essere.

Ci sono molti modi per occuparsi del corpo fisico, e uno dei più efficaci è il nutrimento. Non solo facciamo milioni di scelte in merito a cosa e come mangiare nel corso della nostra vita, ma ingeriamo anche centinaia di migliaia di chili di cibi e bevande. Sarebbe assurdo pensare che il nostro rapporto con il cibo e l'alimentazione non influisca sulla nostra salute! Infatti, gli alimenti e gli integratori alimentari, come le vitamine, i minerali e le piante medicinali che assumiamo in aggiunta a quelli che ricaviamo dalla dieta, possono guarire i nostri corpi. Innumerevoli ricerche e riviste mediche si dedicano allo studio dei benefici che è possibile trarre dagli alimenti e dagli ingredienti alimentari.

Alcuni studi demografici e di intervento hanno rilevato l'esistenza di un legame tra il consumo di determinati alimenti e l'insorgere di una malattia. In qualità di ricercatrice nel campo della nutrizione, trascorro molto tempo ad analizzare la letteratura scientifica e posso pertanto riassumerne per te le scoperte più recenti, risparmiandoti la fatica di leggerle per conto tuo. Ecco alcune linee guida generali sulla nutrizione che si sono più volte rivelate utili per la salute:

- abbondanza di alimenti vegetali come la frutta e la verdura;
- elevate quantità di fibre;

- apporti ridotti di grassi saturi di origine animale e apporti relativamente superiori di grassi insaturi, come quelli contenuti nell'olio d'oliva, di lino e di pesce;
- basse quantità di sodio;
- quantità limitate di alimenti trasformati che contengono zucchero raffinato e grassi transgenici.

Si potrebbe anche prendere in considerazione la possibilità di assumere degli integratori, che devono essere adattati in maniera specifica ai sintomi e alle malattie di cui si soffre. Assumere un integratore di vitamina D può essere utile in una serie di condizioni, dal cancro agli sbalzi d'umore. La manifestazione di sintomi quali il gonfiore dopo i pasti a volte suggerisce che è possibile migliorare la digestione integrando nella dieta alcuni enzimi supplementari e/o incrementando la secrezione di succo gastrico. Il funzionamento del sistema immunitario può essere ulteriormente ottimizzato nei mesi invernali attraverso l'assunzione di un integratore di zinco.

La maggior parte delle persone ritiene che l'unica funzione del cibo sia quella di fornire al corpo le calorie di cui ha bisogno per produrre l'energia necessaria a svolgere un compito fisico; in base a questa ipotesi, gli effetti fisici del cibo si fermano qui. L'idea che il cibo sia un combustibile è assolutamente corretta! Tuttavia, quando ci rendiamo conto delle enormi potenzialità dell'alimentazione, e dei suoi legami con il nostro complesso organismo, ottimizziamo quello che mangiamo e il modo in cui lo facciamo. In quest'ottica, il cibo e le sostanze nutrienti possono avere effetti che vanno al di là del corpo. Oltre a creare dei cambiamenti nel corpo, i cibi hanno anche un impatto sugli aspetti più profondi del nostro essere: lo stato d'animo e i pensieri. Per esempio, la quantità di grassi omega-3 (che si trovano nel pesce, nelle verdure a foglia verde, nei semi e nella frutta secca) di cui dispone il nostro corpo, in particolare il cervello, influenzerà in una cer-

ta misura anche il nostro comportamento. Bassi livelli di grassi omega-3 nell'organismo sono stati associati allo sviluppo della depressione.

Il processo alimentare può inoltre alterare la nostra capacità di rimanere connessi a un tutto più grande. Se mangiamo in presenza di altre persone, è più probabile che l'interazione nel suo complesso, intesa sia come esperienza alimentare che come momento di compagnia, ci soddisfi. Oppure, se osserviamo il contenuto del piatto prima di mangiare e rendiamo grazie a tutti gli aspetti della natura che hanno partecipato alla realizzazione del cibo, la consapevolezza di quanto sia stupefacente l'interconnessione esistente potrebbe lasciarci esterrefatti.

In questo libro il corpo viene trattato in due modi. In primo luogo, viene fornita una breve descrizione dei diversi disturbi affinché tu possa comprendere come questi ultimi si manifestino sul solo piano fisico o corporeo. Inoltre ti sarà utile avere una conoscenza elementare del corpo e dei suoi meccanismi di base, soprattutto nel momento in cui ti verrà richiesto di concentrarti sui tuoi organi durante la visualizzazione. Per questa ragione, nell'Appendice D troverai una raffigurazione del corpo umano.

In secondo luogo, viene fornito un elenco di alimenti e integratori che possono essere utili per la condizione in cui ti trovi. Si tratta di linee guida generali valide per tutti, ma che in alcuni casi è necessario ottimizzare adattandole alla biochimica individuale. Sarebbe meglio lavorare con un operatore sanitario specializzato nel campo dell'alimentazione, che si preoccupi di fissare per te le giuste dosi di integratori e di creare un regime alimentare adatto alle tue esigenze. Se questo non è possibile, utilizza i suggerimenti del libro come punto di partenza e osservare come seguirli ti aiuterà a sperimentare dei cambiamenti nei sintomi di cui soffri. Tieni presente che questi consigli non sono stati concepiti per sostituire i suggerimenti del tuo medico.

Strumenti per le emozioni (chakra sacrale): Identificazione emotiva

Da qualche tempo è stato riconosciuto il ruolo delle emozioni nei sintomi e nelle malattie. Per esempio, la principale causa di morte nel mondo occidentale, le malattie cardiovascolari, in genere è associata a una personalità del tipo A, e cioè a una persona che si stressa, si irrita e si innervosisce facilmente. È stato rilevato che i soggetti affetti da malattie coronariche che soffrono anche di ansia corrono un rischio molto elevato di avere un attacco di cuore o di morire. Studiando le cause che provocano questi eventi cardiaci, i ricercatori hanno stabilito che le esperienze emotive negative o la rabbia sul lavoro precedono generalmente tali stati di alterazione nel cuore.

Pertanto, tenendo conto del fatto che le emozioni influenzano direttamente la nostra salute fisica, il rilascio emozionale può essere un modo per promuovere una salute migliore.

Ti sei mai accorto che il pianto è un'attività salutare perché promuove il rilascio emozionale? Un interessante studio dei ricercatori della Nippon Medical School in Giappone ha rivelato che le persone affette da artrite reumatoide che mostrano una maggiore propensione al pianto, in realtà controllano meglio i loro sintomi rispetto a coloro che non hanno la tendenza a piangere. È stato inoltre dimostrato che i soggetti che manifestano la loro rabbia, a volte sperimentano miglioramenti nel dolore cronico di cui soffrono. Quando gli individui affetti da lombalgia inibivano la rabbia che provavano, mostravano una maggiore tensione muscolare, dalla quale facevano più fatica a riprendersi rispetto agli individui che invece esprimevano la loro rabbia. È logico pensare che le emozioni che tratteniamo e che non esprimiamo debbano andare da qualche parte. Spesso, le emozioni rimangono all'interno dell'organismo, e nei casi sopra descritti, sembravano essersi depositate nelle articolazioni e nei muscoli. Quando le emozioni si accumulano, "sentiamo" qualcosa anche nel nostro corpo!

Esprimere le emozioni è un modo per prevenirne l'accumulo nel corpo. Questo concetto è stato illustrato in uno studio condotto su pazienti affetti da tumore al seno allo stadio iniziale. Lo studio prevedeva che le pazienti tenessero giornalmente un diario. Le donne che hanno messo per iscritto i loro pensieri e sentimenti più profondi riguardo al tumore, o che hanno condiviso riflessioni e sensazioni positive sulla loro esperienza di cancro al seno, hanno visto i loro sintomi fisici diminuire; si sono inoltre sottoposte a un numero inferiore di visite mediche per la cura del tumore rispetto al gruppo di pazienti che si è limitato a descrivere i fatti relativi alla malattia anziché esprimere i sentimenti provati.

Una volta che avrai intrapreso il cammino di guarigione, ti esorterò a prendere confidenza con le tue emozioni al meglio delle tue capacità. Se pensi che questo sia un compito facile, sappi che ogni volta che chiedo alle persone che cosa provano in un momento particolare, ce ne sono sempre alcune che non hanno assolutamente idea di come rispondere a questa domanda. Tendono a filtrare le emozioni con la razionalità per dare loro un senso. In altre parole, intellettualizzano le emozioni per contrastare la sensazione di disagio o per giustificare razionalmente le emozioni provate in modo da poterle controllare. Altre persone, quando viene loro posta questa domanda, si limitano a esprimere la loro incertezza stringendosi nelle spalle. Altre ancora danno risposte che non si riferiscono al loro stato emotivo, ma a qualche altro tipo di stato, come una condizione fisiologica ("Ho fame", "Ho sete") o un'attività intellettuale ("Mi sto concentrando", "Sono focalizzato").

Quanto più riesci a identificare con precisione l'emozione che provi, tanto più riuscirai ad affrontarla e a trovare il modo di trasformarla, se questo è quello che vuoi. L'importanza della capacità di identificare le emozioni è stata dimostrata da un'indagine sulle emozioni e il disturbo da alimentazione incontrollata condotta su seicentonovantacinque studenti universitari. I risul-

tati hanno mostrato che la difficoltà a identificare e comprendere gli stati emotivi, associata all'insufficienza di strategie di gestione delle emozioni, contribuisce notevolmente all'insorgere del disturbo da alimentazione incontrollata. Se non riusciamo a dare un senso alle nostre emozioni, e non ci prendiamo il tempo per identificarle, non riusciremo a trovare le soluzioni giuste nel momento in cui le affronteremo.

Il primo passo per scalfire l'iceberg emotivo dentro di noi consiste nell'identificare le emozioni che lo costituiscono. Ci sono diverse scuole di pensiero su come classificare le emozioni. Ritengo che il modo più semplice e più utile sia suddividerle in due categorie: l'amore e la paura. Queste categorie danno origine a diverse manifestazioni.

Amore: gioia, felicità, cura, fiducia, compassione, verità, appagamento, soddisfazione.

Paura: ansia, rabbia, controllo, tristezza, depressione, inadeguatezza, confusione, dolore, solitudine, colpa, vergogna.

Le persone spesso gravitano verso i classici descrittori emotivi *felice*, *triste*, *lieto* e *arrabbiato*, ma queste parole non sono molto ricche di sfumature e significati. Devi cercare di fare emergere la reale emozione nascosta cercando di individuare le parole che ti consentono di descrivere in maniera precisa quello che senti. Anziché triste, non sarebbe meglio dire che sei deluso, solo, addolorato o gravemente depresso? Invece di dire semplicemente che sei arrabbiato, prova a stabilire un dialogo con questo sentimento di rabbia. Si tratta veramente di rabbia o è solo frustrazione? È delusione o risentimento? Questo continuum emozionale, descritto sia qui che in Appendice A, potrebbe essere terapeutico, dal momento che ti aiuta ad approfondire, esplorare e individuare ciò che realmente provi. Una volta tolto il primo strato emotivo, è facile che ne emergano altri.

Solo quando sai cosa provi, puoi danzare con le tue emozioni ed esprimerle in diversi modi: ballando, cantando, facendo arte, utilizzando la voce, piangendo, condividendo con gli altri e tenendo un diario, per fare solo alcuni esempi. Cerca di capire in che direzione ti muovi. È possibile che emozioni diverse debbano essere espresse in modi diversi. Una mia cliente ama fare esercizio fisico quando è arrabbiata o turbata, e tiene un diario se si sente triste o disperata. A un'altra mia conoscente piace ascoltare della musica rilassante quando è preoccupata.



Definizione degli stati emotivi.

A volte non è facile trovare il tempo per esprimere le emozioni. Molti dei miei clienti lamentano di non avere abbastanza tempo nel corso della giornata per provare emozioni! Oppure, se si lasciano andare all'emotività, lo fanno in luoghi nei quali sarebbe opportuno non esprimere ciò che sentono. Io ti consiglio di ritagliarti del tempo ogni volta che puoi e, se non puoi esprimerti liberamente, fissa un "appuntamento emotivo"; in tal modo sarai sicuro di riuscire a trovare il tempo per manifestare le tue emozioni.

Le emozioni accumulate e inesprese sono come bambini indisciplinati che vogliono solo essere ascoltati. Se non vengono ascoltate, le emozioni iniziano a fare baccano e a creare disturbo attraverso i sintomi fisici ed emotivi. Se pensi di non provare nulla, guardati dentro per vedere se manifesti segni di emozioni represses.

- **Fatica.** Niente sembra darti energia, nemmeno dormire o rilassarti. L'attività fisica potrebbe darti una sferzata di energia, ma non riesci a trovare la motivazione per muoverti. Nel tentativo di aumentare i livelli energetici, inizi ad avere voglia di zucchero e caffeina, ma queste sostanze hanno il solo effetto di impoverire ulteriormente le tue riserve.
- **Depressione.** Ti senti giù di morale senza sapere perché, e questa prospettiva cambia la tua percezione dell'esistenza e del tuo stile di vita. I pensieri diventano maggiormente negativi e circolari, e rischi di escluderti dalla vita sociale.
- **Silenzio scomodo.** Ti senti come se fossi sul punto di parlare o di esprimere i tuoi sentimenti, ma non riesci a smettere di piangere, e ti senti fuori controllo. Trattenerne le emozioni ti sembra più sicuro dal momento che non sai esattamente cosa potrebbe emergere.
- **Irritabilità.** Se eventi che normalmente non ti farebbero reagire ti rendono impaziente o ti frustrano con estrema facilità, vuol dire che dentro di te c'è un vulcano pronto a eruttare. Trabocchi di emozioni e pertanto non puoi lasciarne entrare altre dentro di te.

- **Mal di stomaco.** Lo stomaco è il centro di lavorazione e trasformazione degli alimenti e il suo stato di salute è un tipico indicatore di come interiorizziamo gli eventi della vita. Quando non riusciamo a digerire le situazioni della nostra vita, o ci rifiutiamo di farlo, l'energia prodotta si blocca, provocando ulcere dolorose e bruciore di stomaco.
- **Gola costretta.** Ciò che vorresti dire, ma non riesci a dire, rimane all'interno del tuo corpo. Dal momento che la gola è il veicolo della voce, quello che non riesci a dire si depositerà in questa zona, formando un groppo o un senso di costrizione alla gola.

In fondo al libro (appendici A ed E) troverai due strumenti utili per la gestione delle emozioni. Usali per imparare a entrare in sintonia con i tuoi sentimenti. Si potrebbe dire che abbiamo bisogno di esercitare i nostri muscoli emozionali proprio come quelli fisici. Connettendoti con il tuo Sé emotivo per iscritto, ti abituerai a identificare le emozioni e ad affrontarle in maniera creativa.

Oltre all'elenco di sintomi e malattie, ti suggerirò anche un'emozione che potrebbe essere associata alla causa di fondo del problema. Bada che si tratta solo di un suggerimento. L'emozione è una linea guida, un punto di partenza o un trampolino di lancio per la tua rete di sensazioni. Ognuno di noi è unico. Attraverso il processo interiore, potresti scoprire di provare emozioni diverse da quelle elencate, oppure potresti non sentire nessuna delle emozioni indicate e decidere di crearti un tuo elenco personalizzato. Non c'è niente di strano.

Strumenti per la mente (chakra del plesso solare): Modelli di pensiero e animali di potere

Convinzioni limitanti: modelli di pensiero

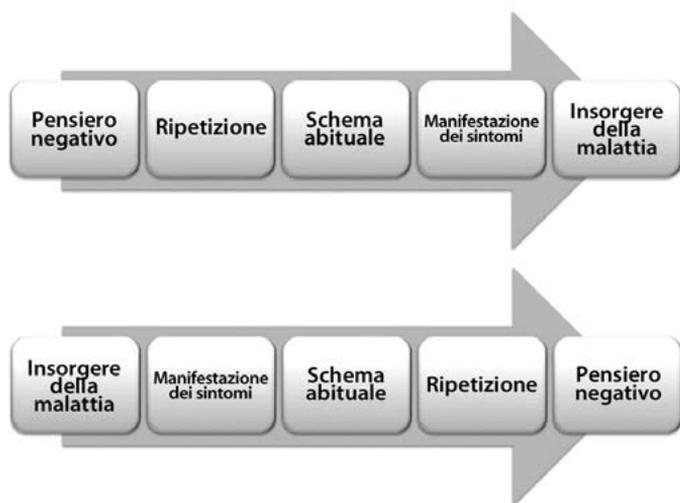
I pensieri che facciamo sono estremamente importanti in quanto determinano il nostro stato di salute: ci consentono di essere sani o di sviluppare sintomi e malattie. Spesso dobbiamo fare un passo indietro per comprendere cosa stiamo pensando, dal momento che siamo intrappolati in una “mente scimmiettante” fatta di pensieri ripetitivi e ossessivi, molti dei quali si rivelano anche essere controproducenti. È importante essere consapevoli di quanta energia si investe nel pensare, dal momento che ogni pensiero al quale prestiamo la nostra attenzione verrà ingrandito e potrebbe addirittura manifestarsi. In un articolo del 1998 apparso sulla rivista *Archives of Dermatology* [Archivi di dermatologia], Michael R. Bilks e Kenneth A. Mark del New York University Medical Center fecero delle osservazioni molto eloquenti su tale caratteristica del pensiero:

“Una forma di pensiero negativa può essere metaforicamente pensata come un ‘demoné’ che ha preso dimora nella coscienza di una persona. Si rende sempre manifesto e ogni volta che il soggetto lo riconosce e lo nutre, il demone diventa più forte. Per molte persone, questo pensiero diventa talmente forte da far nascere in loro la convinzione che sia vero e immutabile.”

Se formuli spesso un pensiero del tipo “Perderò il lavoro”, questo pensiero potrebbe insediarsi nel tuo scenario mentale spingendoti ad assumere un atteggiamento irrazionale ispirato dalla paura che potrebbe addirittura compromettere il tuo lavoro. Naturalmente, questo è un caso limite, ma come dicono in molti: fai attenzione

a ciò che desideri (in questo caso, a ciò che pensi), perché potrebbe diventare realtà.

I pensieri gettano delle fondamenta energetiche; quando li formuliamo, è come se aggiungessimo malta e mattoni alle fondamenta. Alla fine, i pensieri si materializzano davanti a noi e si insediano nelle nostre vite. Pertanto, scopri se i tuoi pensieri ti intrappolano nelle trincee delle negatività o se sei impantanato in una mentalità da vittima (“Mi stai facendo questo”), perché a lungo andare tale modo di pensare potrebbe toglierti la capacità di favorire la tua salute.



***La capacità potenziale dei pensieri di svilupparsi
in salute o malattia.***

Desidero invitarti a vigilare sui tuoi pensieri dedicando un paio di minuti al giorno a prendere nota rapidamente di ciò che pensi, senza fare nient'altro. Cerca di scoprire in che misura i tuoi pensieri promuovono la vita e in che misura la impoveriscono. Ti consiglio un piccolo trucco: ogni volta che formuli un pensiero negativo, ripeti ad alta voce le parole “cancella” o “elimina” oppure schiocca le dita; poi, riformula il pensiero in maniera po-

sitiva. Quanto prima imparerai a renderti conto che stai facendo un pensiero negativo, tanto meno tempo quel pensiero avrà per insediarsi nella tua mente.

Alcuni studi hanno esaminato il ruolo degli schemi di pensiero negativi e il loro effetto sulla salute fisica e sugli stati d'animo. Come ci si potrebbe aspettare, pensare in maniera pessimista è un po' come ingerire del veleno. La salute fisica è influenzata in molteplici modi dalla ripetizione di pensieri negativi (preoccupazione) e può portare a:

- compromissione della funzionalità del sistema immunitario (riduzione della reattività delle cellule immunitarie in condizioni di stress e in seguito a eventi traumatici);
- maggiori livelli di cortisolo (ormone dello stress);
- aumento della frequenza cardiaca e ridotta variabilità del ritmo cardiaco (un fattore di rischio che aumenta la mortalità associata a ipertensione e malattie cardiovascolari);
- scarsa qualità del sonno e difficoltà ad addormentarsi;
- maggiore affaticamento.

Sembrerebbe che l'abitudine a formulare pensieri negativi su di sé (per esempio sulla propria immagine fisica) o a rimuginare siano indicatori del fatto che una persona svilupperà una bassa autostima, uno scarso senso del benessere, e/o ansia e depressione. Inoltre, i pensieri negativi possono avere effetti più duraturi di quelli positivi. Uno studio condotto su alcuni studenti universitari ha dimostrato che la diminuzione del senso di benessere provocata dai pensieri negativi si è manifestata non solo nel momento in cui i pensieri sono stati formulati, ma si è protratta per parecchie settimane, mentre i pensieri positivi hanno avuto degli effetti momentanei che non sono perdurati successivamente. Pertanto, i pensieri negativi tendono a radicarsi e a diventare permanenti; una ragione in più per eliminarli dal tuo database!

Alcuni ricercatori hanno suggerito che il pensiero negativo può provocare malattie come la depressione e contribuire all'insorgere dello stress. Infatti gli stati mentali come la depressione possono nascondere gran parte dei pensieri negativi che vengono formulati sotto la maschera dello stato d'animo. Inoltre, spesso si ricorre al pensiero negativo quando si è sotto stress. Nel corso di uno studio, è stato chiesto ad alcuni individui guariti dalla depressione di svolgere un compito cognitivo stressante. Durante l'esercizio, tali soggetti hanno fatto ricorso a un numero crescente di affermazioni negative la cui intensità era simile a quella delle dichiarazioni fatte dai colleghi che si trovavano ancora in una condizione di depressione al momento del test. In assenza di stress, i pensieri delle persone guarite non mostravano lo stesso grado di intensità dei pensieri negativi formulati dagli individui depressi. Questo studio dimostra che se non vogliamo che lo stress ci riporti nei solchi dei nostri vecchi pensieri, dobbiamo prenderci il tempo di sradicarli dalla nostra mente.

Nel libro verrà indicata una convinzione limitante che può essere collegata al/ai modello/i di pensiero alla base dei sintomi o della malattia. Queste affermazioni sono solo linee guida, il cui scopo è quello di aiutarti a svelare quelle parti di te (consce, subconsce o inconsce) collegate al problema fisico-mentale-spirituale che stai affrontando.

Ad un certo punto del percorso di guarigione, ti consiglio di fare un esercizio che ti consentirà di svuotare la mente; l'esercizio prevede di creare uno spazio fisico, emotivo e mentale per liberarti di tutte le convinzioni limitanti relative a una determinata condizione. Inizierai a scrivere queste convinzioni utilizzando la tecnica del flusso di coscienza, riportandone ognuna su un foglietto adesivo o scheda. Eccoti di seguito alcuni esempi di convinzioni limitanti: "Sono un fallito", "Nessuno mi apprezza per quello che sono", "Mi trovo continuamente di fronte a prove che mi impediscono di progredire", "Sono bloccato." Goditi la catarsi! Una

volta che avrai identificato le tue convinzioni limitanti, passale in rassegna per cercare di capire se è possibile condensarle in un'unica convinzione dominante. Negli esempi di cui sopra, la convinzione limitante prevalente potrebbe essere "Non merito nulla". Potrai partire da qui per trasformare la tua convinzione limitante in un'affermazione positiva del tipo: "Sono degno" o "Io valgo." Per ulteriori informazioni sulle affermazioni, consulta la sezione "Strumenti per l'espressione (chakra della gola): Affermazioni" all'interno di questo capitolo.

Animali di potere

Quando siamo tormentati da pensieri negativi e convinzioni limitanti, dobbiamo trovare il modo di migliorare e accrescere la nostra autostima. Una delle tecniche dalle quali sono maggiormente attratta a causa della mia formazione sciamanica è quella che prevede l'impiego degli animali di potere. Gli animali totem hanno un particolare significato nella tradizione sciamanica: ognuno di loro rappresenta o incarna certe qualità. Riflettendo, o addirittura meditando, su questi animali, possiamo servircene per sfruttare il nostro coraggio e la forza interiori. Un elenco completo degli animali che vengono usati in questo libro è disponibile nell'Appendice B. Per ogni condizione indicata nella sezione dalla A alla Z, viene proposto un animale di potere che può farci da guida. La scelta è stata effettuata sulla base delle caratteristiche che l'animale conferisce all'individuo.

Gli animali di potere forniscono modelli di comportamento e sistemi di supporto, e svolgono una funzione molto simile a quella degli angeli che vivono sulla Terra. Pertanto, inserirli nel processo di guarigione può rivelarsi terapeutico.

Uno dei miei insegnanti di sciamanesimo raccomandava, nel momento in cui si intraprende una missione o viaggio di guarigione, di cominciare a notare gli animali che vagano, volano o

camminano lungo il nostro percorso. Bastano pochi secondi per riconoscerli e capire cosa hanno da dirci. Immagina di guidare l'auto per andare al lavoro una mattina e di vedere uno scoiattolo che attraversa la strada di fronte a te. Che significato simbolico potrebbe avere per te? Vuol forse dire che è tempo di fare scorta o di raccogliere le tue risorse? Da che cosa devi scappare? Stai accumulando troppe ricchezze, anziché condividerle con gli altri?

Gli animali di potere elencati per ogni condizione sono punti di partenza per l'esplorazione del lavoro che può essere fatto con la loro energia. Un modo per interagire con questa energia consiste nel procurarsi una rappresentazione visiva dell'animale (come foto di riviste o figurine di plastica) e tenerla accanto a sé ogni giorno, magari su un altare personale, sulla scrivania al lavoro, sul comodino vicino al letto. Leggi qualcosa sul comportamento degli animali e su come vivono. Informati su chi sono e su cosa rappresentano. Puoi anche meditare sugli animali oppure puoi immaginare che ti accompagnino sotto forma di spirito. Per esempio, uno degli animali di potere con cui spesso lavoro è il cervo, e quando sento che sono in pericolo, gli chiedo di venire in mio soccorso. Penso al cervo, alle sue qualità di forza e tenacia e soprattutto alle sue corna possenti, e mi sento subito rassicurata.

Inoltre, ti sarà possibile anche dialogare con il tuo animale di potere ogni giorno. Per rendere la sua presenza reale, individua le sue caratteristiche fisiche oppure creale, e attribuisigli un nome. Può essere divertente anche cercare di riprodurre il suo verso!

Strumenti per l'amore (chakra del cuore): essenze floreali

Alcuni guaritori sostengono che tutto ciò che ci serve per guarire si trova dentro di noi o in natura (piante, rocce, acqua, animali). Infatti, il Pianeta è ricco di risorse che consentono di produr-

re una profonda guarigione sia a livello fisico che spirituale. Gli alimenti e gli integratori agiscono soprattutto sull'essere fisico, con effetti a cascata sul corpo sottile, mentre le essenze floreali influiscono soprattutto sugli aspetti energetici più profondi della nostra natura. Una volta che questi livelli hanno sperimentato dei cambiamenti, l'essere fisico comincia gradualmente a rinnovarsi.

Negli anni trenta, il medico inglese Edward Bach mise a punto trentotto essenze floreali; da allora ne sono state sviluppate molte altre da diverse persone (vedi l'Appendice C). Le essenze floreali sono preparati liquidi che contengono l'impronta energetica del fiore della pianta (così come i rimedi omeopatici contengono diluizioni di sostanze naturali o sintetiche, come i minerali o le piante). L'essenza della pianta selezionata è caratterizzata da una vibrazione che consente di creare una certa qualità in corrispondenza di ciascun livello sottile. Per esempio, l'essenza di Oregon grape (*Berberis aquifolium*) contribuisce ad aumentare il senso di fiducia e l'istinto. Dal momento che sono atossiche e che si rivolgono agli aspetti emotivo-mentali del nostro essere, le essenze floreali sono sicure da usare, a patto che chi le usa sia dotato degli strumenti necessari per affrontare i cambiamenti emozionali che potrebbero emergere.

In base ad alcuni studi pubblicati, i rimedi floreali possono aiutare le persone a sviluppare un atteggiamento positivo, mentre altri studi rivelano l'assenza di differenze tra soggetti che utilizzano le essenze floreali e soggetti che ricevono un placebo. Questi risultati contrastanti possono dipendere dal livello di profondità al quale le essenze floreali agiscono. Se si desidera realizzare un cambiamento radicale nella propria vita, non è consigliabile affidarsi alle sole essenze floreali. Tuttavia, questi rimedi riescono a determinare lievi cambiamenti di vibrazione che preparano le persone ad accrescere la loro consapevolezza, a svuotare la mente dalle emozioni superficiali e a intervenire su comportamenti e atteggiamenti che ostacolano la loro evoluzione. Le essenze floreali

funzionano a meraviglia sui soggetti che tendono a essere sensibili ai cambiamenti fisici o ambientali. Le persone che hanno utilizzato le essenze floreali affermano che hanno cambiato la loro vita in maniera quantica. Per esempio...

“Ultimamente sono stata molto stressata (lavoro, amico malato terminale) e ho cominciato a soffrire di disturbi del sonno e a fare molta fatica a concentrarmi, perché la mia mente era troppo attiva. Un mio mentore mi ha consigliato di provare il rimedio floreale di Bach: White Chestnut. Utilizzo le essenze floreali da anni, ma non mi ero mai avvalsa di questo estratto. Dopo un giorno di somministrazione, ho cominciato a notare che l'incessante mormorio nella mia mente era notevolmente diminuito. È stato sufficiente assumere l'essenza floreale per pochi giorni affinché il ciclo negativo si interrompesse.”

— KAREN S.

“Le essenze floreali mi danno equilibrio. Per tre anni e mezzo mi sono presa cura di una persona cara che si era ammalata di Alzheimer. Alla sua morte, doveti trovarmi un lavoro. Ero molto stressata e addolorata. Ho usato l'essenza floreale Oak per ricevere forza, la Star of Bethlehem per riprendermi dalla perdita, la Wild Oat affinché mi aiutasse a prendere delle decisioni ora che a cinquant'anni la vita mi aveva messo di fronte a un bivio, e l'estratto floreale Mimulus per aiutarmi ad affrontare i cambiamenti esistenziali. Le cose adesso vanno alla grande. Ho fatto uso di questi rimedi per sei mesi e li assumo ancora quando ho bisogno di equilibrio, almeno una volta alla settimana. Sono quel tipo di persona che non ricorre a cure mediche ma che preferisce affidarsi alle essenze floreali. Le adoro!”

— ROBIN C.

Le essenze floreali sono un ottimo strumento per agire su aspetti profondi dell'essere, in particolar modo sulle emozioni. Una volta che avrai identificato l'emozione da esaminare, prova a trovare un'essenza floreale che corrisponde a quell'emozione. Oppure, se preferisci, puoi anche utilizzare l'essenza che viene proposta come punto di partenza per ogni condizione.

Puoi crearti le tue essenze floreali da solo (questo testo non fornisce ricette, ma puoi consultare l'elenco delle fonti bibliografiche in fondo al libro per avere maggiori informazioni in merito) oppure puoi fare delle scorte di essenze acquistandole in negozio o on line. In fondo al libro trovi degli esempi di essenze che ti raccomandiamo di acquistare. In genere le essenze floreali vengono assunte per via orale, ma possono anche essere applicate sulla pelle utilizzando uno spray, un vaporizzatore e persino una crema, un olio o una lozione. Inoltre è possibile aggiungere le essenze floreali all'acqua del bagno.

Il classico dosaggio orale per le essenze floreali prevede di mettere quattro gocce direttamente sotto la lingua o di versarle in acqua, che berrai a piccoli sorsi quattro volte al giorno (ogni tre o quattro ore). L'assunzione va limitata a una o due volte al giorno nel caso dei bambini o di individui molto sensibili. Se si utilizza uno spray o un vaporizzatore, il dosaggio prevede una sola applicazione di quattro gocce diluite in circa duecentoventicinque millilitri di acqua depurata. Per quanto riguarda l'impiego di creme, oli o lozioni, prova ad usare da sette a dieci gocce di essenze floreali per circa trenta grammi di prodotto. Se decidi di diluire le gocce di essenza in un bagno caldo, ti consiglio di utilizzarne una ventina.

È importante essere costanti nell'utilizzo delle essenze floreali; l'ideale è farlo per periodi di sette o quattordici giorni. Per massimizzarne gli effetti, associale all'utilizzo di altre tecniche corpo-mente-spirito quali la meditazione, le affermazioni e le visualizzazioni. Inoltre, se vuoi iniziare a elaborare i cambiamenti che avvengono nel tuo essere, la cosa migliore è tenere anche un

diario sul quale prendere nota di ogni sviluppo emotivo o sua manifestazione.

Strumenti per l'espressione (chakra della Gola): affermazioni

Le affermazioni sono dichiarazioni attive, positive, che possono essere utilizzate al posto dei pensieri negativi. Come puoi ben immaginare, smettere di rimuginare su quanto ci si sente vulnerabili e indifesi per pronunciare ad alta voce l'affermazione "Ho fiducia" può avere un effetto potente e trasformativo. Ripetere le affermazioni (più volte al giorno per settimane o mesi) fa sì che il loro messaggio occupi la mente conscia e riprogrammi quella subconscia. Sono fondamentali dal momento che possiamo sostituirle alle vecchie e inutili convinzioni limitanti che abbiamo accumulato nelle nostre esperienze di vita (a partire dall'utero) o che sono il risultato della programmazione del DNA (vale a dire i modelli di pensiero e circuiti mentali che ereditiamo dalla famiglia o stirpe da cui discendiamo; a volte questi schemi persistono per diverse generazioni, a meno che non si compia lo sforzo consapevole di rimuoverle e sostituirle). Il fatto di concentrarsi sulle convinzioni limitanti, di farle uscire dai nostri pensieri al fine di cancellarle, può non essere tanto efficace quanto la loro sostituzione. Le convinzioni limitanti, così come altri pensieri, idee e parole, sono portatrici di energia. Questo significa che quando cerchiamo di negarle evitando di farle entrare nei nostri pensieri, diventano come cavi ad alta tensione, che restano a penzoloni senza che nessuno se ne occupi. Se vogliamo farci del bene, dobbiamo convogliare quell'energia ad alta tensione in qualcosa di positivo che promuova la vita, come un'affermazione attiva.

Ecco alcune testimonianze di persone per le quali l'uso delle affermazioni è risultato efficace...

“Le affermazioni positive mi hanno aiutato a individuare lo spazio che divide il pensiero dall’azione, dal momento che sono guarita da comportamenti compulsivi, come l’eccessiva alimentazione, lo shopping e il bere. Sono la mia medicina quotidiana, che mi aiuta a limitare lo stress e l’ansia, e sono diventate un’abitudine di vita come spazzolarmi i capelli.”

— LIZETTE A.

“Avevo una cliente che essendo madre di tre figli era un po’ fuori forma e che per ritornare al suo peso ideale aveva provato diete di tutti i tipi e innumerevoli programmi di allenamento. Le suggerii di provare qualcosa di diverso. Prima di fare gli esercizi insieme ogni mattina, dedicavamo cinque minuti a ripetere affermazioni positive. Tre mesi dopo, le proposi di partecipare a una gara di pattinaggio artistico. Vinse la medaglia d’oro e la indossò di fronte a centinaia di persone.”

— JEFF P.

Grazie alla pubblicazione di alcune ricerche è stato possibile divulgare le informazioni riguardo agli effetti benefici delle affermazioni positive nella cura dell’ansia e della depressione. L’uso di affermazioni e di tecniche per bloccare i pensieri per un periodo di tempo da quattro a sei settimane ha aiutato alcune madri single con reddito basso a ridurre la depressione, i pensieri negativi e lo stress. Tale effetto si è protratto anche nei sei mesi successivi al trattamento. Alcuni studenti universitari, ai quali è stato insegnato a convertire i pensieri negativi in pensieri positivi, hanno mostrato una crescita dell’autostima e una diminuzione della depressione.

Le affermazioni positive possono dare degli ottimi risultati abbastanza rapidamente, a seconda delle circostanze. Formulando

dei pensieri positivi prima di fare un discorso, alcuni partecipanti a uno studio sono riusciti a ridurre l'ansia da prestazione e ad abbassare la frequenza cardiaca rispetto a quando i loro pensieri erano negativi o neutri.

In questo libro ti forniamo degli esempi di affermazioni che potrebbero aiutarti a creare un linguaggio adatto a sciogliere vecchi schemi e a ricostruirne di nuovi al fine di ridare valore alla vita. Sentiti libero di creare le tue affermazioni in base alla condizione che stai affrontando. Le linee guida da seguire nella formulazione di un'affermazione efficace sono: le frasi devono essere (1) affermative o positive, e (2) attive. Dire "Voglio più amore nella mia vita" può creare una condizione di blocco, in quanto vuoi amore ma non lo ricevi. Sostituisci la frase con: "Ricevo amore." Un altro esempio di come si possa rafforzare un'affermazione consiste nel dire "La mia vita è ricca" anziché "Merito il denaro". Meno parole, ma dotate di maggior potere, sono più facili da ricordare ed esercitano un effetto più potente sull'essere.

Il processo di sradicamento delle convinzioni limitanti va di pari passo con l'utilizzo delle affermazioni. Se dentro di te hai un programma che ti impedisce di liberarti di una convinzione limitante come "Sono indegno", "Non ho una voce autorevole" o "Disprezzo le persone che hanno più di me", tale convinzione continuerà a esercitare il suo potere su di te, e non servirà a nulla pronunciare un'affermazione positiva. Se riesci a identificare la convinzione limitante che sta alla base della tua condizione di salute, allora potrai estirparla del tutto dalla tua mente prima di sostituirla con un'affermazione positiva. Dopo che avrai identificato la convinzione limitante e avrai maturato la ferma decisione di rimuoverla, le affermazioni positive potranno aiutarti a compiere questo passaggio.

A volte, quando inizi a pronunciare le affermazioni, ci può essere un pizzico di dubbio o di scetticismo nel modo in cui le dici. Questo è del tutto normale. Per essere efficaci, le affermazioni

devono scavarsi un passaggio che dal tuo essere fisico porta al tuo Sé emozionale e, infine, devono piantarsi nel giardino della tua mente. La ripetizione è l'elemento fondamentale che consente alla nuova convinzione di fissarsi prima nel subconscio e poi nella mente cosciente.

Esercitandoti a utilizzare le affermazioni con costanza, ti renderai conto del fatto che potrebbero esserci alcune fasi da attraversare: all'inizio potresti trovarti a recitare semplicemente un'affermazione che non è sostenuta da alcun sentimento o convinzione. Questa è la fase fisica, nella quale il corpo pronuncia le parole, ma non viene coinvolto nessun altro livello del Sé. Nella seconda fase, potresti fare un passo in avanti e iniziare a pronunciare la frase con un limitato grado di convinzione o un po' di sentimento. Questa è la fase di riscaldamento delle emozioni e potrebbe durare per un lungo periodo di tempo: giorni o mesi a seconda di quanto le emozioni respingano o accettino il nuovo paradigma.

È possibile individuare dei livelli di ancoraggio delle affermazioni alla dimensione emotiva dell'essere. Immagina una scala graduata che va da un colore scuro, che rappresenta la totale assenza di convinzione, a un colore vivace, che indica la piena accettazione emotiva. Una volta raggiunto il livello di piena accettazione emotiva, inizierai a ripetere le affermazioni con energia e, grazie al potere emotivo che le sostiene, inizierai a crederci.

Queste fasi non sono scolpite nella pietra, anzi, costituiscono una base su cui è possibile costruire. Per esempio, potresti iniziare con una semplice affermazione del tipo "Mi accetto", che con il tempo può evolversi in "Accetto la mia capacità di essere autentico e creativo". A qualsiasi stadio di sviluppo ti trovi, l'importante è che pronunci le affermazioni come se fossi convinto di quello che dici. In tal modo, infatti, introdurrà nel tuo corpo emozionale e in quello mentale un nuovo modello valido per l'affermazione utilizzata; questo ti porterà, un giorno, a cambiare le tue azioni e il corso della tua esistenza.

Ecco alcuni suggerimenti per inserire le affermazioni tra le tue abitudini quotidiane.

- Scrivi le affermazioni su foglietti adesivi o etichette che attaccherai su oggetti comuni (come il volante dell'auto, il telefono, il frigorifero, lo specchio del bagno).
- Nelle interazioni quotidiane con gli altri utilizza parole chiave che siano in sintonia con il tuo obiettivo finale, in maniera tale da farlo restare sempre al primo posto nella tua mente.
- Agisci come se avessi già raggiunto il tuo obiettivo utilizzando un linguaggio attivo.

Strumenti per l'immaginazione (chakra del terzo occhio): Visualizzazioni

Sulla base di ciò che ho osservato su me stessa e sugli altri, posso dire che uno dei modi più potenti per creare ciò che vogliamo o ciò di cui abbiamo bisogno consiste nel visualizzarlo. Iniziare a immaginare un risultato, un evento, un oggetto, uno stato mentale o fisico ci permette di aumentare le possibilità di raggiungerlo con successo. L'obiettivo finale che abbiamo in mente diventa uno spirito guida o un quadro di riferimento generale in cui il corpo, la mente e lo spirito possono rifugiarsi. Ogni volta che lo rivisitiamo nei nostri pensieri e nelle nostre azioni, il modello si fa sempre più concreto, fino a quando, finalmente, diventa reale. Al contrario, senza un'immagine visiva della direzione che vogliamo prendere, rischiamo di intraprendere un percorso sbagliato e senza meta. Rischiamo anche di ritrovarci in una situazione non prevista o non auspicabile. Una volta qualcuno disse: "Se non mettiamo energia nel dare forma a ciò che vogliamo, sprecheremo quella stessa energia nell'occuparci di ciò che otteniamo."

L'atto di visualizzare o immaginare un particolare risultato, spesso denominato visualizzazione o immaginazione guidata, è una straordinaria tecnica di guarigione usata da terapisti, consulenti, medici e guaritori di ogni tipologia per aiutare i pazienti ad alleviare i loro sintomi o a fare un passo avanti verso l'ottenimento del benessere ottimale. La visualizzazione può essere fatta con estrema semplicità da tutti in qualsiasi momento e in ogni luogo; quindi, la sua applicazione ha un potenziale enorme. Parte della bellezza di questa tecnica sta nel fatto che puoi iniziare a usarla già a partire da oggi, per conto tuo. È facile e veloce, non ha effetti negativi, e può essere utilizzata ovunque, in qualsiasi momento, per pochi secondi al giorno o per ore intere. La pratica non deve necessariamente durare a lungo per ottenere dei risultati. Grazie a una sola sessione di immaginazione guidata della durata di diciotto minuti, cento donne alla trentaduesima settimana di gravidanza hanno evidenziato cambiamenti positivi nella frequenza cardiaca e nella respirazione. Anche i feti devono aver sentito l'impatto dello stato di rilassamento delle madri, dal momento che sono state osservate riduzioni significative nella frequenza cardiaca fetale.

Le pratiche di visualizzazione sono state utilizzate da molte persone per agevolare il trattamento o la guarigione di diverse malattie. Ecco alcuni aneddoti...

“Avevo una cisti al seno e i medici mi dissero che l'avrebbero tenuta sotto controllo. Aggiunsero inoltre che queste cisti in realtà non spariscono mai. Per due mesi ho ripetuto le affermazioni, dedicandomi alla respirazione profonda e visualizzando la scomparsa della cisti. Quando tornai dal medico, la cisti era sparita. Fecero un'altra mammografia e mi sottoposero a ulteriori ultrasuoni, ma non riuscirono a trovare il nodulo né a spiegarsi cosa fosse successo.”

— LINDA S.

“Per anni sono stata affetta da una piccola cheratosi attinica, una lesione cutanea, sul naso. Non volevo che mi fosse asportata perché temevo che mi restasse una grossa macchia rossa sul naso! Ogni giorno, nell’esercizio della meditazione, visualizzavo di avere la pelle, sana, guarita, immaginando che la mia cute fosse tornata a essere perfetta e bella come un tempo. Una notte, dopo circa tre settimane, feci un sogno vivido in cui ero guarita. Mi svegliai al mattino e l’ultimo piccolo pezzetto di cute dura lesionata si staccò mentre mi lavavo la faccia. Da allora il mio naso è tornato a essere perfetto e bello!”

— CINDY L.

Non è azzardato dire che la mente ha il potere di condurre il corpo al raggiungimento di una condizione di benessere. Del resto, la fisica quantistica ci insegna che la materia segue il pensiero. Diversi studi scientifici e casi clinici dimostrano che potenti esercizi di visualizzazione possono risolvere una serie di disturbi o condizioni di salute; centinaia di pubblicazioni di studi scientifici convalidano gli effetti delle pratiche di visualizzazione in diversi ambiti, dal miglioramento della funzione immunitaria alla riduzione dello stress, dall’aumento delle prestazioni fisiche alla guarigione dalle malattie.

Inoltre la visualizzazione non consente solo di placare i sintomi, ma può anche diventare una pratica salutare da integrare nella vita quotidiana. Gli adulti sani che svolgono esercizi di immaginazione guidata e che utilizzano una tecnica di rilassamento una volta al giorno per venti minuti, passano drasticamente da uno stato d’animo negativo a uno positivo, sperimentano un’importante riduzione dello stress e un miglioramento di salute generale. Queste tecniche sono particolarmente efficaci se praticate per diversi mesi.

Quanto più ti eserciti a visualizzare, tanto più riuscirai a rendere le immagini vivide. E quanto più le immagini diventano vivide, tanto

più saranno prossime a manifestarsi. La visualizzazione funziona in diversi modi; può fornire una distrazione (per esempio contribuisce ad alleviare il dolore), può favorire il rilassamento, o addirittura aiutare l'organismo a creare un nuovo modello di stato di salute. Una volta che abbiamo visualizzato una destinazione finale, è più semplice immaginare di compiere dei passi in quella direzione.

Inoltre, attraverso l'esercizio dell'immaginazione guidata è più facile rompere abitudini delle quali ci si vuole disfare. In uno studio durato ventiquattro mesi, alcuni fumatori adulti ai quali era stato prescritto lo svolgimento quotidiano di un esercizio di immaginazione guidata, oltre che un audioesercizio della durata di venti minuti per il rinforzo, si astennero dal fumare più spesso dei fumatori che non si avvalsero dell'immaginazione guidata (26 per cento di astinenza per chi aveva svolto gli esercizi; 12 per cento nel caso di coloro che non li avevano svolti).

Stress e visualizzazione

Diversi studi dimostrano il potere di guarigione della visualizzazione in relazione a episodi stressanti. Partecipando a sessioni di immaginazione guidata della durata di quarantacinque minuti, quattro volte alla settimana, per quattro settimane, alcuni adolescenti di origine latino-americana in sovrappeso hanno mostrato una riduzione del cortisolo, l'ormone dello stress, mentre non ci sono state variazioni nel caso degli adolescenti che non hanno preso parte alle sessioni di immaginazione. Dodici settimane di esercizi di immaginazione guidata e utilizzo di tecniche di rilassamento hanno aiutato alcune donne in gravidanza a notare dei miglioramenti nella respirazione e nel sonno, a sentirsi più tranquille, e a sapere gestire meglio lo stress e la rabbia. In uno studio che ha coinvolto donne sottoposte a radioterapia per la cura del cancro al seno, le pazienti che sono state selezionate per svolgere una terapia di rilassamento e di visualizzazione per ventiquattro giorni hanno fatto esperienza di una diminuzione dello stress,

dell'ansia e della depressione. Al contrario, le donne che sono state sottoposte a radioterapia ma che non hanno utilizzato il rilassamento o la visualizzazione non hanno ottenuto gli stessi risultati.

Il dolore e la visualizzazione

Le persone con affezioni dolorose che non possono essere aiutate in maniera significativa con i medicinali attualmente disponibili sono i candidati perfetti per la terapia di visualizzazione, soprattutto perché non ci sono effetti collaterali negativi nell'impiego di questa tecnica.

Alcuni individui affetti da fibromialgia, una condizione di dolore cronico per la quale non è stata identificata una causa né un trattamento tollerabile, hanno provato sollievo dal dolore nel momento in cui, per dieci settimane, hanno fatto uso di immagini visive e di tecniche di rilassamento. Un'altra condizione dolorosa che colpisce più di un milione di americani è la Cistite interstiziale (IC), che provoca urgenza urinaria, aumentando la frequenza nella minzione, e dolore pelvico. Non esistono molti trattamenti per la cura dell'IC; tuttavia, alcuni pazienti affetti da cistite che per venticinque minuti, due volte al giorno, per otto settimane, hanno ascoltato un compact disc sul quale era stato registrato un esercizio di immaginazione guidata, hanno sperimentato una riduzione del dolore e degli episodi di urgenza urinaria.

La visualizzazione può essere praticata a ogni età, e la ricerca sottolinea che anche i bambini rispondono positivamente all'uso di questa tecnica. Nel corso di uno studio condotto per due mesi su alcuni bambini che soffrivano di dolore addominale ricorrente, i piccoli ai quali è stata insegnata l'immaginazione guidata abbinata al rilassamento muscolare hanno avvertito il dolore per un numero inferiore di giorni rispetto ai bambini che praticavano solo esercizi di respirazione (82 per cento contro 45 per cento) dopo due mesi.

Funzione del corpo e visualizzazione

La visualizzazione non aiuta solo a ridurre il dolore e lo stress. Può anche contribuire a migliorare l'aspetto e la funzionalità del corpo. Ricordo di aver partecipato a un seminario qualche anno fa e di aver ascoltato il discorso di un medico cinese che usava la visualizzazione nell'esercizio della sua professione. Descrisse i potenti effetti di questa terapia su quegli aspetti del corpo fisico che pensiamo di non poter cambiare. Riportò l'incredibile esempio di una donna che desiderava essere più alta. Ogni giorno, la donna si visualizzava più alta e, dopo un anno e mezzo, riuscì realmente ad aumentare la sua statura di circa cinque centimetri! Il medico aiutò inoltre un'altra paziente a visualizzarsi incinta, dal momento che desiderava disperatamente avere un figlio e, dopo un anno, la donna rimase davvero incinta.

Vi sono studi che suggeriscono che l'immaginazione guidata può avere effetti diretti sul sistema immunitario e alterare il numero di globuli bianchi, con possibilità di ridurre lo stress. Alcune donne che hanno utilizzato il rilassamento e l'immaginazione guidata prima e dopo l'intervento chirurgico per l'asportazione di un tumore al seno hanno sperimentato un notevole miglioramento dell'attività delle loro cellule immunitarie, rispetto alle pazienti che avevano ricevuto cure standard (senza immaginazione guidata).

Come sfruttare la potenza delle visualizzazioni

Le visualizzazioni funzionano in maniera molto simile alle affermazioni, anche se la stimolazione visiva rende più facile avventurarsi nel territorio del subconscio, dal momento che questi stimoli forniscono una mappa ricca di numerose attrazioni che aiutano a raggiungere il proprio obiettivo finale. Puoi praticare le visualizzazioni proposte in questo libro da solo, oppure puoi chiedere a qualcuno di leggertele. Puoi anche registrarle su nastro o computer e poi ascoltarle quando vuoi.

Ogni visualizzazione, se praticata almeno un paio di volte, si imprimerà nella tua mente e in questo modo non avrai più bisogno di parole. Puoi svolgere esercizi di immaginazione guidata ovunque. Sei tu a decidere se farlo per pochi secondi, per alcuni minuti o per ore.

Quanto più spesso ti eserciti e quanto più lunga è la sessione, tanto maggiori saranno le probabilità di ottenere dei risultati. Alcune variabili fisiologiche (pressione arteriosa, frequenza cardiaca, frequenza respiratoria) possono essere modificate rapidamente, in pochi secondi o minuti. Il raggiungimento di altri obiettivi, come la trasformazione delle caratteristiche del corpo fisico e la guarigione da una malattia, può richiedere più tempo. Ho notato che anche la durata del periodo di sofferenza incide sul tempo necessario per ottenere un miglioramento dei sintomi o della malattia. Se contrasti subito i disturbi e individui velocemente il loro messaggio, in genere riesci a eliminarli rapidamente. Se invece soffri di determinati sintomi o di una certa malattia da venticinque anni e solo ora inizi ad affrontarli attraverso gli esercizi di visualizzazione, potrebbe passare qualche mese, o addirittura qualche anno, prima che tu possa vedere dei cambiamenti. Tuttavia, questa non è una regola fissa. Alcune persone riescono a liberarsi di sintomi e malattie di lunga data in fretta, soprattutto se sono pronte ad accogliere il cambiamento e ad ascoltare il messaggio trasmesso dai sintomi. Il punto essenziale è: quanto più riesci a entrare nella visualizzazione, tanto più riesci a svelare il messaggio dei sintomi o della malattia e a riprogrammare la mente subconscia e quella inconscia (entrambe ricche di simbologia).

Strumenti per la connessione (chakra della corona): Meditazioni

Perdere la connessione con se stessi, con gli altri o con la natura e tutti gli altri aspetti della vita può creare un senso di solitudine

e depressione, e provocare inoltre sintomi e malattie. I ricercatori hanno rilevato che la sensazione di isolamento, o percezione di solitudine, è associata al rischio di sviluppare forme di demenza. Infatti, in quanto esseri umani, il nostro bisogno di connessione è essenziale per l'esistenza. Quando ci sentiamo connessi e pieni di progetti, siamo maggiormente predisposti ad avere una salute di ferro.

Esistono diversi strumenti attraverso i quali possiamo provare un senso di connessione con l'anima e il corpo. Questo libro si concentrerà sulla meditazione. La meditazione è uno strumento perfetto per stabilire una connessione su più livelli (corpo, mente e spirito) in quanto ti permette di filtrare il rumore di fondo, di aprirti e di essere comunicativo nel momento presente. Infatti, la ricerca suggerisce che basta un breve esercizio di meditazione di pochi minuti per sviluppare sentimenti di connessione sociale e positività nei confronti degli altri. Molte persone esclamano "Eureka!" oppure hanno dei lampi di genio o vivono dei momenti di illuminazione cosmica quando praticano la meditazione. Tale pratica ha lo scopo di allinearci con noi stessi per poi porci nella giusta prospettiva nei confronti della vita.

Sono state studiate diverse forme di meditazione in grado di ridurre il dolore, lo stress e l'ansia, e di migliorare il sonno. Alcune tecniche possono richiedere l'uso di un suono (come *aum*) o di un mantra (una frase che favorisce la guarigione); altre coinvolgono la concentrazione, la consapevolezza, la focalizzazione su un oggetto, la capacità di essere nel momento presente o semplicemente di osservare e lasciare andare i pensieri. Un gruppo di anziani affetti da mal di schiena cronico che ha preso parte a uno studio di meditazione consapevole durato otto settimane, ha visto migliorare la qualità del sonno, l'attenzione e il senso di benessere, oltre ad aver sperimentato una riduzione del dolore. A un altro gruppo composto da individui sani è stata insegnata una tecnica meditativa chiamata meditazione sulla compassione.

Dopo averla messa in pratica per sei settimane, questi individui sono stati sottoposti a un test dello stress, dal quale è emerso che il loro sistema immunitario dava un numero inferiore di risposte di stress rispetto ai soggetti che non avevano seguito il programma di meditazione. Sono stati sottoposti anche a un test dell'umore e persino in quel caso la percentuale di disagio è risultata più bassa. Quanto più tempo i pazienti hanno dedicato alla meditazione, tanto migliori sono stati gli effetti sull'umore e lo stress! I ricercatori che hanno riportato i risultati degli studi sulla meditazione trascendentale (nota come MT) hanno concluso che i soggetti che si erano dedicati all'esercizio della MT avevano avuto un calo medio della pressione arteriosa sistolica e diastolica rispettivamente di 4,7 e 3,2 punti. Si tratta di risultati molto significativi dal punto di vista clinico.

Come vedrai più avanti nel libro, godrai di molta flessibilità nella scelta del modo in cui deciderai di meditare. Sarai tu a stabilire come combinare nella tua vita quotidiana le tecniche meditative suggerite. Concentrarsi, recitare un mantra o liberarsi dei pensieri rappresentano solo alcuni esempi di tecniche proposte. Prova a utilizzare le formule meditative proposte per le diverse malattie e poi modificali in base a ciò che ritieni giusto per te. Ciò che conta è che sfrutti la meditazione per sentirti connesso con la tua interiorità e tutti gli altri aspetti della vita.

Ti sono appena stati offerti sette potenti strumenti di guarigione che ti aiuteranno a raggiungere il benessere! Nella prossima sezione, avrai modo di metterli alla prova applicandoli a un'ampia gamma di condizioni fisiche, emotive e mentali: dall'acne alla vista corta (miopia). Naturalmente, puoi leggere il libro dall'inizio

Parte 2

LA TUA GUIDA
DALLA A ALLA Z
PER GUARIRE DAI
DISTURBI COMUNI



Acne

Descrizione fisica: l'acne o le eruzioni cutanee si verificano in genere durante la pubertà a causa dei cambiamenti ormonali e dello stress; tuttavia, possono (ri)comparire in età adulta, nella fase di mezza età, quando gli ormoni cominciano a cambiare (soprattutto nelle donne). Quando i pori della cute del viso, del collo, della schiena, del petto sono ostruiti da sebo, batteri e cellule morte, si sviluppa una lesione infiammata.

Centri energetici: radice, plesso solare.

Nutrimiento: Dieta: (1) evita il più possibile il latte, il grano, lo zucchero e prodotti di origine animale; (2) prediligi le verdure crude a basso indice glicemico (elimina le patate bianche e il mais) e i legumi, limitando invece il consumo di frutta (evita le banane mature). Integratori: (1) acidi grassi antinfiammatori come l'olio di pesce, l'olio di primula e l'olio di semi di lino; (2) un prodotto multivitaminico che, oltre a zinco e cromo, contenga le seguenti vitamine: A, le vitamine del complesso B (soprattutto acido pantotenico o vitamina B5 per combattere lo stress), C, D, ed E; (3) antibatterici vegetali, come il neem, e altre piante medicinali che hanno effetti benefici su sangue e fegato, come la bardana e il tarassaco.

Emozioni: vergogna, rabbia.

Convinzioni limitanti: Sono aggressivo nei confronti di me stesso. Sono in guerra con la mia identità. La mia vita è un campo di battaglia. Cambiare è difficile. Le situazioni mi irritano a livello epidermico.

Animale di potere: agnello.

Essenze floreali: Pretty Face¹.

1. Ndt: Per uniformità con il testo originale, i nomi delle essenze floreali vengono riportati in inglese. In fondo al libro (Appendice C) si trova l'elenco di tutte le essenze floreali citate, con il nome in italiano (se esistente) e il nome botanico.

Affermazioni: Mi accetto completamente per quello che sono. Abbraccio la mia identità. Mi sono sbarazzato di ciò che non mi è utile. Seguo il flusso del cambiamento nella mia vita.

Visualizzazione: tieni i piedi ben fissi a terra e inspira profondamente. Immagina di emanare la tua immagine speculare attraverso il respiro e di avere così la possibilità di esaminare te stesso con obiettività. Che cosa ti piace di quello che vedi? C'è qualche caratteristica fisica di cui sei contento? Elenca silenziosamente questi attributi. C'è qualche tratto della tua personalità degno di nota? Per quali aspetti del tuo carattere la gente si complimenta spesso con te? Rifletti su questi aspetti per un momento. Visualizzati in connessione con l'ambiente circostante. Che cosa sembra procedere senza intoppi? Che cosa è problematico?

Passa dalla tua immagine attuale a un'immagine di te di quando eri bambino: innocente, curioso, desideroso di esplorare e sereno. Questo bambino è in perfetta armonia con il suo ambiente, mangia quando ha bisogno di energia, dorme quando è stanco, interagisce con gli altri quando decide di farlo. Ora osserva i tuoi sentimenti nei confronti dell'immagine di te bambino; sono cambiati rispetto al punto da cui sei partito? Prova tenerezza e compassione per la giovane versione di te e consenti ai tuoi sentimenti di fondersi creando una sfera di energia verde.

Utilizza l'energia verde per portare la tua immagine di bambino verso un'immagine futura di te: ben oltre ciò che sei adesso di settimane, mesi o forse anni. Lascia che questa immagine metta in evidenza tutte quelle caratteristiche speciali del tuo aspetto e del tuo carattere che per prime riconosci. Poi porta dentro di te la compassionevole energia verde e avvolgi in questo bagliore il tuo futuro Sé. Osserva l'energia verde attraversare tutto il tuo corpo, dalla testa ai piedi, partendo dalla punta delle dita delle mani. A questo punto, fai diventare questa nuova visualizzazione di te la tua immagine ideale.

Osserva come il tuo Sé, perfetto e vero, è in armonia con tutta l'esistenza. Amplifica all'interno dell'immagine tutti quegli attributi della personalità che ti permetteranno di avere successo nel mondo e di stare bene nella vita quotidiana.

Dopo aver creato e completato la tua nuova immagine, entra al suo interno con l'occhio della mente, in modo che si adatti perfettamente al tuo corpo, come fanno i vestiti. Ti è stata donata una nuova pelle. Con le mani, senti questa voluttuosa cute che ti riveste. Nota come è incredibilmente liscia e perfetta. Il volto, il collo e la schiena sono giovani e luminosi. Ringrazia te stesso per questa trasformazione. Fai un respiro profondo e dichiara di accettare tutti gli aspetti del tuo Sé in continua evoluzione.

Meditazione: dedica tre minuti, tre volte al giorno, a contemplare gli aspetti che ti piacciono di te. Immagina che questi aspetti fluttuino nella tua coscienza come nuvole.

Affaticamento

Descrizione fisica: l'affaticamento consiste in un generale senso di stanchezza ed esaurimento delle riserve energetiche che può essere indicativo di stress eccessivo, carenza o scarsa qualità del sonno, eccesso di lavoro e/o scarsa nutrizione. Sebbene la stanchezza possa essere la reazione a un singolo evento, il suo ripetersi può rivelare la presenza di problemi di salute cronici sottostanti, come infezioni batteriche o virali, tossicità, allergie alimentari, compromissione dello stato immunitario o bassa funzionalità tiroidea, per fare alcuni esempi.

Centri energetici: radice, plesso solare, terzo occhio.

Nutrimiento: Dieta: (1) consuma cibi che apportano energia anziché assumere alimenti che ne favoriscono lo spreco: prodotti integrali, come la frutta, la verdura, i cereali integrali

e i legumi, anziché alimenti trasformati e privati delle loro componenti vegetali; (2) evita i cibi ricchi di zuccheri, prediligendo invece quelli a basso indice glicemico; (3) consuma pasti piccoli e frequenti nel corso della giornata per mantenere bilanciato l'equilibrio energetico; (4) riduci al minimo o elimini del tutto le bevande contenenti caffeina, che tendono a nascondere la stanchezza; (5) rivolgiti a un medico specialista per identificare eventuali allergie alimentari; (6) nel caso in cui tu sia anemico, assumi cibi ricchi di ferro (vedi la voce "Anemia"). Integratori: un prodotto multivitaminico di alta qualità contenente l'intero complesso vitaminico B e la vitamina C.

Emozioni: indegnità, vergogna, paura.

Convinzioni limitanti: Sono vuoto. Non riesco ad andare oltre ciò che mi capita. Sono una nullità. Sono stanco di vivere e sono privo dell'energia necessaria per affrontare le sfide della vita.

Animale di potere: salmone.

Essenze floreali: Morning Glory, Oak, Peppermint.

Affermazioni: La vita mi offre delle opportunità. Sono colmo dell'energia necessaria per trarre soddisfazione dalla vita. Metto passione in tutto ciò che faccio. Gli obiettivi che mi pongo mi riempiono la vita.

Visualizzazione: immagina di camminare in un prato verde pieno di alberi di vario tipo. L'aria è fresca e leggera. Respiri a pieni polmoni, lasciando che la brezza estiva si insinui nel tuo corpo dalla testa ai piedi. Grazie a questo respiro diventi l'essenza dell'estate: matura, dolce, ricca di potenzialità e di lucentezza.

L'erba verde e il terreno sotto i piedi nudi hanno un effetto rinfrescate e rilassante su di te, e ti connettono all'energia della terra. Ti accorgi che dai piedi spuntano delle radici, come fossi una pianta. Ogni volta che respiri, le radici si irrobustiscono e diventano più forti, si fanno strada nel profondo del suolo argilloso e degli strati cretosi della terra. Essere connesso alla

terra in questo modo ti fa sentire rafforzato. Per mezzo delle radici assorbi l'energia di guarigione della terra, che sale dal nucleo fuso del Pianeta, entra nella punta delle radici, attraversa i piedi, sale lungo le gambe e poi finalmente si impianta nella base della colonna vertebrale. Questa energia ha un effetto elettrico su di te: diffonde una corrente di entusiasmo per tutto il tuo essere. Ti rendi conto di quanto è bello essere vivi.

Alzi le braccia sopra la testa, arrivando a toccare il cielo azzurro pallido e, in un attimo, le braccia diventano i rami di un albero. Rivolgi lo sguardo verso il basso, osservi il resto del corpo e ti accorgi di esserti trasformato in un unico, grande albero. Le braccia non si stancano mai in quanto l'energia vitale che dalla terra entra dentro di te le sostiene, e ondeggiando dolcemente godendo della sensazione di benessere creata dalla calda aria estiva. La forza della vita le nutre talmente tanto che si popolano di altri rami e di una moltitudine di foglie verdi, splendenti e fitte. Ogni foglia canta con gioia esponendosi al sole caldo e assorbendone la luce di guarigione, dal momento che in questo modo può compiere la fotosintesi e crescere godendo di molte opportunità. Alcuni uccellini vengono a riposare sulle tue braccia a forma di ramo. Compongono una canzone e la intonano all'unisono.

Questa esperienza ti nutre profondamente. L'amore che generi crea fiori di potenzialità, di passione e di obiettivi sui tuoi rami. I tuoi respiri trasformano i fiori in frutti di tutti i tipi, succulenti e maturi. Sono frutti pieni di dolcezza succosa. Ti senti perfetto e realizzato come questo albero generoso, che assorbe energia dal suolo e si lascia permeare dalla luce dell'universo. Ti nutri dei tuoi stessi frutti e di ciò che hai da offrire a coloro che incontri.

In un attimo, il movimento provocato dal tuo respiro spinge le braccia, facendole tornare lungo i fianchi. Tutti i frutti, i fiori, le foglie, gli uccelli e i rami fanno ora parte di te. Alza un

piede alla volta e senti che l'energia invisibile della terra ti radica al suolo, facendoti vivere pienamente il momento presente. Cogli la vitalità del tuo spirito. Ogni cellula del tuo essere è inondata di possibilità.

Meditazione: fai un elenco di tutte le cose che stai facendo attualmente, e poi ne fai un altro nel quale descrivi chi sei in questo momento. A questo punto confrontali per vedere se coincidono in qualche punto.

Affaticamento surrenale

Descrizione fisica: quando si parla di affaticamento surrenale spesso ci si riferisce a una moderna sindrome da stress, o all'incapacità di agire in maniera ottimale nella vita di tutti i giorni a causa di sensazioni opprimenti di stanchezza e di un senso di malessere soggiacente. A lungo termine, l'iperstimolazione e la riduzione del cortisolo (ormone dello stress) hanno effetti dannosi sulle risposte del sistema immunitario, portano a un aumento del peso corporeo, inducono cambiamenti del metabolismo e determinano un sonno di scarsa qualità.

Centri energetici: radice, plesso solare, terzo occhio.

Nutrimiento: Dieta: (1) evita l'assunzione di zucchero raffinato, prodotti alimentari trasformati, alcol, caffeina e carni grasse, in quanto questi prodotti sovraccaricano le ghiandole surrenali; (2) prediligi il consumo di proteine vegetali di qualità, di cereali integrali, pesce, verdure a foglia verde e ortaggi. Integratori: (1) vitamina C e vitamine del complesso B per favorire la funzione surrenalica; (2) prodotti botanici che supportano l'attività delle ghiandole surrenali, come l'astragalo, il ginseng siberiano, la rhodiola rosea, la radice di liquirizia, l'ashwagandha e il cordyceps.

Emozione: paura.

Convinzioni limitanti: Non sono abbastanza bravo. Vivere mi affatica. Lotto costantemente per rimanere in vita. Sto cercando di rimanere a galla nella vita.

Animale di potere: porcospino.

Essenza floreale: Cherry Plum.

Affermazioni: Ho tutto quello di cui ho bisogno per avere successo e vivere la vita pienamente. Vivere è facile. Sono pieno dell'energia che mi serve per affrontare tutto quello che devo fare, pensare e sentire. Sono prezioso.

Visualizzazione: un senso di urgenza pulsa dentro di te. Ti accorgi che il corpo ha un ritmo accelerato in questo momento, e che una corrente attraversa il sistema nervoso, tenendoti costantemente al limite dell'esaurimento. Il corpo è stato sopraffatto dalle emergenze e ora deve muoversi più velocemente di quanto riesca a fare. Vediamo come fare per ristabilire il ritmo naturale del corpo, liberarti della preoccupazione interiore e nutrire di calore e autoaccettazione il tuo Sé interiore.

Fai un respiro profondo, riempiendo i polmoni e gonfiando la pancia. Mentre inspiri, ti accorgi che insieme all'aria introduci anche un senso di tranquillità. La calma che inspiri non lascia spazio alla stanchezza. A ogni respiro successivo, riesci sempre più a buttare fuori la fatica che hai accumulato nel corso della vita. Il corpo è maggiormente centrato e il ritmo accelerato di prima rallenta decisamente. Ti adatti al tuo ritmo naturale. Il respiro fa vibrare il sistema nervoso e il cuore a una velocità che ti procura benessere.

Allo stesso tempo, immagina che con il respiro successivo un fascio di energia gialla simile a un raggio laser riempia la zona del plesso solare, illuminandola con lo splendore del tuo sapere interiore. Questa luce laser colma le tue riserve vacanti, come il carburante riempie il serbatoio di un'auto. Questa pura radiosità solare permea completamente il tuo essere, dall'alto

verso il basso, fino a farti risplendere. Ogni cellula del corpo è stata purificata dalla luminosità di questa potente energia, che viene irradiata da ogni poro della pelle fino a quando tutti i fasci da te generati formano una sfera che ti circonda.

La sfera ti protegge da tutte le attività esterne, dalle emergenze che attiri e da tutte le persone che richiedono la tua attenzione. L'impenetrabile sfera gialla ti dà forza e fiducia e ti permette di andare nella direzione scelta. Ora che sei all'interno di questa sfera di protezione, ti viene offerta la possibilità di imparare a utilizzare le tue risorse interiori per nutrire te stesso. La luce gialla che brilla dall'interno allontana dal tuo essere tutte le vecchie convinzioni e opinioni su come dovresti essere e comportarti per avere successo e raggiungere la felicità. Il tuo Sé è ormai libero da tutto ciò che ti limita e che ti impedisce di sentirti al meglio e di essere soddisfatto.

Mentre inspiri, il cuore trabocca di gratitudine per l'equilibrio ritrovato e per il fatto che sei finalmente libero dallo stato di frenesia in cui hai vissuto per lungo tempo. Ti accorgi che alcune nuvole energetiche, calde e di colore rosso vivo, ti penetrano nella schiena, a mezza altezza, a livello dei reni. Nella parte superiore dei reni si trovano le ghiandole surrenali. L'energia rossa nutriente si insinua all'interno delle piccole ghiandole triangolari, che la assorbono come se avessero sete da molto tempo. Questa energia ha la vibrazione di uno spirito guerriero e dona alle ghiandole surrenali la forza di cui hanno bisogno per affrontare le eventuali emergenze che possono verificarsi. Nota che le ghiandole surrenali sono diventate di un colore rosso vivo. Vengono illuminate dall'energia di Marte, uno spirito guerriero e combattivo. Puoi richiamarle all'azione ogni volta che ne hai bisogno, ma è necessario sapere quando è opportuno attivarle. Le loro riserve sono limitate. Rispetta e proteggi il dono di protezione che ti fanno e la loro capacità di metterti al sicuro.

Fai uscire la consapevolezza dalle ghiandole surrenali e focalizzala di nuovo sul ritmo del tuo respiro. Nota come il dolce flusso energetico della forza vitale ti pervade, e tu sei capace di rispondere in maniera intelligente, accogliendo solo ciò che ti serve. Ancora una volta, ti senti equilibrato e compiuto; sei in grado di affrontare, senza intoppi e con efficacia, tutto ciò che la vita ti presenta.

Meditazione: annota su un diario tutto ciò che ti mette sotto pressione. Dopo una settimana, nota se ci sono cose che più di altre ti creano tensione. Medita per cercare una soluzione che ti permetta di dissolvere la fonte di stress e di liberartene. Un po' alla volta, metti in pratica la soluzione e continua a riportare i tuoi progressi sul diario.

Afflizione

Descrizione fisica: una schiacciante sensazione di perdita che può sfociare nella tristezza e nella depressione.

Centri energetici: sacrale, cuore, terzo occhio, corona.

Nutrimiento: Dieta: (1) consuma ortaggi verdi (per esempio broccoli e spinaci) per aprire il chakra del cuore, (2) prediligi le fonti alimentari di acidi grassi omega-3, come il pesce, la farina/l'olio di semi di lino, la frutta secca, i semi e le verdure a foglie verdi per garantire che nel cervello vi siano adeguati livelli di grassi sani. Integratori: un integratore di olio di pesce o di semi di lino per aumentare l'apporto di grassi omega-3.

Emozioni: il dolore allarga lo spettro emotivo facendoti passare dal torpore e dal distacco alla disperazione, e dall'ansia alla tristezza e alla solitudine.

Convinzioni limitanti: Sono solo e abbandonato. Nessuno può capire la perdita che ho subito. Il mio cuore non può sopportare questa tragedia.

Animale di potere: orso.

Essenze floreali: Bleeding Heart, Chaparral, Mustard, Scotch Broom.

Affermazioni: Il mio cuore cresce come un fiore ed è colmo di gratitudine per ogni aspetto della mia esistenza. Dietro l'apparente imperfezione si nasconde il massimo della perfezione divina. Accolgo l'ignoto con compassione e comprendo che dietro il mistero si nasconde la saggezza.

Visualizzazione: chiudi gli occhi. Rimani in silenzio per qualche istante in modo da sentirti radicato a terra e centrato.

Quando ti senti pronto, lascia che il corpo sprofondi il più possibile nella tristezza e nell'afflizione che provi. Durante questi brevi momenti, presta attenzione al senso di sconforto che vive dentro di te. Immagina che il dolore sia fatto di sacchi di sabbia, che gravano sulle tue spalle, sul tuo cuore e sui tuoi fianchi. Osserva la pesantezza della tua sofferenza.

Mentre sprofondi nel dispiacere, esorta una parte di te a uscire da sotto questi pesanti sacchi e fai diventare il dolore impersonale. Guarda il dolore di cui si è fatto carico il corpo, esamina da vicino gli effetti che ha avuto su di te. Osserva come si manifesta. In qualità di osservatore, prenditi il tempo di rimuovere i sacchi di sabbia da tutti i punti su cui sono poggiati, se ritieni che pesino troppo o che ti arrechino fastidio. Ogni volta che ne rimuovi uno, ti accorgi che il corpo si alleggerisce.

Visualizza il mare e getta via tutta la sabbia contenuta nei sacchi. Immagina che tutte le particelle di sabbia ritornino a casa in fondo al mare, il quale rappresenta altresì tutte le emozioni. L'acqua è come un'emozione. Il dolore non è un sentimento lineare. Sei sulla riva del mare e lasci che il corpo ondeggi al ritmo delle onde. Pensa al dolore che si muove a ondate dentro di te; a volte ti catapulta e ti sbataccia, per poi ridarti un senso di tranquillità e quiete. Concentrati sui momenti di se-

renità che riesci ad assaporare. Assorbi più che puoi la pace e la sensazione di abbandono che le onde del mare rappresentano. Trova rifugio nel silenzio.

Raggiungi uno stato mentale di calma e torna indietro nel corpo dal quale ti sei temporaneamente allontanato. Questa volta, lascia che lo sguardo penetri in profondità nelle spirali del cuore. Attraversa tutti i suoi strati alla ricerca di quella parte di cuore che è fatta di energia elettrica e che è visibile sotto forma di striature blu. Nota se all'interno dello strato elettrico ci sono delle lunghe proiezioni o dei cavi di energia che si estendono dal corpo come fili elettrici vivi. È possibile che questi fili siano collegati a una persona con cui non sei più in contatto, o a un animale domestico deceduto, o che si riferiscano a perdite che hai subito da piccolo, per esempio a delle amicizie che ti sei lasciato alle spalle. Dal punto di vista energetico, se tentiamo di connetterci ai nostri cari defunti o a situazioni che si sono concluse, finiamo per riversare la nostra energia negli "inghiottiti"; tutto ciò ci esaurisce e ci prosciuga.

Ora, la prima cosa che puoi provare a fare è mettere dei lacci su quei cavi in tensione, in maniera tale che il flusso di energia non venga più deviato né dissipato. Una volta fatto questo, arrotola ogni cavo di energia attorno al cuore, avvolgendolo più e più volte su se stesso. A questo punto, lascia che la massa di energia vada dritto al centro del cuore. Ti accorgi che sfruttando questa energia il cuore inizia a vibrare. Ripeti questa operazione con tutti i cavi in tensione: chiudili e arrotolali attorno al cuore. Una sferzata di energia provocata da tutti i flussi energetici che hai appena creato attraversa il cuore. Questa esaltante energia rimuove dal corpo gli eventuali blocchi e la pesantezza provocata dal lutto.

Ora che hai completato la visualizzazione, ritorna nel momento presente. Fai riposare entrambe le mani sul cuore e apri gli occhi.

Meditazione: medita sul rapporto tra il cuore e i polmoni. Osserva questi organi mentre lavorano insieme, uniti e positivi, l'uno battendo e gli altri respirando in armonia. Insieme sono più forti di qualsiasi altra forza del mondo esterno. Siediti e rendi omaggio a questa squadra che ti sostiene e ti libera da tutti i dolori oppressivi; ringraziala per quello che fa.

Alcolismo

Descrizione fisica: consumo cronico di bevande alcoliche con conseguenze negative, come la dipendenza fisiologica e/o psicologica dall'alcol, cambiamenti sconvolgenti nel comportamento (per esempio l'alienazione e l'isolamento) e cattive condizioni di salute.

Centri energetici: radice, plesso solare, terzo occhio, corona.

Nutrimiento: Dieta: (1) dal momento che l'alcol contiene un numero elevato di calorie e nutrienti di scarsa qualità, è opportuno eliminarlo avvalendosi di una terapia adeguata; (2) arricchisci la dieta di alimenti freschi a basso indice glicemico, come le verdure (tranne le patate bianche) e i cereali integrali (tranne il riso bianco), e consuma moderate quantità di frutta, al fine di riequilibrare i livelli di zucchero nel sangue. Integratori: (1) un prodotto multivitaminico di buona qualità; (2) vitamine del complesso B; (3) acidi grassi omega-3 come l'olio di pesce o l'olio di semi di lino; (4) piante medicinali che aiutano il fegato come il cardo mariano (silimarina).

Emozioni: disperazione, isolamento.

Convinzioni limitanti: Ho bisogno di affogare i miei dolori. Sono solo. La vita è troppo dolorosa perché il mio vero Sé possa prendervi parte. Mi arrendo.

Animale di potere: salmone.

Essenze floreali: Scotch Broom.

Affermazioni: Mi basto. Mi fido della mia Volontà Superiore.

Mi sono sbarazzato degli strati del mio essere che non sono in linea con il mio percorso di vita. Mi nutro di speranza.

Visualizzazione: chiudi gli occhi, rilassati e respira, abbandonandoti in questo istante spazio-temporale. Chiudendo gli occhi fisici, lascia che la tua visione interiore si apra a un nuovo regno. Questa nuova visione, a cui hai sempre accesso, è lì affinché tu possa utilizzarla ogni volta che lo ritieni opportuno; puoi ricorrere al suo intervento in qualsiasi momento semplicemente invocandola.

Immagina di avere davanti a te la raffigurazione perfetta di come sai di essere. Il tuo corpo fisico è l'immagine speculare di quello reale, e il tuo modo di sentire e pensare viene replicato all'interno del tuo corpo fisico. Osservati come non hai mai fatto prima, come se fossi staccato da quell'immagine. Nota l'involucro esterno di questa immagine: il tuo corpo fisico. Lascia che questo involucro ti parli delle paure legate alla sopravvivenza: come guadagnare il denaro, procurarsi un riparo e il cibo, sentirsi al sicuro con gli altri e guadagnare la loro fiducia, avere una comunità a cui ancorarsi. Quali paure cogli? Che cosa senti o quali immagini ti vengono mostrate?

Osserva quali sono le reazioni del tuo organismo agli effetti dell'alcol. Mano a mano che la risposta arriva, ti accorgi che il corpo fisico inizia a disfarsi, dalla testa ai piedi, scavando un fosso nel terreno sottostante.

Ora, davanti a te, vedi il tuo corpo emozionale. È probabile che tu non abbia mai visto le tue emozioni sotto forma di immagine prima d'ora, ma tutte le tue emozioni collettive si sono unite per formare questa figura. Adesso puoi vedere le emozioni senza che il corpo fisico interferisca. Il corpo fisico è statico, mentre quello emozionale è dinamico e in movi-

mento. Invece degli organi fisici, vedi chiazze di colore che si muovono in maniera circolare all'interno di questa figura. Senti degli sbalzi di temperatura. Esegui la scansione completa del corpo emozionale, senza esprimere alcun giudizio o avere paura. Che cosa intuisce grazie a questa parte di te? Che cosa è rimasto in sospeso all'interno della tua coscienza? Riesci a individuare degli avvenimenti carichi di emotività che non hai ancora risolto? Se è così, prenditi il tempo di dialogare con queste esperienze, di capire le loro lezioni e lasciare che un vortice di accettazione ti attraversi. Osserva come cambia il tuo corpo emotivo quando compi questa operazione.

Al termine di questo processo, il corpo emozionale viene trascinato via come fosse acqua corrente e lascia il posto allo strato sottostante: la parte di te che rappresenta il pensiero, la mente e l'intelletto. Si tratta del corpo mentale. Questa immagine di te consiste in una rete, un modello intricato di tutte le tue convinzioni, le tue opinioni e i tuoi pensieri. È una rete ben strutturata o un groviglio di nodi e trappole? Osservane la trama per vedere se al suo interno ci sono dei pensieri bloccati, come fossero la preda di un ragno; presta particolare attenzione ai pensieri che ti impediscono di essere chi realmente sei. Vecchie idee bloccate o schemi di pensiero superati rimangono in sospeso, caricandoti di un peso eccessivo, anziché liberarti e aiutarti a sgomberare la mente. Lascia andare questi pensieri bloccati, fai in modo che si sbroglino e cadano a terra. Ora esamina a fondo la trama e liberati di tutti modelli indesiderati, facendo in modo che si dissolvano. Vedrai la rete trasformarsi in un nuovo modello; continua ad apportare modifiche fino a quando non ne individui uno che ti dia sostegno, anziché caricarti di un peso che ti trascina verso il basso. Che cosa ti dicono ora i tuoi nuovi modelli di pensiero?

Infine, lascia che una leggera brezza spazzi via la fragile struttura della rete che hai tessuto, lasciandosi dietro l'immagine

del nulla. Trasfondi dentro di te questo spazio di pace, accumulandone più che puoi.

Quando ti senti pronto, riporta davanti a te le rinnovate immagini del tuo essere: le parti fisiche, quelle emotive e quelle mentali. Sincronizzale, creando un riflesso armonioso del tuo vero Sé. Immagina di camminare all'interno del tuo vero Sé, riempiendolo completamente e liberandolo di tutti i vecchi strati. Indossa i nuovi strati come se fossero vestiti appena comprati. Muoviti in questi panni, prendendo confidenza con il tuo Sé guarito e rinnovato.

Meditazione: medita sulla maschera che l'alcol ha creato intorno al tuo vero Io. A ogni respiro, immagina di liberarti di uno strato di disperazione e di incertezza, fino a quando non sarai riuscito a toglierti di dosso tutti gli strati superflui, pesanti e non autentici, che ti rivestono. Ora puoi vedere il tuo luminoso Sé brillare davanti a un tramonto e ispirare la luce dei raggi del sole.

Alimentazione emotiva

Descrizione fisica: condizione in cui si risponde agli eventi emotivi mangiando del cibo anziché esprimendo l'emozione provata.

Centri energetici: sacrale, gola.

Nutrimiento: tre sono i passi che bisogna compiere per abbandonare la pratica dell'alimentazione emotiva e iniziare a nutrirsi in maniera intenzionale: (1) diventa consapevole. Abituati a entrare in contatto con il tuo corpo e con le tue emozioni, imparando a distinguere il momento in cui sei fisicamente affamato (la fame fisica si costruisce nel tempo e non richiede alimenti specifici e ad alto contenuto di sale, grassi e/o zucchero) da quello in cui hai bisogno di esprimerti emotivamente (cioè in seguito a un evento emotivo); (2) metti in atto delle alter-

native. Se ti senti vulnerabile nei confronti dell'alimentazione emotiva, trova qualcosa di diverso da fare: scrivere un diario, chiamare un amico, fare una breve passeggiata di quindici minuti; (3) vai alla radice. Cerca di capire qual è il motivo per cui mangi in maniera emotiva. Quale emozione hai bisogno di esprimere? Individua un modo sano e sicuro di esprimere le emozioni prima che si accumulino sotto forma di cibo!

Emozioni: sentirsi insoddisfatti, senso di vergogna, paura di provare o di esprimere determinati sentimenti, senso di colpa; qualsiasi emozione non espressa (rabbia, paura, dolore ecc.).

Convinzioni limitanti: Controllo le mie emozioni rimpinzandomi di cibo. Mangiare è l'unica cosa che mi conforta. Il fatto di sentirmi in questo modo mi rende una persona orribile.

Animale di potere: lontra.

Essenze floreali: Cerato, Chaparral, Fuchsia.

Affermazioni: Mi libero in modo sano e positivo di tutto ciò che deve venire a galla. Sono soddisfatto delle mie esperienze di vita. Il mio rapporto con le persone, i luoghi e gli eventi è fluido.

Visualizzazione: metti le mani una sopra l'altra e appoggiale sul basso ventre. Respira profondamente in modo che si sollevino quando inspiri e si abbassino quando espiri.

Utilizzando il dono della visione interiore, guarda in profondità nella zona dell'addome per vedere se all'interno c'è un accumulo di rabbia, paura o senso di colpa che aspetta di essere rimosso. Evoca una o più emozioni, e lasciale ruotare come una girandola dentro di te, fino a quando, continuando a ruotare con crescente slancio, non arrivano al nucleo del tuo essere e da qui vengono fatte uscire dal corpo.

Ora che le emozioni eliminate hanno lasciato dello spazio libero dentro di te, riempio con l'energia del movimento e della creatività. Consenti al tuo magico Sé di brillare, di agitare

una bacchetta e di far piovere davanti a te e sul tuo cammino una doccia di stelle fatta di potenzialità.

Inspira e preparati a rimuovere altre emozioni. Questa volta senti nella pancia la tristezza, la solitudine e il dolore che, come pesanti massi, si sono depositati dentro di te. È possibile che tu li senta gravare anche sul petto. Fai un respiro profondo e immagina che queste emozioni vengano gettate via, e che vadano in frantumi una volta toccato il suolo. Ogni pezzo si disintegra nella terra e, nel processo, si trasforma in semi. Ti accorgi che i semi cominciano a germogliare e a fiorire davanti a te, come se il tempo fosse accelerato. La tristezza, il dolore e la solitudine che provavi sono diventati pace e bellezza. Attraverso lo sguardo interiore assimili i bellissimi colori dei fiori; senti il loro profumo intenso diffondersi nell'aria attraverso una leggera brezza.

Con le mani a coppa ancora appoggiate sulla pancia, rimani ancorato a terra grazie al respiro e ti immergi nella profondità del mare dell'intestino. Porti la consapevolezza nelle acque profonde del corpo emotivo. Ti accorgi che l'organismo riesce a diventare fluido e scorrevole, e a lavare via tutte le paure bloccate provenienti dal passato, dal presente e dal futuro. In questo momento, il tuo corpo è diventato vasto e senza tempo. Ti senti sano e realizzato, e il pesante fardello della paura non limita più le tue azioni, in particolare quella di mangiare. Un getto di acqua fresca e pulita si fa strada nell'intestino, ripulendolo dal fango emotivo, che viene espulso attraverso i piedi. Senti che il ventre è morbido e pulito.

Immagina che in quel punto del corpo vi sia una ruota idraulica o una girandola. La rabbia, il dolore, la paura e tutte le altre emozioni bloccate vengono messe in movimento su questa ruota e vengono rimosse dal tuo essere in modo sano, anziché rimanere bloccate dentro di te, inducendoti a mangiare.

In questo momento perfetto e in tutti quelli a venire, il tuo corpo prova la sensazione della fame fisica, e tu agisci sulla base

di questo stimolo, rispettando la saggezza intrinseca dell'organismo. Qualsiasi tentazione o inclinazione emotiva che ti spinge a mangiare attraversa il corpo e viene eliminata, come l'acqua che schizza via dalla ruota. Sei in assoluta armonia con il ritmo che il tuo corpo segue quando mangia.

Meditazione: qual è il cibo che preferisci mangiare quando ti nutri in maniera emotiva? Rifletti sul cibo; consideralo un simbolo o una metafora di quello che stai realmente vivendo. Cerca di capire in che modo è collegato ai tuoi modelli di pensiero e alla tua infanzia, e pensa a cosa potresti scegliere al posto del cibo quando ti ricapiterà di provare il desiderio di mangiare in maniera emotiva.

Allergie

Descrizione fisica: un'allergia si sviluppa quando il sistema immunitario reagisce in maniera anomala a uno stimolo ambientale, come l'assunzione di un certo alimento o l'esposizione a muffe, pollini o polvere. Questo contatto si traduce in ultima analisi in una varietà di sintomi fisici, come prurito, disturbi gastrointestinali, naso che cola, difficoltà respiratorie e starnuti.

Centri energetici: radice, plesso solare, gola.

Nutrimiento: Dieta: (1) identifica le allergie alimentari affidandoti a un medico specialista; (2) limita il consumo di alimenti allergenici (banane, caffeina, agrumi, mais, uova, latticini, frutta secca, arachidi, pomodori, grano e altri cereali contenenti glutine); (3) alterna gli alimenti ogni tre o quattro giorni per garantire una sufficiente varietà alimentare; (4) evita i cibi elaborati che contengono coloranti, aromi, conservanti (per esempio solfiti, butilidrossitoluolo o BHT, butilato idrossianisolo o BHA) e ingredienti artificiali (per esempio i dolcificanti come il sucralosio e l'aspartame). Integratori: (1) quercetina,

bromelina e papaina (da assumere lontano dai pasti) per ridurre le risposte allergeniche; (2) vitamina C e bioflavonoidi per stimolare il funzionamento del sistema immunitario; (3) granuli di polline d'api, se soffri di allergie ambientali (a meno che tu non sia allergico a prodotti apistici).

Emozioni: difesa, isolamento, solitudine.

Convinzioni limitanti: Non sono in armonia con l'ambiente che mi circonda. Il cibo che mangio e l'aria che respiro provocano in me reazioni particolari. Diffido di tutto ciò che non proviene da me. Mi sento insicuro nel mio ambiente.

Animale di potere: tartaruga.

Essenze floreali: Corn, Dill.

Affermazioni: Sono in pace con tutto ciò che sta fuori e dentro di me. Accolgo con favore le nuove idee, i pensieri e gli input, e li elaboro con facilità. Sono io a decidere come reagire al mondo. Le barriere che ho creato sono onniscienti e perfette, e mi permettono di assorbire solo ciò che è utile al mio massimo bene.

Visualizzazione: fai un paio di respiri profondi per focalizzarti; ogni volta che inspiri, ti accorgi che un'energia dorata e frizzante si sprigiona dalle tue braccia, dalla punta delle dita, dalle gambe e dai piedi. Ripeti questa operazione fino a quando non ci sarà più spazio all'interno del corpo per contenere questa luce di guarigione, che si spargerà in tutte le direzioni nello spazio intorno a te, a circa due metri dal corpo.

Sei incapsulato all'interno di una forma embrionale di colore giallo tenue simile a un uovo, che contiene energia di guarigione e funge da scudo nei confronti del mondo esterno. Questa sostanza invisibile, che è composta di finissime molecole vibranti, protegge e rende sicura ogni parte di te. Si tratta di uno strato permanente del tuo essere, che agisce da setaccio energetico e distingue ciò che deve entrare nel tuo spazio personale da ciò che invece deve essere allontanato da te; in ter-

mini di corpo fisico, è un'estensione del sistema immunitario sul quale eserciti il controllo finale. Risponde ai tuoi comandi. Se vuoi che ti protegga, può farlo all'istante con tutta la forza che irradia fuori e dentro di te. Tutte le resistenze all'ambiente circostante, che possono essersi manifestate sotto forma di allergie al cibo o all'ambiente, sono state espulse dal tuo corpo fisico e dal tuo spazio energetico. Scegli di essere sano e forte. Così facendo, il tuo sistema immunitario forte ed efficiente ti libera di tutto ciò che limita l'aria che respiri, il cibo che mangi e gli altri fattori presenti nel tuo ambiente.

Se soffri di allergie specifiche alle muffe, ai pollini, alla polvere o agli alimenti, prova a immaginare con l'occhio della mente che aspetto hanno queste sostanze per il sistema immunitario. Visualizza la loro impronta energetica. Ora immagina che il sistema immunitario si riconcili con queste sostanze. Non provocano più sintomi perché ti sei totalmente integrato nel tuo ambiente e lo accetti.

Fai un respiro profondo, accogliendo l'aria che respiri grazie all'energia del tuo invincibile sistema immunitario. Sei in armonia con il tutto.

Meditazione: medita mentre immagini di essere incapsulato dentro una bolla sottile e trasparente. Questo rivestimento lascia passare solo ciò che ti serve. Respiri armonia all'interno di questa bolla e ti circonda della sua calma. Fai un elenco delle cose che provocano disarmonia, e prendi nota su un diario delle azioni da intraprendere per sviluppare una maggiore capacità di accettazione.

Alluce valgo (*vedi Dolori al piede*)

Alopecia areata (*vedi Perdita di capelli*)

Anemia

Descrizione fisica: i globuli rossi non contengono abbastanza emoglobina (una proteina) per trasportare l'ossigeno, con conseguente affaticamento e incapacità di concentrarsi. L'anemia può essere causata da perdita di sangue, dalla distruzione delle cellule ematiche o dall'incapacità di produrle a sufficienza. La forma più comune di anemia è associata alla carenza di ferro. Tuttavia, l'anemia può dipendere anche da carenza di acido folico e vitamina B12. (Se a essere carente è la vitamina B12, si parla di "Anemia perniciosa".)

Centri energetici: radice, cuore.

Nutrimiento: Dieta: consuma cibi ricchi di ferro e contenenti acido folico: broccoli, verdure a foglia verde, legumi (fagioli neri, piselli), prugne, uva passa, cime di rapa e cereali integrali. Integratori: (1) ferro (da assumere solo se carente; chiedi al tuo medico di prescriverti un esame del sangue per controllare i livelli di ferro). Attenzione: è consigliabile assumere il ferro insieme alla vitamina C per facilitarne l'assorbimento nell'intestino; (2) vitamina B12 e acido folico (da assumere insieme per evitare che l'acido folico nasconda una carenza di vitamina B12).

Emozione: apatia.

Convinzioni limitanti: Sono incompleto. Mi manca qualcosa. Il fiume della vita non scorre dentro di me. Non riesco a portare l'energia necessaria per vivere.

Animale di potere: toro.

Essenze floreali: Mountain pride, Olive.

Affermazioni: Sono vibrante e pieno di energia. Seguo il flusso della vita. Abbraccio me stesso e il mondo in cui vivo. Mi basto.

Visualizzazione: tieni i piedi a terra e fai un respiro consapevole. Ancora il respiro alla lava rossa che scorre sotto la crosta ter-

restre. La lava è il sangue della terra e nutre il Pianeta mantenendolo caldo e protetto; lo guarisce e lo rifornisce di tutte le sostanze nutritive di cui ha bisogno. Ti accorgi che il tuo respiro successivo assorbe le proprietà della lava: il suo calore, l'energia, la vita, la fluidità e la vitalità. Induci questo respiro ricco di energia a entrare nel tuo essere attraverso le ossa dei piedi. Ciò ti provoca immediatamente una sensazione di formicolio ai piedi, i quali vengono rinvigoriti e scaldati da questa nuova energia.

Respira nuovamente e osserva l'energia lavica salire lungo lo scheletro, attraversare le ossa delle gambe e penetrare nel profondo del midollo osseo. Senti l'energia della terra nutrire le tue ossa. Il fiume di lava che si trova dentro di te continua a circolare nello scheletro: nelle anche, nelle costole, nelle braccia, nelle dita e nel cranio. Una rilassante sensazione di calore avvolge il tuo corpo, facendoti sentire sicuro e protetto. Per la prima volta dopo tanto tempo, sei in pace con la vita. All'interno della colata lavica che scorre dentro di te, trovi i minerali che ti servono per guarire; la terra te li offre nell'esatta quantità di cui hai bisogno per rendere il sangue sano e generare forza vitale: ferro, zinco, calcio, magnesio, fosforo. Accetti questi doni con gratitudine.

Ora sposta la consapevolezza sulle singole cellule del sangue e nota come diventano sane e vibranti, rosse e splendenti, capaci di trattenere l'ossigeno e la forza vitale. Ogni globulo rosso, rinnovato e ricco di energia che sgorga dal midollo osseo, si riversa in circolo nei vasi sanguigni. Un fiume di globuli rossi freschi e vitali scorre con facilità nel sangue attraverso i vasi sanguigni, seguendo il ritmo perfetto per il tuo corpo. Osservali mentre assorbono l'ossigeno e lo rilasciano nei punti in cui è necessario. Con il respiro successivo, riesci a visualizzare la connessione tra le particelle di ossigeno e i potenti trasportatori di globuli rossi che, nonostante siano minuscoli, forniscono ossigeno a tutti i tessuti che lo richiedono.

Gli accumuli di fatica e stanchezza si staccano dal tuo corpo fisico come fossero strati di una cipolla, e cadono a terra affinché l'energia di guarigione li converta in forza e vitalità. Il tuo spirito rinnovato rimanda nelle profondità della terra l'energia lavica che si è infiltrata nelle ossa. Il tuo corpo emana una tenue luce di guarigione tendente al rosso. Ti senti eccitato e vivo!

Meditazione: medita sull'energia rossa e il movimento respiratorio di colore rosso che avviene nel tuo corpo, da dentro a fuori. Ripeti questo esercizio di meditazione fino a quando non ti senti pieno di energia!

Ansia

Descrizione fisica: preoccupazione eccessiva, paura o terrore che nasce dalla sensazione che le circostanze esterne non possano essere controllate o evitate.

L'ansia può essere causata da uno specifico evento, e alla fine può dissolversi; in questo caso, rappresenta una risposta naturale allo stress. Tuttavia, quando l'ansia diventa generalizzata e dura a lungo, può avere effetti dannosi sia a livello fisiologico che psicologico.

Centri energetici: radice, plesso solare, cuore, gola, terzo occhio, corona.

Nutrimiento: Dieta: (1) elimina dalla dieta le bevande alcoliche, la caffeina, lo zucchero e i grassi idrogenati; (2) rivolgiti a un medico specialista per identificare eventuali allergie alimentari; (3) nel corso della giornata consuma pasti piccoli e frequenti per mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue; (4) mangia in maniera consapevole e rilassata (evita di mangiare mentre fai altro). Integratori: (1) un prodotto multivitaminico completo e di alta qualità contenente le vitamine del complesso B, che forniscono cofattori critici per la produzione di

neurotrasmettitori e favoriscono in generale un metabolismo sano, la vitamina C per aiutare in condizioni di stress, e minerali come il calcio e il magnesio per favorire la stimolazione delle cellule sane e il rilassamento; (2) ansiolitici vegetali come la passiflora, il luppolo, il biancospino e la valeriana.

Emozioni: preoccupazione, paura, terrore.

Convinzioni limitanti: Sono fuori controllo. Voglio scappare. Ho paura di ciò che accadrà. La mia vita mi opprime. Ciò che mi circonda mi appare pericoloso.

Animale di potere: pantera.

Essenza floreale: Aspen.

Affermazioni: Sono al sicuro. Sono convinto che accade sempre l'unica cosa che possa accadere. Ho fiducia nelle mie capacità di gestire ciò che mi circonda. Amo la vita e ho fiducia in ciò che mi offrirà. Accetto le mie reazioni alla vita su tutti i livelli.

Visualizzazione: individua il tuo respiro e osservane il ritmo. Cosa noti? È stabile? Irregolare? Tranquillo? Armonioso? In che modo ciò che osservi rispecchia i veri sentimenti che provi in questo momento? Inspira profondamente e butta fuori l'aria con un'intensità persino superiore. Ora che hai modificato il respiro, chiediti se provi qualcosa di diverso. In qualsiasi momento, ti basterà monitorare e regolare il respiro per sentirti più o meno rilassato.

Ora immagina che il tuo respiro sia come un'onda del mare. Lascia che ti bagni ripetutamente fino a quando non inizi a provare una sensazione di profondo rilassamento interiore. Metti la tua consapevolezza nel corpo di un delfino che con eleganza cavalca le onde trasparenti del mare blu. Un senso di libertà ti scivola addosso. L'acqua del mare ti accarezza i fianchi, ti massaggia e ti aiuta a sentirti completamente al sicuro, a casa. Ti sbarazzi di tutti gli strati che non ti permettono di sfruttare al massimo il tuo potenziale: gli eventuali depositi di

ansia e preoccupazione. Il mare ti avvolge, le molecole d'acqua abbracciano il tuo essere.

Procedi nuotando con l'intenzione di lasciarti andare e, mentre sei in acqua, pronuci la parola "pace". Nel farlo, ti accorgi che la trama cristallina delle molecole d'acqua che ti bagnano viene trasformata in una struttura reticolare, fatta di bellezza e fiducia. La trasformazione avviene in maniera uniforme, come se le molecole d'acqua fossero le tessere di un domino. Mentre nuoti, la struttura di cristalli d'acqua ti circonda come una rete, si forma e si riforma continuamente. Sei tutt'uno con l'acqua che ti nutre e ti protegge.

Infine, raggiungi le acque poco profonde che circondano una piccola isola. Recupera le tue sembianze umane e cammini in direzione della riva. Una volta lì, noti che la sabbia sulla spiaggia risplende dappertutto: la sua luce è quasi accecante, ma ti riempie di un senso di pace e di fiducia. Quando metti i piedi sulla sabbia, ti accorgi che è composta di una terra finemente granulata che riproduce tutti i colori dell'arcobaleno: rubino, corniola, citrino, smeraldo, turchese, acquamarina, ametista e diamante. Sei sopraffatto dalla radiosità guaritrice di quest'isola.

Hai voglia di sdraiarti sulla sabbia fine e, mentre lo fai, l'essenza amorosa dell'universo ti riempie. Ogni particella del tuo corpo fisico e della tua intima massa energetica si allinea all'amore e all'accettazione che le particelle di sabbia color arcobaleno fanno penetrare dentro di te. Dedica qualche istante ad assorbire l'enorme potere dell'universo. I tuoi chakra cominceranno ad allinearsi, in armonia con le vibrazioni dei colori della sabbia.

Ti senti incredibilmente centrato, radicato a terra, concentrato, e decidi di ritornare al momento presente. Vedi davanti a te una sagoma vibrante di colore blu che rappresenta il tuo Sé e il potere che hai acquisito. Quando sei pronto, entri all'interno di questo nuovo modello. Lo riempi di tutti i colori che hai

assorbito e delle qualità che questi colori conferiscono. Una volta fatto, apri gli occhi e afferma: “Io sono un essere radioso che confida nella propria natura.”

Meditazione: medita al ritmo del tuo battito cardiaco, tenendo il dito indice sull'arteria del collo o su quella del polso. Cerca di coordinare il flusso respiratorio con il battito cardiaco.

Appetito eccessivo

Descrizione fisica: propensione a ingerire una quantità di cibo (calorie) più elevata rispetto a quella necessaria a coprire il dispendio energetico.

Centri energetici: radice, sacrale, plesso solare, gola, terzo occhio.

Nutrimiento: Dieta: (1) osserva e tieni monitorato il livello della fame prima e dopo i pasti, utilizzando una semplice scala di valutazione (in cui uno sta per molto affamato, famelico; dieci equivale a dolorosamente pieno). Cerca di mantenere il tuo livello prossimo al cinque (non fame) anziché a una sensazione di fastidiosa sazietà; (2) assumi alimenti a basso indice glicemico (per esempio verdure non amidacee, legumi, proteine magre, cereali integrali) ed evita gli zuccheri semplici per bilanciare il livello di glucosio nel sangue; (3) nel corso della giornata consuma pasti piccoli e frequenti per contribuire a mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue. Integratori: (1) un prodotto multivitaminico di elevata qualità per assicurare che vengano soddisfatte le esigenze di vitamine e minerali; (2) un integratore di enzimi digestivi assunto durante i pasti in maniera tale che gli alimenti vengano mangiati, digeriti e assimilati, anziché espulsi.

Emozioni: nostalgia, solitudine, dolore per l'assenza di passione e di scopo.

Convinzioni limitanti: Mi sento vuoto. Desidero realizzarmi.
Niente è mai abbastanza. La mia vita è un pozzo senza fondo.
Ho perso il mio istinto.

Animale di potere: scoiattolo.

Essenze floreali: Angelica, California Pitcher Plant, California
Wild Rose.

Affermazioni: La vita mi nutre. Vivere mi soddisfa appieno.
L'istinto e l'intuizione mi guidano nel mio percorso di vita.

Visualizzazione: chiudi gli occhi e fai un respiro profondo per
centrarti completamente nel momento presente.

Immagina di trovarti su un'isola soleggiata, piena di alberi da frutto. Il sole caldo risplende e la tua pelle ne assorbe i raggi abbaglianti. Ogni fotone di luce proveniente dal sole porta con sé la gioia di vivere; quanto più si crogiolano nel suo bagliore, tanto più le cellule del tuo corpo si impregnano della sua presenza. Ogni cellula assorbe lentamente e in maniera incessante la luce del sole e si sente rinvigorita.

Nota che tutte le cellule, a cominciare da quelle della testa, fino ad arrivare a quelle dei piedi, sono diventate simili a dei piccoli soli, ciascuno dei quali risplende grazie alle potenzialità del tuo essere. Tutte le negatività, le emozioni bloccate, il risentimento del passato, la rabbia non risolta si sciolgono in presenza del grandioso potere della luce solare. Ti senti potente e ispirato. Senti che il tuo percorso di vita si dispiega davanti a te come un nastro intatto e dinamico, e questo fa sì che tu ti senta subito sicuro di poter affrontare tutte le sfide della vita.

Vieni a sapere che i frutti che crescono in questo luogo sono diversi rispetto ai comuni frutti del regno fisico. Ogni albero porta con sé un'essenza o qualità che viene poi trasferita nel frutto. Mangiare questi frutti potrebbe aiutarti a sentirti realizzato nel profondo. Spesso cerchiamo di trovare soddisfazione e realizzazione mangiando. L'esperienza legata al cibo

che hai appena vissuto ti fa perdere l'abitudine di mangiare in maniera insaziabile.

Ti imbatti in due alberi che sembrano avere un grande valore per te. Sul primo cresce un succoso frutto di un vivace color arancione che non hai mai assaggiato prima. Non appena lo mordi, un impeto di gioia attraversa il tuo corpo. I morsi successivi ti fanno comprendere che desideri mettere più passione, più piacere e più gioco nella vita, in particolare nelle relazioni con gli altri. La frutta ti aiuta a scoprire la bellezza del tuo Sé bambino, che per tanto tempo è rimasto nascosto dentro di te. Inviti il tuo Sé bambino a mostrarsi mentre mangi del cibo o quando sei fuori a divertirti con gli amici. L'ultimo morso di questo splendido frutto arancione ti permette di vedere la bellezza del tuo potenziale creativo che sboccia nel momento in cui ti apri al mistero dell'allegria e del divertimento.

Il tuo corpo è rilassato e un sorriso si espande sul tuo viso. La vita è una danza gioiosa e piena di piacere. Apri le braccia al cielo, assimilando ancora di più l'essenza del sole, assorbendone i raggi e lasciandoti eccitare dalla magia della vita.

Fai un altro respiro e in questo modo balzi in avanti avvicinandoti al secondo albero. Si tratta di un albero esile ma resistente, il cui frutto è di un luminoso colore giallo-arancione simile a quello del tramonto. Non hai mai visto un frutto del genere prima d'ora, ma sei attratto dalla sua consistenza morbida e invitante. Dai un grosso morso e ti accorgi che questo frutto trasmette un messaggio che è ben più dolce di quello che si ricava dallo zucchero.

Inizi a riflettere sugli aspetti della vita che non ti sembrano più dolci, che sono diventati banali, insignificanti e persino gravosi. Tutti i sentimenti di dolore che albergano nel tuo essere riaffiorano in superficie. Li osservi da vicino, chiedendoti: "In che modo mi sento svuotato e impoverito?". Continui a mordere il frutto meraviglioso e ti accorgi che le situazioni

della tua vita iniziano a trasformarsi a vantaggio del tuo bene supremo. Ti rendi conto di quali sono i passi che devi compiere per realizzare queste trasformazioni. Tali azioni sembrano ricadere perfettamente all'interno della tua sfera di controllo e pertanto non generano in te nessun senso di sopraffazione. Ringrazi il frutto e l'albero per questa intuizione. Custodisci queste informazioni dentro di te in modo da poter far leva su di loro al momento opportuno.

Ti siedi sulla spiaggia calda di un'isola e osservi l'orizzonte davanti a te; la distesa d'acqua di un mare blu-verde riempie la tua consapevolezza. La spumeggiante brezza ti regala un soffio d'aria leggero attraverso il quale ispiri e assapori tutti i messaggi che hai ricevuto dai due alberi della saggezza su questa mistica isola: quelli del piacere, del gioco, della passione e della vera dolcezza. Il tuo essere è stato trasformato, e non hai più bisogno di mangiare voracemente o in modo esagerato. Hai sostituito quel bisogno con qualità che sono molto più gratificanti di quelle che qualsiasi alimento potrebbe mai fornire. Coltiva questi frutti dentro di te ogni giorno con gratitudine e ti sentirai sempre nutrito.

Meditazione: rifletti su un'azione che potrebbe essere nutriente, buona e sana per il tuo essere e che potresti pertanto mettere largamente in pratica (per esempio abbracciare gli altri, fare del volontariato per una causa importante che ti appassiona, dedicare più tempo a un bagno rilassante).

Artrite reumatoide

Descrizione fisica: malattia autoimmune caratterizzata da infiammazione cronica della membrana sinoviale che riveste le articolazioni; in ultima analisi, può causare danneggiamento irreversibile alle articolazioni, perdita di funzionalità e deformità.

Centro energetico: radice.

Nutrimiento: Dieta: (1) affidati a un medico specialista che ti aiuti a identificare eventuali allergie alimentari attraverso una dieta di eliminazione (le allergie alimentari si manifestano quando vi è uno squilibrio nel sistema immunitario); (2) prediligi il consumo di cibi integrali, come le verdure, i legumi, i cereali integrali (senza glutine) e la frutta; cerca di assumere questi alimenti in forma cruda o germogliata; (3) elimina i prodotti di origine animale dalla dieta (soprattutto le carni grasse e i latticini), a eccezione del pesce; (4) aumenta il consumo di alimenti ad alto contenuto di omega-3, come l'olio di semi di lino, le verdure a foglia verde, la frutta secca, i semi e il pesce. Integratori: (1) grassi omega-3 sotto forma di olio di pesce o di semi di lino; (2) favorisci la digestione attraverso l'assunzione di betaina cloridrato, fonte di acido cloridrico (per la digestione delle proteine ; attenzione: consulta il medico sulle modalità di utilizzo), e di enzimi pancreatici. Entrambi gli integratori possono essere assunti durante i pasti. Gli enzimi pancreatici possono essere assunti lontano dai pasti per ridurre l'infiammazione; (3) un prodotto multivitaminico completo contenente le vitamine C ed E e lo zinco; (4) un integratore probiotico per ristabilire una flora intestinale sana; (5) prodotti vegetali antinfiammatori, come la curcuma, lo zenzero, la bromelina e la quercetina.

Emozioni: risentimento e rabbia verso se stessi e gli altri.

Convinzioni limitanti: Gli altri mi hanno fatto delle cose per le quali sono arrabbiato. Mi disprezzo per la mia tendenza a trattenermi.

Animale di potere: procione.

Essenze floreali: Willow, Goldenrod.

Affermazioni: Sono disposto a dare e ricevere in egual misura. La mia vita è come un fresco ruscello d'acqua che scorre. Mi lascio andare. Mi libero del dolore. Accetto tutte le parti di me.

Visualizzazione: immagina di essere stato invitato a entrare in una speciale stanza di guarigione. Apri la porta e immediatamente un profumo di lavanda ti riempie le narici. Inspiri il delicato aroma, che pervade il tuo essere e ti fa dono di una dolce saggezza e di una sensazione di relax.

All'interno della stanza noti la presenza di un tavolo sul quale distenderti. Il resto della stanza è relativamente sgombro da elementi che possono attirare l'attenzione, distraendola dal tavolo. Non ci sono rumori, né immagini o altri oggetti al di fuori del tavolo. Qualcosa ti induce a sdraiarti sopra e, quando lo fai, hai la sensazione di sprofondare in un caldo letto di piume. Il tavolo accoglie e protegge l'organismo e provi una sensazione di fiducia e di sostegno tale che decidi di lasciare andare completamente il corpo, di farlo diventare pesante, come sacchi di sabbia. Lo strato inferiore del corpo, quello a contatto con il tavolo, sprofonda ancora un po', e gli strati superiori lo seguono, uno dopo l'altro. Hai la sensazione che l'organismo stia scendendo verso il basso, e in effetti è proprio così. Lentamente, e in maniera molto graduale e sicura, il tavolo ti porta sottoterra. Per tutto il tempo, provi una sensazione di calore e di benessere, e continui a sentire il profumo di lavanda avvolgere il tuo essere.

Dopo essere sceso di circa sette metri, il tavolo si ferma; ti guardi intorno e ti accorgi di essere finito in una grotta le cui pareti sono completamente rivestite di diamanti e ametiste. Questo luogo è talmente colmo di splendore e di vibrazioni che vieni sopraffatto da un senso di beatitudine. L'energia dei diamanti, che brilla come piccole stelle, illumina la stanza e soprattutto il tuo corpo. La sensazione di dolore alle articolazioni e le infiammazioni che persistono nei tessuti, negli organi o nelle cellule vengono attratte come una calamita dalle stelle di diamanti, ed escono dal corpo. La brillantezza della luce del diamante si diffonde dentro di te a trecentosessanta gradi, prende il posto dell'infiammazione e ti porta pace e amore.

Immergiti per qualche istante in questo bagno di luce bianca come il diamante, che rimuove dall'organismo tutti gli eccessi che ti privano di equilibrio e causano i sintomi di cui soffri. Inspira l'aria profumata di lavanda. Hai la sensazione che il corpo sia completamente protetto e privo di dolore. In questo momento, ogni cellula dell'organismo brilla grazie all'essenza dell'energia dei diamanti che non ti offre ricchezza materiale, ma un senso di autostima oltre misura. Ti senti in allerta, vivo e centrato nel momento presente. La tua consapevolezza cosciente si espande come il cielo notturno e si lascia illuminare dalle sue scintillanti stelle di diamanti.

Appena ritorni nella grotta di diamanti e ametiste, noti che è costellata di ammassi di ametista e geodi dalle mille sfaccettature. Li guardi con attenzione, poiché la loro energia è affascinante e miracolosa. Continui a osservarli e ti accorgi che vengono verso di te: non solo le ametiste, ma anche gli angeli che portano le ametiste. Ognuno di questi angeli ha tra le mani un'ametista, e tutti insieme camminano verso di te con amore; si dispongono a cerchio intorno a te e, oltre alla loro grazia e al loro splendore, ti offrono l'energia protettiva e purificante delle pietre preziose. Alcune ametiste vengono appoggiate sui tuoi sette chakra principali e i quarantadue chakra minori. Il tuo essere si lascia scaldare dal bagliore viola dell'ametista e dall'amore di guarigione degli angeli. Assorbi questa energia e la usi per portare il corpo, le emozioni e la mente a uno stato superiore di consapevolezza. Tale consapevolezza ti aiuta a sbarazzarti di tutte le idee inutili del passato. Lascia che si connetta con il tuo Sé superiore. Attraverso la visione dell'ametista, visualizza un'immagine di te in cui sei sano, raggianti, bello e autentico come non sei mai stato prima. Con l'aiuto del respiro ti trasformi in quell'immagine di te. Inspira l'energia dell'ametista e lascia che si intrecci con la spirale del DNA in ogni cellula del tuo essere. A un livello profondo, l'essenza di ciò che sei ti fa sentire completo, rilassato e nutrito.

Quando ritieni che questo esercizio sia stato svolto completamente, lascia che il cuore si riempia di riconoscenza per i diamanti, le ametiste e gli angeli. Esprimi loro la tua gratitudine. Il tavolo comincia a risalire e, qualche istante dopo, ti ritrovi di nuovo nella stanza di guarigione. Ti alzi, sgranchisci il corpo e ti accorgi di non provare più dolore né di avere infiammazioni alle articolazioni. Esci dalla porta e, guardandoti indietro, vedi che la stanza di guarigione è scomparsa.

Meditazione: medita tenendo vicino a te un'ametista. Concentrati sul respiro e fai in modo che la rigidità articolare, il dolore e/o il gonfiore vengano diretti all'esterno, verso l'ametista. Lascia che la pietra preziosa assorba ciò di cui non hai più bisogno e lo trasformi. Poi, immagina che le articolazioni si immergano nell'energia viola della guarigione. Dedica la maggior parte del tempo della meditazione a crogiolarti nella luce dell'ametista.

Asma

Descrizione fisica: condizione in cui le vie respiratorie che portano l'aria dentro e fuori i polmoni si infiammano e si restringono, con conseguenti attacchi di tosse, espettorazione di muco, oppressione toracica, ansimazione, mancanza di respiro e difficoltà respiratorie.

Centri energetici: cuore, gola.

Nutrimiento: Dieta: (1) affidati a un medico specialista per identificare eventuali allergie alimentari; (2) elimina gli alimenti che oltre ai conservanti (soprattutto i solfiti) e ai coloranti, contengono additivi alimentari, come i pesticidi, gli insetticidi, gli erbicidi e i fertilizzanti. Ogni volta che puoi, scegli alimenti coltivati biologicamente per limitare l'assunzione di tossine; (3) riduci il consumo di prodotti di origine animale

che provocano infiammazione (per esempio le carni) e assumi una maggiore quantità di alimenti antinfiammatori contenenti omega-3, come il pesce (per esempio il salmone), l'olio di semi di lino, le verdure a foglia verde, la frutta secca e i semi; (4) evita il consumo di sale. Integratori: (1) acidi grassi omega-3 per ridurre l'infiammazione; (2) vitamina C e bioflavonoidi per migliorare la funzione immunitaria; (3) quercetina e bromelina per spegnere i sintomi infiammatori; (4) beta-carotene per l'asma indotta dall'esercizio fisico; (5) magnesio per una migliore funzionalità delle vie aeree; (6) erbe, come il ginkgo biloba e la radice di liquirizia, che, secondo quanto è stato dimostrato, hanno effetti antinfiammatori e antiallergici.

Emozioni: ci si sente talmente soffocati dalla paura che si pensa di non essere più in grado di andare avanti.

Convinzioni limitanti: Vengo continuamente attaccato. Non riesco ad arrendermi agli eventi della vita. Non prendo in considerazione la possibilità di lasciar correre. Non c'è via d'uscita.

Animale di potere: colibrì.

Essenza floreale: Angel's Trumpet.

Affermazioni: Mi arrendo. Mi apro alla vita e alla sua vastità. Accolgo tutto ciò che la vita ha da offrirmi. La mia vita è piena di gioia.

Visualizzazione: l'ideale sarebbe che mentre fai questa visualizzazione potessi sentire in sottofondo il rumore dell'acqua che scorre.

Ti visualizzi arroccato in cima a una scogliera. Guardando in basso, vedi una cascata tuffarsi in un bacino d'acqua, in uno stagno profondo. Mentre osservi il flusso d'acqua che si riversa nello stagno, si crea dentro di te un senso di pace e tranquillità. Ti accorgi del fatto che tutto in natura ha la sua collocazione, che ogni forma si incastra in quella adiacente. Ti rendi conto di quanto sia perfetta questa sincronia.

La luce del sole splende attraverso le minuscole goccioline che si alzano dall'acqua che cade, creando così l'immagine di un arcobaleno, quasi un alone che circonda la cascata.

Contempli la bellezza di questo arcobaleno. Con gli occhi assorbi l'energia vibrante dell'arcobaleno, portando tutti i colori all'interno del tuo corpo e curando così i centri energetici, uno per uno. Il rosso si posiziona nella parte bassa del corpo, vicino al coccige, e scende giù lungo le gambe. La dolce ma vibrante nebbia color arancione penetra dentro di te e si posiziona nel ventre, a nutrire la creatività e le emozioni. Il giallo dorato e brillante dell'arcobaleno scivola giù e si colloca in un punto che si trova parecchi centimetri sopra l'ombelico, all'altezza dello stomaco. Ti infonde potere, autostima ed energia. La luce verde di guarigione entra nel corpo e viene attratta quasi magneticamente verso la zona del cuore, riempiendoti di amore e pace. Dopo esserti connesso all'energia verde, inizi a intuire che ogni cosa nella vita appare collegata all'amore, senza lasciare spazio alla paura. Alcune goccioline di nebbia color blu-indaco si insinuano nel collo e nella testa, consentendoti di provare un senso di apertura, di espansività e di intuizione nella formulazione dei tuoi pensieri e nell'uso dell'immaginazione.

Dopo aver assorbito appieno l'essenza di questo arcobaleno, diventi parte dell'acqua e scivoli nella corrente della meravigliosa cascata che, fluendo dolcemente, si fa strada verso la fonte. Immagina che il tuo corpo abbandoni la sua attuale forma fisica per trasformarsi in acqua di mare. Lasciati andare completamente al flusso dell'acqua. Concediti la libertà di non avere una forma definita, se non quella di un insieme di minuscole goccioline d'acqua che riflettono un intenso colore blu-verde.

Quando inspiri, il torace si gonfia per ricevere l'aria, e tu ti fondi con la sorgente d'acqua sottostante. Le minuscole goccioline di cui è fatto il tuo essere si muovono e danzano in mezzo alle altre molecole d'acqua; ti senti una parte del tutto,

confidi nel movimento dell'acqua e nella sua stessa esistenza. La tua mente è libera da domande e da ogni altro pensiero persistente. Le emozioni si placano dentro di te. Sei diventato un tutt'uno con l'universo, ti fidi del luogo in cui ti trovi e di ciò che sei diventato.

Meditazione: medita sul ritmo del respiro che si muove dentro e fuori di te. Focalizzati sulla semplicità di questo meccanismo, presta attenzione al processo di ricezione e rilascio. Lascia che venga amplificato nella tua coscienza. In seguito, prendi nota di come ricevi e di come lasci andare le idee, le opinioni, le emozioni, gli eventi, le persone e gli oggetti nella tua vita. Dove manca fluidità?

Aterosclerosi

Descrizione fisica: condizione in cui le pareti delle arterie si infiammano e si induriscono a causa di un'infiltrazione di cellule adipose e immunitarie (sostanza comunemente conosciuta come "placca"). Un progressivo accumulo di placca può portare al blocco delle arterie e a un possibile attacco di cuore o ictus.

Centro energetico: cuore.

Nutrimiento: Dieta: (1) segui una dieta il più vicino possibile a quella mediterranea, prediligendo le verdure fresche, in particolare quelle verdi e a foglia larga, i cereali integrali (il riso viola o quello nero sono particolarmente benefici) le carni magre (preferibilmente di pesce), l'olio d'oliva, le erbe aromatiche fresche (per esempio il rosmarino e l'origano), e piccole quantità di frutta; (2) Fai attenzione ai grassi: riduci quelli saturi, presenti in genere nei prodotti di origine animale come la carne, il burro e il latte. Evita i grassi trans (identificati come "oli parzialmente idrogenati" sulle etichette alimentari) che generalmente si trovano nei cibi elaborati con scarso valore nutri-

tivo, come i biscotti, le torte, le brioche e i cracker. Aumenta il consumo di grassi omega-3 come quelli contenuti nel pesce, nelle verdure a foglia verde, nella frutta secca e nei semi. Utilizza l'olio di oliva per cucinare e l'olio di semi di lino per condire le insalate; (3) bevi tè nero o tè verde, succo di melograno (ad alto contenuto di antiossidanti) e/o succo di pomodoro (fonte di licopene). Integratori: (1) un prodotto multivitaminico di alta qualità contenente acido folico, niacina e vitamine E e C; (2) magnesio a beneficio della salute complessiva del cuore; (3) gli ortaggi come l'aglio, l'estratto di semi d'uva e l'estratto di corteccia di pino possono essere altrettanto utili.

Emozioni: rabbia, insensibilità, sensazione di rigidità emotiva e mancanza di flessibilità.

Convinzioni limitanti: Mi sento bloccato nella capacità di amare e provare gioia nella mia vita. Le circostanze della vita mi mettono sempre alla prova. La mia rabbia si inasprisce. Mi oppongo ai cambiamenti e resisto al flusso.

Animale di potere: leone.

Essenze floreali: Blackberry, Dandelion, Honeysuckle, Walnut.

Affermazioni: Amplifico il meraviglioso flusso della vita. Accolgo l'amore. Sono pronto a dare e a ricevere in egual misura. La mia vita è piena di gioia. Resto flessibile. Il coraggio scorre nel mio cuore e attraversa tutte le mie azioni.

Visualizzazione: immagina di essere in una valle soleggiata, sulla riva di un fiume che scorre rapido. Il fiume risplende grazie ai giochi di luce che il sole crea sulla sua superficie. Questo fiume sembra essere pieno di vita e vitalità. È così invitante che decidi di attraversarlo con una canoa.

Lentamente ti fai strada nell'acqua, sentendoti sicuro nella tua canoa. Pagaiano raggiungi il centro del fiume e poi ti lasci trasportare dalla corrente. Ti muovi a un ritmo tranquillo, non troppo veloce. Mentre attraversi il fiume, ti accorgi della vita

che brulica intorno: gli alberi lungo la riva sono punteggiati da maestose aquile. I falchi planano in alto nel cielo sgombro da nuvole. Riesci a vedere i salmoni argentati che passano vicino alla canoa, sfiorandola. Un senso di gioia e di completezza ti riempie e assimili tutta la bellezza della natura. Inspiri l'aria e la vibrazione della perfezione. Continui a scivolare lungo il fiume con le mani protese all'interno della canoa, gustandoti questo evento meraviglioso e sentendo la felicità riempire il tuo essere.

Andando avanti di circa tre chilometri, ti accorgi che alcuni alberi caduti hanno ostruito il passaggio del fiume, raccogliendo un mucchio di detriti. L'ostruzione rallenta il flusso dell'acqua in questo punto. Decidi di avvicinarti pagaiando alla riva per vedere se puoi fare qualcosa. In quel momento, ti appare un'aquila. L'animale ti dice che l'unico modo in cui puoi ristabilire il normale flusso dell'acqua consiste nel sentire l'amore per il fiume nel tuo cuore. Decidi di non mettere in discussione l'osservazione dell'aquila, che è un uccello saggio e regale, e che sembra saperne molto del fiume. Sembra quasi che l'aquila stesse aspettando il tuo arrivo affinché tu potessi dare il tuo aiuto.

Ti siedi su un prato verde sulla riva. Sei abbastanza vicino al fiume per far penzolare i piedi nelle sue acque incontaminate. La respirazione ti porta in uno stato di calma e concentrazione. L'energia del prato verde entra nella parte inferiore della tua spina dorsale e sale fino alla regione cardiaca. Il cuore si apre grazie all'energia verde della bontà.

Con il cuore aperto, riesci a penetrare nell'amore e nell'espansività. Ti ricordi di un momento nella tua vita in cui ti sei sentito amato e hai dato amore agli altri. Grazie a questo ricordo, il cuore si espande, e l'amore che senti al suo interno permea tutto il tuo essere. In sintonia con il respiro, apri le braccia verso l'esterno per offrire questo amore alle acque del fiume. Nel riportare le braccia al cuore, ricevi la pura essenza del fiume, che conferisce alla tua energia un leggero alone rosato.

Il corpo viene solleticato dallo scambio d'amore con il fiume, e questo fa sì che ogni cellula dell'organismo rida di piacere e di gioia. L'energia luminosa scende lungo le gambe ed entra nei piedi, che sono immersi nell'acqua fresca e rilassante del fiume. Il tuo amore scivola fin nei piedi e riempie il fiume, superando l'ostruzione. Gli alberi caduti e i detriti cominciano a vorticare nel tuo amore in un movimento a mulinello che li trasforma in ulteriore energia d'amore. Il fiume assume una splendida e iridescente tonalità rosata. È diventato un fiume magico che scorre solo con l'energia dell'amore.

Ancora una volta, il fiume esercita un tale fascino su di te che ti tuffi al suo interno e inizi a nuotare seguendone la corrente scintillante. L'aquila che prima hai incontrato vola sopra la tua testa e ti ringrazia per aver trasformato il fiume. Sorridi, e il tuo cuore si riempie di gioia infinita.

Meditazione: metti entrambe le mani sul cuore e, mentre inspiri, senti il respiro espandersi nelle cavità cardiache e diffondersi nei vasi sanguigni, facendoli rilassare e rendendoli morbidi ed elastici. Espirando, cedi la tensione presente nel sistema circolatorio alle mani, che un po' alla volta aprì di fronte a te. Continua con questo schema respiratorio fino a quando non ti senti rilassato e centrato nel cuore.

ATM (*vedi Irrigidimento mandibolare*)

Attacchi di panico

Descrizione fisica: episodi improvvisi di intensa paura e ansia che innescano una reazione di lotta o fuga nel corpo.

Centri energetici: radice, plesso solare, cuore.

Nutrimiento: Dieta: (1) evita il consumo di: caffeina in tutte le forme, alcol e carboidrati raffinati; (2) stabilizza il livello di zuccheri nel sangue assumendo alimenti ricchi di fibre e a basso indice glicemico, come i legumi, i cereali integrali, le verdure non amidacee e la frutta; (3) mangia quando sei rilassato; evita di farlo quando sei sotto stress. Integratori: (1) un integratore multivitaminico minerale contenente soprattutto magnesio; (2) vitamine del complesso B e vitamina C per dare ulteriore sostegno alle ghiandole surrenali; (3) acido docosae-saenoico (DHA) ricavato dalle alghe o dal pesce.

Emozioni: paura estrema, terrore.

Convinzioni limitanti: Me ne vado da qui! Non mi sento al sicuro nel mio corpo. Il mio spirito si dissocia dal corpo. Mi sento attaccato.

Animale di potere: puzzola.

Essenze floreali: Aspen, Garlic, Oregon Grape.

Affermazioni: Sono al sicuro e mi sento appagato. Il mio corpo e il mio spirito sono forti, uniti e liberi in ogni circostanza. La mia dimensione interiore non perde mai la calma ed è sempre focalizzata.

Visualizzazione: mettiti comodo, possibilmente seduto; chiudi gli occhi e appoggia le mani in maniera rilassata sulle gambe. Fissa lo sguardo interiore sulla parte centrale del petto, nella zona del cuore. Rimani seduto tranquillo e in silenzio per qualche istante, e assimila la quiete e la pace che ogni momento fugace nasconde in sé. Sii consapevole del fatto che sei sempre connesso alla saggezza e alla vastità dell'universo; in questo regno, ti senti supportato e amato. Assapora i momenti di calma fino a quando non sei talmente tranquillo da iniziare a sentire il ritmo del tuo cuore nel silenzio. Ascoltalo con l'innocenza di un bambino. Presta attenzione alla sua purezza e lascia che la coscienza fluisca al ritmo degli incessanti battiti

che ti rendono partecipe della vita. Sintonizzandoti ulteriormente con il tuo ritmo personale, ti accorgi che a ogni battito ti addentri sempre più nel tuo cuore, che è simile a un fiore di loto. Prenditi tutto il tempo necessario per fare questo viaggio.

All'interno del cuore c'è un grande fiore di loto in piena fioritura. I suoi petali si estendono a trecentosessanta gradi, abbracciando il torace, le ascelle, la parte superiore e quella centrale della schiena. Quando provi amore, i suoi petali si allargano ulteriormente, espandendosi per circa un metro intorno a te. Visualizza dei filamenti di energia bianca che partono dal centro del fiore di loto e si collegano a ogni petalo. Una rete di filamenti di energia bianca circonda il cuore e anche la zona immateriale nella parte anteriore, posteriore e laterale del cuore stesso. Questi filamenti salgono serpeggiando nella zona della testa, per poi scendere nel profondo del ventre. Ti senti protetto, sicuro e appagato in presenza del tuo cuore che sboccia come un fiore di loto.

Senti che lo stelo del fiore, verde e forte, attraversa il nucleo del corpo, scende lungo la colonna vertebrale e si radica nel bacino. Con l'occhio della mente, vedi le quattro solide radici del fiore di loto pendere dalle gambe, due dalla gamba sinistra e due dalla destra. Le radici escono dai piedi e scavano in profondità fin nel nucleo della terra. La connessione con la terra conferisce al fiore una sensazione di stabilità e di radicamento. Questi sentimenti si propagano nella tua coscienza cellulare. Il cuore è al sicuro nelle profondità della terra e la terra si preoccupa del suo benessere. Se nel cuore ci sono tracce di ansia e di paura, lascia che il fiore di loto le assorba, le faccia scendere lungo lo stelo e, per mezzo delle radici, le spinga nella terra. Il tuo cuore si nutre solo di amore, e pertanto non c'è posto per la paura al suo interno. I filamenti bianchi fanno di tutto per tenere lontane le paure che potrebbero insinuarsi nel labirinto del tuo cuore-fiore di loto. Ricordati del fiore ogni volta che ti

sentì insicuro o in pericolo, e verrai protetto dai sentimenti di panico e di terrore.

Lasciati sprofondare in questa splendida connessione con il cuore. Se senti il bisogno di dialogare con esso, o di pronunciare parole che entrino al suo interno, fallo adesso, prendendoti il tempo necessario. Quando avrai completato questo scambio, metti entrambe le mani sul cuore, respira e soffia l'aria inspirata nel fiore di loto. Il tuo amore fluisce dalle mani al loto, attraversa il corpo e finisce nella terra. Sii grato del fatto che il cuore sboccia nell'amore, nella saggezza e nella bellezza. Poi, riporta le mani lungo i fianchi e apri gli occhi al mondo esterno.

Meditazione: medita o annota su un diario quanto segue: (1) Da che cosa sento di non poter fuggire? (2) In che modo posso sentirmi libero?

Balbuzie

Descrizione fisica: disturbo della parola in cui la fluidità dell'espressione è interrotta da inserimenti involontari, ripetizioni o prolungamenti di suoni e parole, che rendono difficile la comunicazione.

Centro energetico: gola.

Nutrimiento: presta attenzione a come mangi. Cerca di capire se ti nutri in maniera irregolare, veloce e disattenta, e se ti metti fretta nel farlo. Esercitati a mangiare lentamente e consapevolmente, rispecchiando in tal modo un modo di parlare misurato, tutt'altro che sbrigativo.

Emozioni: vergogna, paura.

Convinzioni limitanti: Sono indegno. Ho paura di esprimermi perché potrei provocare delle conseguenze. Le mie opinioni, le mie convinzioni e i miei pensieri sono privi di valore.

Animale di potere: alce nord-americano.

Essenze floreali: Larch, Buttercup, Trumpet Vine.

Affermazioni: Sono fiducioso. Esprimo i miei veri pensieri e sentimenti.

Visualizzazione: chiudi gli occhi, rilassati, e trova il modo di centrarti nel momento presente. Concentra l'attenzione sull'area che si estende dalla gola alla bocca; porta la consapevolezza in questo punto. Senti il potere e l'autorità dell'energia che proviene dalla voce. Rimuovi tutti gli ostacoli presenti in questa zona immaginando un tubo di luce acquamarina che gira intorno alla bocca fino alla gola.

Questa luce è un deposito in cui vengono accantonati i blocchi e le forme di comunicazione, vecchie e stagnanti rimosse da tutte le aree della bocca e delle strutture anatomiche che producono la voce. Lascia che questa luce verde mare entri in bocca e penetri nella parte interna della cavità orale. Falla girare come un collutorio, in modo che raccolga tutti i residui energetici. Con l'occhio della mente, visualizza un'immagine di te in cui espelli la luce dalla bocca. Mentre ciò avviene, le immagini e le parole che vedrai nella luce ti faranno comprendere perché non c'è fluidità nella tua voce e nel flusso delle tue parole. Che cosa ti dicono le parole e le immagini bloccate? Che cosa rispondi?

Ora bevi un altro sorso di luce acquamarina, lascia che penetri nella parte posteriore della gola e rivesta la laringe per proteggere e preservare la verità che esprimi quando parli. Così potrai conversare senza paura di sbagliare o di dire cose che pensi potrebbero offendere qualcuno. Allontani la paura dalla tua verità e dalla tua autenticità, rimuovendola dall'interno e riversandola nella luce blu che circonda la parte esterna dell'area della gola.

Ogni volta che la luce blu riceve un blocco, o qualsiasi altra cosa ostacoli il flusso della comunicazione, diventa sempre più

luminosa e intensa. Quando avrai finito di ripulire la gola e la voce, la luce blu si condenserà per dare forma a una piccola stella al centro della gola. Questa collocazione simbolica ti ricorderà della tua capacità di far risplendere la saggezza attraverso le parole che fluiscono senza freno. A partire da questa stella, tutte le parole si infilano l'una dietro l'altra come le perle di una collana, prima di essere trasmesse all'esterno. I tuoi messaggi si sentono perfettamente, ed esprimi la tua creatività attraverso una comunicazione chiara. Inspira profondamente, lasciando che il respiro indugi per un istante nella stella blu. Ogni volta che respiri, purifichi la stella e la mantieni splendente e luminosa.

Quando lo ritieni opportuno, apri delicatamente gli occhi. Lascia che il suono "ah" attraversi la stella blu e si materializzi nel flusso della tua voce. Tieni a mente che la gola è il canale di nascita delle passioni del cuore e dei desideri; il suono "ah" conetterà la tua voce a quella del cuore.

Meditazione: medita utilizzando il suono; ripeti ritmicamente un suono vocale simile a un "ah". Per fare ciò, inspira profondamente, e quando espiri, emetti l'"ah".

Bruciore di stomaco ***(Reflusso esofageo, Problemi di stomaco)***

Descrizione fisica: dolorosa sensazione di bruciore nella zona dello stomaco.

Centro energetico: plesso solare.

Nutrimiento: Dieta: (1) evita i cibi grassi e fritti, gli agrumi e i succhi di frutta, gli alimenti e le bevande contenenti caffeina (caffè, tè, cioccolato), i pomodori e i cibi piccanti, soprattutto prima di coricarti; (2) consuma piccoli spuntini frequenti durante la giornata anziché grossi pasti; (3) mastica bene il cibo

e prenditi il tempo necessario per mangiare; (4) introduci una quantità adeguata di acqua lontano dai pasti; (5) bevi tisane alle erbe, come la camomilla, la liquirizia e la menta; (6) rivolgiti a un medico specialista per identificare eventuali allergie alimentari. Integratori: (1) un integratore minerale contenente calcio e magnesio; (2) enzimi digestivi (tranne l'acido cloridrico) da assumere durante i pasti.

Emozioni: Collera, ira, essere furibondi, paura.

Convinzioni limitanti: La confusione che mi circonda mi rende furioso. Non riesco a mandare giù le cose che mi irritano. Sono pieno di rabbia acida.

Animale di potere: castoro.

Essenze floreali: Black Cohosh, Chamomile, Dill, Rabbitbrush, Shasta Daisy.

Affermazioni: Mantengo la mia vita nella giusta prospettiva. L'armonia tesse la trama della mia vita. Le mie azioni quotidiane si inseriscono nel grande quadro della mia esistenza.

Visualizzazione: immagina di essere seduto a un tavolo di legno. Sei rilassato e concentrato sul respiro. Presta particolare attenzione allo stomaco. Respira profondamente e invia l'aria fresca nello stomaco per prepararlo a questa visualizzazione purificante.

Davanti a te, sul tavolo, ci sono due bicchierini colmi di liquido. Sei incuriosito dal loro contenuto e comprendi che entrambe le bevande sono state messe lì per te, affinché tu possa alleviare eventuali bruciori di stomaco. Un bicchiere sembra essere stato preparato per guarirti dai problemi emotivi legati al bruciore di stomaco, mentre l'altro sembra essere destinato a curare la manifestazione fisica del disturbo.

Il primo bicchiere contiene un liquido opaco simile al latte, ma opalescente. Osservandolo da vicino, ti accorgi che la so-

stanza lattiginosa è attraversata da alcune vorticosi striature color pastello. Fai un sorso: la bevanda ha un buon sapore così la mandi giù tutta d'un fiato. Il vorticoso liquido lattiginoso scende rapidamente nella gola, attraversa l'esofago e arriva infine nello stomaco. Riveste tutte queste parti di te e penetra un po' nel loro tessuto, eliminando i timori bloccati e sostituendo la paura con una sensazione nutriente e calmante. Questo messaggio di pace riveste e impregna in particolare la porta di accesso allo stomaco, che normalmente è stretta e angusta. Il liquido lattiginoso invia l'energia dell'"Andrà tutto bene" nel profondo dello stomaco.

In un attimo ti rendi conto di essere in grado di gestire tutte le situazioni che ti trovi di fronte. Niente sembra impossibile. Hai la sensazione di essere cullato e sostenuto, ma allo stesso tempo ti senti potente e rinvigorito. Tutte le paure che prima tentavi di digerire ora vengono rimosse. Lo stomaco è rilassato e riesce a osservare queste situazioni da una prospettiva più ampia. Tu stesso riesci a uscire dallo stato di preoccupazione in cui è immerso lo stomaco.

A questo punto sei pronto a ricevere il secondo liquido, un fluido giallastro simile a limonata. Non appena prendi il bicchiere tra le mani, una sensazione di gioia ti pervade. Questo fluido ha qualcosa di molto piacevole. Fai un piccolo sorso e ti accorgi che ha un sapore dolce ma intenso. Il liquido scende nello stomaco e strada facendo spegne tutte le infiammazioni. Bevi di nuovo e svuoti il bicchiere. Questo liquido contiene la consapevolezza dell'equilibrio e il semplice fatto che si trovi nello stomaco induce quest'ultimo ad armonizzare la produzione e la diffusione di acido. Una dose di energia supplementare scorre dentro di te e ti fa provare un certo sollievo. Non hai più la sensazione che lo stomaco sia un vulcano che zampilla acido nelle situazioni stressanti o durante i pasti. È come se ci si fosse preso cura di questo organo e fosse stato aiuta-

to nel lavoro di purificazione e di rimozione. Fai un respiro profondo, manda questo secondo liquido giù nello stomaco e lascia che si mescoli al primo.

Appoggia le mani sullo stomaco e chiedi che, d'ora in avanti, le tue energie guaritrici collaborino con quelle guerriere affinché tu possa digerire le esperienze della vita senza che l'eccesso di stress, le preoccupazioni o le irritazioni interferiscano.

Meditazione: medita sorseggiando un bicchiere d'acqua (circa duecentoventicinque millilitri). A ogni sorso, pensa a una parola che ti consentirà di seguire meglio il flusso della vita. Rifletti su quella parola, sorseggia un po' d'acqua e osserva come la pancia si riempie intenzionalmente della capacità di sintetizzare, integrare e partecipare appieno e senza paura a tutti gli eventi della vita. Continua fino a quando il bicchiere non è vuoto.

Bulimia

Descrizione fisica: condizione caratterizzata da episodi di alimentazione incontrollata (eccessiva assunzione di cibo durante il pasto associata alla sensazione di essere fuori controllo), seguita da un comportamento di compensazione, come il vomito autoindotto, l'eccesso di esercizio fisico, il digiuno, l'uso di lassativi, clisteri e/o diuretici.

Centri energetici: radice, plesso solare, gola, terzo occhio.

Nutrimento: Dieta: impara a mangiare consapevolmente dedicando del tempo al pasto. Presta attenzione al tuo livello di sazietà dopo ogni pasto e attribuisigli un punteggio su una scala che va da uno a dieci.

Emozioni: sentirsi sopraffatti, insoddisfatti, rammaricati e feriti.

Convinzioni limitanti: Ciò che ottengo non mi soddisfa mai. La vita mi rende sempre famelico e desideroso di ottenere dell'al-

tro. Ho molta voglia di realizzarmi. Mi rimpinzo di emozioni e le esprimo in situazioni controllate. Devo essere perfetto per sentirmi soddisfatto.

Animale di potere: lucertola.

Essenze floreali: Beech, Chicory.

Affermazioni: Sono soddisfatto. La vita mi nutre dentro e fuori. La perfezione si nasconde dietro l'apparente imperfezione.

Visualizzazione: immagina di trovarti di fronte a un banchetto che, anziché essere composto da cibi che conosci e ami mangiare, comprende diversi elementi. Vi è una ciotola al cui interno non trovi dell'insalata ma un mix di foglie di grazia, semi di abbondanza, il tutto condito con del perdono. L'assortimento di frutta e verdura simboleggia l'equilibrio e la prosperità. Il piatto principale è l'amore incondizionato, servito più e più volte allo spiedo. Il dessert è una coppa di dolcezza e di gioia pura, anziché di gelato. Gusta questi alimenti e godi delle proprietà che apportano, facendo assaggi di grazia, abbondanza e perdono. Mordili o addirittura divorali voracemente. Mastica con cura per massimizzare l'effetto di tutto ciò che riesci ad assimilare.

Ora preparati a gustare la frutta e la verdura che trovi in un colorato e assortito buffet a tavolozza d'artista. Assorbi tutti questi colori e lascia che la stabilità del rosso, la creatività dell'arancione, il potere del giallo, l'amore del verde, la verità del blu, il mistero dell'indaco e la purezza del bianco ti sazino. Fai girare un po' in bocca il concentrato di colori prima di deglutirlo.

Avventati sul piatto principale, l'amore incondizionato, e mangialo con le mani fino a vuotare il piatto. Riempiti dello stupore che si prova quando si riceve e si dà amore.

Infine, lasciati deliziare dalla pura dolcezza della gioia mangiando a cucchiainate tutto il divertimento cremoso di cui hai bisogno.

Quando avrai finito di rifocillarti al generoso banchetto, siediti e rilassati. Esorta tutti i meravigliosi aromi, i sapori e le sostanze nutritive che hai assunto a trovare il loro posto all'interno dell'organismo che, come fosse una cipolla, è composto da diversi strati: il corpo fisico, il corpo emozionale, il corpo intellettuale e il corpo spirituale. Ognuno degli elementi assunti si stabilisce al suo posto e, creando una rete di collegamenti, porta armonia e fluidità in tutti i livelli dell'organismo.

Dopo esserti concesso alcuni secondi o minuti per digerire questa esperienza, sei pronto a liberarti di tutto ciò che ostacola l'espressione del tuo massimo potenziale all'interno della coscienza. Attendi qualche istante affinché tali blocchi si manifestino, dopodiché allontanali dal corpo facendoli uscire attraverso la bocca, i pori della pelle e i piedi. Libera il tuo essere dall'autotradimento, dal senso di colpa, dall'esercizio del controllo, dalla paura e dalla rabbia, lasciando che il loro posto venga preso dalle qualità potenzianti che hai appena assimilato. Osserva i fiumi di ostacoli che abbandonano il tuo sistema.

Quando pensi di averli eliminati del tutto dal tuo essere, ritorna al momento presente. Siediti al tavolo sul quale prima era stato allestito il banchetto. Ti sei nutrito di alimenti ricchi di elevata consapevolezza, svuotando tutti i piatti e tutte le scodelle. Visualizza di fronte a te un vaso contenente uno splendido e assortito mazzo di fiori. Respiri il dolce profumo dei fiori e apri gli occhi al tuo nuovo Sé.

Meditazione: almeno una volta al giorno, fai un pasto in cui mangi consapevolmente, e dedicalo alla tua realizzazione interiore sul piano fisico, emotivo, mentale e spirituale.

Calcoli biliari

Descrizione fisica: accumulo di prodotti biliari (dal colesterolo ai sali biliari) che si raccolgono e cristallizzano nella cistifellea, ostacolando in alcuni casi il flusso della bile e provocando infiammazione.

Centro energetico: plesso solare.

Nutrimiento: Dieta: (1) segui una dieta a basso contenuto di grassi, ricca di fibre e composta da alimenti (vegetali) integrali non trasformati, come le verdure (non amidacee), i cereali integrali, i legumi, i semi e la frutta secca; (2) evita i prodotti ad alto contenuto di zucchero e i cibi fritti; (3) riduci il consumo di grassi saturi (animali) e sostituiscili con i grassi insaturi (per esempio l'olio di semi e l'olio d'oliva); (4) se soffri di calcoli biliari, evita la caffeina, che stimola le contrazioni della cistifellea; (5) bevi una quantità adeguata di acqua; (6) rivolgiti a un medico specialista per individuare eventuali allergie alimentari. Integratori: (1) un integratore di fibre solubili (per esempio la pectina, la gomma di guar, lo psillio); (2) un integratore multivitaminico minerale di elevata qualità che contenga le vitamine C ed E; (3) fosfatidilcolina (lecitina) per migliorare la solubilità del colesterolo nella bile; (4) essenze botaniche per facilitare la secrezione biliare, come l'estratto di carciofo, cardo mariano, tarassaco, curcuma.

Emozioni: ira, rabbia, indecisione, impotenza.

Convinzioni limitanti: L'odio mi ha indurito. Non sopporto il mio passato.

Animale di potere: scimmia.

Essenze floreali: Dogwood, Golden Ear Drops, Larch, Star of Bethlehem.

Affermazioni: Tutte le amarezze della mia vita si sono dissolte. Accetto che gli opposti della mia vita si integrino. Il mio passato fluisce nel mio presente seguendo un ritmo armonico.

Visualizzazione: chiudi gli occhi e concentrati sul corpo emotivo. Da qui, fai partire delle proiezioni simili a delle braccia o a delle antenne emotive per individuare i punti del corpo in cui potrebbero essersi accumulati il risentimento e l'amarrezza. Dove si sono raccolti questi sentimenti? Identifica i punti del corpo che sono diventati rigidi o si sono calcificati, rilevando la presenza di accumuli di sentimenti.

Se soffri di calcoli biliari, avvicinarti alla cistifellea e osservala da vicino. Lascia che le antenne emotive la avvolgano in maniera tale da sentire verso quali avvenimenti o persone erano rivolti il risentimento e la durezza. Con queste informazioni, rivolgi la tua gentilezza amorevole in direzione di tutto ciò che ti ha fatto accumulare amarrezza, e afferma mentalmente: "Io vi benedico e vi rimuovo dalla mia vita."

Slega l'antenna emozionale dalla cistifellea e con la geniale intuizione dell'occhio della mente nella fronte, trasforma i calcoli biliari in cristalli di quarzo. La cistifellea contiene ora una sacca di piccoli cristalli di quarzo; il quarzo ha un notevole effetto curativo e nutritivo sul tuo campo energetico generale e può aiutarti a raggiungere uno stato di equilibrio. Quindi, utilizza il terzo occhio come fosse un laser per ridurre in polvere sottile i cristalli di quarzo. Inspira profondamente; poi, espirando con forza, soffia la polvere in modo che un sottile strato di quarzo copra tutto il tuo essere. In questo modo, trasmetti le qualità di equilibrio e di giustizia all'essenza dell'essere. Se ritieni di aver bisogno di un ulteriore intervento su questo aspetto, ripeti l'esercizio altre due volte.

Al termine del processo, la cistifellea è pulita e funziona perfettamente. La sua attività è ora in armonia con quella del suo compagno, il fegato. La polvere di quarzo presente nel tuo campo energetico penetra nel cuore ed entra in circolo per aiutare a regolare la produzione di colesterolo e di altri grassi da parte del corpo. Senti gli effetti della distensione fisica e

della rimozione emotiva nell'addome, e presta attenzione al vigore che scorre nel corpo. D'ora in poi, ogni volta che ti senti critico o che provi del risentimento, ricoprirti di questa polvere di quarzo.

Quando ti senti soddisfatto dei risultati della visualizzazione, riporta il corpo emotivo di nuovo all'interno del corpo fisico; ritorna a essere consapevole e a vivere il presente.

Meditazione: inizia una meditazione della risata in cui rievochi un evento della tua vita che ti ha fatto ridere. Inizia a ridere e lascia che la risata si espanda, fino a vibrare nella pancia. Rilassati mentre ridi e senti gli effetti che provoca nella parte superiore dell'addome. Ora, pensa a qualcosa che ti fa arrabbiare e, invece di perdere la testa, ridici sopra.

Calcoli renali

Descrizione fisica: depositi di minerali cristallizzati, di consistenza dura, che si formano sulla superficie interna del/i rene/i e causano dolori acuti al loro passaggio nella vescica.

Centri energetici: radice, sacrale.

Nutrimento: Dieta: (1) segui una dieta a basso indice glicemico e a base di alimenti ricchi di fibre: frutta, verdura e cereali integrali; (2) riduci l'assunzione di zuccheri raffinati, alcol, sale e prodotti di origine animale (soprattutto gli organi animali, i frutti di mare e i latticini ad alto contenuto di calcio); (3) consuma alimenti ricchi di magnesio come i cereali integrali (per esempio il riso, l'orzo, il grano saraceno, la segale), la frutta secca (per esempio gli anacardi e le arachidi), i semi (per esempio i semi di sesamo) e le patate; (4) prediligi il consumo di verdure a foglia verde a elevato contenuto di vitamina K, inibitore dei calcoli; (5) bevi una quantità d'acqua giornaliera sufficiente a diluire le urine; (6) se i calcoli sono composti

di ossalato, limita l'assunzione di alimenti ricchi di ossalato, come il tè nero, il cacao, gli spinaci, la frutta secca, il prezzemolo, le verdure appartenenti alla famiglia delle crucifere e i mirtilli rossi. Integratori: se i calcoli contengono calcio: (1) vitamine del complesso B; (2) vitamina K; (3) magnesio. Se i calcoli contengono acido urico: acido folico.

Emozioni: rigidità, amarezza, rabbia, conflittualità.

Convinzioni limitanti: Evito di lasciarmi trasportare dal flusso della vita. La rabbia annienta la mia capacità di andare avanti con facilità e senza dolore. Provo amarezza all'idea di lasciarmi andare.

Animale di potere: pesce.

Essenze floreali: Angel's Trumpet, Black-eyed Susan, Dogwood, Honeysuckle, Walnut.

Affermazioni: Un fiume continuo di energia vitale scorre dentro di me, rimuovendo ciò che deve essere eliminato e rinvigorendo ciò che invece mi nutre. Danzo con la vita e la vita danza con me. So perdonare.

Visualizzazione: chiudi gli occhi, strofina le mani insieme rapidamente fino a provare una sensazione di calore nei palmi; appoggiale sulla zona che corrisponde ai reni: le estremità esterne della regione lombare della schiena. Riversa in quest'area del corpo la forza vitale di guarigione che hai accumulato. Resta seduto per qualche istante mentre provi questa sensazione. Continua a respirare con consapevolezza, portando ogni volta l'aria fino alla zona dei reni. A ogni respiro, i reni diventano sempre più vivi e vibranti all'interno del corpo. In qualsiasi momento della visualizzazione, puoi lasciare andare le mani e farle penzolare lungo i fianchi.

Ogni momento significativo e di lunga durata ti consente di diventare consapevole del fatto che entrambi i reni contengono l'essenza della vita. Sono scrigni del tesoro che custo-

discono la tua vitalità, la tua longevità e la fonte dell'energia della forza vitale. Rafforzando i reni, crescerà il tuo livello di resistenza fisica e quello di energia.

A ogni respiro, immagina di essere trascinato sul fondo di un vasto mare fino a quando, una volta toccato il fondo, trovi questi due forzieri pieni di gemme: i reni. Prendi il forziere alla tua sinistra e aprilo. Cosa trovi al suo interno? Riesci a vedere tutti gli oggetti che contiene? In caso affermativo, che significato hanno questi oggetti per te? Che cosa ti dicono del tuo lato femminile e della tua stirpe di antenate che risale all'inizio dei tempi? Divertiti a pescare qua e là da questo enorme contenitore. Cerca di capire se c'è qualcosa che provoca in te forti emozioni, come la rabbia o la tristezza e, in caso affermativo, osserva, riconosci e ringrazia tali emozioni, per poi lasciarle andare alla deriva nelle correnti dell'oceano, anziché tenerle chiuse all'interno di questa cassa contenente la preziosa energia vitale.

Quando ti senti pronto, nuota per raggiungere lo scrigno del tesoro che si trova alla tua destra. Confronta il suo aspetto con quello dello scrigno di sinistra. Al momento giusto, esamina il suo contenuto, proprio come hai fatto con l'altro forziere. Che tipo di oggetti trovi al suo interno, e quale reazione provocano in te? Lascia che gli oggetti fluiscono fuori dalla cassa in modo da poterli osservare da tutti i punti di vista, e di poter interagire con loro se necessario. Ci sono dei messaggi rivolti alla tua natura maschile in questo forziere? Come pensi che questo scrigno del tesoro e il suo contenuto si colleghi alla tua stirpe di antenati di sesso maschile risalente all'inizio dei tempi? Immergiti completamente in questi momenti. Sii pronto a rimuovere eventuali carichi emotivi che potrebbero essere collegati a uno qualsiasi degli elementi custoditi nel forziere e lascia che scompaiano nelle profondità del mare.

Ora, con l'occhio della mente che ha la capacità incredibile di trasformare ogni cosa, modifica gli scrigni affinché appa-

iano esattamente come li vuoi. Ridisegnali e abbelliscili per adattarli a ciò che sei nella tua essenza: il tuo Sé supremo. Utilizzando il respiro come mezzo di supporto, lascia che gli scrigni del tesoro si muovano verso l'alto e raggiungano la superficie del mare.

Una volta saliti in superficie, i forzieri vengono magicamente caricati su una barca. Sali sul ponte dell'imbarcazione e osservali. Ancora una volta, strofina insieme le mani rapidamente per dare forma a un'ampia nube di energia vitale.

Punta la mano sinistra in direzione dello scrigno di sinistra e la mano destra in direzione di quello di destra. Senti che la tua energia si estende ai tuoi tesori, i reni. Visualizza l'energia uscire da te ed entrare nei due scrigni. Allo stesso tempo, ti accorgi che un liquido vitale esce dai forzieri e fluisce nelle tue mani.

Dopo aver assimilato questa energia vibrante, riappoggia realmente le mani sui reni e lascia che l'energia liquida penetri al loro interno. Ti accorgi che tale energia li rinnova, li purifica, li rende vitali e capaci di svolgere il loro compito di filtrare le tossine attraverso la parte fluida del corpo. Afferma mentalmente: "Un fiume continuo di energia vitale scorre dentro di me, rimuovendo ciò che deve essere eliminato e rinvigorendo ciò che invece mi nutre."

Meditazione: medita sull'arezza e la rabbia che ti bloccano e ti impediscono di perdonare e di andare avanti. Scrivi una lettera sui tuoi sentimenti, rivolgendoti alla persona su cui si concentrano la rabbia e l'arezza, ma non inviarla.

Calvizie *(vedi Perdita dei capelli)*

Cancro

Descrizione fisica: proliferazione cellulare incontrollata con conseguente disfunzione degli organi.

Centri energetici: sacrale. (Altri chakra possono essere coinvolti, a seconda di dove è localizzato il tumore. Per esempio, il cancro alla prostata è collegato al chakra della radice.)

Nutrimiento: Dieta: (1) evita di mangiare cibi troppo elaborati, ad alto contenuto di zuccheri e grassi, e riduci l'assunzione di sodio; (2) limita l'assunzione di grassi di origine animale (grassi saturi) e proteine (come i prodotti affumicati e i salumi) a favore di verdura e cereali integrali; (3) prediligi le verdure con proprietà disintossicanti, come i broccoli, i cavoli, i cavolini di Bruxelles, le cipolle, l'aglio e le verdure colorate che ripropongono tutti i colori dello spettro cromatico: verdure rosse ricche di licopene, come pomodori e barbabietole, verdure arancioni ad alto contenuto di beta-carotene, come la zucca e le carote, verdure verdegiallo ad alto contenuto di luteina, come gli spinaci e i porri; (4) bevi tè preparato con una delle seguenti erbe: pau d'arco, bardana, tarassaco; (5) scegli alimenti provenienti da agricoltura biologica anziché quelli prodotti in maniera convenzionale.

Emozioni: sentirsi feriti, autolimitazione, autorepressione, paura.

Convinzioni limitanti: Sono fuori controllo. Le mie sensazioni dolorose proliferano. Vengo sopraffatto dalla creatività inespresa. Le mie ferite sono sepolte all'interno del corpo. È pericoloso esprimere il mio vero Io creativo. Rifiuto la mia capacità creativa.

Animale di potere: agnello.

Essenze floreali: Black-eyed Susan, Echinacea, Willow.

Affermazioni: Vedo la perfezione in tutto. Esprimo i miei sentimenti con creatività. Il mio corpo segue un processo sano che prevede un inizio e una fine. Accetto la mia capacità di creare.

Visualizzazione: è consigliabile sdraiarsi per potersi rilassare.

Immagina che il tuo corpo sia disteso tra due pannelli di materiale resistente. Questi pannelli sono sospesi nello spazio e sono sovrapposti a una distanza di circa un metro e mezzo l'uno dall'altro. L'interno dei pannelli, che è rivolto verso di te, è di colore argento lucido, mentre le parti esterne, rivolte dalla parte opposta, sono di colore bianco porcellana.

Il corpo giace tra questi due pannelli, come fosse il ripieno di un panino. Tuttavia, non sei stretto né ti senti pressato dentro; sei comodo nel caldo abbraccio dei due pannelli. Inspira dolcemente per sistemarti bene all'interno di questa struttura chiusa. Assicurati di essere tranquillo. Tieni le braccia lungo i fianchi; i piedi sono rilassati e hai gli occhi chiusi.

Questi pannelli hanno la capacità di generare luce di guarigione. Mano a mano che attraversi questa visualizzazione, una serie di luci colorate esegue la scansione del corpo, alterando la composizione cellulare e il materiale genetico. Come la luce di uno scanner o di una fotocopiatrice, le luci partono da un punto ben preciso per poi passare a quello successivo. Ogni luce di scansione segue un movimento che inizia nella parte superiore della testa e arriva alla pianta dei piedi; al termine di questo passaggio si metterà in moto un'altra luce. Le luci rafforzano le difese del corpo, eliminando le cellule morte o cancerose. Prenditi il tempo di passare attraverso tutte le luci di guarigione. Quando ti senti pronto, muovi le dita dei piedi e inizia la visualizzazione.

La prima luce che si manifesta è un colore rosso intenso e pieno. La luce di colore rosso intenso rivelerà l'esistenza di un eventuale disallineamento del DNA all'interno delle cellule del corpo o del campo energetico. Eventuali danni o mutazioni del DNA vengono riparati da questa luce rossa in movimento. Dissolverà tutti i batteri, i funghi e i virus incompatibili creando un buono stato di salute. La luce nutriente rinforza

anche il sangue, premettendogli di circolare più velocemente e senza intoppi. Il sistema immunitario viene alimentato da questa luce rossa. Lascia che attraversi tutto il corpo fisico e lo purifichi in modo che abbia luogo la guarigione.

Successivamente, appare una luce arancione brillante: il colore della polpa della papaia. È una luce tenue e persistente che partendo dalla testa scende lentamente fino ai piedi, e raccoglie, come fosse una calamita, tutti i residui modelli emotivi intrappolati all'interno delle cellule. Mano a mano che le emozioni stagnanti vengono eliminate, il corpo emotivo inizia a sentirsi libero e fluido. Ti senti subito ripulito e la tua linfa creativa inizia a scorrerti dentro a un ritmo perfetto per il corpo. Le cellule vengono colmate da una ricca ma equilibrata creatività, e i cicli di crescita che avvengono al loro interno diventano regolari, definiti e sani.

La luce che si rivela in seguito è gialla, brillante e abbagliante, splendente come il sole. Si fa strada dalla testa ai piedi seguendo un movimento a zig-zag, infondendo vigore, stima e potere. Ogni cellula del corpo va su di giri grazie alla presenza di questa miracolosa luce gialla. Il meccanismo che produce energia all'interno del corpo viene ripulito dall'eventuale sporcizia esistente. Ti senti immediatamente leggero e pieno di energia. Il corpo è in perfetto equilibrio energetico: cede la giusta quantità di energia e ne riceve in cambio una quantità commisurata. L'apparato digestivo si rinnova grazie all'energia solare e utilizza l'elemento del fuoco per trasformare in maniera opportuna tutto ciò che può essere utile al corpo.

La luce gialla è seguita da un intenso e acceso bagliore verde smeraldo, simile al colore di uno smeraldo vero o di una lussureggiante foresta verde. Questa luce trasporta l'energia dell'amore incondizionato, dell'accettazione e dell'accudimento e si muove attraverso il corpo come se quest'ultimo fosse un giardino cosparso di fertilizzanti, irrigato e bagnato dalla luce

del sole. Grazie alla presenza della luce verde smeraldo, ricevi nutrimento a un livello profondo. Il bagliore penetra nella mente, nella zona intorno al cuore, nel busto e nel bacino, e poi esce dalle gambe e dai piedi. Tutto ciò che non ha cuore viene rimosso e trascinato fuori. Un senso di vitalità ti pervade.

Un istante dopo, il verde abbagliante è seguito da una rilassante luce acquamarina, dello stesso colore del cielo d'estate. Lentamente, la luce ti avvolge fino a coprirti completamente. Ciò che infonde nell'organismo ha un effetto alchemico su di te. Il corpo fisico, il corpo emotivo, quello mentale e quello spirituale diventano oro scintillante, intriso del tuo senso di verità e di autenticità. Le eventuali parole rimaste inesprese, le cose dette o le azioni che hanno lasciato dei segni negativi e che continuano a vivere con te, vengono espulse e riversate nella luce acquamarina, creando un'immagine simile a quella delle nuvole che galleggiano nel cielo. Hai la sensazione che la bocca e la gola siano più aperte; il corpo si sente libero di esprimere e creare nel rispetto di chi sei.

Poi è il turno di una potente luce indaco-violetto che vibra a un ritmo accelerato. È talmente intensa e capace di guarire che riesce ad attraversare il corpo tagliandoti in due; si muove lentamente e si ferma nei punti in cui c'è bisogno di ulteriore intervento. Questa luce ti dona conoscenza e saggezza, e ti aiuta a far rivivere il senso dell'immaginazione. Le cellule iniziano a girare vorticosamente per la gioia di essere immerse in questa luce. È una luce che porta l'essenza della protezione in tutti i livelli dell'essere.

La sessione si chiude con un'abbagliante luce bianca che scioglie uniformemente su tutto il corpo. Questa luce possiede l'energia di un diamante, ha molte sfaccettature ed è molto preziosa. Ogni suo fotone danza all'interno del tuo nucleo e tocca ogni cellula; quando raggiunge i piedi, le cellule sono già state interconnesse in maniera armoniosa dalla luce bianca.

Fai un respiro ampio e profondo. Se pensi sia necessario, puoi tornare indietro e sperimentare nuovamente tutte le luci che vuoi. Quando sei pronto, muovi le dita dei piedi, consentendo in tal modo ai due pannelli di dissolversi nell'etere, mentre rimani nella comoda posizione di riposo assunta all'inizio. Una volta aperti gli occhi, ti accorgi che il corpo ora prova una sensazione di salute, pulizia, purificazione e armonia.

Meditazione: disegna il profilo del tuo corpo. Esegui una meditazione in cui individui eventuali blocchi, stagnazioni o accumuli di energia. Segnali sul tuo disegno. Rifletti su come liberare queste aree del corpo. Accetta le soluzioni che si presenteranno.

Candida albicans, crescita eccessiva

(vedi Infezione da lievito)

Cattiva digestione

Descrizione fisica: malessere nella zona dello stomaco (addome superiore) che si manifesta come gonfiore, eruttazione, nausea e/o senso di pienezza durante e dopo i pasti.

Centri energetici: plesso solare, sacrale, cuore, gola.

Nutrimento: Dieta: (1) mangia lentamente e consapevolmente. Evita di parlare mentre mangi, o di ingoiare troppa aria masticando con la bocca aperta o deglutendo il cibo. Mangia in maniera rilassata; (2) evita di bere troppo durante i pasti, dal momento che l'acidità di stomaco e gli enzimi digestivi si diluirebbero troppo e renderebbero difficile la digestione; (3) affidati a un medico specialista per individuare eventuali allergie alimentari; (4) prediligi i cibi ricchi di fibre, come i

legumi, la frutta, la verdura e i cereali integrali; (5) evita gli zuccheri raffinati, l'alcol, i cibi piccanti, i latticini e i prodotti alimentari grassi e trasformati; (6) prova a consumare pasti monoporzione o prodotti alimentari singoli, limitando in tal modo la digestione a pochi nutrienti. Integratori: (1) enzimi digestivi da assumere durante i pasti; (2) assunti dell'acido cloridrico (come la betaina HCl, da usare con cautela e sotto la supervisione di un medico) o dell'aceto di mele durante i pasti se la causa principale della cattiva digestione è una bassa acidità gastrica; (3) un integratore probiotico; (4) un integratore di fibre.

Emozioni: disagio, malessere.

Convinzione/i limitante: Non riesco a digerire gli eventi della vita. Ciò che ci si aspetta che io metabolizzi mi fa sentire pieno e a disagio. Rifiuto il mio potere personale.

Animale di potere: topo.

Essenze floreali: Dill, Indian Pink, Mountain Pride.

Affermazioni: Ingerisco, digerisco e assimilo facilmente e velocemente tutte le forme di nutrimento fisico, emotivo, mentale e spirituale. Mi siedo comodamente nel mio centro raggiante. Digerisco perfettamente ogni aspetto della vita.

Visualizzazione: porta la consapevolezza nella zona superiore del ventre, appoggiando una mano aperta sull'addome. Usando la mano, prova a servirti del senso del tatto per vedere cosa sta succedendo in quest'area del corpo. Senti qualche movimento? Gonfiore? Dolore? Senti acidità in questo punto, in profondità? Qualunque sia il disturbo che cogli con la mano o attraverso altri sensi, domandati da dove scaturisce. Quale messaggio sta cercando di trasmetterti il corpo? La cattiva digestione è un segnale attraverso il quale l'organismo ti fa sapere che molto probabilmente stai cercando di elaborare delle cose (situazioni, avvenimenti, rapporti con gli altri o con te stesso)

che non è facile far passare dentro di te a livello intestinale, a livello corporeo. C'è una certa resistenza. Per qualche istante, prova a pensare a cosa potrebbero riferirsi tali problemi. Che cosa è tanto difficile da elaborare da provocarti malessere? Se non ti viene in mente niente, continua a provare fastidio, fallo al massimo delle tue possibilità. Se riesci a capire qual è l'evento scatenante, riflettici sopra qualche istante.

Continuando a tenere le mani sulla pancia, manda aria nello stomaco, riempiendolo il più possibile, come se stessi gonfiando un palloncino. Mentre la pancia si riempie, alza le mani. Induci il respiro a circolare e a fluire nell'area dolente, a mischiarsi con il disturbo, creando un vortice che riempie la zona di energia mobile. Ripeti nuovamente l'esercizio: inspira fino a sentire che la pancia tocca il palmo delle mani, facendoti trovare faccia a faccia con il disturbo di cui soffri; lascia poi che il ventre sprofondi di nuovo nell'organismo, come farebbe se si trovasse su un cuscino. La sola presenza del respiro offre all'area dello stomaco un po' di spazio per espandersi, per cui senti una minore costrizione a livello corporeo e una maggiore apertura nei confronti dei problemi in questione. Utilizza questa apertura per analizzare la capacità del corpo di elaborare e decifrare le informazioni. Che cosa intuisce?

Fai altri cinque-dieci respiri seguendo il tuo ritmo naturale, o comunque respira fino a quando non vieni pervaso da un senso di rilassamento che attraversa il corpo come le onde attraversano la superficie del mare. Unisci tutte le parti di te attraverso il respiro. Nel fare ciò, potresti renderti conto che il malessere addominale o la sensazione di cattiva digestione iniziano a svanire, disperdendosi nelle correnti del respiro.

Ora crea l'immagine di un crogiolo di porcellana, o contenitore per fondere, nella zona dello stomaco. Rendi unico questo contenitore speciale decorandolo con qualche disegno all'interno o all'esterno. Il contenitore è dotato di coperchio, che è attaccato

e aperto. Riversa idee, situazioni, cibi, bevande o relazioni nel crogiolo, poi chiudi il coperchio con l'occhio della mente. Fondine il contenuto attraverso l'elemento del fuoco digestivo che si trova nell'intestino. Vedi l'interazione come un dono che fai al tuo spirito: una trasformazione del mondo esteriore in qualcosa che entra in risonanza con il tuo mondo interiore. Ogni volta che ti senti predisposto alla cattiva digestione o che soffri di disturbi digestivi, scopri il crogiolo interiore e lascia che ti aiuti a elaborare, rimuovere e trasformare le cause dei tuoi problemi.

Quando sei pronto, allontana la mano dalla pancia. Lentamente riporta la consapevolezza nel mondo esteriore, affermando mentalmente: "Sono in grado di guidare le esperienze della mia vita."

Meditazione: uno dei modi migliori per digerire un alimento consiste nel mangiarlo a piccoli morsi. Riesci a spezzettare gli avvenimenti della vita in piccoli bocconi facilmente digeribili? Medita su questo punto e presta attenzione alle risposte che ricevi.

Cecità *(vedi Perdita della vista)*

Celiachia

Descrizione fisica: incapacità di tollerare l'ingestione di alimenti contenenti glutine (una proteina che solitamente si trova nell'orzo, nella segale, nel grano e nel farro), che danneggia l'intestino tenue provocando diarrea, perdita di peso, sterilità, carenze nutrizionali, nausea, gonfiore addominale, anemia, eruzioni cutanee e dolori articolari alle ossa, solo per citare alcuni sintomi.

Centri energetici: sacrale, plesso solare.

Nutrimiento: Dieta: (1) evita tutti i cibi contenenti glutine astenendoti dal consumare i prodotti a base di frumento, orzo, segale, avena e farro. Il mais e il riso sono ottimi sostituti di questi cereali. Leggi le etichette con attenzione, in quanto numerosi additivi derivano da ingredienti contenenti glutine (per esempio le maltodestrine derivanti dal frumento e le proteine idrolizzate del frumento); (2) riduci o elimina i latticini, in quanto chi è intollerante al glutine è in genere intollerante anche ad altre proteine, e in particolare a quelle derivanti dai prodotti lattiero-caseari; (3) stai attento a non consumare una quantità eccessiva di alimenti senza glutine trattati (per esempio biscotti, ciambelle, pane), dal momento che questi alimenti tendono a contenere molto zucchero raffinato; (4) prediligi i cibi ricchi di fibre e freschi come le verdure, i legumi, i semi, la frutta secca e la frutta; (5) individua eventuali allergie alimentari e carenze nutritive con l'aiuto di un medico specialista. Integratori: (1) un prodotto multivitaminico ad alta potenza (che comprenda tutte le vitamine del gruppo B); (2) probiotici per migliorare la salute dell'intestino; (3) enzimi pancreatici per migliorare la digestione dei nutrienti; (4) un integratore di omega-3 (olio di pesce o olio di semi di lino) per ridurre l'infiammazione.

Emozioni: insicurezza, vulnerabilità, sentirsi sopraffatti o incapaci di "tollerare" le pressioni della vita quotidiana, in particolare quelle che riguardano la famiglia, la sicurezza e la protezione.

Convinzioni limitanti: Non sono in grado di elaborare la vita. La mia disponibilità a sopportare le cose incontra delle resistenze. Sono sopraffatto dall'insicurezza. Non ho realizzato nulla. Sono esausto.

Animale di potere: capra.

Essenze floreali: California Poppy, Cerato, Dill, Sweet Pea.

Affermazioni: Integro e sintetizzo gli eventi della vita. Mi sento

al sicuro nelle mie viscere. Mi sento realizzato. Elaboro la vita con amore, creatività ed espressività.

Visualizzazione: chiudi gli occhi e sposta l'attenzione sull'intestino, all'altezza dell'ombelico. Immagina che l'intestino si srotoli e fuoriesca dal corpo attraverso di esso. Di fronte a te c'è un tubo lungo diversi metri. Esaminalo per vedere se ci sono dei dolori bloccati all'interno o attaccati all'intestino. Immagina che uno stretto tubo di luce bianca e rosa lo attraversi, lo riempia fino a far risplendere le pareti esterne di un caldo bagliore. Immagina poi che la luce bianca e rosa nutra l'intestino offrendogli ciò di cui ha bisogno e portando via ciò che non è più necessario. La luce stimola gli enzimi che scindono il glutine all'interno dell'intestino. Consente di sigillare la parete intestinale in modo che non ci siano più perdite. Contribuisce inoltre a ricaricare le piccole strutture simili a dita (chiamate villi) che ricoprono le pareti dell'intestino, rendendole ricettive nei confronti dei nutrienti.

Questa sana luce di guarigione è il nutrimento ideale per l'intestino. Hai libero accesso a questo potere di guarigione e puoi decidere di usarlo associandolo agli alimenti che scendono nell'intestino ogni volta che mangi.

Rivolgi all'intestino, che è in ammollo in questa luce, uno sguardo amorevole, e inviagli compassione e bontà attraverso gli occhi interiori. Concedi all'intestino la libertà e l'abilità di essere creativo e di plasmare delle forme davanti a te: probabilmente si tratta di forme legate a ciò di cui hai più bisogno nella vita, o di forme guaritrici specifiche per te. Lascia che l'intestino si muova e danzi liberamente intorno a te; non opporre alcuna resistenza. Che cosa dice? Cosa prova? Quali impulsi creativi ti sta infondendo? Godi della sensazione di essere stato purificato e della meravigliosa consapevolezza di aver familiarizzato con il tuo intestino, che non hai mai conosciuto così bene prima d'ora.

Dopo aver ricevuto l'informazione di cui avevi bisogno, usa l'intenzione per riportare l'intestino, che ora è colmo di luce di guarigione e che si è crogiolato nel tuo amore e nella tua accettazione, all'interno del corpo attraverso il centro dell'ombelico. Lascia che si riavvolga agevolmente, raggomitolandosi all'interno, e che provi una sensazione di calore, che si senta accudito e libero di esprimersi. Parlagli dicendo: "Elaboro la vita con amore, creatività ed espressività."

Meditazione: per una settimana esercitati a lasciare che sia l'intestino a guidarti. Prima di prendere qualsiasi decisione, prova a prestare attenzione alla sua reazione. Conta quante volte riesci a rispettarlo, cerca di capire cosa provi dopo esserci riuscito e cosa senti nei casi in cui invece non lo hai ascoltato.

Chinetosi *(vedi Nausea)*

Cisti ovariche ***(Sindrome dell'ovaio policistico)***

Descrizione fisica: sacche piene di liquido che si trovano nelle ovaie e possono causare sanguinamento, dolore o malessere.

Centro energetico: sacrale.

Nutrimiento: Dieta: rendi stabile il livello di zucchero nel sangue consumando frequenti, piccoli spuntini/pasti durante la giornata; inoltre assumi alimenti ad alto contenuto di fibre e a basso indice glicemico come i legumi, i cereali integrali, le verdure non amidacee e la frutta. Integratori: (1) un prodotto multivitaminico/minerale di elevata qualità; (2) inositolo; (3) integratori che bilanciano il livello di zucchero nel sangue come il cromo, la cannella e l'estratto di tè verde.

Emozioni: paura, dubbi sulle proprie capacità.

Convinzioni limitanti: La mia creatività prolifera dentro di me.
Esito a esprimere il mio vero Sé creativo. Le mie idee non vengono ascoltate né attuate. La mia femminilità resta inattiva.

Animale di potere: corvo.

Essenze floreali: Indian Paintbrush, Tansy, Tiger Lily.

Affermazioni: Accetto e accolgo il mio potenziale creativo nella misura in cui è al mio servizio in maniera positiva, autentica e piacevole. Ho un sacco di idee creative che comunico agli altri. La parte femminile del mio Sé fiorisce rigogliosa dando bellissimi fiori.

Visualizzazione: trova la quiete dentro di te e prova a collocarla nel profondo del basso ventre, a livello delle ovaie, che si trovano nel lato inferiore destro e in quello sinistro dell'addome, un po' nascoste all'interno del bacino. Inspirando, fai entrare la grazia in questo luogo di creazione e di bellezza, e dai alla tua femminilità il permesso di sbocciare verso l'esterno, come un giglio che si apre. Osserva la vita che si sviluppa in questo spazio. Vedi immagini, colori e persone? Senti dei suoni?

Immagina che l'energia scivoli, come burro fuso caldo, sul basso ventre, consentendo così all'addome di espandersi ulteriormente e di darti la possibilità di esaminare i numerosi strati interni.

Con il cuore, presta attenzione all'ovaio sinistro. Cerca di capire se ha dei messaggi per te. Il potenziale creativo delle ovaie è enorme e viene continuamente stimolato, tanto che a volte ti chiedono di esplorare idee, opinioni nuove e creazioni originali. Che tipo di "escrescenza" si è formata in questo punto? Che cosa vuole svelarti o farti scoprire? C'è qualche aspetto che deve venire alla luce? Attendi il tempo necessario affinché queste domande ricevano delle risposte esaurienti.

Fai una pausa di qualche secondo o minuto trattenendoti in questo luogo.

L'elemento acqua entra in risonanza con l'energia delle ovaie. Immagina che una piccola cascata di luce rosa e oro si riversi sull'ovaio sinistro, riportandolo in equilibrio e ripristinando un livello di potenziale creativo adatto al corpo e allo spirito. Lascia che il vortice di luce rosa e giallo continui a circolare all'interno dell'ovaio sinistro. Se c'è qualcosa che deve essere rimosso, consentigli di cadere nella cascata di energia, affinché venga portato via. Fai un lungo respiro e trai da questo posto una profonda sensazione di fiducia e rassicurazione. Getta l'ancora del respiro nel terreno fertile dell'ovaio sinistro.

Quando senti che l'ovaio sinistro è stato ripulito, lascia che la consapevolezza del cuore si sposti sull'ovaio destro. Tendi l'orecchio in questa direzione e ascolta attentamente ciò che l'ovaio destro ha da dirti in questo momento. Fai una breve pausa.

Dopo aver dedicato un po' di tempo all'ascolto, poniti alcune domande: c'è qualcosa che ti invita all'azione nella tua vita? Quale parte della tua esistenza ha un disperato bisogno di dinamismo, di movimento e di abbandono dello stato di immobilità in cui si trova? L'energia maschile e quella femminile sono in equilibrio? Sei sicura di esprimere completamente la tua femminilità, pura e creativa, o ti senti soffocata, oppressa, in particolare dagli uomini della tua vita? Lascia che la risposta emerga da sé. Che cosa provi in seguito alla risposta che hai ricevuto?

Quando ti senti soddisfatta, fai in modo che la cascata di energia rosa e oro inizi a scorrere all'interno dell'ovaio destro, staccando eventuali blocchi e indecisioni, così come gli schemi superati sul significato di essere donna. Apri ti all'energia di purificazione rosa e oro che circola in senso orario all'interno dell'ovaio destro, formando una spirale.

Quando senti che il processo è stato completato, appoggia la mano sinistra sull'ovaio sinistro e la mano destra su quello destro. Fai oscillare delicatamente il busto da una parte all'altra, prestando attenzione al movimento che ti sposta in avanti e indietro, da sinistra a destra e da destra verso sinistra. Dopodiché, rendi il movimento lievemente circolare; mentre ti muovi, ti accorgi che l'energia rosa e oro colora le parti interne del basso ventre. Ti senti immediatamente rilassata, pienamente viva e vibrante e, allo stesso tempo, capace di accettare ogni aspetto di te e del tuo essere donna. L'energia rosa e oro lava via tutte le escrescenze e gli squilibri nelle ovaie, ripristinando uno stato di pura armonia.

Assumi una posizione di riposo, mettendo le mani lungo i fianchi e ripetendo a te stessa: "Accetto e accolgo il mio potenziale creativo nella misura in cui è al mio servizio in maniera positiva, autentica e piacevole."

Meditazione: prenditi cura della tua creatività ed esprimila annotando in un apposito diario tutte le idee creative che ti vengono.

Cistite interstiziale

(vedi Infezione del tratto urinario)

Clamidia *(vedi Malattie veneree)*

Colesterolo alto nel sangue

(vedi Ipercolesterolemia)

Congestione sinusale

Descrizione fisica: infiammazione dei seni paranasali dovuta a infezioni virali e batteriche o ad allergie, che si traduce in un accumulo di muco denso, in secrezioni nasali, gonfiore e pressione intorno agli occhi, nel naso, nelle guance e nella testa.

Centri energetici: gola, terzo occhio.

Nutrimiento: Dieta: (1) rivolgiti a un medico specialista per individuare eventuali allergie alimentari; (2) evita alimenti contenenti zucchero e latte in tutte le sue forme. Integratori: (1) vitamina C e bioflavonoidi per offrire sostegno al sistema immunitario; (2) bromelina (un enzima derivato dall'ananas) assunta lontano dai pasti; (3) quercetina per la sua azione antinfiammatoria.

Emozioni: male, dolore.

Convinzioni limitanti: Mi trattengo. Sento che la mia vita procede con eccessiva lentezza, provocandomi dolore. Il dolore che provo si accumula. Mi sento sotto pressione.

Animale di potere: maiale.

Essenze floreali: Mustard, Walnut, Yerba Santa.

Affermazioni: So perdonare. Mi libero di tutto ciò che ostacola la mia crescita personale. Inspiro la fresca energia della forza vitale e lascio andare tutto ciò che mi blocca. Sono aperto alla vita.

Visualizzazione: chiudi gli occhi e visualizza un nuovo paesaggio, la distesa del mare che si apre davanti a te. Il sole è alto nel cielo e i suoi raggi vengono catturati dalle minuscole goccioline che le onde spruzzano quando toccano la riva. Immagina di essere seduto sull'orlo del mare, e che i tuoi piedi vengano sommersi dall'acqua portata dalle onde del respiro. Allarga le braccia per assorbire la meravigliosa aria salata.

Inspira la nebbiolina che si alza dal maestoso e purificante corpo d'acqua. La nebbia si diffonde nel circuito delle cavità nasali e provoca solletico al loro interno. Inspiri tutta la sua essenza, e poi ti rilassi espirando lentamente. Attendi che un'altra onda del mare si gonfi e poi inspiri; aspetti che retroceda verso la riva ed espiri. Per un intero minuto sincronizzi la tua respirazione con il movimento del mare, e in tutto questo tempo ti lasci permeare dalle gocce dell'essenza marina, che si disperdono nell'aria durante il processo. Inspira ed espira, inspira ed espira: ti stai trasformando nelle acque del mare. Ti fondi con questa enorme distesa, e le sue onde energetiche si increspano nel tuo corpo.

Mano a mano che le onde di guarigione ti attraversano, e che il tuo respiro si unisce a quello del mare, inizi a liberarti di tutto ciò che ha congestionato la tua vita impedendoti di muoverti. I blocchi sembrano tutti molto piccoli e si dissolvono grazie al movimento del tuo respiro. Vengono rimossi dall'organismo, gettati nelle profondità dell'immenso mare per essere fatti a pezzi e potersi poi rigenerare sotto forma di gocce di acqua dotate di maggior potere curativo. Le fosse nasali, che sono come le spirali di una conchiglia nella parte medio-alta del viso e della fronte, sono libere da residui e blocchi. Respirare l'aria pulita del mare ti ha consentito di aprire maggiormente queste cavità. L'aria ha purificato l'intera cavità nasale, permettendoti di respirare profondamente l'eterna energia della forza vitale. Ogni volta che respiri, senti di essere maggiormente preparato ad accogliere e abbracciare gli eventi che, come onde del mare, lambiranno la tua vita. Tutte le volte che ti senti sopraffatto, potrai ritornare a contemplare questo paesaggio di guarigione e chiedere di essere purificato dal mare.

Ora raccogli le braccia al petto, lasciando che la purezza delle onde del mare penetri in ogni cellula del tuo essere. Muovi le dita dei piedi nell'acqua che ti bagna, e apri gli occhi alla vastità della tua nuova vita.

Meditazione: dedicati a una meditazione semplice in cui osservi il passaggio dell'aria inspirata e di quella espirata attraverso i condotti nasali. Nota se in alcuni punti l'aria incontra resistenza.

Costipazione

Descrizione fisica: movimenti intestinali poco frequenti o difficili.

Centri energetici: radice, sacrale.

Nutrimiento: Dieta: (1) bevi una quantità adeguata di acqua ogni giorno circa otto bicchieri da duecentoventicinque millilitri o una dose corrispondente a circa il 3 per cento del tuo peso corporeo in chilogrammi, o ancora, una quantità pari al più piccolo tra questi due valori; (2) consuma cibi ricchi di fibre, come i legumi, le verdure, i frutti di bosco, la frutta secca, i semi e la farina di semi di lino; (3) riduci l'assunzione di alimenti di origine animale, come la carne e i latticini; (4) consuma i pasti in maniera rilassata, mai di corsa; (5) assicurati di assumere una quantità sufficiente di olio (per esempio olio di oliva, olio di semi di lino, olio di pesce): circa quattro cucchiaini al giorno. Integratori: (1) un integratore di fibre (per esempio crusca di avena, pectina, gomma di guar, psillio); (2) un uso occasionale e moderato di succo di aloe vera può avere effetti emollienti e rinfrescanti per l'intestino; (3) la vitamina C (circa un grammo al giorno, da assumere in più dosi) e il magnesio (circa quattrocento milligrammi al giorno) agiscono come lassativi naturali; sono tuttavia da usare con cautela, preferibilmente sotto la supervisione di un medico e solo per brevi periodi di tempo.

Emozioni: diffidenza, paura.

Convinzioni limitanti: Se mi tengo le cose dentro, non faccio male a nessuno. Lasciarle andare implica solo dolore. Mi aggrappo al passato per paura del futuro.

Animale di potere: lupo.

Essenze floreali: Angel's Trumpet, Blackberry, Walnut.

Affermazioni: Procedo in maniera fluida. Mi libero dell'energia bloccata per far posto a un'energia nuova e tonificante. Mi lascio andare.

Visualizzazione: lascia che la tua immaginazione infantile corra libera, e utilizzala per trasportare il tuo corpo all'interno dell'immagine di un paesaggio desertico. Immagina che il tuo corpo sia una terra asciutta e arida che si estende davanti a te per chilometri e chilometri; questa terra è bagnata dal sole, ma ha bisogno di umidità e di nutrimento. Lascia che la tua consapevolezza venga incarnata da una persona minuscola che sta attraversando l'arco apparentemente infinito di questa terra arida percorsa da crepe. Senti il forte calore dei raggi solari ricoprire il tuo essere. C'è qualche oggetto in questo paesaggio che cattura la tua attenzione? In caso affermativo, interagisci con gli oggetti individuati. Raccogli tutte le informazioni che sono disposti a condividere.

Quando sei pronto, lascia che il tuo paesaggio fisico si trasformi in qualcosa che è l'opposto del deserto: una lussureggiante foresta. Fai un passo indietro, come se fossi un artista, e ordina agli oggetti e al paesaggio di entrare nello spazio del tuo corpo. Inizia dalla zona vicino alla testa: invita a entrare un giardino di alberi da frutto, i cui frutti pendono maturi come fossero idee ritrovate. Visualizza un impetuoso fiume di grandi dimensioni fluire attraverso il collo. Scorre verso l'alto partendo dal delta del cuore. Immagina che le parole, la passione e le idee che vedi siano fluide e che, salendo dal cuore, si immettano nella dirompente corsa del fiume ed entrino in gola, per poi uscire dalla bocca. Piccole pozze d'acqua che si formano su entrambe le spalle ti consentono di rimuovere tutti i fardelli che, una volta dissolti nell'acqua, vengono eliminati e portati fuori dal corpo attraverso la corrente.

Il fiume è fiancheggiato da un terreno fertile. Nel procedere verso il busto, immagina che la zona dell'intestino sia la più fertile e lussureggiante giungla che riesci a visualizzare. Riempila di grandi alberi tropicali che danno frutti come le banane e le noci di cocco. Visualizza rigagnoli trasparenti, che si fanno strada intrecciandosi attraverso l'intestino, idratare lo spazio che poco fa era deserto. L'intestino viene lubrificato dall'acqua spumeggiante che lo attraversa. Tutti gli ostacoli e i sentimenti bloccati sembrano rocce all'interno di un fiume che scorre veloce; il fluire dell'acqua li consuma e li trascina via fino a farli sparire. Senti che la tensione, la costrizione, così come la sensazione che vi sia qualcosa di represso, si sciolgono nella massa d'acqua cascante. La vibrazione della corrente riecheggia nelle caverne degli organi interni, massaggiandoli e infondendo in loro un senso di rilassamento, arrendevolezza e pace.

Alcune lunghe viti oscillano nella cavità tra le gambe e si ancorano al terreno sotto i piedi. Tutte le resistenze che avverti nella parte inferiore del corpo iniziano a scendere lungo le gambe, per poi uscire attraverso i piedi e sprofondare nel terreno argilloso.

Il corpo si è totalmente trasformato: è passato da una condizione in cui era asciutto, arido e assetato di comunicazione a una condizione caratterizzata da umidità, guarigione e prosperità, in cui è animato dalla libertà di espressione del tuo essere.

Meditazione: prendi consapevolezza di almeno una cosa che nella tua vita sarebbe meglio lasciare andare. Individua qualcosa che potresti accogliere nel tuo spazio al posto di ciò di cui ti dovresti liberare.

Depressione

Descrizione fisica: generale sensazione di tristezza, inutilità o di assenza di interesse per gli eventi della vita che arriva a inter-

ferire con l'esistenza quotidiana. Altri sintomi possono essere: sonno eccessivo, alterazioni dell'appetito e dolori muscolari.

Centri energetici: radice, terzo occhio, corona.

Nutrimiento: Dieta: (1) bilancia lo zucchero nel sangue consumando alimenti a basso indice glicemico, come i legumi, le verdure (non amidacee), le proteine magre, la frutta (tranne le banane mature), i prodotti lattiero-caseari a basso contenuto di grassi e i cereali integrali; (2) consuma cibi ad alto contenuto di acidi grassi omega-3, come il pesce, le verdure a foglie verdi, la frutta secca e i semi. Integratori: (1) un integratore di acidi grassi omega-3 (olio di pesce o di semi di lino) per promuovere il deposito di grassi buoni nel cervello; (2) vitamine del complesso B che sono cofattori necessari per la sintesi dei neurotrasmettitori; (3) essenza floreale St. John's wort [Radice di san Giovanni] per migliorare l'umore e diminuire l'ansia e l'insonnia (nota: da usare sotto la supervisione di un medico nel caso di assunzione di altri integratori o farmaci); (4) 5-idrossitriptofano (5-HTP) per migliorare l'umore.

Emozioni: collera, rabbia, solitudine, senso di alienazione dalla vita.

Convinzioni limitanti: Mi sento isolato e distaccato. Non sono connesso a uno scopo più grande. Ho deluso me stesso e gli altri. Ho fallito.

Animale di potere: formica.

Essenze floreali: Mustard, Sweet Chestnut, White Chestnut, Wild Oat.

Affermazioni: Sono sempre connesso al mio massimo potenziale. La mia vita è illuminata dalle possibilità e dalle opportunità. Accetto lo scopo della mia esistenza.

Visualizzazione: tieni i piedi ben piantati a terra. Lascia che tutta la tua consapevolezza sprofondi nelle piante dei piedi fino a

quando non inizi a sentire il battito del cuore del Pianeta risuonare ai loro quattro angoli. Cogli la vitalità del Pianeta, la sua forza, nel ritmo incessante di questo battito, che inizia a risvegliarti a un livello profondo.

Lascia che il pulsare della terra salga lungo le gambe, rendendole stabili. Allo stesso tempo, il suono vivace delle percussioni solletica le cellule della parte bassa del corpo. Rimpicciolisce fino a raggiungere la dimensione delle cellule per vedere quanto questa infusione di energia terrestre le renda luminose e ilari. Le cellule vicine cominciano a comunicare e a scambiarsi messaggi tra di loro.

Lascia che il battito si stabilisca alla base della spina dorsale e, come fosse un rullo di tamburi distensivo e nutriente, agisca sulla zona lombare della schiena. Questo ritmo risveglia tutte quelle parti di te che si sono addormentate e sono rimaste inattive per tutta la vita. Ti connette agli elementi del sistema naturale: gli alberi, il cielo, l'erba, gli animali e gli esseri umani. Ti senti immediatamente rinvigorito. Il diritto di esistere permea il tuo essere. La missione di vivere circola in maniera libera e rapida nel flusso sanguigno. Pulsa dentro di te, spazzando via tutte le negatività, le stagnazioni, i blocchi e le difficoltà; li trasforma e li disperde come fossero fertilizzante per il tuo essere, garantendoti così un ulteriore flusso di corrente elettrica che passa attraverso la colonna vertebrale e sfrutta i collegamenti del sistema nervoso. L'energia della terra rende elettrici i rami del sistema nervoso, e una sensazione di vitalità crea un effetto ondulatorio nel cervello, rendendo benefica l'attività dei neurotrasmettitori.

Dal cervello, l'energia della vita si scaglia verso il basso nella colonna vertebrale e, attraverso i nervi che si diramano dalla spina dorsale, rinvigorisce tutti gli apparati. Le mani, la testa, il cuore, l'intestino e la zona lombare della schiena trattengono questa energia per qualche istante e poi la inviano nuovamente nella terra in flussi distinti blu elettrico. L'energia del

Pianeta continua a entrare dentro di te attraverso i piedi, e poi, dopo averti attraversato e averti nutrito di positivi messaggi di guarigione e di vita, viene rimessa in circolo nella terra.

Visualizza questo ciclo ogni volta che ne hai bisogno.

Meditazione: individua una causa che ti sta profondamente a cuore. Prenditi l'impegno di perseguirla attraverso il volontariato, donando risorse o semplicemente inviando un biglietto di ringraziamento.

Dermatite atopica *(vedi Eczema)*

Diabete *(vedi Iperglicemia)*

Diarrea

Descrizione fisica: frequenti perdite di feci acquose.

Centri energetici: radice, sacrale.

Nutrimiento: Dieta: (1) reintegra i liquidi e gli elettroliti assumendo bevande come succhi di frutta fresca e centrifugati di verdura; (2) consuma alimenti ad alto contenuto di fibre (per esempio i fagioli, i frutti di bosco e le verdure non amidacee come gli spinaci) per favorire il formarsi di feci corpose; (3) rivolgiti a un medico specialista per identificare eventuali allergie alimentari. Integratori: (1) probiotici (per esempio *Lactobacillus rhamnosus*, *Lactobacillus GG*) per contribuire a ristabilire una flora intestinale sana; (2) un integratore di fibre (per esempio psillio, pectina, gomma di guar, fibra d'avena) per aumentare la massa fecale.

Emozioni: emozioni estreme, esaurimento emotivo, vuoto, agitazione.

Convinzioni limitanti: Vivo di estremi dannosi. Mi sento fuori controllo. Mi sento vuoto. Mi sento sempre in stato di allerta, incapace di vivere una vita tranquilla.

Animale di potere: delfino.

Essenze floreali: Black Cohosh, Dogwood, Morning Glory.

Affermazioni: Seguo il ritmo della vita rispettando i miei tempi. Mi muovo in pace. Sono ricco di armonia.

Visualizzazione: immagina di essere dotato di un aspiratore energetico che è in grado di liberarti da ciò di cui non hai bisogno. L'aspiratore si può compattare e allungare in base al compito che devi svolgere. Riduci le sue dimensioni in maniera tale che sia abbastanza piccolo da entrare in bocca; ingoialo e, utilizzando il ritmo peristaltico dell'intestino, fai in modo che raggiunga l'intestino crasso.

Qui c'è un po' più di spazio e quindi puoi ingrandire il tuo aspiratore. Azionalo e aspira tutta l'acqua in eccesso. L'aspiratore energetico ha una capienza illimitata e pertanto può assorbire tutta l'acqua che è necessario raccogliere per riportare i movimenti intestinali a un livello normale. Concedi all'aspiratore qualche istante affinché possa farsi strada attraverso la lunga struttura a tunnel dell'intestino crasso. Oltre all'acqua in eccesso, l'aspiratore può estrarre tutti i residui energetici, i microrganismi e le tossine che creano squilibrio all'interno del colon. Il lavoro di pulizia e asciugatura che stai visualizzando avviene in maniera sistematica lungo il tratto dell'intestino, fino a quando l'aspiratore non completa il suo lavoro ed esce. Ti senti molto più equilibrato e pieno di energia rispetto a prima.

Il passo successivo consiste nel rifornire l'intestino dei batteri sani necessari per tenere lontani gli invasori patogeni. Immagina di avere in mano una capsula contenente tutti i batteri

sani di cui hai bisogno per ripopolare la flora batterica. Ingoiala e segui mentalmente la sua discesa verso l'intestino crasso, dove il suo contenuto inizia a diffondersi. Vedrai che i batteri inizieranno a aderire alla parete intestinale, garantendone sicurezza e protezione.

Infine, vedi davanti a te due flaconcini distinti contenenti del liquido. Nel primo trovi una soluzione opaca e brillante di colore arancione vivace e acceso, simile alle sfumature di un tramonto. Bevi da questa fiala e il suo contenuto inizia rapidamente a scendere serpeggiando nel basso colon, rivestendolo del suo splendore. Successivamente va a formare uno strato resistente nella parete interna del colon, creando un filtro adatto a far uscire ciò che deve essere espulso e a trattenere ciò che deve essere riassorbito. La tua capacità di raggiungere l'equilibrio anche nelle circostanze più importanti della vita migliora anche quando il colore arancione penetra nel chakra della radice e in quello sacrale. Ogni goccia di liquido arancione viene utilizzato dal corpo.

Il liquido del secondo flaconcino è trasparente e giallo. Contiene tutti gli elettroliti di cui il corpo ha bisogno per riequilibrare il livello dei minerali dopo aver sofferto di episodi di diarrea. Bevi il liquido giallo, che è ricco di potassio, magnesio, calcio e di molti altri minerali composti. Osserva queste sostanze e percepiscile mentre entrano nelle cellule per favorire il recupero delle energie.

Infine, strofina le mani per creare un accumulo di energia e appoggiale sull'intestino. Inspira l'energia guaritrice della forza vitale e portala in questa parte del corpo, chiedendo alla capacità guaritrice intrinseca all'organismo di fare in modo che l'intestino funzioni meglio di prima degli episodi di diarrea. Una volta completato questo esercizio, libera le mani e torna al momento presente.

Meditazione: esegui una meditazione sulla vacuità restando seduto ed esaminando la parte interna di te che senti ancora

immobile e vuota: quella parte di te che si apre alla vastità dell'esistenza. Esplora il vuoto dentro di te e presta attenzione a ciò che scoprirai. Annota le tue osservazioni su un diario.

Dipendenze

Descrizione fisica: sviluppo di un'ossessione, di una preoccupazione o di una dipendenza psicologica da una sostanza (per esempio droghe, alcol, alimenti) o da attività (per esempio il sesso, il gioco d'azzardo, lo shopping, il lavoro) che possono avere effetti dannosi.

Centri energetici: radice, sacrale, plesso solare, cuore, gola, terzo occhio, corona.

Nutrimiento: Dieta: (1) evita il più possibile le sostanze che creano dipendenza, come l'alcol, lo zucchero, il sale, i grassi e la caffeina; (2) impara a mangiare consapevolmente al fine di controllare le dipendenze alimentari; (3) consuma proteine di alta qualità (per esempio legumi, noci, semi) durante il giorno per fornire al corpo le materie prime necessarie che servono per formare i neurotrasmettitori. Integratori: vitamine del complesso B per bilanciare il livello dei neurotrasmettitori nel cervello.

Emozioni: inadeguatezza, isolamento, insicurezza.

Convinzioni limitanti: Sono indegno. La vita sfugge al mio controllo. Ho paura della mia stessa ombra e cerco di nascondere le mie esperienze e i miei pensieri più profondi.

Animale di potere: leone.

Essenze floreali: Gentian, Honeysuckle, Manzanita.

Affermazioni: Accetto la chiarezza. Mi lascio guidare dalla mia visione interiore. Sono pieno di luce e di amore per me stesso. Niente mi limita.

Visualizzazione: fai un respiro lungo e profondo per centrare completamente te stesso. Invece di usare la visione esteriore per guardare il mondo esterno, apri il terzo occhio, che è situato tra gli occhi fisici al centro della fronte. Il terzo occhio ti dona la visione interiore, che ti permette di vedere quei livelli di te che non sono sempre evidenti nella vita quotidiana. Al tuo comando, il terzo occhio si sveglia e diventa vigile, e davanti a te appare una proiezione di te stesso. Ciò che vedi, però, è diverso da quello che vedresti se ti guardassi nello specchio. Vedi il profilo del tuo corpo, e all'interno di questa saggoma noti diversi colori e corde che si estendono verso l'esterno. Osservi tutti i colori dai toni intensi racchiusi nel tuo corpo. Come puoi ben vedere, alcune emozioni, pensieri e ferite sono intrappolate all'interno di queste aree offuscate.

Ti rendi subito conto che i colori smorti che punteggiano il tuo corpo sono come magneti che ti tengono sempre legato alle situazioni, agli eventi e alle persone responsabili delle qualità da cui sono contraddistinti e che gravano su di loro come un fardello. Queste parti radicate dentro di te ti trascinano in attività inutili per le esigenze del tuo Sé superiore o della tua anima, che si irradia sotto forma di pura luce. Tocca a te decidere se rimuovere o meno queste aree stagnanti alimentando la tua energia vitale.

Se decidi di liberartene, immagina di tenere tra le mani un gigantesco magnete color carbone. Questo magnete inizia immediatamente ad attrarre le nuvole colorate e appiccicose che risiedono dentro di te, rimuovendole dal tuo essere. Abbandoni il magnete nelle profondità della terra e lasci che la forza del mondo purifichi e trasformi l'energia che il magnete ha estratto dal tuo essere. Una volta che tutti i blocchi, le ferite e i fardelli sono stati rimossi dai tessuti interni, inizi a provare un rinnovato senso di energia e di vita.

Ora il terzo occhio ti mostra un filmato di tutte le possibilità e opportunità che si aprono davanti a te. Si tratta di un filmato

in cui le cose appaiono diversamente rispetto a prima, quando il tuo vero Io era nascosto.

Poi, il terzo occhio ritorna sull'immagine corporea proiettata di fronte a te. Non ci sono più nuvole scure al suo interno, ma ti domandi come mai lunghe corde protendono dal corpo. Sembra quasi che ti vincolino, come se fossi intrappolato dalle circostanze della vita. Ogni corda è collegata, all'altro capo della sua lunghezza, a un luogo, a persone o a eventi che continuano a esigere la tua energia. Come nel caso dei colori, queste condizioni ti privano della tua forza vitale. Tuttavia, a differenza delle nuvole colorate, le corde si inseriscono nel continuum della tua vita, nel passato, nel presente e nel futuro, provocando in te preoccupazione, paura e rabbia. Continuano a succhiare energia, come fossero cannucce. Hanno bisogno di alimentarsi di energie negative che ricavano da diverse sostanze e attività. Ancora una volta, spetta a te decidere se liberarti o meno di queste corde prima che svuotino la tua vita.

Ti viene offerto un grosso paio di robuste forbici in acciaio e ti viene detto che puoi tagliare qualsiasi materiale. Qualcosa ti spinge a tagliare le corde, una per una, con esse. Mano a mano che lo fai, le corde si ritirano e cadono a terra.

Esegui ancora una volta la scansione della tua immagine proiettata e ti accorgi che è libera da tutti gli impedimenti, i blocchi e le forze che ti privano dell'energia promotrice della vita. Fai un respiro profondo e lasci che una luce bianca e pulita entri nell'immagine del corpo rendendola integra e pura. Il corpo avverte già la differenza. Senti che è più leggero, pieno di gioia e in sintonia con la tua verità personale. Il terzo occhio penetra nuovamente nella fronte, portando con sé la proiezione di ciò che sei. Il tuo essere non sente più la necessità di impegnarsi in attività che non ti sono utili. Sei libero come un uccello che vola alto nel cielo.

Meditazione: immagina di essere un uccello che si libra nel cielo,

libero da qualsiasi limitazione, giudizio, dolore o critica. Lascia che il tuo respiro sia l'aria sotto le tue ali.

Disturbi nella parte destra del corpo

Descrizione fisica: il lato destro del corpo corrisponde alla parte maschile (yang) della tua natura: è la parte diretta, lineare, logica e sicura di sé nel mondo fisico. Se la maggior parte dei disturbi si concentra nel lato destro del corpo, significa che vi è uno squilibrio nella dimensione corrispondente a questa zona.

Centri energetici: radice, plesso solare, gola.

Nutrimiento: le proteine sono le sostanze nutritive più dotate di risonanza maschile, in quanto sono responsabile della costruzione dei tessuti e regolano un gran numero di funzioni all'interno dell'organismo. Qualora l'energia maschile sia carente, assumere una quantità maggiore di proteine (soprattutto di origine animale, nel caso in cui non sia vegetariano) può ristabilire l'armonia. Al contrario, se l'energia maschile è in eccesso, ridurre l'apporto di proteine o ricorrere a fonti di proteine vegetali può avere effetti benefici.

Emozioni: aggressività (se l'energia maschile è in eccesso) o insicurezza (se l'energia maschile è in difetto).

Convinzioni limitanti: Ho rapporti difficili con figure autoritarie o paterne. Se l'energia maschile è in eccesso: Controllo gli altri prima che gli altri esercitino il loro controllo su di me. Se l'energia maschile è carente: Rinuncio al mio potere.

Animale di potere: toro.

Essenze floreali: Holly, Larkspur (in caso di eccesso), Mountain Pride (in caso di carenza).

Affermazioni: La componente maschile della mia natura è in per-

fetto equilibrio. Sono in armonia. Lo yin e lo yang sono presenti in egual misura dentro di me. Mi sento fiducioso e forte. Ho un sano senso di autorità e di leadership.

Visualizzazione: chiudi gli occhi. Fai un bel respiro, poi fanne un altro e porta la consapevolezza nello spazio sotto i piedi. Ti rendi conto di essere radicato, con i piedi ben piantati a terra. Inspira nuovamente e vedi il respiro salire lungo le gambe da sotto i piedi. Fai in modo che l'essenza del respiro si condensi nella zona lombare. Ripeti ancora una volta il movimento respiratorio, tirando su l'aria dalle solide fondamenta della terra, facendola salire lungo le gambe, e lasciando che entri ancora una volta nella zona dell'osso sacro. Indulgi nel movimento del respiro che fa salire l'aria lungo le gambe ancora un paio di volte. Ogni volta che respiri, ti senti sempre più in pace, rilassato e pronto a esplorare il lato destro del corpo.

Quando senti che un senso di calma ti pervade, dedica qualche istante alla scansione del lato destro del corpo, partendo dalla testa e scendendo lentamente verso le dita dei piedi. Se senti il richiamo di alcune parti del corpo, presta attenzione a quello che stanno cercando di dirti. Comportati da osservatore attento mentre esegui la scansione, e come tale non esprimere giudizi, opinioni o pensieri su ciò che ti viene rivelato. Quanto più osserverai con sguardo attento, tante più cose ti verranno svelate. Sii paziente e prenditi il tempo necessario per portare a termine il processo.

Nota se ci sono dei punti che non si muovono al ritmo del respiro o che non seguono il flusso del sangue. Addentrati in questi luoghi utilizzando il respiro. Soffermati su ognuno e soffia al loro interno, accettando tutte le informazioni che sono disposti a darti. Una volta arrivato ai piedi, respira profondamente e fai risalire l'energia della terra nella zona lombare, per poi riportarla nei piedi quando espelli l'aria. Prenditi un momento per chiederti: "In quale ambito della mia vita è necessario che io

mostri una dose maggiore di energie combattive?”. Lascia che la risposta venga da sé. Poi, prosegui con un'altra domanda: “Quali aspetti della mia vita hanno bisogno di movimento?”. Attendi che la risposta arrivi dal lato destro del corpo. Esamina l'organismo per vedere se ci sono delle questioni che ti inducono a privarti della capacità di assumere il comando nella tua esistenza. In che modo controlli e orienti la tua vita quotidiana, e che effetto ha sugli altri la tua leadership?

Continua a respirare e dirigi il respiro nella parte destra del corpo, in maniera tale da darle il sostegno di cui ha bisogno per svilupparsi appieno. Presta attenzione alle risposte che ti arrivano, e riponile all'interno delle cavità cardiache in modo da poterci tornare in un momento successivo per riflettere più a fondo sul loro significato.

Quando pensi di avere ricevuto un numero sufficiente di risposte sulle quali lavorare e decifrare, lascia che l'occhio della mente crei l'immagine di un guerriero interiore che ha le tue caratteristiche: forza, autorità, il potere conferitogli dal suo aspetto e dall'azione. Tutti questi tratti sono racchiusi nell'aura del guerriero che è parte di te. Parla con il guerriero. Cosa vuoi dire a questi aspetti del tuo essere? Che cosa hai bisogno di sentirti dire da questo archetipo? Sposta tutte le eventuali risposte nella zona del cuore affinché possano essere ulteriormente contemplate.

Oltre alla tua immagine guerriera, visualizza i tuoi antenati maschi, tuo padre, tuo nonno, il tuo bisnonno, il tuo trisnonno, andando indietro di centinaia di generazioni. L'essenza dell'archetipo guerriero è come un filo luminoso che collega tutti i tuoi antenati maschi, dando sostegno alla stirpe della famiglia, fino ad arrivare, finalmente, alla tua immagine di guerriero. Immagina che questa connessione si rafforzi e, allo stesso tempo, crei un rapporto equilibrato tra le qualità maschili e quelle femminili. Assorbi questa forza e questo

equilibrio grazie alla connessione con la terra, e lascia uscire tutte le mancanze e le fonti di squilibrio dalla pianta dei piedi. Ringrazia i tuoi antenati maschi per l'aiuto che ti hanno dato. Mentre li ringrazi, ti accorgi che le loro immagini lentamente svaniscono finché non resti solo con il tuo archetipo guerriero. In questo momento, senti il desiderio di entrare all'interno della visione, affinché possa trasformarsi in te e offrirti equilibrio, in particolare nella parte destra del corpo. Ti senti subito sano e compiuto.

Apri lentamente gli occhi. Hai la sensazione di essere radicato, equilibrato e sostenuto. Quando ti senti pronto, concediti di entrare nella grotta del tuo cuore per scoprire se hai ricevuto dei messaggi dal lato destro del corpo. Prendi nota delle tue reazioni.

Meditazione: coinvolgi la tua natura guerriera in una meditazione che svolgerai in forma scritta. Lascia che questa parte di te scriva, senza controllo né censura, per cinque minuti al giorno.

Disturbi nella parte sinistra del corpo

Descrizione fisica: il lato sinistro del corpo corrisponde alla parte femminile (yin) della nostra natura: ciò che è creativo, emotivo, introspettivo e dinamico. Una prevalenza di sintomi nella parte sinistra del corpo indica che c'è uno squilibrio nella qualità della vita.

Centri energetici: sacrale, cuore, terzo occhio.

Nutrimiento: i grassi sono la sostanza nutritiva maggiormente dotata di risonanza femminile, in quanto aiutano il corpo a comunicare con se stesso attraverso il flusso di sostanze che entrano ed escono dalle cellule. Se manchi di energia femminile, assumere grassi di origine vegetale liquidi (come l'olio ricavato dalle olive, dai semi di lino, dalle noci e dai semi di sesamo)

può favorire l'armonia. Al contrario, se la componente femminile eccede, può essere utile ridurre l'assunzione di grassi.

Emozioni: aggressività (se l'energia femminile è carente) o insicurezza (se l'energia femminile è in eccesso).

Convinzioni limitanti: Emergono rapporti conflittuali con figure educative e genitoriali. Se l'energia femminile è carente: Rinuncio alla creatività e alla capacità di nutrire il mio regno emotivo interiore. Se l'energia femminile è in eccesso: Mi prendo eccessivamente cura degli altri e trascuro me stesso.

Animale di potere: airone.

Essenze floreali: Alpine Lady, Calendula (se carente), Evening Primrose, Fuchsia (se carente), Indian Paintbrush (se carente), Mariposa Lily.

Affermazioni: La parte femminile del mio essere è in perfetto equilibrio. Sono in armonia. Lo yin e lo yang sono presenti dentro di me in egual misura. Sono accomodante e protettivo nei miei confronti e nei confronti degli altri. Lascio che il mio Sé creativo ed emotivo crei un vortice e si avvolga a spirale dentro e fuori di me.

Visualizzazione: immagina che un'invisibile linea di colore blu elettrico divida il lato destro del corpo da quello sinistro. Usa questa linea di demarcazione per concentrare l'attenzione sulla parte sinistra, quella femminile e guaritrice. Questa è la parte di te che riceve dagli altri ed è aperta nei confronti delle persone; rappresenta la tua creatività e la tua voce interiore. È la parte di te in cui risiede il tuo profondo sapere. Pensa al lato sinistro del tuo essere come allo yin e a quello destro come allo yang; il lato sinistro è bianco, quello destro è nero.

Concentrati ora sul lato yin dell'essere. Inizia a dialogare con lo yin e chiedigli: In che modo ricevo? Sono aperto alla mia voce interiore? Attingo alla mia fonte di creatività? In che modo mi servo del guaritore interiore che è in me per aiutare me e gli

altri? Ascolto, rifletto e pondero prima di compiere delle azioni, oppure agisco con aggressività? Cerca di capire quali parti di te prendono parte a questo dialogo. Che risposte ricevi?

Quanto più riesci a scavare nel profondo della tua parte sinistra, tanto più il bianco dello yin si trasforma in una gamma di colori: rosso, arancione, giallo, verde, blu, viola. Tali colori iniziano a danzare, fiorire, sbocciare e ad avvolgersi a spirale nel lato sinistro del corpo, dalla testa ai piedi. Sono come i colori iridescenti dell'olio: agiscono tutti insieme, ma rimangono separati. Questo spettro di colori penetra in tutte quelle parti del lato sinistro del corpo che hanno bisogno di essere guarite o di diventare ricettive. Una volta che il colore è stato assorbito dal lato sinistro, rimangono solo delle gocce d'acqua, che iniziano a scorrere, a formare delle pozze, a unirsi e a muoversi seguendo il ritmo del tuo Sé femminile e guaritore, sbloccando tutti i tuoi istinti creativi. Il lato sinistro diventa simile al mare. Le sue profonde acque vengono in superficie consentendoti di immergerti nel tuo Sé. Se vuoi che il tuo Sé si attivi e inizi a muoversi vorticosamente, è sufficiente esprimere l'intenzione che accada; allo stesso modo, ti basterà desiderare di rimanere fermo in atteggiamento ricettivo affinché il tuo Sé resti fermo e calmo.

Ora che hai innescato un flusso e un movimento nel lato sinistro, fai in modo che si ricongiunga con quello destro: con lo yang, la parte attiva della tua natura. Il colore nero dello yang si trasforma nel fuoco dell'azione. Prendi coscienza ancora una volta dell'invisibile linea di demarcazione blu elettrico che divide il lato sinistro da quello destro. Prendi un piccolo cerchio di acqua energetica dal lato sinistro e introducilo nel lato destro. Poi, prendi un piccolo cerchio di energia di fuoco dal lato destro e mettilo al sicuro nel lato sinistro. Il tuo essere è equilibrato, le tue due nature sono in armonia tra loro.

Meditazione: utilizza la tua natura creativa e guaritrice per svolgere un esercizio meditativo in forma scritta. Lascia che questa

parte di te scriva senza alcun controllo né censure per almeno tre minuti al giorno.

Disturbo da deficit di attenzione (Iperattività, ADD, ADHD)

Descrizione fisica: consiste nel mostrare continuamente un comportamento distratto e impulsivo; si tratta di un disturbo tipico dei bambini (ma la tendenza può proseguire anche in età adulta), che in alcuni casi è accompagnato da iperattività. Può influire sulla capacità di apprendimento, sulle interazioni sociali, e, se continua in età adulta, sulle prestazioni lavorative.

Centri energetici: plesso solare, terzo occhio.

Nutrimiento: Dieta: (1) evita gli alimenti troppo trasformati contenenti zuccheri aggiunti e additivi nocivi come i coloranti, i conservanti e i dolcificanti artificiali (per esempio bibite, succhi di frutta ricchi di zuccheri, snack); (2) affidati a un medico specialista per identificare eventuali allergie alimentari; (3) aumenta il consumo di fibre in grado di legare le tossine assimilate dall'ambiente esterno nell'intestino; (4) includi alimenti ad alto contenuto di zolfo come le verdure crucifere, l'aglio e la cipolla per favorire il legame dei metalli pesanti assorbiti dall'ambiente. (Esiste una relazione tra i disturbi dell'apprendimento e l'accumulo di metalli pesanti nel corpo.) Integratori: un prodotto multivitaminico di alta qualità (evita quelli contenenti allergeni, coloranti o dolcificanti).

Emozioni: negazione, incertezza, isolamento.

Convinzioni limitanti: La mia vita (o quella delle persone che mi circondano) è caotica. Temo la noia e la solitudine. Le persone si accorgono di me solo se vivo freneticamente e se sono molto occupato. I miei pensieri mi travolgono.

Animale di potere: topo.

Essenze floreali: Aspen, Dill, Fairy Lantern, Madia, Rosemary, White Chestnut.

Affermazioni: Sono concentrato e trasparente. Rifletto sulle informazioni che sono utili al mio bene supremo. Il dono del discernimento è per me una benedizione.

Visualizzazione: esplora il territorio della mente collocando la coscienza in un piccolo autoveicolo che sta entrando in bocca. Fermati sulla lingua e poi immagina che sul palato ci sia una porta di accesso alla mente.

Apri la porta con delicatezza ed entrando visualizza di fronte a te strade e superstrade che vanno in tutte le direzioni. Ci sono incroci, rampe a spirale, garage ed edifici. Ma ci sono soprattutto strade. Ti accorgi che alcune di esse sono intasate e che il traffico è stagnante, come in un ingorgo. In altre strade il traffico è più scorrevole, le auto viaggiano pericolosamente a più di centosessanta chilometri all'ora e si muovono a una velocità talmente elevata che sembrano sfocate. Lungo la strada, vedi anche degli incidenti e degli incendi per i quali si attendono i soccorsi. L'inquinamento e il fumo sono presenti in molti punti di questo luogo.

Osservi la scena nel suo complesso e ti ritrovi nel bel mezzo del caos. Solo tu può cambiare questo scenario, dal momento che si tratta del tuo territorio.

La prima cosa che decidi di fare è ridurre il traffico. A tale scopo, ti assicuri che ci siano abbastanza strade e collegamenti tra di loro. Ti basta decidere di svolgere questo compito per realizzarlo velocemente. La scena cambia, ci sono più strade e vengono creati degli svincoli per facilitare il passaggio da un luogo all'altro. Il traffico inizia a scorrere e a muoversi con velocità costante laddove prima c'erano delle code. La maggior parte degli ingorghi è stata rimossa e tu ti senti notevolmente in pace.

Poi osservi le vetture che viaggiano a una velocità pericolosamente elevata e decidi di modificare gli ingranaggi da lontano, consentendo così alle macchine di viaggiare a una velocità massima di cento chilometri orari. Puoi intervenire su queste macchine facendole andare alla velocità che desideri, ma per il momento preferisci farle rallentare.

Ora la situazione del paesaggio mentale ti appare molto più sotto controllo, molto meno congestionata, stagnante e veloce. Senti che c'è più equilibrio. Ci sono ancora degli incidenti, del fumo e dell'inquinamento di cui desideri occuparti. Attraverso il palato, fai entrare dell'aria ricca di energia purificante e guaritrice, e la invii in soccorso dei veicoli incidentati, affinché dissipi il fumo e le sostanze inquinanti che ancora aleggiavano sulla scena della tua mente. Espirando, elimini tutti i danni ossidativi presenti nella mente, ti liberi della confusione e della nebulosità relativa al tuo modo di pensare, e dell'eventuale incapacità di concentrarti completamente su un compito.

Ora fai un passo indietro, osservi la mente da lontano e noti che appare fluida, concentrata, libera, e propensa a visitare numerosi luoghi. Provi un senso di pace, decidi di fare un viaggio nella mente. Il sole è sorto. Nessuna preoccupazione ostacola i movimenti. Ti inoltri nella mente e rimani affascinato da tutti gli incroci stradali e dalle vedute che caratterizzano il percorso. Concediti di fare questo viaggio e di vivere il momento.

Quando ti senti pronto, lascia che il tuo mezzo di trasporto torni al punto di partenza, al passaggio che si trova sul palato della bocca, ed esci da questo luogo. La tua coscienza abbandona il veicolo ed entra completamente nel profondo di ogni cellula del tuo essere. La mente è limpida e focalizzata.

Meditazione: mentre mediti, osserva con attenzione i tuoi pensieri. Consenti loro di muoversi al rallentatore, per poi farli andare alla velocità che desideri. Mentre esegui questa operazione, rimani distaccato e non lasciare che esercitino alcuna

influenza su di te. Svolgi questo esercizio ogni giorno per imparare a gestire i tuoi pensieri e per migliorare la capacità di focalizzarti e di concentrarti.

Dita a martello *(vedi Dolori al piede)*

Dolore al collo

Descrizione fisica: dolore acuto o sordo, o rigidità al collo che può limitarne la funzionalità.

Centro energetico: gola.

Nutrimiento: Dieta: (1) bevi una quantità adeguata di liquidi; (2) segui una dieta alcalinizzante ricca di verdure non amidacee, in particolare di ortaggi a foglia verde e germogli. Integratori: (1) un prodotto multivitaminico minerale di elevata qualità; (2) un integratore di magnesio, calcio e potassio.

Emozioni: paura, sentirsi soffocati.

Convinzioni limitanti: La vita è una seccatura. Il mio vero sé soffre. Mi sento oppresso. C'è qualcosa che mi frena.

Animale di potere: cigno.

Essenze floreali: Elm, Fairy Lanter, Lady's Slipper.

Affermazioni: Le passioni del mio cuore si esprimono passando attraverso il canale del collo. Scelgo di vivere la vita in maniera autentica. Mi libero dei fardelli e dei dolori, e li sostituisco volentieri con la capacità di guarire e la possibilità di scegliere. Ricevo supporto. Tengo la testa alta e affronto il mondo.

Visualizzazione: tieni con delicatezza il collo tra le mani mentre senti il respiro penetrare più volte dentro di te e allontanarsi da te.

Provi un senso di pesantezza e di dolore al collo. Lascia che tali sensazioni ti parlino. Ascoltatele attentamente, dal momento che fino a ora le loro voci non sono rimaste ascoltate. Che cosa dicono? Ringraziale per le informazioni che ti danno: ti fanno sapere che nella vita potresti aver sofferto di una mancanza di sostegno o non esserti sentito capace di fare delle scelte, o ancora potresti non essere stato in grado di collegare questi due aspetti, il che rende faticoso vivere. Ascolta i loro timori e poi lasciali evaporare. Mano a mano che condividono le loro preoccupazioni con te, la pesantezza e il dolore diventano sempre più silenziosi, e alla fine si dissolvono, sciogliendosi come burro. Ciò rende il collo flessibile e morbido, libero da tutti i blocchi e i dolori.

Inspira profondamente e immagina che l'aria introdotta sia azzurra come un cielo splendente. Una volta ispirata l'energia del cielo, diffondi la sua essenza e la sua vastità in tutta l'area del collo. Questa operazione ti consente di aprire e di espandere il collo e di inclinare la testa in direzione del cielo. Scrutare il cielo ti aiuta a ricordare che nella vita hai un'infinità di scelte. Ogni nuvola che ti passa vicino ti riporta alla dimensione calma e rilassata del vivere. La stretta che sentivi al collo, e l'armatura che racchiudeva il corpo, è caduta e ora ti senti libero e leggero. Vedi il colore del cielo passare da un azzurro-blu chiaro a un indaco intenso, mostrandoti un universo pieno di stelle che punteggiano il cielo come diamanti. Le stelle brillano e ti ricordano che la vita ha molte sfaccettature che scintillano in maniera diversa, a seconda di come le vedi.

Ora, fai un lungo sospiro, inclinando leggermente la testa verso il basso, in modo tale che lo sguardo interiore si focalizzi sulla parte centrale del petto, il cuore. Il tuo splendido cuore è composto di molti strati, come una cipolla. Concentrati per districarlo ed esplorarlo nel profondo. Inizia a sollevare e a staccare delicatamente gli intricati strati del cuore e, mentre lo

fai, ti accorgi che il cuore emette uno sgradevole e disarmonico insieme di bisbigli. Le tue passioni vengono svelate. Tutti i sogni, gli obiettivi, i talenti e i doni (nascosti tra le pieghe del cuore, sepolti in profondità e rimasti inespressi) vengono ora rivelati. Decidi di rendere loro omaggio facendoli fluttuare nella parte alta del collo, diffondendoli nel mondo attraverso la tua voce sonora e le tue parole dense di significato. Concediti di poter dire tutto ciò che ti viene in mente. Dopodiché, ringrazia il collo perché è il mezzo attraverso il quale puoi esprimere il tuo Sé autentico. Infine, prometti a te stesso di continuare a esplorare il cuore ogni giorno, alla ricerca dei frutti della passione, dei sogni e delle loro espressioni, dando al collo il sostegno di cui ha bisogno per lasciarli andare.

Meditazione: medita sull'azzurro intenso del cielo e cedi tutte le tensioni alle nuvole che fluttuano libere sopra la tua testa.

Dolore al ginocchio

Descrizione fisica: dolore provato nella zona del ginocchio a causa di gonfiore provocato da lesioni e infiammazioni acute, artrite, gotta o infezioni.

Centro energetico: radice.

Nutrimento: Dieta: prediligi il consumo di alimenti antinfiammatori (frutta, verdura, pesce, legumi, cereali integrali) al posto di cibi infiammatori e alimenti a base di carne. Integratori: (1) enzimi digestivi da assumere lontano dai pasti; (2) elementi nutritivi che sostengono le articolazioni, come la glucosamina e la condroitina; (3) piante erbacee antinfiammatorie come la boswellia, lo zenzero, la curcuma, e bioflavonoidi (per esempio la quercetina).

Emozioni: sentimenti bloccati (relativi al passato o al futuro), paura, riluttanza.

Convinzioni limitanti: Non riesco ad andare avanti. Sono bloccato nel dolore del passato. La paura mi rende poco propenso a guardare al futuro. Mi sento trattenuto e bloccato.

Animale di potere: libellula.

Essenze floreali: Arnica (in caso di lesioni), Blackberry, Dogwood.

Affermazioni: Procedo senza sforzo e con grazia. Sono pieno di speranza anziché di paura. Supero tranquillamente le difficoltà della vita. La mia consapevolezza cresce mano a mano che procedo nel mondo.

Visualizzazione: appoggia le mani sulle ginocchia: la mano sinistra sul ginocchio sinistro e la mano destra sul ginocchio destro. Inspira dolcemente ed espira lentamente.

Concentra l'attenzione prima sul ginocchio sinistro. Inspira e immagina che la gamba sia un tubo vuoto. Visualizza il ginocchio sinistro come fosse una valvola che, in maniera molto simile a un rubinetto della cucina, può essere aperta e sbloccata. Con l'occhio della mente, apri lentamente la valvola del ginocchio sinistro; in tal modo, tutto ciò che sgorga dal passato può attraversare il tubo vuoto della gamba, può uscire dalla pianta dei piedi ed entrare nel terreno sottostante. Le ferite del passato, i ricordi accumulati, le vecchie situazioni sgradevoli si scollano dal ginocchio sinistro. Per controllare il flusso dei simboli del passato ti basterà ruotare in su e in giù la valvola di erogazione del ginocchio. I residui del passato scivolano come melassa all'interno della gamba e del piede. La terra amorevole assorbe le ferite, il risentimento e la rabbia accumulate nel corpo, e trasforma i residui in strumenti attraverso i quali vieni nutrito e ricaricato nel momento presente. Il piede sinistro assorbe di nuovo l'energia trasformata, che ora non è più lenta come melassa gocciolante, ma si muove rapidamente. Questa energia sale lungo la gamba e infine arriva al ginocchio. Il ginocchio sinistro si lascia scaldare dalla luce di questa energia

ritrovata. È stato ripulito di tutti i residui del passato e lo senti rinnovato. Un'energia verde che proviene dal nuovo regno sul quale stai muovendo i tuoi passi illumina il ginocchio. Questo regno è immacolato e aperto al cambiamento.

Da qui, porta la consapevolezza sul ginocchio destro. Soffia nel ginocchio, facendo in modo che l'energia contenuta al suo interno si depositi. Il vortice all'interno del ginocchio destro si placa. Prendi in mano alcuni pezzi di ciò che si è sedimentato all'interno, prestando attenzione a tutte le preoccupazioni riguardanti il futuro, legate al denaro, alla casa, alle relazioni, alle questioni familiari. Tutti i "se" della tua vita si sono ancorati nel ginocchio destro, procurandoti un dolore penetrante in quel punto. Come pali usati per fissare qualcosa al suolo, ti impediscono di avanzare veramente seguendo un ritmo appropriato. Una dopo l'altra, rimuovi tutte le preoccupazioni e i "se" che hanno trafitto il ginocchio destro. Tutti questi elementi vengono rimossi con amore e compassione, e vengono messi da parte. Metti tutto ciò che non ti serve più in un bidone della spazzatura di grandi dimensioni. Immagina che tutte queste preoccupazioni inutili vengano immediatamente bruciate e ridotte in cenere. Mentre bruciano, il ginocchio destro riceve il calore e il supporto di cui hai bisogno. Quando l'incendio si spegne, il ginocchio è pieno di speranza e di opportunità riguardanti il momento presente. Le preoccupazioni sul futuro sono evaporate, permettendoti di esprimere la tua vera natura, che è capace di prendere le cose come vengono e di mantenere un'andatura piacevole lungo il cammino dell'esistenza.

Ora, concentrando l'attenzione su entrambe le ginocchia, immagina che il numero otto, il simbolo dell'infinito, si muova a spirale avanti e indietro su entrambe le ginocchia per creare sintonia tra di loro. Il passato e il futuro della tua vita procedono insieme in modo armonico, conducendoti pienamente

e con grazia nel momento presente. Accogli il cambiamento e vai avanti.

Meditazione: in un ambiente tranquillo, medita su ciò che ti tiene legato al passato o ti proietta nel futuro. Prova a raccogliere tutte le parti di te nel momento presente.

Dolori al piede ***(Alluce valgo, Dita a martello)***

Descrizione fisica: l'alluce valgo è un disturbo che si manifesta quando l'alluce si piega all'interno verso il secondo dito, facendo sì che il piede assuma un aspetto ad angolo. Le dita a martello sono deformità muscolari alle dita dei piedi, che le fanno apparire piegate. Entrambi i disturbi possono provocare cambiamenti strutturali e funzionali del piede.

Centro energetico: radice.

Nutrimiento: Dieta: assumi alimenti rinfrescanti e antinfiammatori, come le verdure crude (soprattutto gli ortaggi a foglia), il pesce (ad alto contenuto di grassi antinfiammatori), i cereali integrali, la frutta secca e i semi, riducendo al minimo o evitando la carne rossa. Integratori: (1) un prodotto multivitaminico e minerale di alta qualità contenente vitamina D, calcio e magnesio; (2) un integratore di acidi grassi omega-3 (olio di pesce o di semi di lino) per contribuire a ridurre l'infiammazione; (3) antinfiammatori vegetali, come lo zenzero, la quercetina, la curcumina e la boswellia.

Emozioni: insicurezza, disattenzione, disconnessione.

Convinzioni limitanti: Non so stare in piedi da solo. La mia connessione con il mondo fisico viene alterata al punto da provocarmi dolore. Trascuro la mia capacità di rimanere radicato a terra. Mi rifiuto di contare sul sostegno altrui.

Animale di potere: capra.

Essenze floreali: California Poppy, Corn, Larkspur.

Affermazioni: Vado a testa alta e sono ben radicato. Il mio atteggiamento è forte e stabile. Accetto la mia vita da essere umano. Non faccio passi falsi e accetto il sostegno altrui.

Visualizzazione: ti ritrovi seduto su una spiaggia deserta al tramonto. Il sole sta lentamente scendendo dietro l'orizzonte. La sabbia sotto i piedi nudi è stata scaldata dal calore del sole durante il giorno. Ti alzi e infili delicatamente i piedi sotto la sabbia, ricoprendoli con i suoi minuscoli cristalli di quarzo.

L'energia infinita di ogni minuscolo granello di sabbia palpita nella pianta dei piedi, riducendo la presenza di callosità e tessuti duri. Le piante dei piedi ora sono morbide ed elastiche. Iniziano a battere al ritmo del quarzo fine, stimolando tutti i punti di digitopressione collegati agli organi del corpo che rinvigoriscono. I cristalli di sabbia che coprono la parte superiore e laterale dei piedi iniziano a far pulsare l'energia fino a trasmetterla alla punta dei piedi. L'energia stagnante e gli eventuali dolori vengono distrutti dalle pulsazioni continue, e tutto ciò che deve essere rimosso attraversa la punta delle dita dei piedi, come un flusso di energia.

Senti che un'energia fresca ed elettrica si irradia nei piedi, facendoli sentire connessi alla terra. Questa energia ristoratrice dissolve il calore, il gonfiore e l'arrossamento.

Togli i piedi dalla sabbia e inizi a camminare sulla spiaggia; senti che i piedi sono liberi e leggeri. L'energia bianca, rinfrescante ed elettrica dei cristalli di sabbia si irradia in ogni dito del piede. A ogni passo, ti senti sempre più rinvigorito e vivo. Diventi consapevole di tutto ciò che ti circonda e l'intensità del tramonto ti pervade. Ringrazi i piedi perché ti portano dove vuoi e perché sono messaggeri che fanno entrare l'energia della terra dentro di te, nutrendo tutto il tuo essere!

Meditazione: dedica cinque minuti a farti un massaggio ai piedi o a fartelo fare da qualcun altro mentre ti rilassi in silenzio.

Eczema (*Dermatite atopica*)

Descrizione fisica: malattia cutanea caratterizzata da infiammazione, prurito e lesioni squamose.

Centro energetico: radice.

Nutrimiento: Dieta: (1) affidati a un medico specializzato per individuare eventuali allergie alimentari; (2) per quanto possibile, evita gli alimenti che provocano infiammazioni, come quelli altamente trasformati (con elevate quantità di zucchero e/o grassi trans) o che contengono latte, glutine, alcol, così come i prodotti di origine animale; (3) consuma salmone catturato in natura o, nel caso in cui tu sia vegetariano, inserisci l'olio di semi di lino nel tuo regime alimentare quotidiano. Integratori: (1) un prodotto multivitaminico contenente nutrienti essenziali per la salute della pelle: vitamina A, il complesso B, vitamina C, vitamina D, vitamina E e zinco; (2) acidi grassi omega-3 sotto forma di olio di pesce o olio di semi di lino; (3) essenze botaniche come la quercetina, l'estratto di tè verde e la liquirizia che riducono le reazioni allergiche.

Emozioni: irritazione (soprattutto nei confronti dell'ambiente).

Convinzioni limitanti: Qualcosa o qualcuno nel mio ambiente mi irrita; questa persona o cosa suscita in me un tremendo fastidio a livello epidermico. La mia identità è minacciata. Non riesco ad avere fiducia in ciò che mi circonda. Si tratta di una situazione vecchia e incrostata.

Animale di potere: pesce.

Essenza floreale: Dill.

Affermazioni: Ho fiducia in ciò che mi circonda e nel sostegno che ricevo dall'ambiente circostante. Mi trovo nel posto giusto al momento giusto. Mi sento fluido e flessibile all'interno della mia fresca pelle. Al momento giusto, so uscire dalle situazioni con grazia e facilità.

Visualizzazione: immagina che la superficie della tua pelle sia un paesaggio. Con l'occhio della mente, viaggia attraverso le sue valli e le sue colline, la pianura, le zone umide e secche, le aree boschive. Di che cosa è stato testimone questo paesaggio? Quali storie deve raccontare? Siediti in silenzio e lascia che la tua pelle parli.

Ora raggiungi i luoghi del corpo in cui è localizzato l'eczema. Immagina che questi luoghi corrispondano a zone del paesaggio in cui si sono verificate delle battaglie. Perché si è combattuto? Che cosa continua a irritarti, a infiammarti e a indisportarti? Avvicinati all'immagine per vedere a che cosa si riferiscono l'infiammazione e il fuoco. Lascia che la pelle ti parli di ciò che sta contrastando al fine di proteggerti.

Fai un respiro profondo e, attraverso l'aria fresca che inspiri, rimuovi le macchie dalla pelle ardente. Lascia che il respiro tocchi tutti i punti infiammati, eliminando il bruciore, il prurito, le secrezioni o la sensibilità.

Tutte le lesioni e le infiammazioni escono come lava dalle tue membra passando attraverso le dita delle mani e dei piedi, ed entrano nella terra fresca e umida. La terra trasforma generosamente questa energia infiammata e ardente in un rinfrescante balsamo di guarigione. Accogli la guarigione offerta dalla terra. Il balsamo inizia a permeare le membra e a diffondersi nella pelle, rivestendola di uno strato di fiducia e protezione. Le cicatrici che la battaglia ti ha procurato cominciano a irradiare la pace che deriva dalla tua resa a ciò che è meglio per te. Ti senti tranquillo e provi sollievo. Sei tutt'uno con l'ambiente circostante.

Meditazione: medita sul tuo rapporto quotidiano con l'ambiente. Fai un elenco di tutte le cose (persone, eventi, situazioni) che ti irritano. Ora prepara un altro elenco nel quale indicherai dei modi per accrescere la tua capacità di superare e risolvere queste situazioni irritanti e di avere fiducia in te stesso.

Elevato livello di zucchero nel sangue (*vedi Iperglicemia*)

Emicrania

Descrizione fisica: mal di testa pulsante e di forte intensità, accompagnato da nausea, vomito e sensibilità alla luce e ai suoni.

Centro energetico: terzo occhio.

Nutrimento: Dieta: (1) rivolgiti a un medico specialista per individuare eventuali allergie alimentari; (2) evita gli alimenti contenenti istamina come: cioccolato, alcol, formaggi, agrumi e frutti di mare; (3) evita o limita il consumo di cibi di origine animale, che contengono una quantità più elevata di grassi infiammatori rispetto agli alimenti di origine vegetale; (4) prediligi il consumo di alimenti antinfiammatori come lo zenzero, la curcuma (curry), le cipolle, l'aglio, i grassi ricavati dall'olio di semi di lino e i pesci di acqua fredda; (5) elimina gli alimenti trasformati contenenti additivi alimentari, zucchero raffinato, caffeina e sodio in quantità eccessive. Integratori: (1) magnesio per la corretta stimolazione dei nervi; (2) vitamine del complesso B per ridurre l'impatto dello stress sul funzionamento del corpo; (3) vitamina C e bioflavonoidi per favorire il corretto funzionamento del sistema immunitario, delle ghiandole surrenali e del sistema vascolare; (4) piante erbacee antinfiammatorie per contrastare l'emicrania: partenio, farfaraccio, zenzero e menta piperita.

Emozioni: tensione accumulata, rabbia, irritazione.

Convinzioni limitanti: Sta per scoppiarmi la testa! La rabbia pulsa dentro di me. Sono troppo sensibile al mio ambiente.

Animale di potere: orso polare.

Essenze floreali: Aspen, Cherry Plum, Lavender.

Affermazioni: Osservo in maniera amorevole tutti gli avvenimenti che si verificano intorno a me. Tutte le tensioni mentali si sciolgono come neve al sole. Accetto i messaggi che ricevo grazie alla mia natura intuitiva e sensibile.

Visualizzazione: se in questo momento soffri di emicrania, metti tutta la tua energia nella sensazione dolorosa che pulsa nel cranio. Lascia che il tuo Sé sprofondi nel dolore che provi. Mentre sei immerso nel profondo del tuo dolore, osserva l'ambiente circostante. Quali immagini vedi? Quali messaggi senti? Quale significato speciale veicolano le immagini e i messaggi in questo momento in cui soffri di emicrania?

Ora, mentre continui a provare dolore, e continui a vedere e sentire suoni intorno a te, fai un respiro ampio e profondo, con il quale introduci un flusso di benessere e di luce. Mano a mano che questo soffio di guarigione penetra nel naso, lascia che si diffonda contemporaneamente in entrambe le narici. L'aria che entra nella narice sinistra sale lentamente fino alla tempia sinistra, e il respiro che entra nella narice destra penetra nello spazio che conduce alla tempia destra. Queste correnti di respiro distensivo si avvolgono a spirale nelle tempie, per poi spostarsi verso l'interno e incontrarsi al centro della fronte.

Una volta che i due flussi di aria si sono incontrati al centro, formano una piccola nube di fresca guarigione condensata, composta da goccioline color acquamarina. Ognuna di queste goccioline costituisce una piccola spirale che, ogni volta che respiri, si disperde nella testa, come fosse nebbia; lenisce tutte le infiammazioni e comunica al sistema immunitario che

dovrebbe rilassarsi e ridurre le eventuali risposte iperattive. Se vuoi creare altre gocce ti basterà far salire il respiro lungo le narici, inserirlo nelle tempie, far confluire le due parti e creare così altra condensa da aggiungere al ciclo di dispersione delle goccioline. Lascia che il ciclo si ripeta un paio di volte, facendo in modo che le gocce attraversino la mente e alleviino eventuali dolori o pulsazioni. Alla fine del processo non provi più queste sensazioni.

Appoggia le mani su entrambi i lati della testa e immagina che siano due calamite. Lascia che tutte le goccioline lenitive in eccesso si magnetizzino nelle tue mani. Attendi fino a quando non senti che le mani diventano pesanti; dopodiché uniscile e muovile delicatamente avanti e indietro per creare il calore e l'energia di guarigione dell'elemento fuoco.

Da lì, sposta le mani sulla parte anteriore del cuoio capelluto e passale lentamente tra i capelli fino a raggiungere la parte posteriore della testa. Lascia che l'energia sprigionata dalle mani sigilli la guarigione all'interno del cranio. Immediatamente, senti che la testa si apre e si espande, e che viene liberata dalla tensione e dal senso di costrizione da cui era afflitta. Sbirci al suo interno attraverso l'occhio della mente e fissi lo sguardo su un'immagine raffigurante un cielo blu: aperto, libero da ostruzioni. La lucentezza del chakra della corona trapela dalla parte superiore della testa come la raggianti luce del sole che permea la distesa del cielo. Con il cuore colmo di riconoscenza, rendi grazie per il fatto che ti sei liberato dal dolore dell'emigrania.

Meditazione: siediti in silenzio e forma una mudra fuoco-terra con le dita (una posizione specifica delle dita) per bilanciare questi elementi dentro di te. Il pollice di entrambe le mani tocca ciascun dito medio. Nella tua immaginazione, lascia che queste energie si diffondano armoniosamente nel corpo.

Emorroidi

Descrizione fisica: vene gonfie e sporgenti all'interno del retto o al di fuori dell'ano, che possono sanguinare o causare dolore o fastidio.

Centri energetici: radice.

Nutrimiento: Dieta: (1) segui una dieta ricca di fibre, nella quale ti nutri anche della buccia della frutta e della verdura (carote, barbabietole, mele, pere). Broccoli, legumi, piselli, cereali integrali e bacche sono ottimi alimenti di cui cibarsi; (2) introduci una quantità adeguata di acqua/liquidi; (3) assicurati di assumere un'adeguata quantità di grassi sani omega-3 in forma liquida (per esempio l'olio di semi di lino o l'olio di canola) per ridurre l'infiammazione e lubrificare la mucosa dell'intestino. Integratori: (1) riduci l'infiammazione assumendo un olio che integri l'apporto di omega-3 (olio di semi di lino o di pesce); (2) aggiungi alla tua dieta un integratore di fibre che contenga per esempio crusca d'avena, psillio, pectina di mela o gomma di guar; (3) assumi un integratore di vitamina C e di bioflavonoidi (per esempio l'esperidina) per contribuire a mantenere sani i vasi sanguigni.

Emozioni: rabbia, ira, immobilità, infiammazione, paura, insicurezza.

Convinzioni limitanti: Provo rabbia all'idea di dovermi lasciare andare. Ho paura del compimento. Lasciarsi andare è una fatica. Il fatto di staccarsi dal passato mi rende insicuro e mi fa sentire in pericolo.

Animale di potere: orso polare.

Essenze floreali: Angel's Trumpet, Blackberry, Elm, Honeysuckle, Sagebrush.

Affermazioni: In natura tutte le cose hanno un inizio e una fine e io accetto entrambi questi aspetti della vita. Mi lascio andare

in maniera indolore. Accolgo con favore il compimento. Il mio corpo, la mia mente e il mio spirito passano dall'inattività all'azione continua e fluida. Mi libero di tutti i fardelli e di tutte le aspettative.

Visualizzazione: chiudi gli occhi e inspira profondamente per centrarti e radicarti. Lascia che l'aria introdotta elevi la tua coscienza e la faccia uscire dal corpo, consentendoti così di osservare l'organismo da poco meno di un metro di distanza. Immagina che il tuo corpo fisico giaccia su un letto morbido, imbottito, che ha una consistenza simile a quelle delle nuvole. Come ben sai, il corpo fisico è come un filtro, che accumula i ricordi, gli avvenimenti, i modelli di pensiero e i blocchi emotivi, nel caso in cui non vengano elaborati. A volte, risulta difficile sbarazzarsi di questi elementi. L'operazione può richiedere molto tempo e, se il corpo desidera che vengano rimossi, può manifestare dei sintomi, come le emorroidi. Le emorroidi comunicano al corpo che ci si deve sbarazzare di qualcosa, e che questo qualcosa può essere collegato a un'infezione.

Quindi, se vuoi individuare eventuali punti in cui ci sono buone possibilità di rimuovere qualcosa, inizia a effettuare la scansione del corpo. In particolare, esamina il colon. Il colon sale lungo il lato destro dell'addome, lo attraversa e poi scende lungo il lato sinistro, terminando nel retto. Usa la tua speciale visione intuitiva per guardare all'interno del colon, l'organo che ti aiuta a lasciarti andare e ad arrenderti, per vedere se c'è qualcosa intrappolato al suo interno. Se ti accorgi della presenza di eventuali oggetti o immagini, prendine atto senza esprimere alcun giudizio.

Successivamente ti accorgi che davanti a te c'è un bicchiere di vetro contenente dell'acqua fredda e frizzante. Versa questa splendente e bluastro acqua di guarigione nel colon, e lascia che lo attraversi tutto fino alla fine del percorso. L'acqua porta via con sé tutto ciò che desideri venga rimosso, comprese

eventuali irritazioni, sia fisiche che emotive. Dopodiché esce dal corpo attraverso il retto. Quando ciò avviene, lascia che l'acqua attraversi la nuvola su cui è appoggiato il corpo, trasformandosi in pioggia. Questa pioggia contiene tutto ciò di cui ti stai liberando e cade sulla terra sotto i tuoi piedi. La terra assorbe queste goccioline, trasforma ciò di cui ti sei sbarazzato in guarigione e ricicla l'acqua per farla rientrare nel colon. L'acqua fluisce nel colon, viene inviata nella terra e poi ritorna dalla terra al colon: il ciclo si ripete per qualche istante, fino a quando non senti che il colon è pulito, fresco e trasparente.

Pensa al tuo corpo come a una parte della natura, una componente caratterizzata da un intrinseco ciclo che ti permette di ricevere e di lasciare andare. Usa l'intenzione per ripristinare questo ciclo sano nell'organismo. Dopo averlo fatto, riporta la coscienza all'interno del corpo, ritorna a essere pienamente te stesso e risvegliati.

Meditazione: per una settimana, concentrati sulla rimozione consapevole di avvenimenti, individui e oggetti del passato, o di cose/persona che ti affliggono nel presente. Svolgi questo esercizio scrivendo (ma non inviando) delle lettere alle persone in questione, donando gli oggetti in beneficenza o intervenendo con delicatezza per disfarti di un'abitudine molesta nella quale sei impantanato (come seguire una dieta povera o non fare esercizio fisico).

Epatite *(vedi Problemi al fegato)*

Febbre

Descrizione fisica: aumento della temperatura interna del corpo che rivela la presenza di un'infezione o di una malattia.

Centro energetico: radice.

Nutrimiento: Dieta: concentrati principalmente sull'assunzione di liquidi (brodi, acqua distillata, succhi di frutta o di verdura).

Emozioni: rabbia, irritazione, senso di sopraffazione.

Convinzioni limitanti: La rabbia prende il sopravvento. Mi sento attaccato. Dentro di me qualcosa bolle.

Animale di potere: delfino.

Essenza floreale: Aloe Vera.

Affermazioni: Lascio che le mie emozioni fluiscano con calma e tranquillità dentro di me. Colgo la volontà divina in tutti gli avvenimenti. Resto calmo, tranquillo e padrone di me.

Visualizzazione: se hai la febbre, immagina che il disturbo si manifesti nel tuo corpo facendoti assumere le sembianze di una casa in fiamme. Non stare in mezzo alle fiamme, ma osserva la casa da lontano. Esegui la scansione del corpo, come se fossi un pompiere che sta effettuando un rilevamento sul luogo in cui deve intervenire.

Anziché vedere il fuoco come una seccatura o una situazione di emergenza, entra in comunicazione con le sue fiamme per capire cosa stanno cercando di dire. Dialoga, scambia dei messaggi con loro come se fossero delle persone o degli aspetti di te. Che cosa dicono? Cerca di ascoltare al meglio delle tue possibilità. Calma il tuo Io interiore, osserva la luce splendente delle fiamme che ora sono distanti dalla casa, e rivolgi lo sguardo al centro dell'incendio. Abbandonati fino a perderti nelle profondità di questa danza e nel ritmo di questo fascio di fuoco che ovviamente ha qualcosa da esprimere. Il tuo respiro alimenta le fiamme e consente loro di danzare e di comunicare quello che vogliono.

Fermati qui un momento in attesa di una risposta.

Lascia che il fuoco crepiti e bruci e vedrai che lentamente inizierà a placarsi. A poco a poco, inizia a perdere slancio. Tutto ciò che doveva essere purificato e pulito ha ricevuto l'esatta quantità di fuoco di cui aveva bisogno.

Continua a fissare le fiamme. Se ti appaiono delle immagini, cerca di capire in che modo il loro significato si applica alla tua vita. C'è qualcosa di queste immagini che deve essere cancellato o dissolto?

Se la risposta è sì, lascia che le immagini si fondano nel corpo della fiamma, che ora non è più di un arancione caldo fiammeggiante ma di un colore bianco freddo. Se ritieni che ci siano altri aspetti della tua vita che non sono più utili al tuo percorso, sappi che la fiamma bianca davanti a te è disposta a trasformarli in qualcosa di buono, vero e bello per il tuo Sé interiore. Prenditi qualche istante per riflettere e stabilire se c'è altro di cui ti puoi liberare; individua delle buone e autentiche ragioni per farlo. Quando ti senti pronto, getta queste cose nella fiamma bianca e splendente dell'ispirazione e della trasformazione.

Tutti questi oggetti, avvenimenti e immagini si fondono per diventare una fenice: un uccello potente che apre le sue ampie ali per abbracciarti. Ti lasci avvolgere dall'abbraccio della fenice e vieni circondato da un'abbagliante luce bianca. Questa luce pervade ogni cellula del tuo corpo, facendo calare la febbre e rinvigorendo il sistema immunitario fino a farti tornare in equilibrio. Ogni volta che respiri, la fenice apre e chiude le ali intorno a te con fare molto materno e premuroso. Ti senti in pace: calmo, tranquillo, padrone di te.

Poi, inizi a renderti conto che la fenice sei tu. La luce bianca comincia piano piano a scomporsi in punti luminosi intorno a te e alla fine viene completamente inghiottita dal tuo essere. Hai gli occhi aperti, esaminati il corpo e ti accorgi che un alone di purezza ti avvolge. Il sistema immunitario si sente forte,

tutti i sintomi della febbre scompaiono e vengono sostituiti dalla vitalità e da un perfetto stato di salute.

Meditazione: utilizza l'immagine del fuoco come simbolo della purificazione e della chiarificazione. Medita sulle fiamme mentre immagini di coinvolgere cumuli di emozioni in una danza ardente che purifichi e ripulisca tutte queste sensazioni affinché possano rivelare il vero scopo della tua vita.

Fegato (*vedi Problemi al fegato*)

Fibromi uterini

Descrizione fisica: escrescenze non tumorali che si formano all'interno o sulla parete dell'utero, la cui crescita potrebbe essere stimolata da un'eccessiva presenza di estrogeni. Le dimensioni possono variare (in alcuni casi diventano grandi come pompelmi) e colpiscono la maggior parte delle donne nel corso della loro esistenza.

Centro energetico: sacrale.

Nutrimiento: Dieta: (1) evita il consumo di carni rosse (manzo, maiale), latticini, zucchero, alcol e caffeina, in quanto tali alimenti possono influire sulla funzionalità epatica. Un buon funzionamento del fegato è fondamentale per garantire che i livelli di estrogeni rimangano equilibrati; (2) inserisci nel tuo regime dietetico alimenti ad alto contenuto di fitoestrogeni, come i semi di lino, la segale, il miglio, il grano saraceno e l'orzo, per citarne alcuni. Gli estrogeni vegetali tendono a essere più deboli degli estrogeni presenti nel corpo, ma entrambi si contendono lo stesso ruolo; i fitoestrogeni, tuttavia, possono contribuire a ridurre alcuni degli effetti nocivi degli estrogeni

del corpo; (3) assumi prodotti vegetali ricchi di ferro come i cavoli, gli spinaci e i fagioli neri per ricostituire le riserve di ferro che si sono ridotte a causa di eccessive emorragie uterine. Integratori: (1) enzimi pancreatici da assumere lontano dai pasti per favorire la distruzione del tessuto fibroso; (2) un integratore di ferro, in caso di anemia; (3) acidi grassi essenziali derivati dal pesce e dall'olio di semi di lino per ridurre l'infiammazione e promuovere un sistema immunitario sano; (4) estratto di cardo mariano per favorire un buon funzionamento del fegato nel processo di disintossicazione dagli estrogeni in eccesso; (5) integratori di fibre in polvere per favorire la rimozione degli estrogeni in eccesso attraverso l'intestino.

Emozioni: dolore, tristezza, attaccamento emotivo agli altri.

Convinzioni limitanti: Mi tengo il dolore dentro. Ho difficoltà a tirarmi fuori dalle relazioni. Non sono creativa. Metto gli altri davanti a me. È più facile per me allontanarmi dagli altri anziché affrontare le emozioni generate dal mio rapporto con loro.

Animale di potere: ragno.

Essenza floreale: Red Chestnut.

Affermazioni: Accolgo la mia saggezza femminile. Esprimere la mia femminilità mi fa crescere. Accolgo con favore le relazioni giuste. Sono creativa. Esprimo ciò che mi ferisce.

Visualizzazione: immagina di infilare le mani nel basso ventre per recuperare l'utero. Rimuovilo con cura e appoggialo su uno di quei torni da vasaio che vengono utilizzati per la lavorazione della ceramica. Ti accorgi che l'utero cambia forma e diventa simile a una ciotola di argilla rossa. Tieni gli occhi chiusi, e con le mani comincia a toccare le pareti interne. Tastalo meticolosamente, centimetro per centimetro, per sentire che forma ha preso dentro di te. Potresti avvertire la presenza di noduli o fibromi nella parete muscolare. Presta attenzione alla struttura delle pareti: sono sottili, spesse o una via di mezzo?

L'utero è un organo creativo, la fonte dell'abilità artistica femminile. Ora tocca a te avvalerti dell'utero per creare, usando le mani come se stessi dando forma alla tua migliore ceramica. L'utero è pronto a farsi scolpire e abbellire a tuo piacimento. Quando avvii la ruota girevole facendola andare a bassa velocità, il suono di un'arpa pizzicata ti riempie le orecchie. Hai le mani appoggiate su ciascun lato della "creta", e ti piace sentire la consistenza del tuo splendido utero. Inizi a far scivolare le mani lungo i fianchi, smussando le eventuali imperfezioni: nodi del tessuto, aderenze, pareti dalla struttura irregolare. Fai tutto ciò con attenzione, utilizzando semplicemente il tuo intuitivo senso creativo. Non c'è neppure bisogno che usi gli occhi; è sufficiente che ti avvalga del senso del tatto.

L'utero ama essere trattato in modo artistico e così inizia a liberarsi delle tensioni accumulate, delle questioni irrisolte e degli ammassi di creatività inespressa, facendoli uscire dalla punta delle dita. Contribuisci a rendere il tessuto uniforme e morbido. Quando senti di averlo modellato a tuo e suo piacimento, prendilo in mano e digli che rappresenta una fonte di femminilità completa, bella e creativa nella tua vita. Immagina che un'energia vorticoso color tramonto lambisca la parte interna e quella esterna dell'utero, fino a rivestirlo di creatività e di amore.

Quando hai finito di instillare nell'utero ciò che ritieni importante, riprendilo tra le mani e ricollocalo nel basso ventre in posizione verticale: non inclinato in avanti o all'indietro, ma nella posizione giusta, come una tazza da tè in equilibrio sul suo piattino. Appoggia la mano sinistra su questa parte dell'addome e invita la tua naturale energia guaritrice a manifestarsi in questo punto ogni volta che l'utero ha bisogno di aiuto.

Meditazione: medita restando seduta. Dopo aver formato con le mani una coppa profonda, appoggiale sul basso ventre, a livello dell'utero. Concentrati sulla rimozione dei blocchi e dei

ristagni presenti, utilizzando il respiro come un'immagine che stimoli il flusso della rimozione.

Fibromialgia

Descrizione fisica: disturbo generalizzato caratterizzato da dolori cronici a livello dei muscoli e dei tessuti in punti ben precisi del corpo.

Centri energetici: radice, terzo occhio.

Nutrimiento: Dieta: (1) affidati a un medico specialista per individuare eventuali allergie alimentari; (2) limita o evita il consumo di zucchero, alcol e caffeina; (3) assumi alimenti provenienti da agricoltura biologica, possibilmente non trasformati: frutta fresca e verdura, cereali integrali e legumi. Integratori: (1) un prodotto multivitaminico minerale di elevata qualità e ad alto potere; (2) un integratore di magnesio per contribuire alla produzione di energia cellulare e per ridurre il dolore e la sensibilità, (3) 5-idrossitriptofano (5-HTP) per attenuare il dolore e la rigidità e migliorare la qualità del sonno.

Emozioni: dolore, rabbia provocata dalla sensazione di essere stati trascurati, paura di essere abbandonati.

Convinzioni limitanti: Ho soffocato il mio istinto e la mia intuizione. Vivere è doloroso. Il dolore che provo mi distrae da ciò che devo fare per soddisfare le mie esigenze. Mi sento oppresso.

Animale di potere: antilope.

Essenze floreali: Centaury, Clematis, Dogwood, Mugwort, Peppermint, Quince.

Affermazioni: Mi prendo totalmente cura di me stesso utilizzando le informazioni che ricevo dal mio istinto e dalla mia intuizione. Sono libero, pieno di luce e di amore per la vita. Mi muovo con grazia nel flusso della vita.

Visualizzazione: scuoti leggermente il corpo prima di fare questo esercizio. Risveglia e favorisci il flusso della forza vitale in tutto l'organismo. Ripeti questo movimento fino a quando non raggiungi una condizione di benessere. Quando ti senti pronto a iniziare la visualizzazione, è opportuno che ti sdrai su qualcosa di morbido, come un letto.

Chiudi gli occhi, metti le braccia e le mani lungo i fianchi, e immagina di essere sdraiato all'interno di una struttura chiusa che assomiglia a un lettino abbronzante. Lo schermo in alto racchiude la parte anteriore del corpo e vi è una fessura su entrambi i lati, quello destro e quello sinistro. All'interno c'è abbastanza spazio da farti stare comodo. Ti senti al caldo e al sicuro in questo luogo e, mentre sprofondi e ti rilassi al suo interno, la sua forma diventa più anatomica e si adatta alle morbide fattezze del corpo.

Ora assume il comune aspetto di un'ostrica. È fatta di materiali naturali, è opalescente e leggermente lucida all'interno e ruvida all'esterno. Essere cinto da questa struttura ti fa sentire al sicuro; ti mette in connessione con il tuo essere vivo e genera una sensazione di sicurezza simile a quella che si prova nel grembo materno.

Qualche istante dopo inizi a sentire il mormorio delle onde del mare, come se avessi una conchiglia attaccata all'orecchio. Il suono paradisiaco si increspa mentre attraversa il corpo dall'alto verso il basso. Alla fine, il flusso del corpo si muove di concerto con la costante tranquillità e la regolarità dell'eco delle onde del mare.

Tutti i vecchi sentimenti e gli eventuali dolori fisici vengono gettati nelle onde che attraversano l'organismo, e vengono sostituiti da generose infusioni di sostanze nutrienti per il corpo, il cuore e l'anima. La spinta della corrente del mare porta questo nutrimento laddove ce n'è bisogno e, ovunque si fermi, gira come un vortice, riempiendo completamente lo spazio.

Una sensazione di leggerezza si diffonde immediatamente nel tuo essere. Qualsiasi manifestazione di dolore, sensibilità e senso di pesantezza si scioglie nel fragore delle onde del mare. Ben presto ti accorgi che la tua coscienza si è ampliata superando i limiti del corpo. Sei diventato il mare. I confini del corpo sono evaporati e sono stati sostituiti dalle qualità del mare: la sua vastità e la sua profondità. Ti rendi conto che sei dotato della capacità di essere sconfinato e infinito. Senti la presenza del sale marino nella tua essenza e ti ricordi che sei connesso alla terra, al radicamento mineralizzato del Pianeta. Il mare e la terra sono un tutt'uno e ruotano vorticosamente insieme come lo yin e lo yang. Sei il verde e l'azzurro, il marmo del Pianeta e, allo stesso tempo, la galassia di stelle, l'universo: il niente e tutto in una sola volta.

Ora riporta la consapevolezza sul profilo del tuo corpo. Riconosci che si tratta di una forma splendida, fatta dell'alchimia di due elementi, l'acqua e la terra che si uniscono dentro di te. Senti che alcuni raggi di una luce di guarigione blu e verde fluiscono nell'organismo, fornendo nutrimento, guarigione e saggezza provenienti da un luogo profondo. Quando ritieni che sia il momento giusto e pensi di aver assorbito una quantità sufficiente di lampi di salute, torna al tuo posto nella struttura a guscio, lasciando che si trasformi nuovamente in un lettino abbronzante di forma rettangolare; poi, lascia che la struttura sparisca, mentre tu rimani sul letto, sano e salvo.

Lentamente, nel rispetto dei tuoi tempi, siediti e apri gli occhi, fai oscillare il corpo avanti e indietro per ricordare le onde del mare che si muovono dentro di te, e ripeti ad alta voce: "Mi muovo con grazia al fluire della vita."

Meditazione: tieni i palmi delle mani a circa due centimetri di distanza l'uno dall'altro, o comunque a una distanza che ti permetta di sentire una tensione dolce e magnetica tra le mani. Questa energia è come un piccolo simbolo della grande e potente ener-

gia che ti rinvigorisce. Medita su questo sentimento e cerca di capire se l'intenzione di rafforzarlo può aiutarti a dargli forza.

Quando senti che l'energia scorre nelle mani, appoggiale sulle parti del corpo in cui senti male, che ti sembrano rigide o che ti provocano dolore. Ti accorgi che dei fasci di energia escono dalle mani e convergono in queste aree, alleggerendole del loro peso e del dolore, e impregnandole di rinnovata energia.

Gonfiore addominale

Descrizione fisica: sensazione di gonfiore e tensione a livello addominale, con conseguente malessere. Le cause possibili sono diverse: bassi livelli di acidi gastrici e conseguente cattiva digestione delle proteine; carenza di enzimi pancreatici, risultante in una ridotta scomposizione di carboidrati, proteine e grassi; stitichezza; eccesso di gas; sovralimentazione; proliferazione batterica; in gravi casi, tumori.

Centri energetici: sacrale, plesso solare.

Nutrimiento: Dieta (se il gonfiore è dovuto a problemi alimentari): (1) consuma piccole porzioni di cibo a ogni pasto per favorire una corretta digestione; (2) quando mangi, fai in modo di raggiungere un livello di sazietà del 70/80 per cento; (3) consuma pasti semplici, soprattutto monopasti, che prevedano l'assunzione di un solo cibo alla volta; (4) mangia lentamente e consapevolmente, dedicando almeno venti minuti ai pasti abbondanti; (5) evita la frutta a guscio e i semi, che possono essere difficili da digerire e ai quali molte persone sono allergiche; (6) rivolgiti a un medico specialista per individuare eventuali allergie alimentari. Integratori: (1) acido cloridrico betaina (per la scomposizione delle proteine nello stomaco; da utilizzare sotto la supervisione di un medico); (2) prova ad assumere degli enzimi digestivi durante i pasti per migliorare la

scomposizione dei nutrienti. Assumili anche lontano dai pasti per contrastare eventuali processi infiammatori nell'intestino;
(3) probiotici per ristabilire la salute della flora intestinale.

Emozioni: preoccupazione, sensazione di essere sopraffatti e incapaci di “digerire” emotivamente gli eventi della vita.

Convinzioni limitanti: Ho difficoltà a elaborare gli eventi della vita. Mi manca la capacità di trasformare la vita in qualcosa che abbia significato e in azione. Ci sono cose che non riesco a digerire o ad accettare. Oppongo resistenza.

Animale di potere: mucca.

Essenze floreali: Dill, Filaree, Indian Pink.

Affermazioni: Digerisco la vita con facilità. Sono accomodante. Assimilo solo ciò che è utile al mio Sé superiore. Digerisco totalmente e in maniera sana le esperienze della vita.

Visualizzazione: chiudi gli occhi e appoggia le mani sulla zona gonfia dell'addome. Siediti tenendo le mani sul ventre per qualche istante, monitorando i movimenti del respiro che entra ed esce da quella zona. Immagina che nell'addome ci sia un grande pallone galleggiante che ti provoca dolore. Immagina di avere uno spillo magico, che non ti fa male, ma che riesce a perforare il pallone quanto basta per far uscire lentamente l'aria in eccesso. Fori il pallone con attenzione e, mentre lo fai, ti rendi conto che piano piano l'addome si libera di tutta l'aria in eccesso. Assicurati che tutti i tuoi sospiri siano profondi, affinché tu possa liberarti di ciò che non è più necessario. Con le mani, senti l'addome sgonfiarsi lentamente. Ora, immagina di ingerire alcuni enzimi di erbe selvatiche al fine di consumare ciò che resta del pallone. Il pallone diventa sempre più piccolo e alla fine si disintegra. Mano a mano che questo processo avviene, inizi a sentire più spazio nell'addome. Gli enzimi vegetali agiscono su tutto ciò che non è stato digerito dall'intestino. Osserva come l'intestino ora trasforma tutti i

residui alimentari e gli eventi emotivi che in precedenza risultavano difficili da digerire.

Dedica qualche secondo a liberare l'intestino da tutto. Dopodiché, ripulisilo bevendo una certa dose di luce liquida di colore bianco e rosa. Questa luce liquida di guarigione passa attraverso lo stomaco, bilanciando la produzione di acido gastrico e corre attraverso l'intestino tenue, stimolando una sufficiente produzione di enzimi pancreatici e un corretto flusso di bile. Poi, si sposta nella parte inferiore dell'intestino e spazza via i batteri in eccesso, riequilibrando la microflora del colon. Infine, la luce liquida attraversa vorticosamente il retto e da qui esce.

Ruota le mani sull'addome in senso orario, massaggiandolo con delicatezza, e rivolgiti al ventre dicendo: "Digerisco totalmente e in maniera sana le esperienze della vita."

Meditazione: porta la consapevolezza nel punto in cui ti senti gonfio.

Nota come a ogni respiro questa zona inizi a irradiare raggi di luce dorata. Con l'occhio della mente, osserva le particelle di luce, o fotoni, che si estendono fuori da questo centro, dando così una rappresentazione dell'energia bloccata, non digerita all'interno. Ora, decidi se lasciare questi fotoni all'interno o se disperderli facendoli uscire dal ventre. Attraverso il respiro porta la luce al centro dell'intestino. Mantieni il respiro focalizzato in questo punto per il resto della meditazione.

Gonorrea *(vedi Malattie veneree)*

Gotta

Descrizione fisica: accumulo di acido urico (prodotto del metabolismo delle purine, una delle unità del DNA e dell'RNA)

nel flusso sanguigno e deposito di cristalli contenenti acido urico nelle articolazioni, nei tendini e nei tessuti.

Centro energetico: radice.

Nutrimiento: Dieta: (1) evita di assumere alimenti eccitanti come l'alcol, gli organi animali, gli zuccheri semplici (zucchero bianco, miele, sciroppo di mais) e di consumare quantità eccessive di proteine; in generale, cerca di non superare la dose giornaliera raccomandata di 0,8 grammi di proteine per chilogrammo di peso corporeo, a meno che tu non sia in gravidanza o non stia allattando. Una persona di settanta chilogrammi avrebbe bisogno di circa cinquantasei grammi di proteine al giorno; (2) segui una dieta ad alto contenuto di fibre, povera di grassi, che comprenda soprattutto alimenti a base vegetale, come i cereali integrali, le verdure, la frutta secca e i semi; (3) assumi acqua in abbondanza per favorire l'eliminazione di acido urico. Integratori: (1) sostanze antinfiammatorie come gli acidi grassi omega-3 (ricavati dall'olio di pesce o dall'olio di semi di lino), la bromelina e la quercetina; (2) acido folico (una vitamina del gruppo B) per ridurre la produzione di acido urico da parte dell'organismo; (3) un integratore multivitaminico minerale ad alta potenza.

Emozioni: sentirsi infervorati e infuriati in quanto incapaci di andare avanti, insicurezza, rabbia nei confronti della propria famiglia.

Convinzioni limitanti: La rabbia che provo mi procura dolore. Quando sono "in-furiato" mi sento in gabbia. Le sfide che bisogna affrontare per andare avanti sono troppe. Non riesco a essere abbastanza veloce da abbandonare il passato e proiettarmi nel futuro.

Animale di potere: pantera.

Essenze floreali: Aloe Vera, Impatiens, Sage, Trillium, Willow.

Affermazioni: Mi muovo con grazia e agilità. Accetto le mie origini. Se lo desidero, la rabbia può spingermi ad agire.

Visualizzazione: hai in mano un dispositivo laser: una piccola bacchetta magica di circa sei centimetri di lunghezza. Sfruttando la potenza e la capacità di mettere a fuoco della tua intenzione, riesci ad azionare il laser e a orientarlo in maniera tale che possa sciogliere i cristalli di acido urico che si sono accumulati nelle articolazioni, in particolare nei piedi.

Fai un respiro profondo ed entra in sintonia con le zone del corpo che hanno raccolto quantità eccessive di acido urico, arrecandoti dolore. Con la mente, accendi il raggio laser rosso, il cui diametro è di circa sei millimetri, e spostalo nei punti in cui senti il dolore provocato dai cristalli. Non appena ne individui uno, frantumalo con il laser. Fai in modo che i cristalli vengano polverizzati fino a diventare una nebbia sottile, che poi evapora dai confini del corpo. Ripeti questa operazione fino a quando non senti che il corpo è stato purificato da tutti i blocchi dannosi di acido urico.

Una volta completata questa procedura, immagina di essere in piedi su una lastra di cristallo di quarzo puro. Il quarzo agisce da magnete energetico che permette di rimuovere tutti i residui metabolici dalle cellule. Ricorrendo alla visione interiore, osservi le sostanze che cominciano a uscire dalle cellule, a fluire nel corpo, ad attraversare i piedi e a entrare nel cristallo. Numerosi rivoli di sostanze, tutti in parallelo con i tuoi meridiani energetici, tracciano un percorso verticale lungo il corpo, che va dalla testa ai piedi, per poi depositarsi nel serbatoio di quarzo. Attendi qualche istante affinché il flusso si concluda e poi effettua una scansione del corpo per vedere quanto è pulito. Tutti i blocchi, i residui di spossatezza o di ostinazione sono stati rimossi.

Lascia che la luce del quarzo che si trova sotto di te si irradia verso l'alto salendo attraverso i piedi ed entrando nei pilastri delle gambe e nel resto del corpo. Questa luce infonde dentro di te la capacità di evolvere e di accettare il fatto che sei in gra-

do di aprirti al cambiamento e all'amore. Gli organi del corpo responsabili dell'eliminazione di acido urico, in particolare i reni e l'intestino, si riempiono di questa luce e del senso di benessere che deriva dalla tua capacità di lasciare andare le situazioni, gli eventi dolorosi e tutto ciò che blocca le tue potenzialità e la tua passione.

La luce del quarzo inizia a dissolversi e il quarzo stesso scompare lentamente sotto i tuoi piedi, tornando nel regno sommerso della terra. Il laser torna nella borsa degli attrezzi affinché tu possa utilizzarlo ogni volta che devi distruggere l'eventuale energia bloccata nell'organismo.

Meditazione: appoggia un piccolo cristallo di quarzo sulle zone del corpo affette da gotta. Medita sul processo attraverso il quale i cristalli di acido urico vengono trasferiti nel cristallo di quarzo. Lascia che il quarzo assorba il dolore che provi.

Guarigione ossea (*Frattura*)

Descrizione fisica: un osso si rompe a causa di sollecitazioni meccaniche o all'esercizio della forza meccanica.

Centro energetico: radice.

Nutrimiento: Dieta: (1) riduci l'assunzione di prodotti di origine animale (carni, formaggi) ed elimina le bevande contenenti caffeina; (2) consuma abbondanti quantità di verdure fresche alcalinizzanti (ad alto contenuto di potassio), soprattutto quelle verdi, per aiutare il corpo a stabilire il pH ottimale, fondamentale per la guarigione ossea. Integratori: (1) vitamina C e bioflavonoidi per la ricostruzione del collagene della matrice dell'osso; (2) vitamina K per la formazione di proteine ossee sane; (3) un rimedio omeopatico all'arnica per risolvere i traumi; (4) un integratore multiminerale (che fornisca tra le altre cose calcio, magnesio e zinco).

Emozioni: insicurezza, sensazione di non avere sostegno.

Convinzioni limitanti: La mia sicurezza interiore e quella esteriore sono fragili e spezzate. La vita mi è crollata addosso. Sono privo di supporto. Non riesco stare in piedi da solo. Sono sovraccarico.

Animale di potere: castoro.

Essenze floreali: Arnica, Echinacea, Sweet Pea.

Affermazioni: Mi sento totalmente supportato e forte. Sono stabile e sicuro di me.

Visualizzazione: immagina che i tuoi piedi siano come calamite che attraggono dalla crosta terrestre tutti i minerali di cui le ossa hanno bisogno per guarire fratture o rotture. Aspetta qualche istante affinché questi minerali si avvicinino ai tuoi piedi. Vedrai un mucchio di minerali raccogliersi attorno a te, come fossero grappoli, e i piedi si faranno pesanti, attirati verso il basso dalla forza di attrazione. Quando sei pronto, fai in modo che l'aria inspirata li raggiunga, e poi, espirando, lascia che i minerali attraversino interamente lo scheletro: le piccolissime ossa dei piedi, le caviglie, le gambe, il bacino, la colonna vertebrale, le costole, le spalle, le braccia, le mani e il cranio. Prenditi il tempo necessario per svolgere questa azione e assicurati che ogni centimetro del tessuto osseo del corpo sia stato riempito dai minerali della terra. Ovunque sia localizzata la rottura o la frattura, fornisci ulteriori minerali alla matrice ossea in quel punto. Assicurati che i minerali la rendano forte, mantenendola flessibile e mobile.

Con l'occhio della mente, visualizza lo scheletro come fosse un luminoso profilo bianco, quasi elettrico, dotato dell'energia sufficiente per bilanciare le cellule che contribuiscono alla formazione ossea e quelle che sono responsabili delle fratture. Ti senti sostenuto dallo scheletro.

Ora immagina di assorbire attraverso i piedi un altro tipo di energia. Questa volta, si tratta della calda e amorevole energia

di guarigione della terra, capace di dare sostegno: è l'energia che attraversa l'intero Pianeta come il sangue che scorre nelle vene. Questa calda energia nutritiva di colore rosso si infila nei piedi e fluisce verso l'alto, girando intorno al coccige e al bacino, per darti sostegno incondizionato e permetterti di sopravvivere nel mondo fisico. L'energia prende il posto di tutti i blocchi provocati dalle difficoltà finanziarie e di tutti i timori legati alla sopravvivenza e alla sicurezza. Si fa strada nell'addome fino a raggiungere la zona del cuore, colmandoti di sostegno emotivo e rendendoti capace di equilibrio nel dare e nel ricevere. Sale a spirale fino a penetrare nelle spalle per liberarti del peso di dover dare sostegno agli altri. Ti liberi di tutte le difficoltà della vita: vengono lavate via e sostituite da amore e da sostegno.

Quando hai finito di far scorrere in tutto il corpo la nutriente energia di guarigione della terra, ti accorgi che non è solo lo scheletro a fungere da struttura di sostegno, ma che ogni parte dell'organismo supporta lo scheletro.

Meditazione: medita sul fatto che la zona fratturata viene permeata da una luce di guarigione verde che sgorga dal cuore. Nel fare questa operazione, rifletti su come puoi ricevere supporto nella vita.

Impotenza *(vedi Sterilità)*

Incontinenza urinaria

Descrizione fisica: passaggio involontario di urina nella vescica urinaria a causa di problemi ai muscoli e ai nervi che trattengono o rilasciano l'urina.

Centri energetici: radice, sacrale.

Nutrimiento: Dieta: (1) evita di introdurre una quantità eccessiva di sostanze fluide o di ingerire caffeina (tè, caffè, cioccolata), alcol, cibi piccanti, agrumi e mirtilli rossi. (2) Se sei in sovrappeso o hai problemi di obesità, cerca di calare di peso seguendo una dieta equilibrata a base di cibi integrali, che preveda un abbondante consumo di frutta a basso indice glicemico, di verdura, legumi e cereali integrali.

Emozioni: paura, insicurezza, impotenza, perdita di integrità, sentirsi abbandonati, sentirsi privi di sostegno.

Convinzioni limitanti: La paura si insinua dentro di me e non riesco a controllarla. Sono privo di sostegno e mi sento impotente nella mia situazione. Mi rivolgo agli altri per avere una conferma. I miei confini non sono definiti.

Animale di potere: pesce.

Essenze floreali: Heather, Yarrow.

Affermazioni: Le emozioni e la creatività fluiscono dentro di me seguendo un ritmo che è adatto all'espressione del mio Sé supremo. Il mio Sé interiore si regge sull'integrità e la realizzazione.

Visualizzazione: immagina che il tuo corpo sia simile a una casa. Ogni sezione è una stanza, e i diversi apparati esplicano le funzioni che è necessario svolgere all'interno di una casa. La nostra attenzione si concentrerà sull'impianto idraulico: i reni, gli ureteri, la vescica e l'uretra. L'impianto idraulico del tuo corpo-casa ha una perdita e deve essere riparato. Immagina di essere il tuo corpo mentre una parte di te, la coscienza, è un idraulico esperto. Ti viene chiesto di esaminare la situazione perché la tua competenza su questo particolare impianto idraulico è notevole.

Usa una torcia e delle attrezzature speciali per immergerti nelle profondità del corpo-casa e capire qual è la causa della perdita. Sposta le mani e la torcia lungo i principali filtri per l'acqua (i reni), i tubi (ureteri), il serbatoio d'acqua per la casa (vescica)

e, infine, lo scarico esterno dell'acqua (uretra). Cerca di capire da dove viene la perdita. Cosa dice il tuo intuito? Che cosa trabocca e perché? Che cosa è stato trattenuto fino al punto di pressione? Quando trovi la zona sensibile o il punto in cui c'è una crepa, utilizza l'apposito materiale fissante per chiuderla completamente. Usa l'intenzione per infondere la forza nell'impianto idraulico.

Prima di finire il lavoro, lascia che tutte le tubature vengano attraversate da un unico tipo di acqua: quella che porta con sé l'energia delle emozioni e della creatività. Fai in modo che quest'acqua scorra attraverso i tubi sgorgandoli dagli eventuali residui emotivi o dalla creatività stagnante. I tubi sono puliti, forti, chiusi ermeticamente e resistenti.

Complimentati con te stesso per aver fatto un buon lavoro. Lentamente, abbandona il ruolo dell'idraulico e torna alla tua immagine nella sua interezza, considerandola un corpo e non più una casa. Prima di tornare pienamente nel momento presente, ripeti a te stesso: "Le emozioni e la creatività fluiscono dentro di me seguendo un ritmo che è adatto all'espressione del mio Sé supremo."

Meditazione: fai un elenco di almeno cinque strategie per supportare la tua creatività. Prova ad applicarne una.

Infezione alle orecchie (*Otite media*)

Descrizione fisica: infezione batterica o virale dell'orecchio interno, che provoca infiammazione e gonfiore e, potenzialmente, scarico, dolore e perdita temporanea dell'udito.

Centri energetici: radice, gola.

Nutrimiento: Dieta: (1) riduci o elimina il consumo di zuccheri semplici, come lo zucchero bianco, il miele, i succhi di frutta e

i prodotti cotti al forno, che tendono a compromettere la funzione immunitaria; (2) sforzati di seguire una dieta sana ricca di alimenti integrali ad alto contenuto nutritivo per assicurare un apporto di vitamine e minerali essenziali per il sostegno del sistema immunitario (per esempio lo zinco e la vitamina C). Integratori: (1) un prodotto multivitaminico di elevata qualità contenente vitamina A, vitamina C e zinco; (2) è stato dimostrato che lo xilitolo sotto forma di gomme da masticare, pastiglie o in forma liquida è efficace nella riduzione dell'insorgenza di infezioni all'orecchio; (3) pastiglie di zinco da utilizzare per brevi periodi di tempo nel caso di episodi infettivi; (4) una dose extra di vitamina C presa durante il giorno per dare sostegno alla funzione immunitaria.

Emozioni: rabbia per qualcosa di cui hai sentito parlare e che sai essere falso.

Convinzioni limitanti: Mi rifiuto di ascoltare. Sono furioso e addolorato per ciò che ho udito. Non riesco a sintonizzarmi con le persone. Qualcuno mi ascolta?

Animale di potere: lupo.

Essenze floreali: Scarlet Monkeyflower, Star Tulip, Trumpet Vine.

Affermazioni: Sono ben disposto nei confronti della mia voce interiore e di quella esteriore. Le mie orecchie mi aiutano a prestare attenzione a ciò che ho bisogno di udire. Reagisco a ciò che ascolto in maniera autentica.

Visualizzazione: sintonizzati con le tue orecchie. Piega la testa verso destra, come se volessi esporre l'orecchio sinistro. Con l'occhio della mente, crea una forma a imbuto e orienta la sua punta verso l'apertura dell'orecchio. Questo speciale imbuto a due vie consente di rimuovere e sostituire tutti i concetti, le convinzioni, i pensieri o le cose che hai udito. Immagina che l'imbuto metta in circolazione un raggio di luce guaritrice calda e blu-stra all'interno della struttura a spirale dell'orecchio interno.

Srotolandosi a spirale, la luce elimina ed estromette tutto ciò che intasa l'orecchio. Lascia che tutte le parole obsolete o dotate di carica negativa, le immagini, le convinzioni e le idee che visualizzi vengano attratte dalla luce e si aggrappino alla sua spirale che penetra nei recessi profondi dell'orecchio. Lascia che si attacchino alla luce come fossero degli ornamenti. Se noti la presenza di residui, eccesso di cera o microrganismi che vorresti espellere, lascia che si aggrappino alla luce. Ogni volta che il raggio di luce raccoglie un oggetto, diventa di un colore blu più intenso. Quando senti che il timpano è stato perfettamente ripulito, rimuovi la struttura a imbuto e sbarazzatene.

Ora, immagina di creare nel palmo della mano una struttura piramidale imbevuta dell'energia guaritrice degli antichi Egizi. Posiziona la punta della piramide verso l'apertura del timpano e consenti alle parole di guarigione, ai simboli, ai canti e alle preghiere di diffondersi nell'orecchio, rivestendolo completamente. L'orecchio sinistro è ora arricchito di un'antica divinità, e ti permetterà di ricevere solo ciò che è in linea con il tuo percorso sacro e la tua vera missione.

Riporta la testa in posizione centrale, fai un respiro profondo e immagina che l'aria inspirata viaggi non solo nelle profondità dell'addome, ma anche nelle orecchie. Quando espiri, vedi che tutto ciò di cui ti devi liberare viene espulso fuori dalle orecchie attraverso il respiro.

Ora ripeti l'esercizio con l'orecchio destro.

Meditazione: individua un suono che consideri nutriente: il rumore che senti tenendo l'orecchio appoggiato a una conchiglia; quello che percepisci stando nella natura e assorbendone passivamente i suoni; quello che puoi produrre utilizzando un piccolo strumento musicale attraverso il quale intoni delle note per tranquillizzarti. Durante la meditazione, concentrati solo sui suoni. Immagina che i suoni che senti viaggiare nelle orecchie portino fuori tutti i residui uditivi bloccati.

Infezione da lievito ***(Crescita eccessiva di Candida albicans)***

Descrizione fisica: crescita eccessiva del fungo *Candida albicans* nell'organismo, in particolare nei tessuti umidi delle mucose, come l'intestino, le cavità nasali e la vagina. L'eccessiva proliferazione è generalmente dovuta a una compromissione della funzione immunitaria ed è promossa da un uso prolungato di antibiotici, da un regime dietetico ad alto contenuto di zuccheri, scarsa attività, stress e scarsa qualità del sonno. Può provocare diversi sintomi, tra cui cambiamenti nei movimenti intestinali, prurito, dolori articolari, congestione delle mucose ed eruzioni cutanee.

Centri energetici: radice, sacrale.

Nutrimiento: Dieta: (1) elimina gli zuccheri raffinati o semplici (come i succhi di frutta o i prodotti che contengono qualche tipo di zucchero, come il saccarosio, il miele, lo sciroppo di mais, il destrosio e lo sciroppo d'acero, per fare alcuni esempi) e gli alimenti ricchi di amido (pasta, pane); (2) evita gli alimenti che contengono muffe e lieviti, come l'alcol (tutti i tipi), i formaggi (tutti), la frutta essiccata e la frutta secca; (3) cerca di consumare verdure, fonti magre di proteine e piccole quantità di frutta (i frutti migliori sono: i frutti di bosco di tutti i tipi, le mele e le pere, sempre che siano di stagione). Integratori: (1) probiotici per ristabilire l'equilibrio della flora intestinale; (2) antifungini naturali, come l'idraste, l'uva Oregon, il crespino e l'aglio. Ricorda che alcuni antifungini non devono essere usati in gravidanza; fai una verifica con il tuo medico; (3) le fibre come lo psillio aiutano a eliminare le tossine dall'intestino.

Emozioni: apatia, ansia, sentirsi sopraffatti.

Convinzioni limitanti: Sono esaurito. Sento che la mia vita è fuori controllo. Le persone mi privano dell'energia. Le mie barriere sono deboli. La mia vita è sopraffatta dalla mancanza

di gioia.

Animale di potere: rana.

Essenze floreali: Pink Yarrow, Red Chestnut, Yarrow.

Affermazioni: Ho rimosso ciò che non mi serve più; me ne sono liberato e mi sento depurato. Vivo nella gioia. Assimilo ciò che mi nutre. Le mie barriere sono sane.

Visualizzazione: quando inspiri, immagina che il tuo respiro sia come un insieme di piccole bolle rosa. Mentre introduci l'aria nei polmoni, vedi queste bollicine entrare prima nel petto e poi nell'intestino crasso, riempiendo il busto di un senso di leggerezza.

Ora, sposta l'attenzione su due radiosi recipienti color oro, ognuno dei quali è situato sotto ciascuno dei tuoi piedi. Il loro scopo è quello di raccogliere tutto ciò che non ti è utile. Questi due recipienti sono abbastanza capienti da contenere tutto ciò di cui ti libererai. Diffondono due raggi di luce molto forti e intensi, e illuminano tutte le paure e le preoccupazioni presenti nel tuo essere, dissipandole. Provi un senso di pace sapendo che questi due contenitori sono a tua disposizione, e ti rendi conto che puoi rivolgerti a loro in qualsiasi momento affinché ti aiutino a rimuovere le cose di cui non hai bisogno.

Noti una luce laser bianca che si diffonde in orizzontale. È una luce di circa due metri di lunghezza e quasi otto di diametro, ed è posta in cima alla testa. La luce infonde nel corpo una potente vibrazione, rimuove e scaccia tutti i lieviti, facendoli cadere nei recipienti d'oro sotto i piedi. Inspiri lentamente e, così facendo, la luce si sposta sopra la testa, la quale si riempie di una luce bianca di guarigione, che con la sua iridescenza e luminosità distrugge immediatamente tutti i microrganismi fungini, batterici e virali che non servono al corpo né all'anima. In un attimo, tutti questi microrganismi attraversano il corpo a una velocità fulminea, e cadono nei recipienti che si

trovano ai tuoi piedi. Ora che la mente è sgombra, riesci a respirare a pieni polmoni e a sentire forte e chiaro.

Respiri nuovamente e, a questo punto, la luce laser ricomincia a muoversi: passa attraverso la gola, sale nella parte superiore delle spalle e scende lungo le braccia, fino ad arrivare nella punta delle dita. Ti accorgi che tutti gli organismi che sono rimasti dentro di te per così tanto tempo vengono ora elettrizzati, fatti passare velocemente attraverso la punta delle dita e riversati nei due contenitori. Cominci a sentire una scarica di energia che ti attraversa. Il collo e le spalle sono più sciolti e le articolazioni delle mani si muovono con facilità.

La radiosa e abbagliante luce bianca si sposta nel busto e, partendo dalla parte superiore del corpo, rimuove gli organismi patogeni dai polmoni, dai vasi sanguigni e dal tessuto cardiaco. Poi, si trasferisce negli organi digestivi, spazzando via tutti i residui di umidità, i segni lasciati dall'oscurità e gli organismi che si erano insediati in queste aree, arrecandoti solo danni. Alcuni filamenti di luce bianca attraversano il tratto digestivo, aiutando il tessuto intestinale a guarire. La luce elimina tutti i microbi malsani inviandoli direttamente nei contenitori dorati, all'interno dei quali verranno trasformati. Provi un'immediata sensazione di libertà e leggerezza nell'intestino, e smetti di soffrire di pesantezza, gonfiore e blocchi intestinali.

L'inspirazione successiva porta questa spirale di luce negli organi riproduttivi, affinché quest'area possa essere ripulita da tutti gli organismi indesiderati. Immediatamente, i microbi si staccano e scivolano nelle gambe, attraversano i piedi e finiscono nei due recipienti. Mano a mano che ricevono i microrganismi, i due contenitori iniziano a risplendere. La luce si sposta in maniera sequenziale lungo le gambe, sopra e attraverso le ginocchia e fuori dai piedi. Tutti i funghi, i batteri e i virus indesiderati e dannosi sono stati completamente eliminati dal tuo sistema.

Tutto ciò di cui il tuo essere non ha più bisogno si trova all'interno dei recipienti dorati, che in un attimo si trasformano in due sfere luminose di luce gialla. Entrambe le sfere hanno l'intensità della luce del sole e bruciano tutti gli organismi stagnanti e inutili che erano bloccati nel corpo, fino a farli sparire. Sei libero, e una luce bianca e pura riempie il tuo corpo, facendolo vibrare ad alta frequenza. Il corpo è così luminoso che la luce passa attraverso ogni poro della pelle, creando un involucro sacro e impenetrabile intorno a te.

Fai un respiro profondo e ringrazia il processo di guarigione che si è appena compiuto nel tuo organismo. Quando espiri, senti risuonare i meravigliosi toni di un gong. Il suono ricco del gong si diffonde vibrante in ogni cellula del corpo, intonando un appello specifico per il sistema immunitario. Al successivo rintocco, l'intero esercito del sistema immunitario si allinea e si rafforza. Con un respiro profondo disperdi i soldati del sistema immunitario, i globuli bianchi, nei punti del corpo in cui sono più necessari. Averli a disposizione ti fa sentire sicuro. Ora funzionano meglio di quanto non abbiano fatto per anni.

Senti che una nuova energia pulsa dentro di te: l'energia del tuo Sé eterno, privo di residui e di blocchi. Lascia che questa parte di te entri nella tua consapevolezza quotidiana.

Meditazione: seduto in silenzio, prova a immaginare che aspetto hanno le tue barriere personali, quelle che creano un involucro intorno a te. Sono presenti? Noti delle aperture, degli strappi o delle lacerazioni in alcuni punti? Oppure sono eccessivamente solide e impenetrabili? Dai forma alla tua barriera personale con l'occhio della mente; medita su questa tua creazione un paio di minuti sia al mattino che alla sera per rafforzarla.

Infezione della vescica

(vedi Infezioni del tratto urinario)

Infezione virale ***(Influenza, Virus dell'immunodeficienza umana HIV)***

Descrizione fisica: un virus è un organismo di piccole dimensioni (più piccolo di un fungo o di un batterio) che ha bisogno di un ospite (per esempio una persona, un animale o una pianta) per vivere. Può invadere il corpo umano attraverso l'ingestione, l'inalazione, le punture di insetti o i rapporti sessuali. L'invasione da parte di un virus può essere di breve durata, come accade nel caso di un comune raffreddore o dell'influenza, o può durare a lungo e rimanere latente, come i virus dell'herpes. La presenza di un virus nell'organismo umano mette a dura prova il sistema immunitario.

Centro energetico: radice.

Nutrimiento: Dieta: (1) riduci o elimina dalla dieta tutti i tipi di zuccheri, dal momento che l'assunzione di zucchero può indebolire l'attività del sistema immunitario; (2) rivolgiti a un medico specialista per individuare eventuali allergie alimentari. Integratori: un prodotto multivitaminico generico contenente vitamina A, vitamina C e zinco.

Emozioni: insicurezza, dolore, rimpianto.

Convinzioni limitanti: Mi sento esposto. Sono vulnerabile. Gli altri mi attaccano e io non posso difendermi. Mi sento sopraffatto.

Animale di potere: orso.

Essenza floreale: Garlic.

Affermazioni: Sono forte e invincibile. La forza vitale mi rinvigorisce. Avviene tutto alla perfezione.

Visualizzazione: concentrati sul gesto di radicarti saldamente a terra attraverso i piedi. Muovi i piedi delicatamente avanti e

indietro fino a quando non trovi una posizione comoda. Rivolgendo l'attenzione ai piedi, invoca l'energia di guarigione affinché si manifesti sotto forma di luce liquida e sgorgi dal nucleo cristallino presente nel cuore della terra. Fai in modo che attraversi velocemente gli strati della crosta terrestre e che arrivi alla pianta dei piedi. Attiralà, falla entrare nelle ossa e lascia che penetri nel midollo. Osserva la luce liquida che sale lungo le gambe e si raccoglie nel bacino. Lascia che dei piccoli rivoli fluiscano in tutto il corpo, insinuandosi tra le cellule in modo tale da toccarle tutte.

Questa luce liquida è così luminosa e brillante che riesce a eliminare tutto ciò che ti arreca danno, anche e soprattutto i virus. Osserva come comincia a distruggere i virus che popolano il tuo essere ma che non concorrono al tuo bene supremo. Concedile il tempo necessario per individuare tutti i virus.

Dopo essere stati uccisi, i virus vengono trasportati nella riserva di luce all'interno del bacino. La loro forza viene trasmutata in energia di protezione, che crea delle barriere e sta di guardia. L'accumulo di luce trasformata comincia a girare in senso orario nella zona pelvica. Dopodiché, alcuni raggi di questa luce vengono inviati, come fossero stelle cadenti, nel busto, nella testa, nelle braccia e nelle gambe. Sei protetto in ogni tua parte dagli attacchi di qualsiasi inutile invasore. Il sistema immunitario è rafforzato dalla presenza della luce bianca di guarigione. Si carica e diventa attivo, pronto a difendere adeguatamente gli apparati dell'organismo.

Questi raggi di luce, che si irradiano in cinque direzioni (attraverso la testa, le braccia e le gambe) ora vanno oltre i confini del corpo fisico. La luce si riversa fuori in tutte e cinque le direzioni, generando splendore; un lampo di questo bagliore protettivo si diffonde intorno a te, creando una forma simile a un uovo. Questa sagoma sembra costituita di una nebbiolina sottile e consente a ciò che è buono, vero e bello di entrare nella tua

sfera. Tiene lontano tutto ciò che rischia di prosciugare la tua energia vitale. Se in futuro avrai necessità di rinnovare e ripristinare la sfera di protezione, ti basterà alzare le mani contemporaneamente, batterle sopra la testa e lasciarle ricadere velocemente lungo i fianchi. Ripeti questa operazione almeno dieci-quindici volte per rinnovare la sfera e stimolare la tua linfa.

Meditazione: medita immaginando che una nebbia luminosa, bianca e protettiva ti avvolga. Mantieni questo stato per uno o due minuti, quattro volte al giorno (ogni tre-quattro ore).

Infezioni del tratto urinario ***(Infezione della vescica,*** ***Cistite interstiziale)***

Descrizione fisica: infezione delle vie urinarie o della vescica causata da un'eccessiva proliferazione di batteri, funghi, parassiti e virus. Tende a essere più comune nelle donne e provoca il bisogno frequente e urgente di urinare, così come bruciore durante la minzione, presenza di sangue nelle urine e dolore durante i rapporti sessuali.

Centro energetico: sacrale.

Nutrimiento: Dieta: (1) introduci una quantità sufficiente di liquidi nel corso della giornata (circa otto bicchieri da duecentoventicinque millilitri) e inserisci nella dieta del succo di mirtillo non zuccherato (che inibisce l'aderenza dei batteri alla mucosa dell'uretra e della vescica); (2) evita gli zuccheri semplici. Integratori: (1) un prodotto multivitaminico contenente le vitamine A e C e lo zinco per offrire sostegno al sistema immunitario; (2) prodotti vegetali, come l'uva ursina e l'idraste; (3) probiotici per mantenere sana la flora intestinale; (4) bioflavonoidi per mantenere sano il collagene e contrastare l'infiammazione.

Emozioni: rabbia, irritazione, inibizione, sentirsi attaccati (queste emozioni vengono provate in special modo nei confronti del partner).

Convinzioni limitanti: Lasciarmi andare mi fa soffrire. Arrendermi al flusso è irritante.

Animale di potere: pesce.

Essenza floreale: Walnut.

Affermazioni: Fluisco. Sono aperto ai sentimenti e lascio che circolino dentro di me. Mi esprimo appieno nel rapporto con gli altri.

Visualizzazione: concentrando l'attenzione nella zona lombare della schiena, strofinati le mani e appoggiate in quel punto. Respira profondamente e convoglia il respiro nella zona lombare, trattenendo il fiato all'interno dei reni. Immagina che il respiro inizi a muoversi vorticosamente e a permeare tutti gli apparati responsabili della produzione e dell'eliminazione dell'urina: i reni, gli ureteri, la vescica e l'uretra. La presenza del respiro distende questi organi dall'interno.

Ora, immagina che davanti a te ci sia una bottiglietta da circa seicento millilitri contenente un liquido. Il liquido è trasparente, ma ha una leggera sfumatura rossastra, e irradia un bagliore luminoso tenue e vibrante. Vorresti bere la sostanza, dal momento che hai la sensazione che ti aiuterà a ripulire il corpo dalle infezioni, in particolare nel tratto urinario. Pertanto, prendi in mano la fiaschetta contenente il liquido e inizi a sorseggiarlo lentamente, fino a quando non hai vuotato il contenuto.

Usando la visione interiore, osserva il liquido permeare la parte interna del corpo, insinuandosi nel fluido in cui sono immerse le cellule e raccogliendo i residui all'interno della sua matrice setosa. Mentre tutto ciò avviene, la parte liquida del corpo, che risulta essere la componente principale dell'organismo, si rivitalizza e diventa chiara e limpida.

Lascia che il liquido raggiunga i reni. Al loro interno, il liquido circola nell'intrico di piccoli tubicini che li compongono, sgombrandoli da batteri invasori, funghi e virus. I residui e tutte le altre cose che si sono accumulate nei tubi vengono riversati e scaricati nel liquido rosso di guarigione, per poi confluire nei condotti che partono dai reni, compiendo lo stesso tragitto che normalmente seguono le urine. Il bagliore del liquido rosso riempie i tubi che collegano i reni alla vescica e, come una lampada insetticida da esterno, elimina gli eventuali microrganismi che occupano questo spazio. Lo stesso liquido crea un morbido rivestimento protettivo all'interno del nucleo del tubo per impedire che nuovi invasori vi aderiscano.

Infine, la luce liquida giunge nella vescica, creando al suo interno un vortice di piccole dimensioni. La vescica espelle il risentimento e i restanti sentimenti di irritazione che, rimanendo aggrappati, hanno creato un ostacolo; dopodiché, li riversa nel vortice di energia che si trova nel suo spazio. L'ambiente interno della vescica diventa più brillante e luminoso, meno ingombro e scuro. Così come avviene nei tubi che si collegano alla vescica, anche in questo caso uno strato scintillante che infonde coraggio e saggezza riveste l'organo.

Inspira e lascia che l'espiazione sia lunga e possente. In questo modo riesci a vedere il liquido rossastro uscire dal corpo. Il pH dell'organismo è tornato in equilibrio, e la microflora interna è stata ripristinata a un livello di salute e guarigione.

Meditazione: medita nei pressi di una fonte di acqua corrente: un ruscello, un fiume o persino una fontana (piccola o grande).

Infiammazione

Descrizione fisica: l'infiammazione è un processo che può avvenire nel corpo su due livelli: nel primo caso si parla di in-

fiammazione a breve termine, provocata da una lesione acuta (per esempio un trauma, una ferita); nel secondo, si parla di infiammazione cronica, a lungo termine, e ci si riferisce a un disturbo che è alla base dell'origine di alcune malattie come le patologie cardiovascolari. I tratti tipici dell'infiammazione sono il gonfiore, l'arrossamento e il dolore.

Centro energetico: radice.

Nutrimiento: Dieta: (1) evita le carni grasse ad alto contenuto di grassi infiammatori (per esempio il manzo e il pollo) e i cibi trasformati, poveri di nutrienti (alimenti spazzatura) e ricchi di grassi trans (per esempio le torte, i biscotti, gli snack); (2) integra la tua dieta con alimenti antinfiammatori, come i cibi ricchi di grassi omega-3 (per esempio semi di lino, pesce, frutta secca, semi, verdure a foglia verde); (3) prediligi i cibi crudi a quelli cotti al fine di ridurre i composti infiammatori che si sprigionano a causa delle alte temperature (denominati prodotti finali avanzati della glicazione). Integratori: (1) vitamina C e bioflavonoidi, che intervengono nella guarigione delle ferite e nella riparazione dei tessuti connettivi e favoriscono il buon funzionamento del sistema immunitario; (2) enzimi digestivi da assumere lontano dai pasti per controllare l'infiammazione; (3) zinco per sostenere il funzionamento del sistema immunitario; (4) piante officinali antinfiammatorie come la boswellia, lo zenzero e la curcumina (ricavata dalla curcuma).

Emozioni: rabbia, irritazione, dolore emotivo.

Convinzioni limitanti: Nessuno si accorge del mio dolore. Trascuro le mie ferite interiori. Ignoro i segnali che mi arrivano dall'interno. La vita mi infiamma. Tratto tutto come se fosse un'emergenza.

Animale di potere: salmone.

Essenze floreali: Golden Ear Drops, Honeysuckle, Scarlet Monkeyflower.

Affermazioni: Presto attenzione. Sono calmo e tranquillo. Le mie esigenze vengono soddisfatte. Gli altri mi ascoltano e io ascolto gli altri.

Visualizzazione: respira profondamente, a pieni polmoni, e lascia che l'aria introdotta viaggi dentro di te; mentre ciò avviene, apri l'occhio della mente per osservare il paesaggio interiore. Mano a mano che ti addentri, inizi a vedere che alcune parti di te vanno a fuoco: in alcuni casi si tratta di un fuoco che brucia senza fiamme, in altri le fiamme divampano. Effettua una scansione del corpo per individuare gli incendi. In alcune parti dell'organismo gli incendi sono stati appena appiccati o addirittura il fiammifero è stato acceso da poco. Presto, sarai in grado di identificare queste aree, così come le zone interessate da arrossamenti, gonfiore e dolori.

Ora immagina di avere a disposizione un'energia calma, fresca, color acquamarina che giunge dalle profondità del mare. Esci dal corpo, fai un passo indietro e, utilizzando un idrante flessibile del quale puoi facilmente modificare le dimensioni, spruzza questa fresca energia blu su tutto l'organismo, partendo dalla sommità del capo e scendendo verso il basso. Lascia che le goccioline formino una nebbia sottile che ricopre tutti gli organi e i tessuti, e intride persino le cellule. Mano a mano che il corpo si riempie di questa nebbia, un senso di freschezza generale ti pervade. Le parti di te che erano arrossate e doloranti tornano a essere normali e diventano persino più sane di prima.

Ora usa l'idrante per bagnare gli altri luoghi in fiamme con questa rinfrescante energia d'acqua antinfiammatoria. Soffermati su ciascuno di questi luoghi per alcuni istanti in modo da soffocare tutti gli incendi di grandi dimensioni, di far cessare quelli appena abbozzati e di spegnere gli eventuali fiammiferi accesi. Lascia che l'acqua formi delle pozze in questi punti, e che questa diffusa sensazione di calma e rilassamento scorra dentro di te come un'onda del mare. Segui il flusso di questo

senso di pace, liberandoti dallo stress, dalla preoccupazione o dall'irritazione relativi a qualche aspetto della tua vita.

Ora che ti senti rinvigorito e che l'infiammazione è stata alleviata, cerca di rafforzare le cellule infondendo al loro interno la felicità. Fai in modo che l'energia della felicità e dell'accettazione raggiungano i recettori posti sulla superficie delle cellule di tutto il corpo, colmandole di beatitudine. Lascia che la felicità programmi il DNA, facendoti così attivare solo geni che creeranno appagamento, bellezza e salute. Prenditi il tempo necessario per assicurarti che tutte le cellule ricevano questo messaggio e, quando sei pronto, torna al momento presente e immergiti in un mare di fresca e placida felicità.

Meditazione: focalizza l'attenzione sulla fiamma di una candela. Pensa alla fiamma come a una metafora dell'infiammazione che brucia dentro di te. Siediti in pace vicino alla fiamma e cerca la quiete nella sua intensità. Utilizza la fiamma per dialogare con l'infiammazione interiore. Al termine della meditazione, spegni la candela ed esprimi l'intenzione finale di placare il calore interiore, per dare beneficio alla tua salute e coadiuvare la guarigione.

Influenza *(vedi Infezione virale)*

Ingrossamento della prostata *(vedi Problemi alla prostata)*

Insonnia

Descrizione fisica: disturbi del sonno, quali la difficoltà ad addormentarsi, l'incapacità di rimanere addormentati e di godere di un buon sonno in termini di qualità e quantità.

Centro energetico: terzo occhio.

Nutrimiento: Dieta: (1) evita o limita il consumo di cibi stimolanti, come la caffeina, il tabacco, il formaggio, il cioccolato, il pomodoro, l'alcol e gli alimenti ad alto contenuto di zuccheri, soprattutto prima di andare a letto; (2) prima di coricarti, consuma cibi ricchi di triptofano, come il tacchino, le banane, il burro di mandorle e lo yogurt; (3) rivolgiti a un medico specialista per individuare eventuali allergie alimentari; (4) consuma piccoli pasti frequenti durante la giornata per evitare squilibri di zucchero nel sangue. Integratori: (1) vitamine del complesso B per ridurre lo stress ed equilibrare il metabolismo e il livello dei neurotrasmettitori; (2) un integratore minerale contenente calcio e magnesio per favorire il rilassamento muscolare; (3) 5-idrossitriptofano (5-HTP) per favorire l'equilibrio dei neurotrasmettitori (serotonina); (4) melatonina nel caso in cui i livelli di questa sostanza nel corpo risultino bassi; (5) piante con proprietà sedative, come la passiflora, il luppolo e la valeriana.

Emozioni: preoccupazione, sentirsi sopraffatti, apprensione.

Convinzioni limitanti: Mi sento sopraffatto. Non ho tempo per occuparmi delle mie aspirazioni. La mia mente è confusa e satura. Mi rifiuto di prestare attenzione ai messaggi che ricevo nei sogni.

Animale di potere: orso.

Essenze floreali: Cherry Plum, Lavender, Mimulus, White Chestnut.

Affermazioni: Quando è necessario, riposo. Confido nel fatto che riuscirò a occuparmi di tutto a tempo debito. Allontano il caos dalla mente. Il mio cervello e il mio sistema nervoso sono in perfetta armonia. Sono in sintonia con le potenti informazioni che mi vengono rivelate nei sogni.

Visualizzazione: chiudi gli occhi, inspira delicatamente ed espira con la stessa leggerezza. Lascia che il tuo sguardo interiore si

diriga verso l'alto, al centro della fronte. Respirando, riempi questo spazio di aria e cogli la presenza di una luminosa stella viola. La stella vive all'interno di questo sacro luogo intuitivo, fungendo da guida interiore e da messaggero. Soffi all'interno della stella brillante, che diventa ancora più luminosa e scintillante. Si nutre del tuo respiro e della tua concentrazione. Il suo bagliore ti riempie la testa, scacciando i vecchi pensieri del passato che si sono accumulati nella mente come mucchi di rifiuti. Questi pensieri non ti servono più, e così li cedi alla stella. La sua luce di guarigione bilancia tutti i circuiti neurali.

I nervi non sono più in fiamme e i neurotrasmettitori non sono più intasati come il traffico all'ora di punta; ora sono efficienti e fluiscono seguendo il ritmo perfetto per te. I pensieri smettono di essere importuni e rumorosi e si fanno più silenziosi. In realtà, sono così sottomessi e controllati che ora li puoi impacchettare e mettere via, come se stessi riponendo dei libri sullo scaffale di una libreria. Con l'aiuto della luce della stella viola, la mente viene sistemata e messa in perfetto ordine. È pulita e splendente. Ora tutto è a posto, e ciò significa che le eventuali preoccupazioni residue sono state trasformate in fiducia. Puoi accedere a tutti i pensieri che vuoi: ti basterà desiderarlo. Ad ogni modo, i tuoi pensieri non saranno mai più disordinati.

La mente viene nutrita da questa stella: potrai invocare il suo intervento affinché ti dia nutrimento ogni volta che senti il bisogno di rimuovere il caos dalla mente. La stella è lì per guidare i pensieri e rimmetterli al loro posto. Respira lentamente mentre ti concentri sulla stella e lascia che la sua luce si intensifichi, consentendo a uno dei suoi raggi penetranti di spostarsi verso il basso, partendo dalla testa e giungendo al centro del corpo. Lascia che la luce della stella penetri nella pancia come un laser per rimuovere lo stress e la tensione accumulati. Punta il raggio laser sulle aree che ne hanno più bisogno, fallo passare

attraverso il fuoco dello stomaco, lascia che si apra un varco nella rabbia del fegato e consentigli di sciogliere le emozioni represses nell'intestino. Fai in modo che il dolore e lo stress attraversino il corpo e, una volta entrati nella luce della stella viola, si dissolvano e si disperdano.

Lascia che un senso di equilibrio riempi questa parte di te. Visualizza questa area dell'organismo come una massa d'acqua immota. Solo tu puoi incresparne la superficie o creare delle onde. In questo momento, senti la pace dell'acqua. Saprai sempre cosa fare per connetterti con questa serenità.

Sposta la luce stellare color viola nelle gambe e nei piedi, eliminando gli eventuali blocchi che ti impediscono di avere fiducia nella vita. Assicurati che le ginocchia vengano scaldate da questa luce, affinché riescano a farti andare avanti e indietro quando ne hai bisogno. Lascia che la sfiducia e la diffidenza si dissolvano ed escano passando attraverso la pianta dei piedi. Sostituisci la mancanza di fiducia con pilastri di amorevole protezione e sicurezza. Ora confidi nel fatto che tutto avvenga in maniera perfetta, a suo tempo; consenti a questa consapevolezza di scaldarti le gambe e i piedi.

Da qui, riporta indietro la luce stellare fino a farla tornare nella zona della testa; poi, se vuoi essere sicuro che il corpo sia bilanciato e che abbia dentro di sé una fonte di tranquillità, lascia che la luce attraversi il corpo altre sette volte. Osserva ancora una volta la stella color viola con l'occhio della mente, e lascia che ti faccia dono della capacità di riposare e dormire profondamente. Con il tuo permesso, la stella ti condurrà in tutta sicurezza nel mondo dei sogni, affinché tu possa analizzare e rimuovere le preoccupazioni terrene. Lasciale andare, lasciale andare, lasciale andare.

Meditazione: sdraiati sul letto come se fossi pronto per dormire. Tieni le braccia lungo i fianchi e appoggia comodamente la testa sul cuscino. Partendo dagli arti inferiori, irrigidisci i piedi,

le caviglie, le gambe, le natiche e tutto il resto del corpo fino al viso. Senti affiorare la tensione che hai accumulato. Lascia che salga verso l'alto. Ora immagina che un'onda del mare ti sommerga, partendo dai piedi fino ad arrivare alla testa. Senti la tensione allentarsi, come un'onda che ti attraversa. Svolgi quest'esercizio di rilassamento progressivo in silenzio e con la mente vuota fino a quando non ti senti leggero, flessibile e privo di tensioni.

Intorpidimento

Descrizione fisica: mancanza di sensibilità.

Centro energetico: corona.

Nutrimiento: Dieta: (1) rendi stabile il livello di zuccheri nel sangue assumendo alimenti che hanno un indice glicemico basso, come i legumi, i cereali integrali, le verdure non amidacee e le carni magre; (2) introduci una quantità adeguata di liquidi; (3) evita gli alimenti ricchi di grassi, i carboidrati raffinati, gli additivi alimentari e la caffeina; (4) cerca di consumare il più possibile alimenti coltivati biologicamente. Integratori: (1) acetil-L-carnitina; (2) acido alfa lipoico; (3) grassi insaturi: acido gamma linolenico, acido eicosapentaenoico, acido docosaesaenoico; (4) vitamine del complesso B (soprattutto la biotina e la vitamina B6).

Emozioni: distacco, freddezza, rifiuto, paura.

Convinzioni limitanti: Mi chiudo in me stesso a causa della paura. Stare lontano dagli altri mi fa sentire più sicuro. Non mi fido dei messaggi del mio corpo.

Animale di potere: leopardo.

Essenze floreali: California Pitcher Plant, Indian Pink, Mugwort, Oregon Grape, Star Tulip.

Affermazioni: Penetro il mistero con tutto il mio essere. Ottengo l'intuizione e l'istinto necessari per agire in base ai miei sentimenti. Mi prendo cura dei messaggi del mio corpo.

Visualizzazione: chiudi gli occhi. Rilassati al meglio delle tue possibilità nel momento presente. Con l'occhio della mente, visualizza di fronte a te un'immagine in cui indossi un'armatura simile a quella di un cavaliere medievale. Una grossa corazza isola il tuo essere, in particolare le aree intorpidite del corpo.

Chiedi a queste parti intorpidite di dirti cosa stanno cercando di comunicare. C'è qualcosa nella tua vita per cui non provi alcun sentimento? Ci sono degli aspetti che richiedono una maggiore sensibilità da parte tua? Con le orecchie tese, all'erta e recettive ascolta attentamente la risposta che ricevi. Mano a mano che esprimono la loro saggezza, gli strati pesantemente corazzati iniziano a staccarsi da te, a cadere a terra, e si infrangono. Si frantumano in piccoli pezzi di metallo che filtrano nel terreno e diventano nutrimento per la terra.

Ora osserva cosa c'è sotto l'armatura. Presta attenzione ai numerosi strati vivi, colorati e attivi che compongono il tuo vero Sé. Questi strati multicolore sono delicati e reagiscono al flusso di azioni, pensieri, emozioni e convinzioni che attraversa il corpo come sottili e morbide frange di seta che fluttuano nella brezza. Vedi la tua coscienza superiore scorrere lungo il meridiano energetico che come un'autostrada attraversa tutto l'organismo. La coscienza manda fuori strada gli eventuali ostacoli e spalanca le porte alle soluzioni dei problemi. In questo momento, sei diventato un Sé fluido, armonioso e ricco di sensazioni. Ti senti rinvigorito e attivo grazie alla vita che pulsa dentro di te.

Il battito della vita ora si diffonde in ciascuno dei meridiani energetici: entra nella testa, scorre attraverso il corpo ed esce dalle mani e dai piedi. Il flusso della tua coscienza superiore e il battito della vita creano un vortice alle estremità del corpo,

eliminando tutti i blocchi residui e i ristagni, facendoli passare attraverso le punte delle dita di entrambe le mani: pollice, indice, medio, anulare e mignolo. Il pulsare della vita rende le dita elettriche e molto sensibili nei confronti dell'ambiente circostante. Immagina che la stessa cosa accada con i piedi; altri blocchi e ristagni vengono fatti uscire da entrambi i piedi contemporaneamente, partendo dall'alluce e passando poi al secondo dito, al terzo, al quarto e al quinto. La tua energia scorre limpida e senza incontrare ostacoli lungo tutto il corpo.

Meditazione: esamina i cinque sensi: tatto, gusto, udito, vista, olfatto. Cerca di acquisire consapevolezza di ognuno di essi dedicandogli un'intera settimana. Nella prima settimana, potresti dedicarti all'olfatto. Sviluppa una certa sensibilità nei confronti di tutti gli odori, le fragranze, gli aromi e i profumi che si diffondono intorno a te. Quali sentimenti provocano in te? Ripeti l'esercizio con gli altri sensi, cercando di capire qual è il senso su cui fai più affidamento e quale invece quello da cui dipendi meno.

Invecchiamento

Descrizione fisica: nel corso naturale della vita, il corpo diventa meno efficiente e meno agile nel suo funzionamento.

Centri energetici: radice, corona.

Nutrimiento: Dieta: (1) riduci il consumo di cibi cotti (soprattutto quelli stracotti, fritti o rosolati); (2) prediligi porzioni di piccole dimensioni (circa il 15 per cento in meno del normale); (3) cerca di mangiare soprattutto prodotti di origine non animale e di consumare verdura, frutta e legumi in abbondanza (per esempio la soia). Integratori: un prodotto multivitaminico contenente acido folico, niacina e vitamina B12 per prevenire la riduzione del telomero (un indicatore dell'invecchiamento).

Emozioni: impotenza, disperazione, isolamento.

Convinzioni limitanti: Sono vecchio. Sono inutile. Non sono buono a nulla. Sono solo e incoerente.

Animale di potere: elefante.

Essenze floreali: Rabbitbrush, Sweet Chestnut.

Affermazioni: Trabocco d'amore per me stesso. Ho uno scopo. La mia connessione con l'esistenza è elettrizzante e mi nutre di infinita vitalità. Il mio corpo e il mio spirito sono pieni di vigore giovanile e di entusiasmo per la vita.

Visualizzazione: ti trovi al centro di un laghetto che si muove creando un leggero vortice; l'acqua sgorga da una sorgente sotterranea che contiene l'essenza primordiale della vita. L'acqua di color blu acquamarina è chiara, pura e piena di vita scintillante ed energia. Ogni goccia brilla grazie all'esuberanza della giovinezza e dell'eterna vitalità.

Ti tuffi con impeto in quest'acqua rinfrescante e ti accorgi che la pelle assorbe immediatamente ogni spruzzo. Si imbeve dell'energia giovanile intrappolata nelle goccioline d'acqua. Osserva come la cute si trasforma in pochi secondi assumendo un aspetto luminoso, privo di macchie o rughe. Sei come un prisma che irradia tanti meravigliosi colori vivaci. Presti attenzione alla sensazione che provi stando nella tua pelle e ti allunghi al suo interno, scivolando e danzando libero nell'acqua chiara come il cristallo. Ti bagni delicatamente gli occhi e subito ti accorgi di vedere perfettamente, in maniera chiara e distinta.

Ora ti sdrai nell'acqua, lasciando che copra completamente il tuo corpo. A ogni respiro, vedi l'energia dell'acqua permeare il corpo; in poco tempo, l'acqua curativa del laghetto sostituisce completamente quella presente nel tuo organismo. Ogni cellula del corpo è immersa in quest'acqua fluida, pura, blu e splendente.

Sei in pace. Una sensazione di appagamento pervade il tuo essere. L'acqua elimina dalle cellule tutte le tossine accumulate, attenuando il peso dell'invecchiamento. Grazie all'eliminazione dei residui dell'invecchiamento, le cellule diventano più leggere. Viene rimosso all'istante anche tutto ciò che blocca il benessere. Il piccolo meccanismo che si trova all'interno delle cellule comincia a funzionare in maniera più efficiente, e gli ingranaggi ora scorrono facilmente nella ripetizione del loro abituale movimento.

Sei ricco di energia infantile. Tutto è possibile. Ti accorgi che le articolazioni sono agili, la mente è libera da distrazioni e da pensieri obsoleti. Niente più ostruisce il cuore e i vasi sanguigni, che pompano dentro di te un fiume caldo di sangue puro. Il tuo corpo trabocca ancora una volta di vita rinnovata e di vitalità. Tutti i segni dell'invecchiamento sono stati cancellati dal tuo viso. Sei tornato giovane nel corpo e nello spirito.

Meditazione: medita su un radioso nucleo di energia dorata collocato all'interno del ventre. Osserva per qualche istante la sfera di energia che a ogni respiro si espande e diventa sempre più luminosa, instillando dentro di te l'essenziale energia della forza della vita. Per i restanti minuti della meditazione lasciati scaldare dal calore della tua forza vitale e dalla luce dell'appagamento.

Ipercolesterolemia **(Colesterolo alto nel sangue)**

Descrizione fisica: accumulo nelle arterie di una sostanza cerosa, simile al grasso, nota come colesterolo. Tale accumulo provoca una riduzione dell'apporto di ossigeno e nutrienti ai tessuti, come il cuore.

Centro energetico: cuore.

Nutrimiento: Dieta: (1) riduci o evita il consumo di cibi di origine animale (ricchi di grassi saturi che possono aumentare il livello di colesterolo nel sangue) come la carne e i latticini, e sostituiscili con pesce o prodotti vegetali (per esempio il tofu); (2) limita o evita l'assunzione di caffè, alcol, sodio in eccesso e grassi trans (gli ultimi due sono contenuti negli alimenti trasformati); (3) incrementa l'introduzione di fibra alimentare solubile consumando cereali integrali (per esempio orzo, riso integrale), legumi, verdure non amidacee e frutta; (4) sostituisci i grassi solidi con gli oli vegetali; (5) aumenta il consumo di aglio e cipolle. Integratori: (1) un integratore di fibre solubili (per esempio la gomma di guar, la pectina di mele, lo psillio) per trattenere il colesterolo a livello intestinale e rimuoverlo dal corpo; (2) niacina; (nota: l'assunzione di niacina può provocare arrossamenti al viso); (3) aglio.

Emozioni: immobilità, sentirsi sopraffatti, accumulo di sentimenti, straniamento, senso di oppressione.

Convinzioni limitanti: La mia vita è piena di difficoltà che mi impediscono di fluire liberamente. Sono gravato dallo stress. I veri sentimenti del mio cuore restano inespressi.

Animale di potere: falco.

Essenze floreali: Blackberry, Clematis, Walnut.

Affermazioni: Non c'è niente che ostacoli il fiume della vita che scorre dentro di me. Sono libero, protetto e non c'è nessuna fonte di stress o di tensione nella mia vita. Sintetizzo ciò che per me è importante nel centro del mio essere.

Visualizzazione: chiudi gli occhi e con il potere dell'occhio della mente, lo sguardo interiore, osserva l'interno del tuo corpo. Immagina che l'intricato sistema circolatorio sia composto da una serie di strade: le arterie principali sono ampie strade a sei corsie, mentre le arterie più piccole sono a due corsie; le vene hanno una corsia sola e i capillari sono incroci e rotatorie. Se

osservassi il corpo da lontano, ti accorgeresti che sembrerebbe una mappa dettagliata di vascolarizzazione.

Ora immagina che la tua coscienza si trovi su un piccolo elicottero e che tu possa osservare il corpo dall'alto mentre lo attraversi alla ricerca di eventuali blocchi e incidenti stradali, di auto ferme sul bordo della strada o di situazioni di emergenza che necessitano soccorso. Partendo dalla testa, fatti strada lungo il labirinto di vasi che attraversano il cervello. Controlla che non ci siano ostruzioni, parvenze di danni o residui ma, nel caso ce ne fossero, utilizza la voce interiore per richiamare l'attenzione su questi punti.

Richiedi l'intervento di squadre di pulizia e di emergenza del sistema immunitario. Assicurati che ogni ostacolo venga rimosso e che i danni vengano riparati dai team interni, che ripavimentano le strade e riparano le auto che le percorrono. Prenditi il tempo necessario per ispezionare bene gli ingorghi, dal momento che un eventuale blocco può avere delle ripercussioni sul funzionamento del cervello. Nel caso in cui individui dei punti in cui si è accumulato del colesterolo, invia dei furgoncini o autoribaltabili affinché rimuovano tali accumuli e li riportino nel fegato, dove possono essere imballati e spediti fuori dal corpo. Guida il corpo fino a quando l'intero processo non sarà portato a termine.

Una volta che ti sei assicurato che tutti i residui di colesterolo sono stati rimossi dalle strade, invia una squadra di furgoncini e autoribaltabili a caricare il colesterolo disseminato in ogni centimetro del percorso interno dei vasi sanguigni.

Dopo esserti spostato nel collo e aver attraversato la parte superiore del corpo, invia un messaggio per reclutare dei camion speciali e dei lavoratori che spalino e rimuovano il colesterolo dalle strade divise in compartimenti che attraversano il cuore. Tutto il colesterolo in eccesso viene caricato sui camion e inviato al centro del fegato. Il fegato vive di questa attività,

impacchetta il colesterolo all'interno della bile affinché possa essere espulso dal corpo. Osserva il colesterolo che circola prima nel fegato, poi nella bile, e infine fuoriesce passando attraverso l'intestino.

Fa' in modo che il flusso non venga interrotto mentre continui a inviare i furgoncini per la raccolta del colesterolo in tutto il corpo, questa volta attraverso l'addome e le gambe. Ordina a un altro team di camion di percorrere alla massima velocità le braccia e le mani, raccogliendo tutti i residui appiccicosi di colesterolo.

Mano a mano che il colesterolo viene rimosso dal corpo, inizi a sentire un incremento di energia. La mente si apre, il cuore pompa in modo più efficiente e i vasi sanguigni si rinforzano. Il respiro si muove al ritmo del cuore. Ascolta il cuore che batte in maniera piacevole e ritmica.

Ora, torna con l'elicottero nel fegato. Vola sul fegato compiendo dei cerchi e creando un vortice di attività che aiuta l'organo a rimuovere tutte le strutture che lo intasano. Questo vortice di energia contribuisce a equilibrare l'energia presente nel fegato, impedendogli di produrre colesterolo in eccesso. Rivolgiti al fegato dicendo: "Il mio corpo produce la giusta quantità di colesterolo."

Quando senti che il fegato è in equilibrio, lascia che il veicolo sul quale viaggi attraversi il lungo tunnel dell'intestino tenue. Colloca all'interno alcune zattere di luce che cattureranno il colesterolo introdotto con il cibo e lo condurranno fuori dal corpo, attraverso l'intestino. Il corpo è abbastanza saggio da creare molte più zattere di luce di quelle necessarie. Sviluppi un'intenzione all'interno del corpo: quella di essere sempre più consapevole di ciò che mangi; solo così potrai essere sicuro di non assumere quantità di colesterolo e di grassi saturi non necessarie all'organismo. Programmi la mente affinché possa tentare consapevolmente di assumere più cibi vegetali, più verdura, più frutta e più cereali al posto di prodotti di origine animale.

Quando sei pronto, lascia che il tuo lungimirante elicottero raggiunga il terzo occhio e atterri in questo punto. La sua elica si ferma, l'apparecchio si blocca. Tu stesso rimani fermo, bloccato nel momento di calma. Quando vuoi, apri gli occhi e osserva l'ambiente circostante.

Meditazione: mentre ti trovi nel tuo spazio vitale, ti accorgi che alcuni oggetti sembrano accumularsi lungo il percorso. Svolgi un esercizio meditativo di purificazione che ti consenta di organizzare, mettere in ordine o eliminare gli oggetti che non ti servono più.

Iperglicemia (Elevato livello di zucchero nel sangue, Diabete)

Descrizione fisica: il corpo non è più in grado di elaborare in modo efficiente il glucosio (zucchero) a causa di una quantità insufficiente di insulina prodotta dal pancreas o perché i tessuti non sono più sensibili agli effetti dell'insulina. Ne consegue che il glucosio si accumula nel sangue, causando danni periferici ai nervi, agli occhi, alla pelle e ai globuli rossi.

Centro energetico: plesso solare.

Nutrimiento: Dieta: (1) assumi alimenti ricchi di fibre e a basso indice glicemico, come i legumi, i cereali integrali, le verdure non amidacee e la frutta; (2) evita gli zuccheri semplici e i cibi trasformati ad alto contenuto di grassi saturi e trans. Integratori: (1) un prodotto multivitaminico minerale di alta qualità ed elevato potere; (2) cromo; (3) un integratore di fibre; (4) prodotti vegetali in grado di bilanciare il livello di zucchero nel sangue come la cannella, la gymnema, il fieno greco e il melone amaro; (5) piante che migliorano la circolazione come i mirtilli, l'estratto d'uva e il ginkgo.

Emozioni: esaurimento, sentirsi sopraffatti, inadeguatezza.

Convinzioni limitanti: Niente è mai abbastanza per me. La mia vita è una serie di abitudini. Lo stress pervade la mia esistenza quotidiana. Faccio più del necessario per portare a termine qualunque cosa e nutro grandi aspettative. Mi trascuro.

Animale di potere: colibrì.

Essenze floreali: Cherry Plum, Clematis, Dandelion, Evening Primrose, Hornbeam, Lady's Slipper, Mimulus, Sunflower, Zinnia.

Affermazioni: La mia esistenza è piena di dolcezza. La vita mi offre l'opportunità di fare il pieno di energia. Gli organi del mio corpo sono in armonia. Trasformo le informazioni che ricevo dall'ambiente circostante in energia d'amore dentro di me. Accolgo il piacere. Il mio cuore risponde alla gioia.

Visualizzazione: prenditi qualche istante per riflettere e domandarti qual è la cosa che ti procura più gioia nella vita. Sei felice quando lavori, quando sei in compagnia dei tuoi familiari e dei tuoi amici, o mentre pratichi uno sport o un hobby? Hai per caso difficoltà a capire dove si nasconde la gioia nella tua vita?

Prova a cristallizzare uno di questi momenti di gioia, anche se si tratta solo di una piccola scintilla. Racchiudilo tra le mani come fosse una gemma preziosa. Quando inizi a inspirare, immagina che questo minuscolo cristallo riversi nelle tue mani un flusso abbondante di una sostanza giallo-oro simile al miele: l'essenza della dolcezza. Grazie a questo piccolo assaggio, ti accorgi che il flusso abbondante di dolcezza si libera della sua complessa struttura. Bevi questa dolce energia liquida e osservalo mentre scende lungo il tratto digestivo. Il liquido si deposita nel pancreas, che si trova sul lato sinistro nella parte superiore dell'addome. Il pancreas assorbe la sostanza radiosa e mielosa, che lo riempie completamente. Subito dopo, senti che il pancreas è meno intasato e più rinvigorito, e riesce a produrre la quantità esatta di insulina di cui il corpo ha bisogno per assimilare lo zucchero.

Partendo dal pancreas, il liquido denso e dorato riveste tutti gli organi interni e poi si divide in due flussi separati: uno va verso il basso e raggiunge le dita dei piedi, l'altro si sposta verso l'alto ed entra nel cuore, nelle braccia, nel collo e nella testa. Sei pieno di gioia, di una sorta di leggerezza dell'essere. Il corpo risplende grazie al liquido che scorre al suo interno. Il cuore, immerso in questa dolce luce, comincia a essere raggianti come il sole ma, anziché irradiare luce, emana raggi di dolcezza e compimento. Il tuo corpo è stato riprogrammato affinché possa ricevere la gioia e il piacere nella vita. Troverai il modo di ricavare gioia da qualunque attività tu decida di svolgere e assaporerai tale sensazione fino nelle cellule.

Ora, porta la consapevolezza a livello del cuore e del fegato. Entrambi risplendono di gioia. Ti accorgi inoltre che lungo il loro perimetro i recettori dell'insulina si rinvigoriscono e si attivano per ricevere esattamente la quantità di insulina di cui hanno bisogno per far sì che le cellule assimilino lo zucchero. All'interno di ogni cellula del fegato e del cuore ci sono dei piccoli messaggeri che hanno il compito di processare lo zucchero; ti accorgi che tutte queste cellule prendono vita e vengono ripulite da eventuali ostruzioni che potrebbero limitare la loro azione. Ogni cellula è priva di residui, pronta a ricevere il messaggio dell'insulina nel modo più vantaggioso per te.

Il glucosio che si è accumulato nel sangue viene automaticamente riportato in equilibrio, mano a mano che una quantità adeguata di zucchero entra in queste cellule e in questi tessuti rinnovati. Gli zuccheri non si legano ai globuli rossi, e tale libertà permette a questi ultimi di trasportare l'ossigeno ai tessuti del corpo in modo più efficace.

Ti senti pieno di energia. Il sangue scorre fluido all'interno dei vasi sanguigni. Gli organi interni sono in armonia. La mente è in grado di concentrarsi, la pelle è pulita e tu ispiri dolcezza prima di aprire gli occhi al gioioso mondo che si apre davanti a te!

Meditazione: medita sull'idea di dolcezza. Fai un elenco dei sistemi che puoi adottare per rendere la vita più dolce senza indulgere in fonti esterne di sostanze dolcificanti come lo zucchero.

Ipermetropia

Descrizione fisica: difficoltà a vedere con chiarezza gli oggetti vicini.

Centro energetico: terzo occhio.

Nutrimiento: Dieta: (1) consuma cibi contenenti alti livelli di luteina, un pigmento vegetale di colore giallo, come gli ortaggi a foglia verde (per esempio gli spinaci); (2) includi nella dieta fonti alimentari di grassi omega-3, come il pesce, le verdure a foglia verde, la frutta secca e i semi (per esempio la farina/l'olio di semi di lino). Integratori: un prodotto multivitaminico di alta qualità contenente le vitamine A, C ed E, e lo zinco.

Emozione: paura dell'evidenza.

Convinzioni limitanti: Trascuro le mie esigenze. Mi rifiuto di vedere ciò che è ovvio. Ignoro i messaggi, i segni, le visioni che si palesano davanti a me nel momento presente. Non riesco a concentrarmi.

Animale di potere: aquila.

Essenze floreali: Blackberry, Penstemon, Queen Anne's Lace.

Affermazioni: Vedo con chiarezza ciò che mi sta davanti. La mia visione interiore è in armonia con quella esteriore. Colgo dettagli che mi consentono di essere lungimirante.

Visualizzazione: chiudi gli occhi. Lascia che si rilassino dietro il morbido rivestimento delle palpebre.

Utilizzando la visione del terzo occhio, e immaginando di indossare un proiettore, diffondi un fascio di luce di fronte

a te. Con questo fascio di luce abbagliante, crea una piccola sfera color indaco delle dimensioni di una pallina da tennis. La pallina è trasparente ma ha una sua consistenza. È morbida e malleabile, ma forte e resistente, come un bulbo oculare. Consenti a questa entità di offrirti un riflesso della tua visione interiore. Le immagini sono intrappolate nel territorio del terzo occhio.

Tieni la sfera di fronte a te, adagiandola con delicatezza sul palmo delle mani, come se fosse una sfera di cristallo. Immagina per un attimo che la sfera rappresenti l'essenza della tua visione, del mondo esterno e di quello interno al quale ti esponi e che tu stesso crei. Siediti e rilassati, e lascia che tutte le immagini che si trovano nel tuo campo visivo fluttuino all'interno della meravigliosa sfera che tieni tra le mani. Osserva le immagini, le scene e il contesto, come se stessi guardando un film. Quali di queste cose ti parla più delle altre? Che cosa ti procura fastidio e rappresenta questioni irrisolte che necessitano un esame più approfondito?

Scegli un'immagine, falla uscire dalla sfera ed entrare nello spazio vuoto davanti a te affinché possa animarsi. Lascia che prenda vita. Permettile di avvicinarsi e di personalizzarsi. Usa la tua visione perfetta per esaminarla da ogni angolazione. Ingrandiscila il più possibile per vedere cosa succede davvero al suo interno. La sua vicinanza ti mette in qualche modo a disagio?

Che cosa ti dicono le tue sensazioni corporee? Osserva l'immagine mentre si trasforma e diventa così dettagliata da apparire sgranata, composta da molti piccoli punti di colore, come un quadro puntinista. Il tuo legame con l'immagine subisce qualche cambiamento? Quali colori la compongono? Qual è il tuo sentimento nei suoi confronti? Che cosa provi a starle così vicino? Che cosa vedi che forse non riuscivi a riconoscere prima? Puoi aggiungere all'immagine o alla situazione qualcosa di nuovo, qualcosa che prima non c'era, per migliorarla e farle del

bene? Nel caso in cui tu debba attingere all'intuizione per trovare le risposte, fai un respiro profondo e attendi con pazienza.

Quando sei pronto, rimpicciolisci l'immagine in modo da tornare a vedere la sfera color indaco. Tienila con attenzione tra le mani ed esprimi l'intenzione di fare chiarezza e di mettere a fuoco la sfera. Lascia che la tua fronte proietti un fascio di luce intensa color viola al suo interno. Ti accorgi che la luce inizia a danzare all'interno della sfera, soprattutto quando la muovi tra le mani. Chiudile intorno alla sfera e osservalo mentre si rimpicciolisce fino a diventare delle dimensioni di una biglia. Fai salire la piccola biglia all'altezza della fronte. La fronte inizia immediatamente ad assorbire l'energia di luce color indaco emanata dalla biglia e la fa scendere su entrambi gli occhi, rigenerandoli e rinvigorendoli grazie all'energia della chiarezza e alla capacità di rivolgere uno sguardo attento alle situazioni per vedere se nascondono eventuali lezioni o messaggi. Grazie a questa straordinaria capacità di mettere a fuoco, i tuoi occhi riescono a vedere gli oggetti vicini con chiarezza assoluta.

Strofina le mani fino a quando non si scaldano un po', poi coprili gli occhi. Riapri gli occhi al buio che li nasconde. Afferma mentalmente: "La mia visione interiore mi fa dono della chiarezza e della capacità di mettere a fuoco." Quando avrai assorbito l'energia da te creata nei palmi delle mani, lascia ricadere le mani e apri gli occhi al miracolo della vita e all'ampio spettro di possibilità che ti si prospetta.

Meditazione: fissa lo sguardo su un punto vicino agli occhi che di solito fai fatica a vedere. Medita su questo punto fino a quando non riesci a focalizzarlo meglio, poi chiudi gli occhi e ricomincia. Ripeti l'operazione per un paio di minuti al giorno.

Iperplasia prostatica benigna

(vedi Problemi di prostata)

Ipertensione *(vedi Pressione sanguigna alta)*

Iperteroidismo

Descrizione fisica: esagerata produzione degli ormoni tiroidei da parte della tiroide, con conseguente accelerazione del metabolismo, perdita di peso senza che vi siano cambiamenti nelle abitudini alimentari, battito cardiaco rapido o irregolare, sudorazione e nervosismo.

Centri energetici: plesso solare, gola.

Nutrimiento: Dieta: (1) segui una dieta a base di alimenti integrali, prevalentemente vegetariana, a più alto contenuto di calorie per compensare l'aumento del metabolismo; (2) consuma piccoli pasti frequenti durante il giorno per mantenere stabili i livelli di energia; (3) evita gli stimolanti dietetici come la caffeina; (4) riduci l'assunzione di sale iodato. Integratori: (1) un integratore di proteine (per esempio il riso e il siero di latte) per sostituire la perdita di proteine e la disgregazione muscolare; (2) un prodotto multivitaminico minerale di elevata qualità (contenente le vitamine A, C ed E, e il calcio); (3) L-carnitina per contribuire ad alleviare i sintomi.

Emozioni: paura, reazione di attacco o fuga, ansia, incertezza.

Convinzioni limitanti: Do fuoco alle mie risorse. Sfuggo al ritmo del mio Io interiore. Non ho freni. Corri, corri, corri! Non c'è tempo per guardarsi dentro.

Animale di potere: tartaruga.

Essenze floreali: Clematis, Morning Glory, Yarrow.

Affermazioni: Una cascata di perdono, calma e pace sgorga da dentro. Rispetto il ritmo naturale del corpo. Sono in sintonia con il mio ambiente interiore e con quello esteriore.

Visualizzazione: chiudi gli occhi e appoggia delicatamente due dita alla base del collo, nel punto in cui si trova la ghiandola tiroidea. Immagina che la tiroide sia una bella farfalla acquamarina che sbatte le ali rapidamente senza però andare in nessun posto. Il movimento veloce delle ali rappresenta l'iperattività della tiroide, una condizione chiamata ipertiroidismo. Dalla posizione in cui ti trovi, osservi la farfalla con stupore, ammiri la sua grazia e, al tempo stesso, comprendi che puoi aiutarla ad abbandonare quel ritmo incessante per muoversi a una velocità più gradevole.

Dai inizio a una semplice conversazione con la farfalla, e chiedile di che cosa ha bisogno per sentirsi libera. Poi, attendi con pazienza che ti risponda. Qualunque cosa la farfalla dirà, immagina di poter realizzare i suoi desideri e, ogni volta che respiri, pensa di poterle dare tutto ciò di cui ha bisogno sfruttando l'intenzione. La farfalla comincia ad assorbire la tua intenzione e ciò la fa reagire. Il movimento delle ali inizia a rallentare e, a ogni tuo respiro, rallenta sempre più, fino a quando non rimane perfettamente appoggiata, ferma e composta, in un luogo armonioso nella sua sede alla base del collo.

In questo momento, il tuo corpo e la tua coscienza sono in perfetta sintonia con la pace e la calma della farfalla. Rimani qui per qualche istante e lascia che questa sensazione ti nutra. Ogni cellula del corpo ha rallentato il suo apparato metabolico per entrare in risonanza con questa pace.

Dopo essere entrato in sintonia con essa, inizi a vedere altre piccole farfalle blu in tutto il corpo: una sfilata di farfalle che riempiono il tuo essere, donandoti luce, bellezza ed equilibrio. Il corpo emana un bagliore turchese. Utilizzando la corrente d'aria inspirata, immagina che le migliaia di miliardi di farfalle sbattano le ali seguendo il flusso del tuo respiro. Quando espiri, le farfalle volano libere, creando una sorta di foschia intorno a te; purificano l'energia e lasciano che la tua vera natura si esprima liberamente dentro di te.

Osserva la moltitudine di farfalle che attraversa il cielo sopra di te, per poi allontanarsi e raggiungere un campo pieno di fiori. Ogni farfalla è intrisa di felicità ritrovata. La farfalla della tiroide torna al suo posto, nella base del collo, a riposare. Porta sulle sue ali la qualità dell'equilibrio e dona alla tiroide il ritmo giusto per il rilascio degli ormoni tiroidei in tutto il corpo.

Meditazione: dedicati a una meditazione in cui ti concentri sui tuoi ritmi. Cerca di stare seduto immobile e di essere consapevole di tutti i movimenti e i suoni che produci: ascolta il gorgoglio dell'intestino, il ritmo del cuore e il sussurro del respiro.

Ipotensione *(vedi Pressione sanguigna bassa)*

Ipotiroidismo

Descrizione fisica: scarsa produzione dell'ormone tiroideo da parte della tiroide, con conseguente affaticamento, sensibilità al freddo, aumento di peso, stitichezza, pallore, dolori muscolari, capelli e unghie fragili, periodi mestruali pesanti e depressione.

Centri energetici: plesso solare, gola.

Nutrimiento: Dieta: (1) evita i cibi crudi che contengono gozzigeni (sostanze che interferiscono con l'assorbimento dello iodio da parte della tiroide). Fanno parte di questi alimenti la soia, le arachidi, i pinoli, il miglio e le verdure facenti parte della famiglia delle Brassicacee, come il cavolo, la senape indiana, le rape e i ravanelli. La cottura di questi cibi inibisce i gozzigeni; (2) segui una dieta equilibrata, a base di alimenti integrali, composta principalmente da prodotti di origine vegetale e organicamente coltivati (frutta, legumi, verdura, cere-

ali integrali) e pesci d'acqua fredda. Integratori: un prodotto multivitaminico minerale di alta qualità contenente sostanze nutritive fondamentali per la produzione e il metabolismo degli ormoni tiroidei: vitamine A, B2, B3, B6 e C, zinco, selenio, ferro e rame.

Emozioni: sconfitta, rifiuto.

Convinzioni limitanti: Sono privo di vitalità. Mi sento soffocato, sfruttato. Il mio vero Sé giace dormiente.

Animale di potere: alce nord-americano.

Essenze floreali: Calendula, California Wild Rose, Larkspur.

Affermazioni: Procedo lungo il cammino della vita con facilità, esprimendomi. Sono focalizzato su un obiettivo, consentire alle mie possibilità di sbocciare, e sono determinato a raggiungerlo. Sono affettuoso con me stesso e con gli altri. Mi assumo dei rischi benefici. Esercito la mia autorità interiore con entusiasmo.

Visualizzazione: immagina di essere ricoperto da uno sciroppo appiccicoso che sgorga lentamente dal rubinetto che si trova alla base del collo. Attraversando il paesaggio interno del corpo con l'occhio interiore, ti accorgi che lo sciroppo ha permeato ogni cellula, inceppando il meccanismo e facendo sì che le sue componenti si incollino tra di loro. Lo sciroppo ti fa sentire intorpidito e rallenta il funzionamento del corpo. Hai la sensazione di vivere al rallentatore. Lo sciroppo ti fa sentire non solo indolente, ma anche debole e freddo. La sua presenza ti fa capire che il cervello non è abbastanza rapido da ricordare le cose come vorresti, e che il passaggio delle sostanze nell'intestino non avviene tanto velocemente quanto desidereresti.

Esprimi l'intenzione di creare un certo movimento in tutti i livelli del corpo: fisico, emotivo, mentale, spirituale, e a qualsiasi altro livello di cui desideri occuparti. Inspira e lascia che l'aria passi nella base del collo e raggiunga la ghiandola tiroi-

dea; immagina che il respiro diventi un catalizzatore di alchimia, che trasforma il metallo freddo del rubinetto da cui esce lo sciroppo in oro e argento, metalli brillanti e flessibili. Noti che l'oro e l'argento, lo yang e lo yin, sono in perfetto equilibrio nel centro del chakra della gola. Il rubinetto è luminoso e brillante, e i due colori si muovono vorticosamente insieme.

Il rubinetto si trasforma in un oggetto a forma di disco alla base della gola. Come una ruota, si muove in senso circolare, lanciando raggi d'oro e argento in tutto il corpo. Questi raggi sciogliono lo sciroppo appiccicoso che ricopre il tuo essere interiore impedendogli di percorrere il cammino della vita secondo un ritmo autentico. Le gocce di sciroppo si prosciugano completamente e vengono sostituite da un'energia che si muove rapidamente e che scaturisce dall'intreccio delle luci d'oro e d'argento. Ora riesci a vedere realmente il paesaggio interiore del tuo corpo, senza che niente ostruisca la visione. Tutto è chiaro e cristallino. Gli eventuali accumuli o residui di decomposizione sono stati trasformati dal disco di energia yang-yin che si trova nella tiroide.

All'improvviso ti senti straordinariamente vivo, integro e completo. Uno scopo ti riempie: quello di vivere una vita piena. Ora hai l'energia necessaria per dedicarti alle tue passioni, ai tuoi hobby e a tutto ciò che desideri. Lascia che il disco yang-yin ruoti a una velocità adatta al tuo corpo; questa velocità determinerà il ritmo al quale l'organismo diffonderà gli ormoni tiroidei nella giusta quantità, per mantenerti in buona salute. Hai la sensazione che il corpo sia più leggero, meno pesante e compatto.

L'energia oro-argento penetra in tutti i tuoi strati per rimuovere gli eventuali ristagni, i blocchi, le difficoltà o le negatività e aprirti alle occasioni offerte dalle opportunità, dal flusso, dall'espressione e dalla positività. Consenti alla tua volontà suprema di accettare questo cambiamento.

Ora la ghiandola tiroidea funziona in modo ottimale e senza intoppi. Attingi alla sorgente della tua energia yang-yin situata nella gola per affermare verbalmente: “Percorro il cammino della vita con facilità ed esprimendo me stesso.” Quando sei pronto, riporta tutto il tuo Sé attuale al momento presente.

Meditazione: focalizza l’energia meditativa sulla radiosità dell’alba mano a mano che sale dall’orizzonte. Ripeti questo esercizio tutte le volte che puoi. Se non riesci ad accedere al sole che sorge, medita sul colore giallo. Accumula calore, tepore ed energia di attivazione in ogni cellula del corpo.

Irrigidimento mandibolare (*Articolazione temporo-mandibolare o ATM*)

Descrizione fisica: la mascella si contrae ripetutamente durante il giorno e la notte, provocando rigidità muscolare e dolore all’interno della bocca, alla mascella e nella zona del collo.

Centro energetico: gola.

Nutrimiento: Dieta: (1) evita i cibi che provocano stress e infiammazioni nel corpo: lo zucchero raffinato e la farina, le bibite, i cibi da fast food, i prodotti da forno e la caffeina; (2) segui una dieta sana composta da verdure, cereali integrali, legumi e pesci d’acqua fredda. Integratori: (1) glucosamina solfato per favorire l’integrità della struttura della mandibola; (2) vitamina C e vitamine del complesso B (soprattutto acido pantotenico e vitamina B5) per contrastare lo stress fisico.

Emozioni: rabbia, collera, frustrazione.

Convinzioni limitanti: Sono troppo arrabbiato per parlare. La mia vera voce è intrappolata dentro di me.

Animale di potere: aquila.

Essenze floreali: Agrimony, Cosmos, Red Clover, Scarlet Monkeyflower, Snapdragon.

Affermazioni: Esprimo la mia verità liberamente. La mia voce è potente e deve essere ascoltata. Quello che ho da dire è importante. Le mie parole sono basate sull'onestà, l'integrità e la verità.

Visualizzazione: apri la bocca leggermente e chiudi gli occhi. Respira profondamente con la bocca, anziché con il naso. Lascia che il respiro allarghi la mandibola fino a quando non senti che è rilassata. Non appena ciò avviene, inizi a scaricare la pressione, come un pallone che si sta sgonfiando. La mascella diventa pesante, come se dei sacchi di sabbia pendessero da tutti e quattro gli angoli della sua struttura. Mano a mano che la bocca comincia a distendersi, individua eventuali dolori o punti sensibili all'interno, e invia dei cerotti di amorevole gentilezza in queste zone.

Ora, immagina che ti venga offerta una pastiglia di colore blu e verde. Metti la pastiglia sulla lingua e lascia che si scioglia lentamente. Mano a mano che la pastiglia si scioglie, l'interno della bocca, comprese le gengive, i denti, la parte superiore del palato, la lingua e le pareti della bocca si distendono completamente. Mentre ti liberi di ciò che ti blocca, riesci anche a vedere delle immagini o delle frasi che escono fluttuando dalla bocca. La fresca essenza della pastiglia comincia a permeare la mascella, giungendo sempre più in profondità, penetrando nella struttura ossea e alleviando le eventuali infiammazioni. Mentre ciò avviene, la mente vaga alla ricerca di tutte le situazioni passate o recenti in cui hai espresso delle parole, delle convinzioni o delle opinioni che gli altri hanno giudicato provocatorie. Consenti a questi avvenimenti di srotolarsi e di staccarsi dalla matrice della mascella. Lasciali andare, come avviene quando si fa librare un aquilone nel cielo estivo. Li osservi mentre diventano sempre più piccoli, fino a trasformarsi

in un puntino e sparire nel cielo. Ora che hai effettuato questa rimozione ti senti veramente libero!

A questo punto, addentrati ulteriormente nella cavità orale e perlustrala come se si trattasse di una caverna buia. Cerca parole, messaggi, opinioni, convinzioni che avresti voluto esprimere in passato, ma che non hai mai manifestato per paura o timore di ritorsioni. Le cose che ci teniamo dentro, ma che in verità vorremmo esprimere, si ripiegano dentro di noi e creano dolore. Pertanto, bisogna trovare il modo di lasciarle andare. Immagina che si allontanino, come pipistrelli che attraversano in volo la caverna della bocca ed escono fuori sotto il sole abbagliante. Adesso puoi finalmente illuminare tutto ciò che era nascosto e dolorante, soprattutto le tensioni e la rabbia.

La mandibola è ormai completamente distesa, rilassata, sgombra da tutte le cose dette o non dette che ti hanno bloccato. Bevi da un bicchiere contenente la luce liquida della verità. A ogni sorso, godi dei suoi raggi delicati che roteano all'interno della bocca. Vedi la luce liquida saturare tutte le parti della bocca e filtrare nella mascella, cristallizzando in quel punto la sua essenza, senza lasciare spazio alla rabbia, alla paura, alla gelosia, all'egoismo, alla collera e al risentimento. Senti che la bocca è fluida e leggera, ed è stata riprogrammata sulla base di un nuovo modello: tutte le parole e i discorsi che vengono creati e che escono dalla bocca sono avvolti nella brillante luce liquida della verità.

Concentrati nuovamente sul respiro e introduci l'aria dalla bocca. Chiudi lentamente le labbra e apri gli occhi. Afferma mentalmente: "Esprimo la mia verità."

Meditazione: massaggia delicatamente la mascella con la punta delle dita. Mentre lo fai, chiediti se ci sono delle parole che si sono accumulate al suo interno. Cosa volevi dire? Prendi nota di queste parole e di queste frasi nel diario. Pensa a dei modi creativi per esprimerle nel corso della prossima settimana (per

esempio con una poesia, una composizione, una canzone, una conversazione con un amico, un saggio).

Irritazione cutanea

(vedi Orticaria, Prurito, Psoriasi)

Itterizia *(vedi Problemi al fegato)*

Mal di denti

Descrizione fisica: il mal di denti si manifesta quando la radice del nervo di un dente è irritata a causa di un'infezione, di una carie, di una lesione, di un dente rotto, di una recessione gengivale o di uno spasmo del muscolo della mandibola, per fare alcuni esempi.

Centro energetico: gola.

Nutrimiento: Dieta: (1) spesso il mal di denti si aggrava a causa dell'eccessiva masticazione o delle alte temperature. Evita di masticare a lungo mangiando più zuppe, salse e frullati. Astieniti dal consumare alimenti troppo caldi o freddi e propendi per i cibi a temperatura ambiente; (2) limita il consumo di alimenti che favoriscono l'infiammazione, come le carni grasse (soprattutto le carni conservate e quelle troppo cotte), gli oli idrogenati e gli alimenti zuccherati (bibite analcoliche, succhi di frutta, torte, biscotti); (3) prediligi gli alimenti antinfiammatori ricchi di grassi omega-3 come il pesce, l'olio di semi di lino, gli ortaggi a foglia verde, la frutta secca e i semi. Integratori: (1) vitamina C e bioflavonoidi per mantenere sano il tessuto gengivale; (2) coenzima Q10; (3) prodotti antinfiam-

matori a base di erbe, come quelli contenenti la corteccia di salice bianco, la curcuma, la quercetina e lo zenzero; (4) un integratore antibatterico a base vegetale come il neem, l'idra-
ste, la cannella, l'eucalipto e l'aglio.

Emozioni: rabbia (inespressa), infiammazione.

Convinzioni limitanti: Trattengo parole di rabbia a causa della paura. Le convinzioni radicate dentro di me mi provocano dolore. Mordere la vita è doloroso.

Animale di potere: cavallo.

Essenza floreale: Deerbrush.

Affermazioni: Esprimo i miei veri sentimenti attraverso le parole.
Comunico il mio Sé autentico.

Visualizzazione: chiudi gli occhi e focalizza la consapevolezza sul dente o i denti che ti provocano dolore. Ora siediti e, immergendoti completamente nel dolore, invitalo a farsi sentire e a farsi ascoltare. Mentre lo fai, assicurati di respirare profondamente e a un ritmo che ti mette a tuo agio. Cosa vuole dirti il dolore martellante e lancinante che provi? Prestagli la massima attenzione. C'è forse qualche segnale, informazione o attitudine che il corpo cerca di trasmetterti attraverso questo dolore? Quale aspetto della tua vita ti provoca dolore? Di cosa è necessario che tu ti accorga? C'è qualcosa che è difficile elaborare? Lascia che il tuo Sé interiore rifletta su queste risposte, e che il dolore che provi ti parli.

Quando pensi di aver ascoltato abbastanza, e di aver raccolto informazioni importanti su cui poter riflettere e di cui poter prendere nota in un secondo momento, visualizza una sfera d'oro trasparente fatta di energia all'interno della gola. La sfera ruota ed espande la sua brillantezza all'interno dei confini della gola. Diffonde i suoi raggi all'esterno e ciascun raggio arriva alla base di uno dei denti. Immagina che questa fonte di energia dorata nutra la radice di ogni dente, colmandola di

energia vitale. Allo stesso tempo, tutto ciò che deve essere fatto uscire dal dente attraverso la radice penetra nel fascio di luce dorata e torna alla sfera. Questo scambio di energia avviene contemporaneamente per ogni dente. La radiosa luce dorata dissolve i dolori residui e le eventuali infezioni.

Al termine del processo, fai in modo che l'energia venga nuovamente attirata dalla sfera che si trova nella zona del chakra della gola. Ancora una volta, concentra l'attenzione sulla bocca e sui denti. Assapora l'affermazione: "Ascolto i messaggi del mio corpo con attenzione", e falla girare in bocca prima di deglutirla.

Meditazione: utilizza la meditazione come fosse un veicolo che ti permette di immergerti nel profondo del mal di dente o denti. Consenti al dolore di far circolare il suo messaggio nello spazio silenzioso della meditazione, in modo da farsi sentire. Lascia che si esprima e ascoltalo senza emettere giudizi. Quando avrai portato a termine l'esercizio di meditazione, registra le tue impressioni su un diario, in modo da poterci riflettere sopra in futuro.

Mal di schiena

Descrizione fisica: dolore acuto o cronico nella parte bassa, media o superiore della schiena, che può essere dovuto a varie cause: disfunzione nervosa e muscolare, degenerazione dei dischi vertebrali, cattiva postura, sollevamento improprio e/o artrite, per fare alcuni esempi.

Centri energetici: radice, sacrale, plesso solare, cuore, gola.

Nutrimiento: Dieta: riduci l'assunzione di prodotti di origine animale ad alto contenuto di acidi grassi infiammatori (per esempio carni grasse e latticini) e consuma alimenti ricchi di grassi aventi funzione antinfiammatoria (per esempio il salmone, lo sgombro, le noci, la farina di semi di lino, le verdure a foglia

verde). Integratori: (1) grassi omega-3 (olio di pesce o di semi di lino) per contrastare il dolore cronico; (2) un prodotto multivitaminico di elevata qualità contenente vitamina C, bioflavonoidi e le vitamine del complesso B; (3) enzimi digestivi da assumere lontano dai pasti per ridurre l'infiammazione; (4) erbe con proprietà antinfiammatorie quali l'artiglio del diavolo, la corteccia di salice, lo zenzero e la curcuma.

Emozioni: sentirsi sopraffatti e/o privi di sostegno, provare diffidenza.

Convinzioni limitanti: Sono privo di sostegno. Sostengo da solo il fardello della sopravvivenza e le relative preoccupazioni. Il peso del mondo grava su di me. La vita è massacrante.

Animale di potere: tartaruga.

Essenze floreali: Baby Blue Eyes, Elm, Oak, Quince.

Affermazioni: Mi muovo attraverso la vita con facilità. Posso contare su un certo supporto finanziario, emotivo e spirituale. Mi libero di tutti i fardelli.

Visualizzazione: quando esegui questa visualizzazione, assicurati che la schiena sia in una posizione comoda.

Chiudi gli occhi e immagina di essere disteso a faccia in giù su un lettino da massaggio. Abbandonati e lasciati sprofondare il più possibile. Sii grato nei confronti di te stesso per aver dedicato del tempo alla cura della tua schiena.

Fai un respiro profondo e osserva la colonna vertebrale, che il respiro fa inarcare come fosse un'onda nel mare. Con i primi quattro respiri, senti l'energia di quattro guaritori che ti circondano: uno in corrispondenza della testa, uno a ogni lato del corpo e uno ai tuoi piedi. Sono silenziosi, ma riesci a cogliere la grandiosità della loro presenza.

Il guaritore al lato sinistro rappresenta l'elemento aria e si riferisce ai nuovi inizi, all'illuminazione, alla gioventù e alla liber-

tà. Con il suo respiro, soffia all'interno della schiena il dono della robustezza fisica ritrovata. Ti appoggia una piuma sulla schiena come simbolo della capacità di prendere il volo ogni volta che ne senti il bisogno. Ti rende consapevole del fatto che le scelte che compi ti permettono di essere libero.

Il guaritore ai tuoi piedi, che rappresenta l'elemento del fuoco, appoggia le mani sulla pianta dei piedi; senti il calore che sale lungo le gambe e rapidamente raggiunge la colonna vertebrale. Questo formicolio, questa ardente sensazione di guarigione, avvolge la colonna vertebrale come fosse un palo e si irradia nei muscoli adiacenti, facendoli rilassare. Il calore scioglie tutte le tensioni accumulate nei muscoli. La schiena comincia a provare parecchio sollievo.

Alla tua destra si trova il guaritore che custodisce l'essenza dell'elemento acqua. Questo guaritore rovescia un velo di acqua calda sulla schiena e uno sotto il corpo, nella parte anteriore. La schiena corrisponde allo strato di mezzo di questo panino d'acqua calda, che ti culla dolcemente avanti e indietro, creando una vibrazione che scioglie la matrice extracellulare. Il guaritore ordina all'acqua di raccogliersi a forma di cono, di canalizzarsi attraverso la parte superiore della testa e di scendere giù lungo la schiena; piccoli rigagnoli fuoriescono dal condotto principale che attraversa la colonna vertebrale. L'acqua fredda libera la schiena dall'infiammazione.

Infine, all'altezza della testa, si trova il guaritore stoico responsabile dell'elemento terra. Tiene tra le mani un cesto pieno di pietre, gemme preziose e sabbia che, con molta attenzione e con intento amorevole, pone sulla tua schiena. Due pietre calde, grandi come il palmo di una mano, vengono posizionate su entrambi i lati della base della spina dorsale, affinché fungano da riserve dei ricordi o degli eventi dolorosi che si sono depositati in questa zona e che ti hanno portato ad avere difficoltà economiche, problemi di sopravvivenza, sicurezza e

fiducia. Una lunga bacchetta di quarzo viene posta lungo la colonna vertebrale per assorbire eventuali negatività. Quattro piccole sfere scintillanti di marcasite vengono posizionate su entrambi i lati della spina dorsale e arrivano fino alle spalle; la loro funzione è quella di assorbire eventuali sensazioni legate alla necessità di doversi “guardare le spalle” e di assimilare i dolori provocati dalle interazioni con gli altri. Infine, due pietre di malachite vengono collocate sulle spalle, liberandoti così dalla tensione provocata dal peso.

Ogni guaritore allunga una mano verso il tuo corpo: l'aria si diffonde come una luce bianca attraverso il guaritore di sinistra, la fiamma di fuoco si manifesta sotto forma di energia rossa attraverso la mano del guaritore che si trova ai tuoi piedi, l'onda d'acqua fluisce sotto forma di energia blu attraverso la mano del guaritore di destra e l'illuminazione della terra si riversa come fosse energia verde attraverso la mano del guaritore di testa. Tutte queste forze si incontrano e si intrecciano formando una lunga distesa di energia di supporto, che come un manto ricopre la schiena ed è lì per te in ogni momento. La schiena si sente come rinnovata grazie all'intervento dei quattro guaritori elementari; per questo motivo li ringrazi uno a uno.

Quando sei pronto, alzati dal lettino e afferma mentalmente: “Sono supportato.”

Meditazione: concentra l'attenzione sulla base della spina dorsale, all'altezza del coccige, e fai un rinfrescante respiro di guarigione, orientandolo verso questa parte della schiena. Ti aiuterà a sciogliere questa parte e a sentirla rinvigorita. Espirando, butta fuori tutte le tensioni, i pesi e i residui che provocano il dolore. Sali lungo la colonna vertebrale e lentamente fermati nella parte alta del collo (cervicale). Se utilizzato come cura di mantenimento, questo tipo meditazione che sfrutta la respirazione attraverso la colonna vertebrale, può essere svolto in pochi minuti. L'impiego ottimale della tecnica prevede una

seduta che va dai trenta ai sessanta minuti per la rimozione attiva del dolore.

Mal di testa *(vedi anche Emicrania)*

Descrizione fisica: dolore alla testa o nella parte superiore del collo, che può manifestarsi in varie forme (per esempio emicrania, tensione o cefalea a grappolo) e può dipendere da diverse cause.

Centri energetici: terzo occhio, corona.

Nutrimiento: Dieta: (1) rivolgiti a un medico specialista per individuare eventuali allergie alimentari; (2) riduci al minimo o elimina del tutto gli alimenti ricchi di ammine, come il cioccolato, i formaggi, le bevande alcoliche, i frutti di mare e gli agrumi; (3) evita i cibi pieni di certi additivi alimentari (per esempio solfiti, nitrati, nitriti, glutammato monosodico, dolcificanti artificiali); (4) elimina gli alimenti e le bevande contenenti caffeina; (5) consuma piccoli pasti frequenti nel corso della giornata per mantenere stabile il livello di zucchero nel sangue; (6) riduci il consumo di prodotti di origine animale, in particolare la carne, che contiene quantità relativamente elevate di uno specifico acido grasso infiammatorio (acido arachidonico); (7) scegli alimenti ad alto contenuto di grassi antinfiammatori, come il pesce, l'olio di semi di lino, le verdure a foglia verde, la frutta secca; (8) integra aglio e zenzero nella tua dieta in quanto hanno proprietà antinfiammatorie; (9) introduci una quantità adeguata di liquidi per mantenerti idratato. Integratori: (1) magnesio per rendere sane le cellule nervose e migliorare il funzionamento dei vasi sanguigni; (2) vitamine del complesso B per favorire la scomposizione dell'istamina negli alimenti e per garantire un'adeguata produzione di energia; (3) coenzima Q10 per favorire una sana produzione di energia; (4) piante erbacee come il farfaraccio,

lo zenzero e il partenio; (5) 5-idrossitriptofano per aumentare i livelli di serotonina (un neurotrasmettitore) e le endorfine.

Emozioni: rabbia, paura, preoccupazione.

Convinzioni limitanti: Mi duole la testa a causa delle pressioni della vita quotidiana. Non riesco a fuggire dai pensieri che creano tensione e preoccupazione.

Animale di potere: pavone.

Essenze floreali: Iris, Lavender, Mimulus, Nasturtium, Peppermint, Star of Bethlehem, White Chestnut.

Affermazioni: La mia mente è tranquilla e libera da pensieri opprimenti. Il mio viaggio interiore mi conduce dalla testa al cuore. I pensieri liberano il mio vero Io, portandolo in un regno di creatività. La mia testa è rilassata e raccoglie idee, opinioni e pensieri utili per me e per gli altri.

Visualizzazione: davanti a te appare una grande scatola di legno con una porta di vetro; decidi di aprire la porta e di entrare nella scatola. Lo spazio interno è piuttosto piccolo: ci starebbero comodamente solo due persone. Ti accomodi su una piccola panca di legno che trovi dentro la scatola. Respiri profondamente e ti accorgi che l'ambiente intorno a te comincia a scaldarsi. Inspiri l'aria calda, lasciandola cadere nella pancia affinché accenda un fuoco dentro di te.

Rimani seduto in silenzio e, dopo aver fatto ancora qualche respiro, un calore ti avvolge e penetra nella profondità dei muscoli e dei tessuti. Il calore ti rilassa e provoca in te benessere. Ogni centimetro della pelle assorbe il calore a raggi infrarossi. Un altro paio di respiri e inizi leggermente a sudare. Osservi la pelle e ti accorgi che le braccia, il petto e le gambe sono ricoperti di piccole perle d'acqua. Un profumo di guarigione alla lavanda e all'eucalipto si diffonde nell'aria. Inspiri queste fragranze con l'intento di tonificare la mente e il cervello e di rimuovere eventuali blocchi.

Il sudore continua a fuoriuscire dai pori, e capisci che non ti stai liberando semplicemente di sudore o di acqua. Ogni poro espelle tutte le convinzioni limitanti, le opinioni superate o gli schemi che ti bloccano. Una sensazione di libertà si riversa su di te attraverso il sudore. Ti senti interiormente purificato e i pensieri smettono di ripetersi nella mente. Sei il padrone della tua mente e hai deciso, a un livello profondo, di lasciare che ogni tensione presente nel corpo si scioglia nelle gocce di rugiada e scivoli via sulla tua pelle. I vasi sanguigni si spalancano per incrementare la circolazione e rendere possibile la guarigione dentro di te. Il livello di minerali nel tuo corpo, come il calcio e il magnesio, è stato riequilibrato.

Afferri l'asciugamano appeso al muro e, partendo dalla parte superiore del corpo e scendendo verso il basso, inizi ad asciugare tutto il sudore in cui si concentrano i tuoi dolori, il passato e gli schemi che ti impediscono di progredire. Qualche secondo dopo, l'asciugamano è completamente inzuppato e il tuo corpo è ben asciutto, morbido e setoso.

Riporti la tua attenzione al respiro e, mentre ti concentri sulla respirazione, il calore infrarosso comincia a dissiparsi. L'aria all'interno della scatola nella quale sei seduto diventa più fresca e rigenerante a ogni respiro. Ti senti incredibilmente equilibrato; gli elementi yin e yang sono presenti dentro di te in egual misura. Finalmente, l'aria che ti circonda mentre te ne stai lì seduto ha raggiunto temperatura ambiente. Dopo qualche istante, decidi di aprire la porta a vetri e di uscire fuori. Il mal di testa è scomparso, il corpo è guarito.

Meditazione: medita concentrandoti sulla testa. Immagina che sia satura di pensieri, di stress, di idee non realizzate e di sogni. Visualizza un'immagine in cui la mente si sbarazza di tutto questo, svuotandosi come una valigia. Dopo la meditazione, fai lo sforzo cosciente di controllare tutto quello che metti nella valigia della mente.

Malattia cardiaca

Descrizione fisica: il termine “Malattia cardiaca” si riferisce in genere a una serie di anomalie al cuore e ai vasi sanguigni, tra cui l’accumulo di placca, che può provocare un attacco cardiaco (il flusso di sangue e di ossigeno al cuore si blocca) e dolore al torace (talvolta indicato come angina).

Centro energetico: cuore.

Nutrimiento: Dieta: (1) segui una dieta di tipo mediterraneo ricca di verdure fresche, proteine magre (preferibilmente pesce), oli sani (d’oliva, di semi di lino, di canola), cereali integrali, frutta secca, semi e legumi; tra i prodotti della dieta mediterranea che favoriscono la salute del cuore citiamo i pomodori per il loro contenuto di licopene, il melograno per la sua azione antiossidante e l’aglio per la sua capacità di mantenere i vasi sanguigni sani e di favorire la presenza di grassi sani nel sangue; (2) evita i cibi elaborati a elevato contenuto di grassi trans, grassi saturi (di solito presenti nei cibi di origine animale) e zuccheri raffinati. Integratori: (1) un integratore multivitaminico minerale di alta qualità contenente le vitamine C, E e l’intero complesso B; (2) acidi grassi omega-3 (preferibilmente ricavati dall’olio di pesce) per ridurre l’infiammazione ed equilibrare il livello di grassi nel sangue; (3) magnesio per migliorare il flusso di sangue (ossigeno) verso il cuore; (4) niacina e arginina per rendere sano il funzionamento dei vasi sanguigni. (Nota: l’utilizzo di niacina può provocare un arrossamento della cute.)

Emozioni: dolore, sofferenza, rabbia, distacco, paura dell’intimità.

Convinzioni limitanti: Nessuno mi ama. Il flusso dell’amore e della vita non mi nutrono. Alcuni blocchi ostacolano la mia capacità di ricevere e di dare amore. L’amore provoca dolore. Sono scollegato dalla sorgente dell’amore.

Animale di potere: leone.

Essenze floreali: Bleeding Heart, Borage, Calendula, Evening Primrose, Holly, Mimulus, Zinnia.

Affermazioni: Sono pieno di amore e di gioia. Diffondo e ricevo amore in egual misura. Sono aperto all'amore e sono libero di accettarlo nella mia vita. L'amore scorre nel mio cuore e nei miei vasi sanguigni. Il mio cuore si apre ai raggi della vita e contiene il nettare della beatitudine.

Visualizzazione: parti dal cuore, centrato in mezzo al petto. Cristallizza tutta la tua attenzione in questo punto. Osserva lo spazio all'interno del cuore. Cerca di capire se ci sono delle ostruzioni, dei blocchi, o se il sangue fluisce liberamente.

Ora immagina che il tuo cuore sia una rosa gigantesca, composta da numerosi strati di vellutati petali rosa. Ti accorgi che i petali continuano a moltiplicarsi e che in questo modo la rosa si espande sempre più. Immagina di essere un calabrone che osserva questa splendida fiore con gioia e ne coglie tutta la dolcezza. Immagina di essere l'insetto che volando attraversa i labirinti formati dagli strati di petali e che, immergendosi nel loro profumo, si lascia deliziare dalla loro morbidezza.

Alla fine, ti infili nel centro del cuore della rosa. Si tratta di un posto ampio, dove tutto sembra essere pervaso di pace. Ti senti a casa e ti sdrai per riposare. Inspiri profondamente e sciogliti in questo bellissimo ambiente. È da molto tempo che non vieni in questo posto e si è sentita la tua mancanza. Nella quiete, l'energia del cuore ti invita a creare sofficià e morbidezza in tutta la struttura. Sei onorato di poter aiutare l'incredibile energia del cuore, che ha un aspetto regale, simile a quello di un re o di una regina. La tua natura protettiva si mette in moto e, come fossi un'ape, attraversi la struttura a spirale della rosa, raccogliendo tutti i residui, i blocchi e gli impedimenti che trovi al suo interno.

Alla fine del viaggio, ti ritrovi con un mucchio di blocchi sotto forma di vecchi ricordi, dolori, emozioni, perdite e traumi. Ne fai un unico fascio, voli in alto nel cielo e li lasci liberi di fluttuare nell'aria. Mentre scendono, si trasformano in gocce d'acqua nutrienti che cadono di nuovo sulla rosa, bagnandone i petali. La rosa amplia ulteriormente i suoi petali e si riempie di amore per l'acqua. L'acqua serpeggia dentro e fuori la rosa, portandole la forza vitale di cui ha bisogno; poi, prosegue il suo percorso, come il fiume di sangue che nutre il cuore. La pioggia di acqua pura continua a scendere, deterge i petali di rosa e crea un flusso che purifica e libera il cuore da tutti i residui. Ora la rosa è finalmente pulita, trasparente e pura, ed è in grado di aprirsi alla vita e di dare e ricevere in maniera benefica. Il cuore accoglie solo ciò che è utile al suo massimo bene e offre i suoi servizi solo nella misura in cui ciò gli procura benessere. La rosa si riempie di compassione e di amore. Il calabrone veglia sul fiore per assicurarsi che sia sempre protetto dal male.

Inspira lentamente e lascia che l'aria introdotta attraverso dolcemente lo spazio del cuore, increspando con delicatezza i suoi petali. Quando espiri, ti accorgi che una vibrante luce verde aleggia sopra questo spazio, creando una sorta di protezione affinché il cuore rimanga pulito e protetto.

Meditazione: immagina che il tuo cuore sia un trono regale. Chi è il tuo sovrano interiore? Una regina benevola? Un re irascibile? Una principessa innocente?

Attraversa le sue caverne a spirale ed entra in un'altra dimensione del cuore. Espandi la tua essenza. Resta qui per qualche minuto e godi di una sensazione di libertà.

Malattie autoimmuni

Descrizione fisica: il sistema immunitario del corpo risulta talmente sbilanciato da iniziare ad attaccare se stesso. In particolare, il sistema immunitario crea anticorpi nei confronti del materiale genetico (DNA) o di altre proteine nel corpo. Il risultato è che uno o più tessuti del nostro corpo (per esempio la pelle, le articolazioni, i nervi o l'intestino) diventano vulnerabili a tale attacco e si manifestano alcuni sintomi (come eruzioni cutanee, gonfiore alle articolazioni, disfunzione nervosa, infiammazione dell'intestino).

Centro energetico: radice. (A seconda delle condizioni specifiche, possono essere coinvolti altri chakra. Per esempio, la sclerosi multipla, che interessa il sistema nervoso, chiama in causa anche il chakra della corona.)

Nutrimiento: Dieta: (1) rivolgiti a un medico specialista per identificare eventuali allergie alimentari; (2) assumi maggiori quantità di alimenti complessi e crudi (verdure a foglia verde, frutta e nel caso in cui tu non sia allergico, frutta secca) al posto di prodotti alimentari altamente trasformati, ricchi di zuccheri (per esempio snack e bibite); (3) riduci il consumo di cibi di origine animale ad alto contenuto di grassi che provocano infiammazioni (per esempio carni grasse e latticini); (4) consuma maggiori quantità di pesci d'acqua fredda (per esempio il salmone e lo sgombro). Integratori: (1) un prodotto multivitaminico di elevata qualità; (2) vitamine C e D, zinco, selenio, probiotici a sostegno del sistema immunitario; (3) enzimi digestivi (assunti lontano dai pasti), un integratore di omega-3 (olio di pesce o di semi di lino), zenzero, curcuma, estratto di luppolo per ridurre l'infiammazione.

Emozioni: rabbia, sentirsi attaccati dall'interno.

Convinzioni limitanti: Metto gli altri davanti a me. Sono indegno. Non mi sento soddisfatto di chi sono e di come mi faccio strada nel mondo fisico.

Animale di potere: cervo.

Essenze floreali: Evening Primrose, Goldenrod.

Affermazioni: Sono degno. Sono attento alle mie esigenze. Accetto tutti gli aspetti di me, compresi quelli che riguardano la mia capacità di sentirmi sicuro e di sopravvivere in questo mondo. Mi amo e mi accetto.

Visualizzazione: vai dentro di te e cerca il tuo respiro. Siediti sul movimento creato da questo respiro come fosse un tappeto magico che ti porterà alla volta di ciò che sei. Ogni cellula del corpo ha bisogno dell'ossigeno che ispiri, quindi focalizza la consapevolezza sul respiro e addentri nel territorio delle cellule.

Scegli una zona del corpo che ti piacerebbe esplorare; raggiunghila e fai in modo di diventare molto piccolo, fino ad avere la stessa dimensione della cellula. La cellula è protetta da un muro scivoloso che lascia entrare e uscire le cose. Accertati che la parete cellulare sia integra: ha dei confini? È troppo rigida? Oppure è troppo permeabile e lascia quindi entrare tutto quello che incontra?

Calati all'interno della cellula e osserva tutti gli attori che si trovano al suo interno: il meccanismo di produzione delle proteine, la centrale elettrica della cellula che produce l'energia necessaria per farla vivere e una miriade di piccoli messaggeri cellulari che portano i segnali dall'esterno all'interno. Ogni componente svolge la sua funzione.

Se ti accorgi che le cellule sono troppo indaffarate o troppe lente e in ritardo, usa l'intenzione per chiedere che venga assegnato un compito adeguato alla cellula. Una volta realizzato per una cellula, tale cambiamento si ripete in tutte le altre.

Ora, mentre ti addentri maggiormente all'interno della cellula, ti imbatti in un recinto oltre il quale si trova il tesoro della cellula: il DNA a spirale! Apri il cancello per entrare nel regno

del DNA: la tua pura essenza. Potresti accorgerti che la sua posizione non è corretta. La sua spirale potrebbe essere troppo stretta o troppo larga. Alcune proteine che non dovrebbero essere qui sono invece aggrappate al DNA. Vi sono delle parti del DNA che sembrano essere sotto attacco, molto probabilmente da parte dello stesso sistema immunitario.

A questo punto, inizia a dialogare con il DNA per capire di cosa ha bisogno per ritornare in salute. Le proteine che il corpo produce devono essere alterate o modificate? È necessario che il sistema immunitario sia meno aggressivo? Il DNA è protetto all'interno della cellula? Replica a tutte le risposte che ricevi dal tuo profondo Sé. Di che cosa ha bisogno il corpo a livello cellulare? Che cosa può cambiare il funzionamento dell'organismo nella sua totalità? Accetta le risposte che ricevi con apertura mentale. Onora e ringrazia il DNA. Visualizzalo avvolto in un alone di luce bianca protettiva che impedisce che venga danneggiato. Mentre lo fai, l'intero DNA del corpo assume lo stesso splendore della luce bianca. Si libera di tutte le lesioni come fossero pelle vecchia e si trasforma in proteine protettive, che fanno la guardia intorno alla sua struttura.

Il tuo sistema immunitario è riprogrammato, e pertanto svolge una funzione protettiva e difensiva, smettendo di attaccarti inutilmente. Vedi rafforzarsi tutte le parti anatomiche: il sistema immunitario, l'apparato digerente, il sistema nervoso, il sistema respiratorio, l'apparato riproduttivo, il sistema muscolo-scheletrico, l'apparato tegumentario (la pelle). Inizi a sentirti più energico, sano e supportato dalla struttura corporea. Tutte le parti operano in armonia tra loro.

Meditazione: medita attraverso il mantra “Mi amo e mi accetto”. Prendi nota dei modi in cui puoi essere più amorevole nei confronti di te stesso e metti in atto almeno uno di questi sistemi.

Malattie gengivali ***(Parodontite, malattia parodontale)***

Descrizione fisica: la mucosa che riveste la bocca e che mantiene i denti protetti si infetta o tende a retrocedere fino alla base dei denti, il che alla fine può anche causare la perdita dei denti stessi.

Centri energetici: radice, cuore, gola.

Nutrimiento: Dieta: (1) riduci o elimina gli zuccheri raffinati (che si trovano principalmente negli alimenti trasformati); (2) assumi una quantità proporzionalmente maggiore di cibi ricchi di fibre (come le verdure non amidacee, i legumi, i cereali integrali); (3) durante la giornata, bevi tè verde, che è dotato di proprietà antinfiammatorie e antiossidanti. Integratori (1): vitamina C per supportare il sistema immunitario e mantenere integro il tessuto gengivale; (2) un integratore multivitaminico minerale di alta qualità contenente vitamina A (o beta-carotene), zinco, vitamina E e acido folico; (3) il coenzima Q10, un potente antiossidante e nutriente, utile nella produzione di energia; (4) un integratore probiotico per ripristinare la flora intestinale nelle membrane mucose come quelle della bocca.

Emozioni: insicurezza, frustrazione, rabbia.

Convinzioni limitanti: Sono vulnerabile; la struttura che mi sostiene inizia a vacillare. Parole non dette mi stremano. Dentro di me si celano verità importanti che ho paura di rivelare. Mi sto staccando dagli altri.

Animale di potere: corvo.

Essenze floreali: Corn, Heather, Saguaro, Scleranthus

Affermazioni: Mi siedo comodamente all'interno del mio Sé autentico. Sono libero di essere me stesso e di far parlare la mia mente e il mio cuore. Sono disposto a condividere i miei pensieri, le mie opinioni e le mie convinzioni con gli altri in ma-

niera tale da arrecare beneficio al mio bene supremo. Mi sento solido e sicuro nei miei panni. Accetto e amo le mie radici e le mie origini.

Visualizzazione: questa visualizzazione funziona meglio se utilizzi realmente un bicchiere d'acqua e cammini mentre svolgi le attività descritte.

Tieni tra le mani un bicchiere che avrai riempito dell'acqua più pura che sarai riuscito a trovare. Ti accorgi che, grazie al flusso del respiro, alcune correnti di energia passano dalle mani al bicchiere. Inviti l'energia del sole a benedire quest'acqua. La luce del sole scende generosamente giù dal cielo e si riversa all'interno del bicchiere. L'acqua assorbe lo splendore del sole e le proprietà guaritrici portate dai suoi raggi dorati e infiniti. Senti l'energia yang del sole che, palpitando, sale lungo le braccia, entra nel petto e arriva al cuore. Ringrazi il sole per il suo contributo e lasci che scompaia di nuovo nel cielo.

Continui a tenere il bicchiere tra le mani con molta attenzione mentre ispiri per evocare l'energia della luna. A un tuo cenno, la luna appare davanti a te, piena e luccicante, e ti ammanta di una luce iridescente e scintillante che ti procura una sensazione di freschezza e di benessere. Grazie a questa luce argentea, senti che la tua energia creativa emerge e si apre all'espressione. Accogli questa luce con vivo apprezzamento. Allo stesso tempo, il chiarore della luna si riversa nel bicchiere e si mescola con l'acqua impregnata di sole.

L'energia del sole e quella della luna creano un unico vortice armonioso nell'acqua. Insieme, compiono un dinamico movimento a spirale e, mentre ciò avviene, invochi l'energia dell'arcobaleno e di tutti i suoi colori di guarigione: rosso, arancione, giallo, verde, blu e viola. Questi colori si riversano nell'acqua e compiono più volte un movimento circolare al suo interno. L'arcobaleno ritorna alla sua fonte.

Hai nelle mani un elisir di guarigione composto dalle energie curative del sole, della luna e dell'arcobaleno. Quest'acqua potenziata ha la capacità di creare un'alchimia di guarigione nell'organismo. Ti accorgi di avere molta sete, e lentamente bevi un sorso d'acqua. Tieni l'acqua in bocca, lasciando che dapprima ti riempi la cavità orale. Senti la vitalità del sole, la creatività della luna e la vivacità dell'arcobaleno prendere vita all'interno della bocca, rivestendone le pareti interne, bagnando le gengive e le mucose che ricoprono il cavo orale. Immediatamente, il tessuto gengivale guarisce, si distende e ringiovanisce.

Ingoia il liquido e fallo scendere lungo l'esofago e nello stomaco. Il liquido porta con sé lungo questo condotto un nastro di guarigione fatto di energia dorata, argentata e multicolore.

Bevi un altro sorso, lasciando ancora una volta che la vibrazione guaritrice del liquido circoli in tutta la bocca. Il tessuto gengivale risponde alla circolazione dinamica delle energie universali. Quando pensi che sia arrivato il momento, ingoia il liquido; sentirai le energie danzare lungo il condotto che ti attraversa e poi fondersi nello stomaco, colmandolo di salute e di guarigione.

Fai un ultimo sorso e assaggia con la lingua l'energia del sole, della luna e dell'arcobaleno; assaporane il gusto e poi lascia che questo miscuglio divino ricopra i denti e le gengive. Ingoia lentamente il liquido e osserva come le sue energie di guarigione si propagano lungo il percorso che conduce allo stomaco.

Allontana le mani dal bicchiere e alzale al cielo in segno di gratitudine nei confronti degli elementi che ti hanno aiutato a guarire la bocca e lo stomaco. Il sottile rivestimento della mucosa è ora forte e ben sostenuto. I denti brillano grazie all'energia della luna, e le gengive li trattengono saldamente.

Meditazione: ogni sera, prima di andare a dormire, scrivi su un diario le cose che avresti voluto dire durante il giorno. Sfrut-

tando l'intuizione del terzo occhio, chiedi di conoscere le ragioni che ti hanno portato a non dirle. Per esempio, c'entrano la paura o la rabbia? Durante la meditazione, apri la mente affinché ti possano venire delle idee su come cogliere questo messaggio in maniera semplice e creativa. Annota queste intuizioni sul diario.

Malattie sessualmente trasmissibili

(vedi Malattie veneree)

Malattie veneree

(Malattie sessualmente trasmissibili)

Descrizione fisica: malattia molto contagiosa che deriva dalla trasmissione di un microrganismo infettivo (batterio, fungo, parassita, virus) attraverso i rapporti sessuali, di solito per mezzo dello sperma, delle secrezioni vaginali e/o del sangue. L'infezione può essere latente (asintomatica o che non manifesta sintomi) o provocare cambiamenti fisici, come l'herpes, le secrezioni vaginali o le verruche genitali. Alcune tra le più comuni malattie veneree sono l'AIDS (sindrome da immunodeficienza acquisita), la clamidia, i condilomi, la gonorrea, l'herpes genitale e la sifilide.

Nutrimiento: Dieta: (1) consuma cibi ricchi di nutrienti che sostengono il sistema immunitario, come i legumi, i cereali integrali e le verdure; (2) riduci l'assunzione di alimenti ad alto contenuto di zuccheri (compreso l'alcol), che potrebbero ridurre la funzionalità del sistema immunitario; (3) assicurati di inserire nella dieta grassi di alta qualità che supportino il sistema immunitario, come i grassi omega-3 ricavati dal pesce (per esempio il salmone), l'olio di semi di lino, la frutta secca

(per esempio le noci) e i semi (per esempio quelli di canapa); (4) assumi adeguate quantità di proteine; (5) per combattere l'herpes simplex, riduci il consumo di cibi ricchi di arginina, come il cioccolato, la frutta secca e alcuni legumi (per esempio arachidi), e includi nella dieta cibi ad alto contenuto di lisina, come la maggior parte delle verdure e le fonti magre di proteine animali (per esempio il tacchino e il pollo). Integratori: (1) un prodotto multivitaminico contenente la vitamina A (vitamina anti-infezioni), la vitamina C, le vitamine del complesso B e lo zinco; (2) un integratore probiotico per mantenere sane le mucose delle membrane e garantire una flora batterica equilibrata; (3) un integratore di lisina per chi è affetto da herpes simplex.

Emozioni: vergogna, senso di colpa.

Convinzioni limitanti: Sono indegno. Mi vergogno della mia sessualità. Avere rapporti sessuali mi fa sentire in colpa. Ho paura dell'intimità. Mi sento vulnerabile e pieno di paura nell'aprirmi agli altri.

Animale di potere: tigre.

Essenze floreali: Basil, Hibiscus, Sticky Monkeyflower.

Affermazioni: Sono uno splendido essere creativo. Abbraccio la mia sessualità. Sono ben disposto nei confronti di un rapporto intimo sano.

Visualizzazione: visualizza l'immagine di una vasca da bagno. Mentre l'acqua calda riempie la vasca, aggiungi dei sali e degli oli aromaterapici per rendere il bagno ancora più terapeutico. Ti svesti e ti immergi nell'acqua calda, e inizi subito a provare una sensazione di relax in tutto il corpo. Ti siedi con cautela all'interno della vasca, appoggiando la testa allo schienale. Il calore permea tutto il tuo essere dall'esterno verso l'interno, e ti rilassi a tal punto da distenderti e immergerti ulteriormente nelle profondità della mente subconscia.

Abbassa le difese per esplorare alcuni aspetti dei tuoi limiti nelle relazioni, ricordando che si tratta di informazioni che risiedono nell'area del chakra della radice e di quello sacrale. Concentra l'attenzione nella parte inferiore del busto, sotto l'ombelico. Utilizzando il subconscio come fosse un veicolo, vai alla ricerca di eventuali filamenti di energia che si protendono all'esterno verso persone con cui hai avuto un certo grado di intimità, compresi i rapporti sessuali. Se tali rapporti sono terminati, arrotola questi filamenti di energia nella parte inferiore del busto, infilandoli bene dentro di te. Ripeti questa operazione in maniera sequenziale per ognuno dei rapporti che hai vissuto e che si è concluso nel mondo fisico, ma che non si è necessariamente chiuso dal punto di vista emotivo. Anziché fare uscire la tua energia all'esterno verso un rapporto inesistente, dirigila all'interno per incrementare le riserve emotive nel basso ventre.

Quando senti di aver completato questa attività, sposta la consapevolezza nell'area corrispondente al chakra della radice e a quello sacrale. Raccogli tutta l'energia che hai accumulato e trasformala in un giardino fiorito all'interno di questo spazio. Immagina che questo giardino sia rigoglioso e pieno di rose, margherite, lillà, gigli e tutti gli altri fiori che desideri. I fiori crescono e vivono in armonia all'interno del giardino. Il sole li illumina con i suoi raggi e tu assimili questa radiosa energia luminosa che getta luce su tutto ciò che è rimasto nascosto, latente e in ombra. Induci la tua capacità di essere creativo, giocoso e sensuale a emergere dal chakra della radice e da quello sacrale. Lascia che venga inondata dalla luce benefica del sole, che rimuove tutti i modelli superati e inutili; consentile di danzare e di tornare in equilibrio.

Quando ti rendi conto che questa parte di te si muove al ritmo di chi realmente sei, fissa l'attenzione sull'attività del sistema immunitario e sulle barriere dell'organismo, assicurandoti che siano forti. Esamina la barriera esterna del corpo e accertati

che vi sia una fitta rete di sicurezza e di scambio intorno a te. Liberati di tutto ciò che è stato catturato all'interno di questa rete e di cui non hai più bisogno. Instilla l'intensa luce solare presente nel giardino del chakra della radice e di quello sacrale in tutto il tuo essere, diffondendola nell'organismo affinché restituisca l'elemento della forza e dell'integrità al sistema immunitario. Senti che le difese immunitarie vengono fortificate dal sole. Assorbi questa riserva di energia e, mentre lo fai, senti la forza del potere purificante dei sali da bagno permeare il tuo essere, aiutando così il corpo a difendersi dai batteri, dai virus, dai microbi e dai funghi. Fai un altro respiro e nota come l'energia degli oli essenziali che hai usato per il bagno si instilla nelle barriere dell'organismo. L'aroma e l'olio mantengono il corpo protetto e libero dalle intrusioni.

Quando ti senti pronto, esci dalla vasca, lasciando che l'acqua e tutto ciò di cui ti sei liberato entrino nello scarico. Asciugati con un asciugamano fatto di perdono e di verità. Ti senti bene, vivo e forte nella tua nuova pelle!

Meditazione: se hai una relazione con una persona, svolgete insieme una breve meditazione. Sedetevi l'uno di fronte all'altro con le gambe incrociate e meditate sull'energia che vi scambiate, pensando a quanto sia equilibrata.

Se non hai una relazione, medita su come equilibrare il tuo lato femminile e quello maschile. Concentrati prima sul lato sinistro (quello femminile) del corpo e poi sul lato destro (quello maschile). Avvicina i due aspetti della tua natura meditando su come unirli.

Menopausa

Descrizione fisica: cessazione delle mestruazioni (di conseguenza del periodo fertile), definita come mancanza di ciclo mestruale

per periodi consecutivi di dodici mesi. In genere, si verifica naturalmente intorno ai cinquant'anni. Tra i sintomi della menopausa possiamo citare le vampate di calore, i disturbi del sonno, gli sbalzi d'umore, la secchezza vaginale, il diradamento dei capelli, l'assottigliamento della pelle e un aumento dei depositi di grasso.

Centri energetici: sacrale, terzo occhio.

Nutrimiento: Dieta: (1) segui una dieta ricca di alimenti vegetali, in particolare quelli ad alto contenuto di fitoestrogeni o estrogeni vegetali deboli, tra cui i semi di soia, la farina e l'olio di semi di lino, la frutta secca, i cereali integrali, i legumi, il prezemolo e il finocchio. (È importante ricordare che i fitoestrogeni sono considerati moderatamente estrogenici e possono non essere indicati per le persone affette da tumori ormonosensibili. Rivolgiti al tuo medico curante per stabilire se gli alimenti contenenti fitoestrogeni sono adatti a te.) (2) Evita o limita il consumo di caffeina, cibi piccanti, alcol, alimenti di origine animale (carne) e carboidrati raffinati. Integratori: (1) vitamina C e bioflavonoidi (per esempio la quercetina e l'esperidina) per favorire l'integrità dei capillari; (2) vegetali che bilanciano gli ormoni come il cohosh nero, la liquirizia, il dong quai e l'agnocasto.

Emozione: paura, insicurezza, ansia.

Convinzioni limitanti: Non servo a nulla. La mia forza vitale si è prosciugata. La mia essenza è collegata alla mia capacità di produrre. In che cosa sono brava?

Animale di potere: serpente.

Essenze floreali: Chestnut Bud, Hornbeam, Mariposa Lily, Morning Glory.

Affermazioni: Vivo nello spirito della trasformazione. Pratico l'alchimia apportando guarigione in tutto ciò che faccio. Sono rinata. Do corpo alla saggezza mistica che ricavo dalle mie esperienze.

Visualizzazione: nel momento in cui chiudi gli occhi, ti connetti agli stralci di una melodia. Il suono è dolce e porta con sé la tua essenza, il suono della tua anima. La sua delicata natura mistica ti travolge, inducendoti a seguirlo con l'occhio della mente. Come sottili filamenti di fumo, si alza dal centro del tuo cuore e ti circonda, avvolgendoti di purezza eterna. Ti conduce in luoghi lontani: posti che probabilmente hai visitato nella vita e con i quali hai instaurato uno speciale e sincero legame. Inoltre la melodia ti conduce nei diversi livelli dell'esistenza, nella trama dell'arazzo di tutta la saggezza. Segui la melodia fino a quando non vedi una porta tempestata di stelle e di gemme davanti a te. Sette gradini ti conducono alla porta, che è illuminata da una luce bianca accecante.

Prima che tu vada oltre, fai un passo indietro per godere di questa meravigliosa vista. Le stelle che adornano la porta e che sono incastonate sulla sua superficie sono luminose ed emanano dei raggi che, proiettandosi verso il basso, creano una passerella che accompagna all'ingresso. Le gemme (rubini, smeraldi, zaffiri e diamanti) formano un intricato motivo che si intreccia entrando e uscendo dalla struttura stellata. Le stelle diffondono la loro brillante essenza in tutte le direzioni. I rubini irradiano la forza del rosso, l'essenza della vita e del sangue. Gli smeraldi emettono una luce verde di guarigione e di nutrimento. Gli zaffiri riversano flussi di saggezza e i diamanti proiettano raggi di comprensione e di speranza. Te ne stai lì, immerso nelle vibrazioni delle gemme, lasciando che penetrino nell'organismo, nei meridiani energetici e nei chakra. Poi, sali un gradino alla volta: numero uno, numero due, numero tre, numero quattro, numero cinque, numero sei e, infine, numero sette; qui ti fermi e ti lasci scaldare dalla bianca luce divina irradiata dalla porta.

La oltrepassi e, mano a mano che procedi verso la luce, ti rendi conto che stai compiendo un passaggio incredibile, che stai

entrando in un altro regno. Il corpo e l'anima vengono inondati dall'energia della trasformazione e di quella dell'alchimia. La tua creatività è stata trasformata a partire dal corpo e la sua essenza, ospitata nelle ovaie e nell'utero, ora si fa strada in ogni cellula del tuo essere sotto forma di minuscole gocce di fresca rugiada. Vedi il corpo evolvere e diventare un intreccio di energia, un vortice innescato dal potenziale creativo della liberazione. Piccoli filamenti energetici del tuo spirito creativo si stendono come trine su tutto il corpo, concentrandosi nelle aree dei chakra e generando rivoli di energia che si proiettano all'esterno e si muovono tra le cellule. Questo processo di trasformazione avviene con la menopausa, una fase della vita in cui passi da un periodo di espressione del parto a un periodo di espressione del tuo massimo e assoluto potenziale creativo.

Nello spazio oltre la porta ci sono degli alberi di ciliegio in fiore e una serie infinita di fiori: tulipani, orchidee, iris, gigli, girasoli, margherite, rose di tutti i colori, magnolie, viole del pensiero, gladioli, e papaveri. Fiancheggiano il tuo percorso, che si estende a perdita d'occhio. Accogli questo cambiamento di vita e ti senti libera, connessa alla tua creatività e aperta alla tua alchimia interiore.

Meditazione: prendi nota di come vorresti ridefinire te stessa in questa nuova fase della vita. Che cosa vuoi coltivare? Come puoi allineare tutte le parti di te in modo da creare armonia tra di loro?

Miopia

Descrizione fisica: incapacità di vedere gli oggetti da lontano.

Centro energetico: terzo occhio.

Nutrimiento: Dieta: (1) assumi cibi ad alto contenuto di luteina, pigmento vegetale giallo contenuto in alimenti quali gli or-

taggi a foglia verde (gli spinaci ne sono un'ottima fonte); (2) includi nella dieta fonti alimentari di grassi omega-3, come il pesce, le verdure a foglia verde, la frutta secca e i semi (per esempio la farina o l'olio di semi di lino). Integratori: un prodotto multivitaminico minerale di elevata qualità contenente le vitamine A, C ed E, e lo zinco.

Emozioni: paura di ciò che ci aspetta, dell'ignoto.

Convinzioni limitanti: Ho paura di procedere verso l'ignoto. Mi rifiuto di focalizzare l'attenzione su degli obiettivi perché ho paura di fallire. Assumo atteggiamenti che mi fanno sentire a mio agio.

Animale di potere: aquila.

Essenze floreali: Filaree, Queen Anne's Lace, Shasta Daisy.

Affermazioni: Accetto sfide sane e mi assumo dei rischi altrettanto positivi. Inserisco con successo i dettagli della vita quotidiana nel quadro generale della mia vita. Le mie visioni interiori e quelle esteriori sono allineate. Vedo chiaramente.

Visualizzazione: chiudi gli occhi. Strofini le mani energicamente finché non si sono scaldate; poi, appoggiale su entrambi gli occhi e lascia che l'energia sprigionata dalle mani li rinvigorisca. Immagina che l'energia entri in ciascun occhio attraverso il cristallino, si addentri e raggiunga la parte posteriore dell'organo (chiamata retina). Vedi lo spettro energetico penetrare nell'occhio in maniera acuta e precisa: quasi come se in ogni palmo ci fosse un piccolo prisma di diamante che riflette un raggio di luce arcobaleno.

Ora, immagina che il raggio di luce si sposti verso l'alto. Segui con lo sguardo il suo percorso. Allunga i muscoli degli occhi, fissando lo sguardo in su e in giù fino a quando l'esercizio non diventa troppo faticoso. A questo punto, quando il raggio di luce si sposta verso il basso, allunga lo sguardo in quella direzione per seguirlo. Riporta gli occhi in posizione neutra e

osserva il raggio di luce dell'arcobaleno davanti a te. Questa volta muovi gli occhi verso sinistra, seguendo la scia luminosa emanata dal prisma. Poi, muovili nella direzione opposta, verso destra, mano a mano che il raggio di luce cambia direzione. Riporta nuovamente gli occhi al centro, in posizione neutra, e concentrati sui prismi contenuti in entrambe le mani. Se lo desideri, e se pensi che gli occhi abbiano bisogno di rilassarsi, ripeti l'esercizio di allungamento dell'occhio.

Ora che hai fissato lo sguardo sui prismi, lascia che si trasformino in due lenti di ingrandimento con le quali puoi vedere gli oggetti lontani. Permetti al prisma di conferire agli occhi alcune nuove caratteristiche: la nitidezza, la messa a fuoco, la capacità di cogliere i dettagli e l'immediatezza. Il prisma rimuove tutto ciò che ti impedisce di vedere gli oggetti lontani e spazza via tutte le paure legate al passato, al presente e al futuro. Le immagini che arrivano agli occhi attraversano la parte anteriore del cristallino e finiscono perfettamente nella parte posteriore dell'occhio; ciò ti consente di vedere gli oggetti lontani con sorprendente chiarezza. Allontana le mani dagli occhi e trova il modo ogni giorno di far rientrare nel tuo spazio visivo la seguente frase, che avrai messo per iscritto: "Vedo chiaramente."

Meditazione: lascia che gli occhi si rilassino e fissa delicatamente lo sguardo su un oggetto lontano. Nel concentrarti su questo oggetto, pensa a ciò che ti fa paura nel futuro prossimo e in quello remoto. Perché hai paura? Cosa puoi fare per vedere questa paura in maniera più chiara, per quello che è?

Nausea (Nausea mattutina, Chinetosi)

Descrizione fisica: una sensazione di malessere associata all'impulso di vomitare.

Centri energetici: plesso solare, gola.

Nutrimiento: Dieta: (1) mantieni stabile il livello di zuccheri nel sangue consumando piccoli spuntini/pasti frequenti durante la giornata, in particolare prima di coricarti e dopo il risveglio; (2) tè di zenzero. Integratori: estratto di radice di zenzero.

Emozioni: inquietudine, rifiuto, diniego.

Convinzioni limitanti: La situazione mi mette a disagio. Mi rifiuto di accettare e assimilare _____ (riempi lo spazio vuoto indicando un avvenimento, le azioni di una persona o la sua presenza).

Animale di potere: libellula.

Essenze floreali: Honeysuckle, Rabbitbrush, Walnut, Willow.

Affermazioni: Sono ricco di amorevole conforto. Tutti gli avvenimenti si integrano nel mio essere a beneficio di ciò che sono. In questo momento, accetto nella misura in cui sono in grado di farlo.

Visualizzazione: ritrova la stabilità ancorandoti al respiro. Inspira profondamente e lascia che l'ossigeno puro scenda nell'addome. Ogni volta che inspiri, cerca di raggiungere la quiete; ogni respiro illumina il cammino che ti porta in quella direzione. Mano a mano che soffi respiri profondi fin nella bocca dello stomaco, osserva come questi respiri si accumulano un po' alla volta per creare un luogo tranquillo e pacifico grande quanto una mano, nel quale puoi sprofondare. È un posto chiuso come una bolla. Sposta ogni grammo della tua consapevolezza all'interno di questo luogo chiuso e sicuro nel quale le distrazioni e i disagi esterni non possono entrare. Questo è l'unico posto del tuo essere nel quale ti senti radicato e centrato, e in cui non provi nausea. Possiamo chiamare questo posto "punto fermo".

Servendoti del respiro, fai in modo che la bolla nel quale è racchiuso questo posto diventi ancora più grande. Ogni volta che inspiri, lo spazio all'interno della bolla aumenta. Respiri di nuovo e lo spazio si allarga ulteriormente. Continua a farlo

espandere fino a quando la quiete non si diffonde negli arti, nel busto e nella testa. La vibrazione delle onde di pace scaccia qualsiasi sensazione di inquietudine e di turbamento.

Occupati a fondo della bolla contenente il punto fermo, dedicandole tutto il tempo necessario. Quando avrai finito di connetterti alla bolla e di farla espandere attraverso il respiro, ti accorgerai che tutto il tuo essere è rilassato e concentrato, e che non prova più nausea.

Meditazione: medita sul punto fermo.

Nausea mattutina *(vedi Nausea)*

Obesità *(vedi Sovrappeso)*

Orticaria *(Urticaria)*

Descrizione fisica: gonfiori o macchie bianche, rosa o rossastre che compaiono sulla pelle e in reazione alle allergie, allo stress, ai cambiamenti di temperatura o a eventuali pressioni e/o esercizi, per citare alcune cause.

Centro energetico: radice.

Nutrimiento: Dieta: (1) evita gli additivi alimentari, come i coloranti artificiali edulcoranti e i conservanti (per esempio i BHA, i BHT e i solfiti); (2) rivolgiti a un medico specialista per individuare eventuali allergie alimentari; (3) evita gli allergeni alimentari tipici: latticini, crostacei, uova, soia, frutta secca e glutine. Integratori: (1) vitamina C e bioflavonoidi come la quercetina per aumentare la scomposizione dell'istamina.

Emozioni: atteggiamento difensivo, insicurezza, timidezza.

Convinzioni limitanti: Sono sotto attacco. La mia sensibilità mi impedisce di vivere in armonia con me stesso e con l'ambiente circostante. Le mie reazioni sono esagerate. La vita mi infastidisce a livello epidermico e mi irrita.

Animale di potere: ape.

Essenze floreali: Corn, Larch, Pink Monkeyflower, Yarrow.

Affermazioni: C'è coerenza tra i miei sentimenti interiori e il mio approccio esteriore alla vita. Sorveggo il nettare della vita e lo gusto mentre svolgo le mie abitudini quotidiane. L'ambiente circostante mi conforta e mi nutre.

Visualizzazione: chiudi gli occhi e visualizza il tuo organismo come se fosse circondato da diversi strati d'oro che si estendono in tutte le direzioni per almeno due metri oltre il corpo fisico. Questa guaina protettiva, che assomiglia a un alveare, ti avvolge completamente. All'interno dell'alveare d'oro, il corpo fisico è costruito con la stessa complessità di un nido d'ape ben progettato. Ogni sistema è simile a un'unità strutturalmente organizzata e tutti gli strati si ripiegano su loro stessi per offrirti un corpo perfettamente funzionante.

Rendi minuscola la tua coscienza e infilati all'interno di un piccolo poro della pelle. Davanti a te si apre l'intera distesa della tua pelle; vieni invitato a esplorarla in maniera fluida, fluttuante, come se fossi un'ape. Partendo dalla testa e dal collo, voli sfiorando la pelle per effettuare una scansione volta a individuare eventuali zone colpite da infiammazione o prurito. Se ne trovi qualcuna, puoi chiedere l'intervento di una squadra di api o messaggeri del sistema immunitario, che raggiungono la zona per coprirla di miele liquido o dell'energia protettiva della forza vitale che si trova all'interno del corpo. Con l'occhio della mente vedi che il miele liquido lenitivo è stato assorbito nella struttura a nido d'ape delle cellule delle

diverse aree: il viso, il collo, il torace e anche la parte superiore della schiena.

Una volta che queste aree sono state rivestite, inizia a ronzare al ritmo del tuo respiro e, così facendo, sposta la tua consapevolezza di ape nella zona lombare e nella pancia; presta attenzione a tutte le aree che sono state colpite dall'orticaria, da piaghe o da herpes zoster. Lascia che la luce liquida del miele dorato brilli in questi luoghi, rendendoli calmi e tranquilli, e alleviando le eventuali eruzioni nella struttura a nido d'ape della pelle. Grazie al respiro che sfiora la pelle, vedi che il dorato miele liquido riempie le gambe, partendo dall'alto e gocciolando fino in fondo. Ogni cellula, o nido d'ape, risplende di pace. Non c'è più nessuna irritazione. Immagina che l'esercito del tuo sistema immunitario sia come uno sciame di api che vive all'interno del tuo nido d'ape e che ha affrontato tutti gli incendi, le battaglie, le invasioni, rivestendoli con la dolcezza del miele.

Il miele fuoriesce dalle gambe e si riversa sotto i piedi. Hai la sensazione che i piedi siano morbidi e protetti. Tutte le negatività e i problemi che si sono intrufolati "sotto la pelle" vengono mandati in fondo ai piedi, sgusciano fuori ed entrano nel terreno, nel nucleo fuso e liquido della terra, molto lontano da te. La terra assorbe naturalmente queste problematiche e consuma nel fuoco tutti i dolori, le irritazioni e le paure.

Quando sei pronto, ritorna alle tue dimensioni originarie, esci dal corpo dell'ape e lascia che l'insetto si unisca al resto del sistema immunitario, che è all'erta e pronto a eseguire gli ordini del corpo. Lascia che la tua consapevolezza esca dall'organismo per osservarlo dal di fuori insieme allo spazio che lo circonda. Immagina di essere splendente e pieno di luce; i flussi di energia si muovono senza che niente li ostacoli dentro di te. Ti accorgi del fatto che il funzionamento interno del sistema immunitario e quello della pelle sono in armonia e si connettono grazie alla luce del miele liquido che ti riempie.

Ora respira dolcemente e lascia entrare le parole “equilibrio e protezione”. Nel ritornare al momento presente, riproduci un suono delicato simile a un ronzio.

Meditazione: se soffri di orticaria, chiudi gli occhi ed entra in sintonia con la sensazione che stai provando. Cosa ti irrita veramente a livello epidermico? A cosa vuole che tu reagisca il tuo istinto?

Osteoartrite

Descrizione fisica: malattia progressiva e degenerativa delle articolazioni, in cui si verifica la perdita della cartilagine, con conseguente rigidità articolare, dolore e compromissione della funzionalità articolare.

Centro energetico: radice.

Nutrimento: Dieta: (1) scegli di consumare alimenti antinfiammatori, a base vegetale (frutta, verdura, pesci d’acqua fredda, legumi, cereali integrali) anziché seguire una dieta a base di cibi infiammatori e di carne; (2) verifica se una dieta priva di solanacee, che escluda il consumo di pomodori, patate, peperoni (di tutti i tipi) e melanzane, può contribuire ad alleviare i sintomi della malattia. Integratori: (1) un prodotto multivitaminico minerale di elevata qualità, ad alta potenza; (2) enzimi digestivi (per esempio bromelina) da assumere lontano dai pasti; (3) sostanze nutritive che danno sostegno alle articolazioni come la glucosamina e la condroitina; (4) piante erbacee antinfiammatorie come la boswellia, lo zenzero, la curcuma e i bioflavonoidi (per esempio la quercetina).

Emozioni: risentimento, rabbia, amarezza, immobilità, tendenza a essere critici.

Convinzioni limitanti: Mi sento bloccato, paralizzato e fuori controllo. La rabbia e l’amarezza mi immobilizzano. Il biso-

gno di controllo e di sostegno mi rende rigido e immobile.

Animale di potere: antilope.

Essenze floreali: Dogwood, Larch, Pine.

Affermazioni: Sono libero e seguo il flusso della vita. Mi sbarazzo di tutti gli avvenimenti e delle emozioni che non mi servono a nulla. Rimuovo tutti i dolori e le irritazioni del passato. Mi adatto facilmente.

Visualizzazione: chiudi gli occhi e con l'occhio della mente visualizza il tuo corpo così come è nello stato attuale. Utilizza la tua speciale e innata visione intuitiva, che è in grado di rilevare eventuali cicatrici emotive, ferite e traumi, per fare una scansione dell'immagine del corpo, partendo dalla testa e scendendo verso il basso. Cerca all'interno del cranio gli eventuali pensieri stagnanti e bloccati che si sono depositati nel cervello e che, ripetendosi più e più volte, ti hanno impedito di andare avanti in maniera proficua. Questi pensieri volano via dalla testa non appena li scopri. Immediatamente, si trasformano in uccelli e volano in alto nel cielo, godendo della loro libertà. Hai la sensazione che la mente ora sia più sgombra e, ora che ti sei alleggerito del peso di questi pensieri negativi, un senso di libertà ti pervade. Respira profondamente e lasciati travolgere da un rinnovato senso di pace.

Ora, usa la visione interiore per eseguire la scansione del collo, delle spalle, delle braccia e delle dita. Cerca di capire se stai assimilando eventuali blocchi, fardelli o residui di energia che ti fanno sentire pesante e rigido. Se ce ne sono, lascia che si sciolgano come burro, colino giù per il collo, caschino sulle spalle, rotolino lungo le braccia ed escano dalla punta delle dita. Una sensazione di dorata luminosità pervade all'istante queste parti del corpo, le cui ossa irradiano l'essenza di una vita spensierata. L'immagine del corpo che hai davanti scuote felicemente le spalle, le braccia e le mani. Ogni dito sembra

essere stato immerso nell'oro della luce solare che inonda il tuo essere. Le dita non si aggrappano più al passato né cercano di controllare il futuro.

Da qui, ti sposti nel busto, facendo una scansione del corpo mano a mano che dal cuore procedi verso i polmoni. Uscito dai polmoni, infine, entri nei numerosi tubi del tratto digestivo. Lungo il percorso, osserva con molta attenzione il busto per vedere se ci sono ostruzioni simili al catrame; ed emetti una luce laser pura per mandarle in frantumi. Questi frammenti di fango nero si trasformano in piccoli cristalli che brillano e scintillano in tutto il corpo. Al termine del processo di applicazione del laser all'immagine del busto, il cuore brilla come un grosso diamante; i polmoni sono come contenitori opalescenti che accolgono il respiro energetico; l'apparato digestivo è reso liscio e lucente da un liquido luminescente che purifica tutto ciò che ingerisci. Questo liquido crea un vortice, si riversa nel bacino pelvico e permea l'osso iliaco, rendendolo nuovamente elastico e flessibile. Il liquido scende nelle ossa delle gambe, rinvigorendo le cosce, le ginocchia e i polpacci. La parte inferiore del corpo è ravvivata dalla capacità di muoversi liberamente, senza essere afflitta da irritazioni, dolori, gonfiori o rigidità.

L'immagine di te che visualizzi grazie all'occhio della mente segue il flusso della luce bianca che ha rimosso tutto ciò che limitava il tuo benessere. Entra all'interno di questa immagine guarita, e diventa tu stesso questa nuova versione di te, che non soffre più di osteoartrite. Apri gli occhi al tuo nuovo Sé!

Meditazione: medita sulle parole supporto, nutrimento e movimento. Al termine della meditazione, lega insieme queste parole per dare forma a un'affermazione che tocca le corde della tua anima.

Osteoporosi

Descrizione fisica: malattia delle ossa in cui l'osso si assottiglia e perde densità e, di conseguenza, diventa più soggetto a fratture.

Centro energetico: radice.

Nutrimiento: Dieta: (1) segui una dieta ricca di verdure alcalinizzanti, non amidacee, e che comprenda soprattutto le verdure a foglia verde e la frutta; (2) evita o limita l'assunzione di prodotti acidificanti di origine animale, come la carne e i formaggi, così come altri alimenti quali il sale, lo zucchero, le bibite, gli alcolici e il caffè. Integratori: (1) calcio assunto insieme alla vitamina D (per migliorare l'assorbimento del calcio nell'intestino). Assumi piccole dosi di calcio durante la giornata, e una dose più grossa prima di coricarti; (2) un integratore multivitaminico generico; (3) vitamina K.

Emozioni: sentirsi fragili, risentimento, vulnerabilità.

Convinzioni limitanti: Le mie convinzioni sono state scolpite e asportate, la radice del mio essere è fragile e la mia fiducia è sottile. Ho vissuto esperienze che hanno aperto degli squarci nelle fondamenta del mio essere. La mia capacità di fidarmi del mondo fisico e di connettermi alla sua realtà è debole.

Animale di potere: antilope.

Essenze floreali: Baby Blue Eyes, Dogwood, Gorse, Oregon Grape, Scleranthus.

Affermazioni: Sento che le mie basi sono solide, stabili e forti, ma allo stesso tempo flessibili e malleabili: il tutto nella giusta proporzione per il mio Sé supremo. La forza dentro di me mi fa procedere con fiducia.

Visualizzazione: nel rispetto dei tuoi tempi, quando ti senti pronto e sicuro, chiudi gli occhi e fai un respiro rilassante. Presta attenzione alla posizione dei piedi. Assicurati che siano ben

piantati a terra e che le gambe non siano incrociate nel caso in cui tu sia seduto. Metti le braccia lungo i fianchi, lasciandole libere a penzoloni o, se sei seduto, appoggiale sulle cosce.

Con l'occhio della mente, amplia la visione interiore per vedere all'interno della crosta terrestre. Immagina di essere dotato di una speciale capacità visiva che ti permette di vedere attraverso la crosta. Osserva l'abbondante e denso contenuto minerale della terra, strato per strato. Ti accorgi che i frammenti di minerali sono inseriti e intrecciati nella sua struttura, il tutto in un mix armonioso e perfetto per la terra. Immagina che questi minerali formino lo scheletro del Pianeta.

Mentre ti lasci andare all'interno di questa immagine, sfrutta la forza e la solidità della terra sotto di te. Connettiti con lo scheletro del mondo e unisci la tua energia alla sua, pensando alla terra come a un organismo che vive e respira: Gaia. Lascia che il tuo cuore esprima la sua riconoscenza per la capacità di abbracciare e condividere gli elementi dell'aria, del metallo, dell'acqua e del fuoco. Riesci a sentire questi elementi grazie alla connessione che stabilisci con la terra attraverso i piedi. Induci gli elementi a circondare lo spirito dei tuoi piedi e a circolare al suo interno come una girandola, compiendo un movimento lento e completo. In particolare, attira nel tuo scheletro l'elemento simbolico del metallo, che contiene nella giusta proporzione tutti i metalli morbidi importanti per le tua ossa. Introduci la solida e al contempo flessibile energia di questi minerali della terra nella matrice delle ossa. Ti accorgi che le ossa si riempiono come un bicchiere nel quale viene versato del latte denso e opaco. Lascia che il composto minerale si depositi nel reticolo della matrice del tessuto osseo come il calcestruzzo che viene versato nelle fondamenta in cemento armato di una casa. Consenti a tutti i minerali di penetrare nelle ossa, di rivestirle e di riempire le eventuali crepe, i fori o le piccole porosità con la loro densa energia. Lascia che le tua ossa percepiscano questa

differenza. Concentra tutta la consapevolezza sullo scheletro. Come stanno le ossa? Che sensazioni provi?

Utilizzando la creatività dell'occhio della mente, visualizza lo scheletro da un punto esterno dell'organismo, come se lo stessi visualizzando di fronte a te. Noti che è libero e flessibile, capace di muoversi, di fluttuare e di camminare con grazia e sicurezza. Osserva da vicino il tessuto osseo e renditi conto di quanto è dinamico, reattivo al movimento e alle sollecitazioni, stimolato dalle attività in cui si reggono dei carichi, come camminare o sollevare i pesi. Immagina che il tuo scheletro sia attivo e nota come questa condizione contribuisca a rinvigorire le cellule, le quali generano altre cellule ossee per sostenerti nei movimenti.

Utilizzando il microscopio interiore, ingrandisci il tessuto osseo. Ti accorgi che le cellule che formano le ossa sono in perfetto equilibrio rispetto alle cellule che sono responsabili della loro rottura. La loro attività è benefica e rende le ossa resistenti alle malattie e alle fratture.

Sebbene le ossa ti sembrino forti, sii consapevole del fatto che sono anche flessibili. La matrice ossea consente all'osso di essere duttile e reattivo al movimento, mentre i minerali creano un eccellente equilibrio di densità e fermezza.

Respira, e nello stesso tempo senti il corpo saldamente ancorato alla struttura dello scheletro. Lascia che i muscoli lo abbraccino e consenti a tutte le articolazioni di essere flessibili e fluide.

Fai un ultimo respiro e immagina che un fascio di luce bianca penetri nelle piante dei piedi, formando due colonne bianche che salgono su per le gambe, dandoti la sensazione di essere sorretto da due forti pilastri. Guida la luce fino a farla penetrare nelle ossa iliache, nella colonna vertebrale, nelle costole e nelle braccia e, infine, lascia che questa scintillante luce illumini il cranio. Questa luce sigilla all'interno del cranio la gua-

rigione che ti è stata donata dalla terra. Inspira dolcemente, muovi le dita dei piedi e apri gli occhi.

Meditazione: rinvigorisci e stimola le ossa svolgendo un'attività meditativa in cui reggi dei carichi. Fai una tranquilla passeggiata al sole (in modo da poter ricavare un po' di vitamina D) e, mentre cammini, rifletti su ogni passo che fai. Ogni passo è denso di significato e ti rafforza. Concentra tutta la tua attenzione sul movimento.

Parodontite *(vedi Malattie gengivali)*

Perdita dell'udito

Descrizione fisica: incapacità totale o parziale di distinguere i suoni.

Centro energetico: gola.

Nutrimiento: Integratori: (1) magnesio; (2) acido folico.

Emozioni: irritazione, rifiuto, apatia.

Convinzioni limitanti: Non presto attenzione ai messaggi. Sono sordo alle grida che si diffondono intorno a me.

Animale di potere: topo.

Essenze floreali: Cosmos, Star Tulip.

Affermazioni: Sono in sintonia con i suoni della guarigione. Entro in risonanza con il mio Io e il mio ambiente. Ascolto i suoni e colgo i segnali dell'universo.

Visualizzazione: mettiti seduto comodo in un posto relativamente tranquillo. Lascia che i sensi si dissolvano in questo momento, a eccezione dell'udito. Evita di gustare i sapori, chiudi

gli occhi, allontana da te le cose che puoi toccare con le mani e ignora tutti gli odori che si diffondono intorno a te. Da questo momento in poi, concentra l'attenzione solo sul senso dell'udito.

Trasforma il tuo corpo in un grande orecchio. Non limitarti ad ascoltare, ma estendi il senso dell'udito a ogni parte di te, in modo che ogni singola cellula ascolti i suoni delicati che si diffondono intorno a te. Immagina che le cellule della pelle assorbano il carattere del suono che ti avvolge come una coperta, che le cellule del tratto digestivo ingeriscano e metabolizzino i suoni, e che le cellule del sistema nervoso rispondano alla delicata vibrazione che ti avvolge. Lasciati travolgere dai suoni che non hai mai udito prima. Puoi cogliere ed elaborarli visivamente, come se fossero forme o figure; questi suoni possono evocare delle emozioni, farti ritornare al passato o condurti nel futuro. Ti basterà dedicare un minuto alla semplice osservazione di tutto ciò che riesci. Lascia che la moltitudine di livelli sonori stratificati invada il tuo essere. Elimina dall'interno tutti i blocchi, i ristagni o le vecchie ferite che creano delle interferenze o ostacolano i suoni che ti circondano; in questo modo ogni cosa diventa limpida. I suoni si amplificano mano a mano che rimuovi gli ostacoli. Sebbene l'intensità del suono sia aumentata nell'ambiente, ti senti a tuo agio. Resti comodamente seduto in atteggiamento ricettivo.

Ora allontana la consapevolezza dalle cellule del corpo e spostala nelle orecchie, che nella tua immaginazione si trasformano in enormi conchiglie e si estendono dalla testa verso l'esterno. Le tue orecchie-conchiglie sono pulite e collegate sia ai suoni che provengono da lontano che a quelli vicini. La struttura a spirale della conchiglia mantiene distinti i livelli dei diversi suoni anche in mezzo al frastuono.

Immagina che un'energia pulita, acquosa, color acquamarina entri nella parte superiore della testa e convogli nelle orecchie,

attraversando la spirale delle conchiglie prima di uscire. Questa energia libera le orecchie da qualsiasi ostruzione, dandoti la possibilità di ascoltare la guida divina, il tuo istinto, l'intuizione e la voce della tua verità.

Ora sposta la immaginazione su una fontana di luce verde che sale dal cuore. Questa luce segue una traiettoria che va verso l'alto e curva per fluire nelle orecchie, riempiendole di amore, compassione e disponibilità a dare e a ricevere in egual misura. La tua capacità di udire si è affinata grazie alle energie che ti attraversano.

Dopo questa visualizzazione, continua a esercitarti il più possibile nell'ascolto. In tal modo, rafforzerai la tua abilità.

Meditazione: prendi nota su un diario di quanto segue: quali messaggi hai sentito forte e chiaro? Quali hai ignorato?

Immergiti nella natura almeno una volta alla settimana: siediti ed esercitati ad ascoltare i livelli di suono che riempiono le tue orecchie.

Perdita della memoria

Descrizione fisica: condizione in cui si è smemorati o costantemente incapaci di ricordare gli eventi passati. Può trattarsi di uno stato permanente o temporaneo, che può manifestarsi all'improvviso o in maniera progressiva.

Centro energetico: terzo occhio.

Nutrimiento: Dieta: (1) segui una dieta a basso indice glicemico, di tipo mediterraneo, vegetariana e ricca di cereali integrali, legumi, verdura e olio; (2) consuma alimenti antinfiammatori, come i pesci d'acqua fredda, tutti i frutti di bosco (fragole, mirtilli), le verdure a foglia verde, la frutta secca, l'olio d'oliva e quello di semi di lino, i semi, le spezie, come la curcuma e

la cannella; (3) evita di consumare carboidrati raffinati. Integratori: (1) un prodotto multivitaminico minerale di elevata qualità e alto potere; (2) un integratore di omega-3 (ricavato dall'olio di lino o di pesce) per ridurre l'infiammazione; (3) altri integratori da prendere in considerazione sono: il ginkgo biloba, l'huperzine A e la fosfatidilserina.

Emozioni: negazione, disperazione, sentirsi sopraffatti.

Convinzioni limitanti: Sto diventando pazzo. Mi rifiuto di accettare l'invecchiamento. Rinnego il mio passato.

Animale di potere: elefante.

Essenze floreali: Cerato, Indian Pink, Penstemon.

Affermazioni: Nutro la mia saggezza interiore. Ricordo tutto ciò che voglio. Sono focalizzato sulla mia mente. Ho il dono della chiarezza, della prospettiva e dell'intuizione.

Visualizzazione: chiudi le palpebre come se fossero delle tende e lascia che la mente occupi il centro della scena. Indugia per qualche istante nella vastità e nel silenzio della mente, osservalo da tutte le angolazioni, come se ti trovassi nel deserto e stessi guardando il cielo notturno pieno di stelle. Sii spettatore del mare di stelle che ti circonda. Ogni stella, che può essere paragonata a una cellula nervosa della mente, riempie lo spazio mentale di splendore e brillantezza. Esegui una lenta scansione della mente, da sinistra a destra, cercando i punti in cui la luce è più fioca o quelli meno illuminati dalla luce stellare. Se trovi degli spazi bui, usa il potere dell'intenzione per riempirli di stelle giovani e raggianti. Distribuisci le stelle con generosità. Assicurati di spargerle uniformemente nel cielo della mente.

Siediti e, mentre rifletti, inspira profondamente e dirigilo il respiro alle milioni di stelle sopra di te. Ti accorgi che diventano più luminose e più radiose. Ogni respiro le rende ancora più brillanti. Ora lo spazio stellato che occupa la mente è ben più grande di quello buio.

A ogni respiro, le stelle assorbono sempre più luce e irradiano fasci luminosi che le connettono le une alle altre. Ogni raggio di luce sembra intersecarne altri nel cielo e, ben presto, vedi sopra la tua testa una rete, un reticolo di stelle, che va al di là delle costellazioni. Noti che ogni stella è legata alle altre, come i neuroni nella mente sono collegati tra di loro attraverso dei rami protesi che trasferiscono ininterrottamente le informazioni. Nella galassia della tua mente c'è coesione, un'interconnessione che abbraccia lo spazio. Noti che i tuoi pensieri fluiscono agevolmente, con grazia; che la luce di una stella si sposta nell'altra e che il trasferimento di energia avviene liberamente e con slancio crescente. L'alone creato dalla luce di tutte le stelle dà forma alla brillantezza del cervello, ai meccanismi della mente. Le tue attività mentali (l'apprendimento, il processo decisionale e la capacità di ricordare) diventano splendide e cristalline, illuminate dalla forza.

Un dolce sorriso appare sul tuo viso e lasci che le tende delle palpebre si sollevino lentamente; in tal modo, ritorni al momento presente della tua vita quotidiana. Se c'è qualcosa di cui ti vuoi ricordare per il futuro, assicurati di associare quel fatto, quel volto o quella situazione a una stella specifica della mente, in modo che tu possa trovarla ogni volta che decidi di entrare in questo spazio.

Meditazione: ogni volta che vuoi ricordare qualcosa, immagina che la mente sia come una libreria composta da alcune piccole cassette di legno. Lascia che il fatto di cui ti vuoi rammentare venga impresso nell'occhio della mente e poi consentigli di entrare in una delle scatole di legno. Ricorda qual è l'ubicazione precisa della scatola, in modo da poterla recuperare in qualsiasi momento.

Perdita della vista

Descrizione fisica: una perdita totale o parziale della vista, che può essere dovuta a malattie della retina (per esempio la degenerazione maculare), del nervo ottico (per esempio il glaucoma) o ad alterazioni che avvengono in altre strutture anatomiche dell'occhio, come il cristallino (per esempio la cataratta).

Centro energetico: terzo occhio.

Nutrimiento: Dieta: (1) assumi frutta e verdura di colore verde e giallo, come i broccoli, gli spinaci e gli ortaggi a foglia verde; (2) prediligi il consumo di alimenti a basso indice glicemico, come i legumi, i cereali integrali e le carni magre; (il salmone rappresenta un'ottima scelta per la salute degli occhi grazie al suo contenuto di omega-3); (3) evita di cuocere troppo gli alimenti. Integratori: (1) luteina; (2) vitamine antiossidanti come le vitamine C ed E; (3) zinco; (4) olio di pesce o di semi di lino.

Emozioni: negazione, paura dell'avvenire.

Convinzioni limitanti: Sono cieco al mio intuito. Distolgo lo sguardo dalla mia saggezza interiore. La mia vita è buia e oscura.

Animale di potere: aquila.

Essenza floreale: Queen Anne's Lace.

Affermazioni: Vedo chiaramente. Sono aperto alle possibilità che la mia visione interiore mi offre. La luce del mio intuito risplende. Ricevo l'intuizione che mi permette di avere una prospettiva superiore. La mia vita è piena di chiarezza. Sono avveduto.

Visualizzazione: chiudi gli occhi e rivolgiti lo sguardo al terzo occhio, verso il centro della fronte, proprio sopra le sopracciglia. Questo occhio ti offre una visione ampia, che si allarga fino a comprendere molte dimensioni e galassie. Ti consente di vedere nei minimi dettagli oggetti molto grandi e lontani.

Il terzo occhio è onnisciente, onniveggente, e ti conferisce la particolare capacità di vedere persino le strutture fisiche del passato nella loro forma originaria.

Avendo a disposizione questo spazio, immagina una microgalassia a spirale costituita da stelle viola che producono una luce dello stesso colore, incredibilmente brillante. Questa luce è lo spirito della tua visione interiore che ti guida affinché tu possa intraprendere un cammino ascetico.

Consentile di illuminare direttamente l'occhio destro. La luce accarezza tutte le strutture dell'occhio, partendo dall'esterno e andando verso l'interno. La vista non è più offuscata, l'occhio non è più danneggiato e riprende a funzionare in maniera perfetta. Inoltre la luce ricopre il nervo ottico nella parte posteriore dell'occhio, e ciò garantisce che il suo collegamento al cervello sia ininterrotto. L'occhio destro si crogiola nel bagliore di questa luce scintillante, assorbendone i raggi di guarigione.

Quando l'occhio è pieno di luce e, per quanto possibile, risulta guarito, la luce si sposta in senso orizzontale verso l'occhio sinistro e lo riveste del suo splendore, illuminandolo partendo dallo strato esterno e penetrando lentamente fino al nucleo interno dell'organo. Come l'occhio destro, anche quello sinistro viene ripulito da tutto ciò che gli impediva di vedere sia da lontano che da vicino. Il nervo ottico si immerge nella luce viola scintillante e viene ripristinato lo stato di salute.

La luce viola unisce ora entrambi gli occhi, consentendo loro di funzionare insieme alla perfezione. La sorgente luminosa ritorna al terzo occhio, formando una piramide di luce viola in mezzo ai tre occhi. La luce viola palpita e si sposta dal terzo occhio agli altri due, nutrendoli di intuizione e immaginazione; offre loro la capacità di vedere chiaramente gli oggetti e gli eventi vicini e lontani. La luce si concentra di nuovo al centro del terzo occhio; poi, lentamente e con delicatezza, il suo bagliore si allontana. Apri gli occhi e abbraccia la nuova prospettiva!

Meditazione: addentrati silenziosamente nel tuo intimo e medita sul terzo occhio, soprattutto alla fine della giornata, prima di coricarti. Con la punta delle dita, massaggia delicatamente la zona intorno agli occhi.

Perdita di capelli **(Alopecia areata, Calvizie)**

Descrizione fisica: eccessiva perdita di capelli dal cuoio capelluto, che può dipendere da varie cause, tra cui l'ereditarietà, i cambiamenti ormonali (per esempio in gravidanza e in menopausa), la presenza di malattie, lo squilibrio di zucchero nel sangue, la carenza di ferro e l'assunzione di farmaci, per fare alcuni esempi.

Centri energetici: radice, corona.

Nutrimiento: Dieta: (1) riduci o elimina l'assunzione di zuccheri raffinati (generalmente presenti negli alimenti trasformati); (2) prediligi le proteine di alta qualità, come i legumi, le carni magre, le uova e i formaggi magri; (3) se sei carente di ferro, consuma cibi ricchi di questo elemento, come le carni magre, i fagioli neri e verde scuro, gli ortaggi a foglia. Integratori: (1) un prodotto multivitaminico minerale di elevata qualità contenente tutto il complesso B, così come le vitamine C ed E, e lo zinco; (2) un integratore di ferro, in caso di carenza di questo elemento; (3) la biotina; (4) la silice (ricavata dalla pianta equisetto).

Emozioni: paura, ansia, sentirsi sopraffatti.

Convinzioni limitanti: Il mio spirito è debole. Voglio scappare. Sto impazzendo! Sono così frustrato che potrei strapparmi i capelli! Sono stressato e pronto a farmi saltare in aria la testa!

Animale di potere: leone.

Essenze floreali: Cherry Plum, Lavender.

Affermazioni: Sapere che tutto ciò che accade è una manifestazione della perfezione divina mi tranquillizza e mi rassicura. Mi siedo sul trono della comprensione e indosso una corona di bellezza, tempestata di gemme di fiducia.

Visualizzazione: chiudi gli occhi e sprofonda totalmente nel momento presente.

Immagina di avere davanti a te tre fiale. La prima è piena di un liquido viscoso color oro che ha la consistenza del miele caldo. Tale liquido contiene oli vegetali che sono noti per gli effetti nutritivi che esercitano sul cuoio capelluto. Apri la boccetta e versa il contenuto nelle mani. Distribuisci questo liquido radioso e vibrante in entrambi i palmi e poi, con delicatezza e intenzione, appoggiali sulla parte anteriore del cuoio capelluto; attendi il tempo necessario affinché l'elisir resinoso saturi i pori della testa. Poi, gradualmente, sposta le mani, in modo tale che ogni centimetro quadrato del cuoio capelluto venga ricoperto dal delicato unguento di guarigione. Ognuno delle migliaia di follicoli piliferi presenti sulla testa viene bagnato da questo prezioso liquido.

Respiri profondamente e, mentre lo fai, il liquido scintillante segue il tuo respiro e si sposta ulteriormente sul cuoio capelluto. Fai un altro respiro profondo e lascia che il liquido inizi a circolare nel cuoio capelluto, fornendogli la pura essenza di cui ha bisogno per promuovere una sana crescita dei capelli. Dopo aver completamente assorbito il liquido dorato, il cuoio capelluto e i follicoli piliferi appaiono brillanti, luminosi e ricchi di una vibrante energia di giovinezza.

Ora prendi la seconda fiala, che contiene un liquido color verde smeraldo. Ciò che sai su questa fiala è che si tratta di una complessa miscela di energia vitale ricavata dalle piante che rafforzerà i capelli e i follicoli. Versa il liquido della boccet-

ta direttamente sulla parte superiore del cuoio capelluto, in modo tale che rivesta di morbidezza setosa tutto il capo e ogni singolo capello. Provi una sensazione tonificante sul cuoio capelluto, simile a quella provocata dal mentolo: una profusione di menta che fa sì che tutti capelli che hai in testa prendano vita. I capelli si arricchiscono e si infoltiscono grazie alle sostanze vegetali che formano un composto particolarmente rinforzante. Ogni capello si attorciglia a un lungo filo di liquido. L'essenza del capello danza con l'energia vegetale che, arrotolata a ogni ciocca, scende verso il basso ed entra nella terra. Il collegamento con la terra genera un'energia guaritrice di amore e di crescita che si infonde in ogni ciuffo di energia vegetale. Le ciocche brillano grazie alla luce verde della crescita, che fa pulsare e risalire i ciuffi fino alla testa per nutrire i capelli. Inspira profondamente in maniera tale che l'energia della pianta venga assorbita dalla matrice di tutti i capelli già esistenti e di quelli che cresceranno, che per il momento sono nascosti nel cuoio capelluto.

Prendi la terza e ultima fiala; ti accorgi che contiene un radio-so composto rosa di oli essenziali ricavati dai fiori. All'interno della boccetta ci sono solo dieci gocce di liquido e le istruzioni ti dicono che devi stendere uniformemente il prodotto sul cuoio capelluto: tre gocce nella parte anteriore, tre al centro, tre nella parte posteriore e una sulla nuca. Inizi ad applicare le gocce seguendo le indicazioni ricevute, e apprendi che questi oli essenziali derivati dai fiori proteggeranno il cuoio capelluto da eventuali danni provocati dall'ambiente, compreso l'inquinamento, le tossine e lo stress. Gli oli essenziali richiedono inoltre che tu li rifornisca di cibo sano attraverso la dieta ed erigono una barriera di protezione e amore che assicura che i capelli rimangano rigogliosi e belli.

Una volta che hai applicato gli oli aromatici, un'ondata di calma ti sommerge. Inspiri ed espiro e, attraverso il respiro, assi-

mili questa sensazione di tranquillità come se stessi cavalcando l'onda di pace che ti ha ricoperto.

Meditazione: ogni giorno, medita concentrando l'attenzione sulla sommità della testa e immaginando di vedere crescere i capelli, come i semi che crescono in un giardino. Afferma: "I miei capelli crescono folti, velocemente e in modo uniforme."

Per completare questo esercizio, pianta dei semi (come l'erba d'orzo o l'erba di grano, che assomigliano a delle ciocche di capelli) e, con intenzione, nutrili e falli crescere.

Preoccupazione

Descrizione fisica: uno stato in cui una persona è mentalmente preoccupata a causa di pensieri angoscianti o apprensione. Spesso questa condizione è associata a un evento che deve ancora accadere o agli effetti di un avvenimento che si è già verificato. Se limitata a brevi periodi di tempo, la preoccupazione può essere utile, in quanto induce a compiere un'azione favorevole, ma se dura a lungo, può trasformarsi in ansia e nervosismo.

Centri energetici: radice, plesso solare, terzo occhio.

Nutrimiento: Dieta: limita o elimina l'alcol, la caffeina e i cibi contenenti zucchero. Integratori: (1) un integratore minerale bilanciato, preferibilmente un prodotto che contenga una quantità adeguata di magnesio (dai duecento ai quattrocento milligrammi al giorno); (2) vitamine del complesso B per garantire un'adeguata sintesi di neurotrasmettitori e un metabolismo equilibrato; (3) inoltre è possibile ricorrere all'impiego di diversi prodotti vegetali calmanti, come il luppolo, la valeriana, la passiflora e la camomilla.

Emozioni: preoccupazione, paura, terrore.

Convinzioni limitanti: Mi sento impotente. Sono inadeguato. Non sono in grado difendermi dall'ignoto. Sono completamente solo.

Essenze floreali: Filaree, Gorse.

Affermazioni: Sono perfettamente in grado di gestire qualsiasi situazione. Mi fido delle mie capacità. Credo in me stesso.

Visualizzazione: sdraiati in un ambiente confortevole, tenendo le braccia lungo i fianchi, le gambe lunghe distese e il petto aperto. Immagina di galleggiare a faccia in su all'interno di una massa d'acqua. Mentre fai un respiro profondo, vedi di fronte a te un salvagente, un tubo galleggiante. Quando lo afferrì, il tubo ti trasporta all'interno di un altro stato di coscienza e rilassamento. A ogni respiro, ti avvicini sempre più alla spiaggia, come se un mulinello ti stesse avvolgendo, fino a quando non ti senti radicato e centrato.

Ora, sposta la consapevolezza su tutta la superficie del tuo corpo. Stai per svolgere una serie di esercizi che ti aiuteranno a liberarti di tutto ciò che grava su di te e ti opprime. Il primo passo in questa direzione consiste nel compiere un lavoro di epurazione e rimozione in tutto l'organismo. Pertanto, restando disteso in maniera molto rilassata, inspira e contrai tutto come meglio riesci: strizza gli occhi, corruga il viso, stringi le spalle, indurisci i muscoli del petto e le braccia e chiudi a pugno le mani. Contrai l'addome, ritraendolo verso l'interno; serra le gambe e le ginocchia, e fletti i piedi. Ti trovi in un luogo in cui l'energia pura è trattenuta e, mentre stai qui, raccogli tutti i fili, le macchie, le chiazze e i gomitolini di preoccupazione presenti in tutte le aree contratte. Lascia che vengano spremuti fuori dai tessuti, dagli organi e dalle cellule.

Continua a sentirti contratto per qualche istante, poi lascia andare completamente questa sensazione: cominciando dalla parte superiore del corpo, distendi il viso, il collo, le spalle e le

braccia. Apri le mani, lascia andare l'addome, rilassa le gambe e le ginocchia, e stendi i piedi. Compiendo questo lavoro di pulizia potresti avere la sensazione che un'onda del mare si riversi su di te; solo che quella che scivola dentro il tuo corpo non è acqua, ma un senso di rilassamento.

Grazie a quest'onda, tutte le preoccupazioni, le ansie, le aspettative e la paura si alzano da te, come una moltitudine di aquiloni che sventolano nel cielo azzurro. Li vedi salire in alto. Inspira profondamente e immagina di lasciar andare tutti i fili. Consegnali al cielo. Osservali mentre diventano sempre più piccoli e si allontanano fino a scomparire.

Presta attenzione alla differenza che senti nel corpo. Ripeti questo esercizio quante volte vuoi, fino a quando non ti senti completamente rilassato e sollevato dalle preoccupazioni.

Dal momento che molte delle nostre preoccupazioni sono il frutto dei nostri modelli di pensiero, spostiamoci per un attimo nella matrice della mente. Immagina che la mente sia la soffitta di una bella casa. Questa soffitta è piena di polvere, è in disordine e buia. Soffia all'interno di questo spazio e, mentre lo fai, vedi tutta la polvere girare vorticosamente e creare un mucchio al centro della stanza. Apri tutte le finestre per dare aria al locale e lascia entrare il sole e il calore. Rimetti tutte le cose al loro posto, organizzandole secondo un ordine. Tutti i libri tornano sugli scaffali e vengono messi in ordine alfabetico in modo che possano essere trovati facilmente. Impila ordinatamente scatole e oggetti, e ti sbarazzi di tutto ciò che non è in linea con ciò che sei. Riempi questo spazio di luce di guarigione e di positività, cacciando fuori tutti i modelli di paura e preoccupazione che sei stato programmato ad avere. Parti da zero e riempi la mente solo di modelli positivi, veri e belli.

A questo punto, senti che il tuo essere fluisce nel momento presente. Ti sei liberato di tutti i residui del passato collegati all'apprensione e di tutti i fili del futuro che tessono un man-

to di preoccupazioni. Sei libero dalla paura e dall'angoscia. Il fatto che il momento presente ti offra delle possibilità riempie il tuo essere di un senso di libertà.

Meditazione: (1) Può essere utile partecipare a una meditazione di gruppo regolarmente programmata; in tal modo si crea una rete di sostegno comunitario fondamentale per limitare la preoccupazione.

(2) Medita sulla rete di sostegno della tua vita: rifletti in silenzio o scrivi dei biglietti per le persone che sono presenti e hanno fatto la differenza nella tua esistenza.

Pressione arteriosa alta (*I*ipertensione)

Descrizione fisica: aumento della resistenza arteriosa nel momento in cui il sangue viene pompato dal cuore attraverso le arterie. Generalmente viene individuata misurando la pressione massima quando il cuore si contrae (pressione sanguigna sistolica) e quando si rilassa (pressione diastolica). Secondo l'American Heart Association, la pressione alta del sangue (detta anche ipertensione) corrisponde a una pressione sistolica superiore o uguale a centoquaranta millimetri di mercurio (mmHg) e a una pressione diastolica superiore o uguale a novanta mmHg. Una pressione sanguigna elevata aumenta il rischio di malattie cardiovascolari e ictus.

Centri energetici: radice, cuore.

Nutrimiento: Dieta: (1) consuma una maggiore quantità di alimenti di origine vegetale rispetto a quelli di origine animale (a differenza dei non-vegetariani, i vegetariani consumano più fibre, vitamine e minerali, che sono nutrienti indispensabili per la regolazione della pressione sanguigna, e meno grassi saturi, associati alle malattie cardiache e all'ictus); (2) prediligi le verdure a foglia verde, che hanno un elevato contenuto

di minerali, per bilanciare la pressione del sangue; (3) evita gli alimenti trasformati contenenti zucchero e grassi trans, in quanto questi cibi predispongono a un incremento dei grassi nel sangue e al rischio di obesità e di diabete del tipo due; (4) riduci l'assunzione di sale. Integratori: (1) un prodotto multivitaminico di alta qualità contenente vitamina C ed E e le vitamine del complesso B, così come importanti minerali quali il calcio e il magnesio; (2) coenzima Q10; (3) aglio.

Emozioni: frustrazione, rabbia, sentirsi sopraffatti.

Convinzioni limitanti: Sono molto sotto pressione. Mi sento legato e non riesco a uscire dalla situazione in cui mi trovo. O lo faccio alla perfezione o non lo faccio per niente. O a modo mio o nulla!

Animale di potere: aquila.

Essenze floreali: Aloe Vera, Cherry Plum, Dogwood, Willow.

Affermazioni: Mi disinteresso del risultato. Abbraccio il flusso della vita. Mi muovo senza sforzo qualunque cosa faccia. Sono flessibile.

Visualizzazione: fai un bel respiro per prepararti a fare questa visualizzazione che ti consentirà di affrontare l'alta pressione sanguigna del corpo. Se necessario, fai un altro respiro per riempire i polmoni.

Quando è il momento, entra nel corpo e osserva come risponde alla parola "pressione". Quali tipi di immagini, parole, sensazioni o sentimenti penetrano nell'organismo dopo aver sentito o visualizzato quella parola?

Ora fai la scansione del corpo per individuare gli eventuali punti di pressione che vivono dentro di te. Dove si raggruppano le aspettative non soddisfatte, gli obiettivi indefiniti, le delusioni e l'insoddisfazione pura? Dove si trova lo stress di dover guadagnare da vivere e di dover sopravvivere nel mondo

fisico, tra una corsa a ostacoli per rispettare le scadenze e i limiti di tempo, gli obblighi genitoriali e gli impegni coniugali?

Usa il tuo occhio interiore per analizzare le diverse parti del corpo e individuare eventuali punti d'arresto, blocchi, difficoltà; dopo averli individuati, rivolgì l'attenzione a un denso elisir che si trova in una fiala davanti a te. Respira profondamente e inizia a bere il liquido chiaro e dolce.

Lascia che scenda nel tratto digestivo e intrappoli qualsiasi segno di stress che aderisce all'intestino. Il liquido si comporta come una rete: cattura tutte le particelle di impazienza, risentimento e dovere. Senti che viene assorbito dal rivestimento intestinale ed entra nel flusso sanguigno. Osservi il liquido viscoso sciogliere e allargare le pareti dei vasi sanguigni, in modo che il sangue possa scorrere naturalmente nelle vene e arterie come un fiume in rapido movimento. Il restringimento dei vasi sanguigni si allenta e il balsamo rilassante penetra nelle pareti, rendendole duttili, flessibili e lisce.

La gioia di essere vivo grazie alla circolazione sanguigna, all'ossigeno, alle sostanze nutritive e all'energia della forza vitale inizia subito a far fremere il corpo. Tutti e quattro i flussi circolatori attraversano l'organismo da capo a piedi come fossero dei circuiti elettrici: un circuito rosso per il flusso sanguigno, bianco per l'ossigeno, verde per i nutrienti e blu per la forza vitale. Questi circuiti tessono i loro percorsi all'interno di ogni cellula, poi congiuntamente attraversano i tessuti, e, in maniera cumulativa, percorrono tutti gli organi. Poco dopo, il corpo entra in risonanza con l'energia rossa, bianca, verde e blu. Inspira questi colori. Rilassati pienamente e completamente.

Il liquido chiaro e viscoso che permeava i vasi sanguigni ora è pronto a uscire dal corpo. Cola verso il basso, seguendo il proprio ritmo, attraversa gli spessi tessuti del corpo e fuoriesce dai piedi. Una volta fuori, penetra nella terra sottostante e

continua a infiltrarsi fino a quando non riesce a raggiungere il nucleo terrestre rigenerante.

Ora che hai portato a termine il processo distensivo di pulizia descritto, rivolgiti a te stesso e ripeti ancora una volta la parola “pressione”, restando in attesa di un’eventuale risposta da parte del corpo. Cancella energicamente ogni traccia di pressione individuata nell’organismo e sostituiscila con la calma. Utilizza questa tecnica nelle giornate in cui sei più indaffarato, quando ti senti sopraffatto; chiudi gli occhi, premi il pulsante di annullamento, come se il tuo corpo fosse un gigantesco computer e sprofonda nella parola “calma”. Praticando questo esercizio quotidianamente, la pressione del sangue dovrebbe cominciare a reagire positivamente.

Meditazione: medita per tre o cinque minuti sulla parola “pressione” e lascia che la mente si apra a qualsiasi immagine, parola o pensiero che riceve. Rimani distaccato dalle risposte. Scrivile. Ora dedica lo stesso lasso di tempo a meditare sulla parola “flessibilità”, annotando tutte le intuizioni o impressioni che hai. Al termine della meditazione, metti insieme i risultati ottenuti per elaborare una soluzione che ti renda più flessibile di fronte alle pressioni.

Pressione arteriosa bassa (*Ipotensione*)

Descrizione fisica: la pressione sulle pareti dei vasi sanguigni, in risposta al fatto che il cuore pompa il sangue, è più bassa del normale, e ciò causa una diminuzione del flusso sanguigno e una riduzione nella fornitura di ossigeno e nutrienti agli organi principali. Può provocare vertigini, svenimenti, nausea e visione offuscata.

Centri energetici: radice, cuore.

Nutrimiento: Dieta: (1) assumi una quantità adeguata di acqua

(una regola empirica generale è quella di bere più o meno otto bicchieri da circa duecentoventicinque millilitri al giorno); (2) evita l'assunzione di alcol, che può provocare disidratazione; (3) assicurati di ricavare un'adeguata quantità di minerali attraverso gli alimenti (per esempio le verdure e i succhi di verdura, la frutta e i succhi di frutta, la frutta secca, le piante marine); (4) consuma moderate quantità di sale marino. Integratori: vitamine del complesso B che comprendano la vitamina B12 e il folato.

Emozioni: apatia, depressione.

Convinzioni limitanti: Mi manca l'energia necessaria per vivere la vita pienamente. Mi arrendo. Vivere mi consuma. Il fiume della vita si è prosciugato a causa mia.

Animale di potere: alce.

Essenze floreali: Buttercup, Cayenne.

Affermazioni: Sono motivato a vivere pienamente. Sono vivo! Le mie giornate scorrono gioiosamente!

Visualizzazione: visualizza il tuo corpo come un insieme di strumenti musicali, ciascuno dei quali emette il proprio suono: il delicato violino del sistema nervoso, il flauto sussurrante del sistema respiratorio, il travolgente pianoforte del sistema immunitario, l'allegra chitarra del sistema muscolo-scheletrico, le lievi percussioni del sistema cardiovascolare. Questi strumenti suonano tutti insieme per creare una sinfonia e dare così vita a un unico pezzo musicale che rappresenta la tua energia vitale. C'è solo un suono che deve essere rafforzato e migliorato: il rullo di tamburi proveniente dal cuore che pompa il sangue attraverso i vasi. Questa parte di te è rimasta silenziosa per un po' di tempo, provocando una pressione arteriosa bassa, che di tanto in tanto ti fa sentire privo di equilibrio.

Diamo maggior potenza al rullo di tamburi, rafforzando così il pezzo musicale. Respira lentamente e profondamente, e

ogni volta immagina che il tuo respiro renda i vasi sanguigni robusti e solidi, ma flessibili. Attraverso la pianta dei piedi, mettiti in contatto con l'energia pulsante del Pianeta. Lascia che il battito del cuore della terra si addentri nel tuo midollo osseo, e che la sua vibrazione stimoli il midollo a produrre globuli rossi sani. Nota come i globuli rossi vengono messi in circolazione partendo dal midollo osseo. Sono numerosi, sono sani e iniziano a popolare i vasi sanguigni.

Naturalmente, è importante assicurarsi che il corpo sia ben idratato. Allunga le mani e immergi le dita in una corrente d'acqua cristallina di colore blu. L'acqua risale lungo le braccia, attraversa il collo e scende nel busto, idratando il corpo. Mano a mano che l'acqua penetra dentro di te e ti idrata, trasformala attraverso la parola rinvigorente. Ti accorgi che la struttura dei cristalli d'acqua diventa particolarmente bella ed entra in risonanza con l'energia di rinvigorimento. Il corpo è ormai pregno, completamente idratato. Le cellule del sangue sono sane e rosse e viaggiano nel fiume di acqua rinvigorita.

Visualizza la rete di vasi sanguigni tessuta dal tuo corpo. Osserva il sangue che circola e porta ossigeno ed energia a tutti i tessuti con l'aiuto dei vasi sanguigni.

Ritorna al ritmo del respiro e della terra e utilizzalo per stimolare la circolazione del sangue. Lascia che diventi dirompente ma piacevole.

Poi, quando ti senti pieno di energia e rinvigorito, spalanca le orecchie interiori per ascoltare la musica degli altri organi. Invita gli strumenti musicali a creare un'unica melodia vorticoso che sia in sintonia con la vitalità della tua esistenza. Immagina che la musica della tua vita sia raffigurata da forme visive e simboli che ti avvolgono.

Meditazione: procurati un tamburo (può anche essere uno strumento semplice come una padella di alluminio). Inizia a tam-

burellare lentamente e metodicamente, lasciando che il ritmo diventi sempre più forte e veloce. Immagina che il rullo del tamburo sia una metafora del flusso ritmico del sangue.

Problemi al fegato

Descrizione fisica: il fegato è un organo fondamentale per la digestione, l'assimilazione e la regolamentazione metabolica dei nutrienti, oltre che per l'eliminazione delle tossine dal corpo. Quando si hanno problemi al fegato (come l'epatite, l'ostruzione del coledoco, il fegato grasso e la cirrosi), si possono manifestare sintomi quali il colore giallastro degli occhi e della pelle, dolore addominale, gonfiore, prurito, affaticamento, nausea, perdita di appetito e cambiamenti del colore delle urine e/o delle feci.

Centro energetico: plesso solare.

Nutrimiento: Dieta: (1) evita l'assunzione di alcol, prodotti a base di grassi animali, carboidrati raffinati e grassi saturi e trans; (2) consuma principalmente prodotti vegetali ricchi di fibre: riso integrale, verdure crucifere al vapore o crude, come i broccoli, i cavolini di Bruxelles e il cavolo; alimenti ad alto contenuto di zolfo, come l'aglio, le cipolle e le uova, legumi, pere e mele. Integratori: (1) un prodotto multivitaminico ad alto potere e privo di ferro; (2) vitamina C; (3) selenio, (4) N-acetilcisteina; (5) acido alfa lipoico; (6) piante erbacee per la protezione del fegato, come la silimarina (estratto di cardo mariano), la curcuma e la liquirizia.

Emozioni: rabbia, disperazione, mancanza di speranza, depressione.

Convinzioni limitanti: La rabbia si accumula dentro di me. Il mio corpo non riesce a elaborare le tossine della vita. Vivo nella sofferenza della palude della disperazione. Il mio corpo e il mio spirito non si integrano.

Animale di potere: toro.

Essenze floreali: Angelica, Blackberry, Lotus, Mallow, Scarlet Monkeyflower.

Affermazioni: La rabbia è un catalizzatore naturale e lo uso affinché mi sproni ad agire. Procedo grazie alla mia volontà. Libero il mio corpo dalle tossine. Il mio fegato è rinnovato e ritemprato. Il mio corpo e il mio spirito sono perfettamente allineati.

Visualizzazione: è autunno, e tu sei in piedi ai margini di un campo con lo sguardo rivolto in direzione di una vasta distesa. Indossi degli abiti larghi, che vestono comodo, e assumi un atteggiamento sicuro da guerriero: i piedi piantati a terra, le ginocchia leggermente piegate. Gli occhi guardano avanti da sotto le palpebre pesanti.

In questo momento, l'energia del fegato si sposta dall'interno verso l'esterno e ricopre tutto il corpo. Mentre guardi fuori in lontananza, una corrente d'aria autunnale inizia a girare vorticosamente intorno ai tuoi piedi e, girando sempre più velocemente, si infila nell'organismo: sale nelle gambe; entra nel busto, concentrando il suo movimento circolare nel punto in cui si trova il fegato (la parte superiore destra del corpo); poi raggiunge i polmoni e il cuore. Infine, crea un vortice all'interno del collo e della testa, per poi uscire e ricongiungersi con la corrente d'aria più grande da cui proviene. Il fegato è attivo e sano e gode di questo dinamismo e di questo vigore, e accoglie con favore tutti i catalizzatori che lo tengono in movimento. Il flusso d'aria ti ha permesso di raggiungere i livelli più profondi di te e di rimuovere tutti i ristagni, i blocchi, le difficoltà, i vecchi modelli negativi e le convinzioni. Ha creato movimento a un livello molto profondo, dando origine a dei moti nel fegato, organo nel quale ristagnano molte cose.

Ora, visualizza intorno a te delle rappresentazioni relative a tutte le situazioni e le persone alle quali hai consentito di bloc-

carti. Cerca di vederle in modo chiaro, e poi lascia che vengano spazzate via da una corrente d'aria fresca. Fai in modo che le foglie cadute dagli alberi che si trovano nello spazio circostante si radunino intorno a te e le portino via; ogni foglia trascina via con sé uno degli ostacoli che ti impediscono di progredire. Se cominci ad avvertire una rabbia crescente dentro di te, prova a guardarla da vicino, come se non stessi provando tale sentimento, ma lo stessi osservando. Presta attenzione a ciò che vedi. Ringrazia la rabbia che provi, perché è un'esortazione ad agire, a seguire il tuo percorso più profondo. Una volta che questa rabbia si è espressa, lascia che i suoi residui vengano spazzati via dalle foglie e portate sui rami di un albero spoglio.

Senti in lontananza la musica di un flauto che, fluttuando nella brezza, disperde e diffonde la negatività e consente alla vitalità di circolare nell'aria. Lasciati andare e godi del piacere del tuo respiro, come un bambino che si abbandona nelle braccia della madre. Ti vesti di un senso di fiducia e di leggerezza, e di armonia ristabilita.

I rami spogli dell'albero iniziano a far germogliare una nuova vita. L'energia del fogliame e della crescita pervade il tuo corpo, in particolare il fegato, che è in primo piano. Come piantine, il corpo e lo spirito sono ricettivi nei confronti di ciò che li nutre. Diventi una forma di vita vibrante, e tutti gli elementi che ti circondano nella tua esistenza, che sono come gli alberi di supporto sullo sfondo, ti offrono l'energia di cui sono ricchi affinché tu possa trarne sostentamento.

Passando dall'autunno alla freschezza della primavera, rinasce dentro di te una sana propensione al movimento e all'azione. Il fegato è rinnovato e ritemprato.

Meditazione: quando ti senti arrabbiato, chiudi gli occhi e osserva la rabbia che si muove in una particolare direzione. Seguilà per vedere dove va.

Problemi al seno **(Cisti, Noduli, Indolenzimento)**

Descrizione fisica: le escrescenze che compaiono sul seno, come cisti e noduli, comprendono sia le sacche benigne (non cancerose) piene di liquido (grumi di forma sferica ovale morbidi o duri) sia le escrescenze cancerose. La massa può provocare dolore alla palpazione. Si ritiene che un eccesso di estrogeni svolga un ruolo determinante nello sviluppo di tali formazioni.

Centri energetici: sacrale, cuore.

Nutrimiento: Dieta: (1) consuma alimenti ricchi di fitoestrogeni (“estrogeni vegetali”, che sono fonti più deboli di estrogeni in grado di bloccare l’attività biologica degli estrogeni del corpo) come i legumi (lenticchie, ceci, soia integrale, fagioli neri), i cereali integrali (pane e cereali integrali, farina di semi di lino, crusca di avena) e gli ortaggi. (Ricorda che i fitoestrogeni sono considerati leggermente estrogenici e possono non essere adatti alle persone affette da tumori ormono-sensibili. Consulta il tuo medico per stabilire se gli alimenti contenenti fitoestrogeni sono adatti a te); (2) assumi alimenti ricchi di fibre, come i frutti di bosco (more e lamponi sono i migliori), pere e mele con la buccia, i cereali integrali quali l’orzo cotto e la crusca, i fiocchi, i legumi cotti (piselli e lenticchie spaccate), i piselli, i broccoli e i cavoletti di Bruxelles; (3) consuma alimenti ad alto contenuto di zolfo come l’aglio e la cipolla. Integratori: un supplemento di fibre come la pectina, la gomma di guar, un integratore di farina di semi di lino o lo psillio.

Emozioni: inadeguatezza, rabbia nascosta, sentirsi feriti.

Convinzioni limitanti: Attribuisco più valore agli altri che a me stessa. Le mie esigenze non sono importanti. Provvedere a me stessa mi sembra un gesto egoistico. Devo proteggere gli altri, anche se questo significa trascurare me stessa. È mia responsabilità salvaguardare gli altri e prendermi cura di loro.

Animale di potere: falco.

Essenze floreali: Alpine Lily, Mariposa Lily, Pink Yarrow.

Affermazioni: Provvedo a me stessa. La mia femminilità è equilibrata. Creo dei confini sani tra me e gli altri. La mia capacità di nutrire e il mio bisogno di nutrimento sono perfettamente bilanciati.

Visualizzazione: chiudi gli occhi e porta la consapevolezza nel centro del petto. Esamina il paesaggio tridimensionale che si dispiega davanti a te. Diventa piccola e inizia a perlustrare la zona del cuore, attraversando le sue magnifiche caverne e i canion maestosi; osserva come il forte e veemente battito fa scorrere il sangue lungo tutto il corpo.

Poi intraprendi un viaggio nei polmoni, immergendoti attraverso l'inspirazione negli strati sottili del tessuto polmonare, e rimbalzando di nuovo fuori grazie all'espiazione. Nota come i diversi ritmi del corpo, del cuore e dei polmoni risuonino armoniosamente insieme.

Ora il corpo è caratterizzato da un'unica melodia. Inizii a canticchiarla ed entri in sintonia con la bellezza del suo ritmo. Abbandoni la consapevolezza al suo mistero, lasciandoti avvolgere al suo interno, immergendo la tua coscienza come fosse un suono stereofonico. Quel ritmo sei tu, sebbene tu lo stia contemporaneamente osservando da un punto di vista impersonale. Mentre ascolti il tuo ritmo, lascia che si trasformi in un'immagine visiva: un nastro di seta arrotolato, che risplende d'oro e d'argento. Durante la riproduzione musicale, il nastro inizia a danzare, accordandosi armonicamente con le melodie.

Il forte battito del cuore, così come l'inspirazione e l'espiazione di aria nei polmoni consentono al nastro di danzare verso l'alto compiendo un movimento a spirale. In assenza di battito cardiaco, o nell'attimo che divide le diverse fasi del respiro, esso si muove liberamente attraverso lo spazio. Sei tu a guidare il

nastro, il tuo ritmo, con l'intenzione. Se il tuo intento è quello di guarire, il cosmo che danza dentro di te può aiutarti a farlo.

Sventola i due colori del nastro insieme, la luce liquida argentata e quella dorata, e lascia che la forma composta così ottenuta si muova sibilando nella cavità interna e nei tessuti di entrambi i seni. Riempili completamente di luce liquida affinché non vi sia spazio né per l'oscurità e le tenebre, né per le cisti, i noduli, l'indolenzimento e il dolore. Ognuna di queste cose, laddove presenti, si scioglie e si trasforma in luce scintillante.

Riduci la velocità con cui fai muovere e girare il nastro di luce all'interno dei seni. Gradualmente aumenta la velocità fino a farla diventare media e poi alta per alcuni istanti. La luce purifica, deterge e rafforza il tessuto del seno. Quando avrà compiuto il suo dovere, falla uscire dai capezzoli e lascia che si riversi in un bicchiere vuoto che si trova davanti a te.

Ti accorgi che il petto è attraversato da uno squarcio che si espande in lungo e in largo, come una distesa di prato erboso punteggiato da milioni di fiori di campo. Vedi te stessa ballare libera e con le braccia spalancate; ti lasci avvolgere dall'aria fresca che ti circonda e consenti all'aroma dei fiori di campo di penetrare in ogni poro della pelle.

Quando ti senti rinvigorita, aperta e libera, sdraiati sull'erba e distendi il corpo come fosse una stella marina. Immagina che l'energia pulsante del cuore, dei polmoni e del seno sia un disco di luce verde a spirale al centro del petto. Questa luce si propaga lungo tutti e sei i percorsi del corpo: la testa, le due braccia, le due gambe e il coccige. Sei una raggianti stella color verde smeraldo, sei un tutt'uno con la natura e irradi lo splendore della vita.

Ora, dopo aver donato parte della tua energia al Pianeta, lascia che sia il Pianeta ad alimentarti con la sua energia, affinché anche tu possa essere nutrita. Attira la vorticoso energia accu-

mulata (l'energia della luna, delle stelle, del sole, dei pianeti, del cielo e dell'universo) in tutti e sei i rami del corpo. Porta dentro di te questa enorme energia e lascia che tutti i percorsi convoglino nella regione cuore-polmoni-petto. Siediti trattene-
ndo questa energia per alcuni secondi e lascia che ti nutra completamente. Lascia che la vita provveda al tuo nutrimento.

Quando ti senti pronta, visualizzati in posizione eretta; il bicchiere contenente la raggianti e splendente luce liquida color oro e argento si trova davanti a te. Osserva come scintilla, brilla ed emana raggi luminosi. Versati addosso questa luce liquida, partendo dalla testa e lasciando che caschi sul corpo. Lascia che entri in ogni poro, chakra, cellula, meridiano e corpo sottile. Sei avvolta da una luce che dà nutrimento. Quando lo ritieni opportuno, chiedi a te stessa di abbandonare la visualizzazione. Afferma mentalmente: "La mia capacità di nutrire e il mio bisogno di nutrimento sono perfettamente bilanciati."

Meditazione: dedica almeno cinque minuti al giorno a fare quello che hai voglia. Se non sei sicura di quale attività potresti svolgere, prova a riflettere sulle varie possibilità.

Problemi alla prostata ***(Iperplasia prostatica benigna, ingrossamento della prostata, Prostatite)***

Descrizione fisica: la prostata, una parte essenziale degli organi riproduttivi maschili, produce un liquido alcalino fondamentale per la trasmissione dello sperma. La prostatite è un'infezione o irritazione della prostata. L'iperplasia prostatica benigna (IPB) consiste invece in un ingrossamento della prostata. Dal momento che la prostata è in prossimità della vescica urinaria, eventuali alterazioni nel suo funzionamento possono portare all'insorgere di disturbi nella minzione.

Centro energetico: radice.

Nutrimiento: Dieta: (1) segui una dieta a base di prodotti provenienti da agricoltura biologica, alimenti ricchi di proteine e cibi integrali come frutta secca, semi (specialmente di zucca), soia, ortaggi, frutta, riso integrale, pesci d'acqua fredda e legumi; (2) evita i carboidrati raffinati, la caffeina e l'alcol; (3) riduci l'assunzione di grassi saturi di origine animale, prediligendo il consumo di sani grassi insaturi in forma liquida come l'olio di semi di lino, d'oliva, di canola e di semi di sesamo; (4) in caso di prostatite, introduci una quantità adeguata di liquidi. Integratori: (1) zinco per favorire l'equilibrio ormonale; (2) olio di semi di lino o di pesce per ridurre l'infiammazione; (3) olio di semi di zucca; (4) palmetto seghettato; (5) beta-sitosterolo.

Emozioni: irritazione, paura, dubbi sulla fecondità, disperazione, frustrazione legata all'appartenenza al sesso maschile.

Convinzioni limitanti: La mia creatività è soffocata. Ho paura di perdere il controllo. Il mio lavoro mi irrita/mi frustra.

Animale di potere: formica.

Essenze floreali: Indian Paintbrush, Saguaro, Tiger Lily.

Affermazioni: Confido nella mia natura maschile creativa. Fluisco seguendo l'impulso della mia creatività. Mi libero da ogni controllo e mi tuffo nel dispiegarsi della vita. Io e la mia natura maschile siamo un tutt'uno. Lavoro senza pormi dei limiti e senza pensare al risultato.

Visualizzazione: immagina di essere in Europa, nella regione del Mediterraneo, e in particolare in Italia. Visualizza te stesso mentre pedali senza sosta su e giù per le dolci colline della Toscana. Il clima è caldo ma non soffocante, e il sole che ti scalda la schiena ti aiuta a rilassarti completamente e a eliminare lo stress della vita quotidiana. Attraversi vigneti, uliveti e campi di pomodori. La mente è sgombra da preoccupazioni. La dolce brezza accarezza il tuo viso e ti attraversa i capelli.

Dopo un po', ti fermi in una fattoria in cui si coltivano pomodori. I pomodori sono comodamente adagiati sui tralci, come grossi e brillanti rubini. Decidi di bere un sorso di succo di pomodoro, e assapori la sua incredibile dolcezza baciata dal sole e la sua morbida consistenza. Mentre bevi il succo con piena consapevolezza, il corpo ne ricava i nutrienti di cui hai bisogno, come il licopene. In particolare, questi nutrienti scendono lungo il busto e si fermano nella parte bassa, dove si trova la ghiandola prostatica. La prostata guarisce grazie a questi nutrienti. In pochi secondi, il gonfiore o l'infiammazione iniziano a diminuire. L'energia rossa del licopene alimenta il chakra della radice, riequilibrando il senso del tuo valore di uomo, che è collegato alla tua capacità di sopravvivere e di sentirti al sicuro nel mondo fisico. La vibrazione rossa rimuove i timori legati alla necessità di guadagnarsi da vivere o al modo di manifestare l'energia creativa maschile. Ti senti subito vivo e rinvigorito. Il tuo senso di fiducia è stato ripristinato e la tua creatività è al massimo della sua espressione.

Decidi di riprendere la bicicletta e di continuare il tuo giro esplorativo. Finisci nei pressi di un uliveto che si trova vicino a una vigna. Dopo averti mostrato olive e uva fresche, i contadini che lavoravano nei campi ti offrono dell'olio d'oliva appena spremuto e un bicchiere di buon vino rosso. I loro doni ti riempiono di un senso di benevolenza e assorbi l'energia dell'olio e del vino. I due liquidi si mescolano in bocca creando un mix la cui vibrazione scende nel corpo e rende fluida ogni parte di te. Questa fluidità ti aiuta a rimuovere le emozioni bloccate che, all'interno della matrice dell'olio e del vino, si trasformano in sostanze che vanno a nutrire il corpo emozionale. Ancora una volta, senti la straordinaria energia positiva che si è sprigionata fluire nel corpo.

Ora ti senti soddisfatto e decidi di sederti sotto un albero di ulivo, all'ombra. Attraverso il respiro, crei un momento di raccoglimento in cui coinvolgi tutte le parti del tuo Sé rinnovato. Quan-

do ti senti completamente rilassato e rinvigorito, apri gli occhi e afferma: “Ho fiducia nella mia natura maschile creativa.”

Meditazione: entra in contatto con un gruppo di uomini con i quali poterti dedicare a un'attività creativa: iscriviti per esempio a un club di lettura, inizia a praticare uno sport di squadra oppure fai un corso di falegnameria o di carpenteria.

Problemi di stomaco

(vedi Bruciore di stomaco, Cattiva digestione, Ulcera gastrica)

Problemi mestruali

Descrizione fisica: sintomi lievi o gravi avvertiti prima, durante o dopo il ciclo mestruale. Alcuni di questi sintomi sono: dolore addominale e crampi, mal di schiena nella zona lombare, gonfiore, tensione mammaria, cambiamenti di umore, nausea, affaticamento, flusso abbondante e presenza eccessiva di grumi di sangue.

Centri energetici: sacrale, terzo occhio.

Nutrimiento: Dieta: (1) segui una dieta composta principalmente da cibi vegetali integrali non trasformati (che preveda l'assunzione di piccole o trascurabili quantità di alimenti di origine animale, come la carne); (2) evita o limita il consumo di caffeina, alcol e carboidrati raffinati. Integratori: (1) un integratore di acidi grassi omega-3 (ricavati dall'olio di lino o di pesce) per bilanciare la produzione di prostaglandine pro-infiammatorie; (2) un integratore di ferro, in caso di carenza di tale sostanza in seguito a forti emorragie; (3) un integratore di calcio e magnesio contro i crampi, i dolori muscolari e l'ansia; (4) vitamine del complesso B per la riduzione dello stress.

Emozioni: vulnerabilità, gelosia, competizione.

Convinzioni limitanti: Rifiuto la mia femminilità. Respingo le figure maschili della mia vita. Nego la mia sessualità. La mia natura non è equilibrata. Ho la sensazione che la mia vita sia bloccata, come un vicolo cieco. Attiro le difficoltà. Non mi sento in contatto con il mio intuito. Mi sforzo di sopravvivere.

Animale di potere: castoro.

Essenze floreali: Alpine Lily, Chamomile, Easter Lily, Holly, Morning Glory, St. John's Wort.

Affermazioni: Il maschile e il femminile dentro di me danzano in armonia. Vivo un momento fecondo, fatto di possibilità e creatività. Fluisco con facilità. Sono aperta al mio Io psichico.

Visualizzazione: metti le mani a conca come per creare un recipiente e appoggiale alla base del ventre, tra le gambe e il busto. Dai forma a un contenitore di guarigione. Con l'occhio della mente, vedi una solida scodella di rame appoggiata all'interno dell'addome, nella parte inferiore. Questa scodella è abbastanza grande da estendersi per tutta la lunghezza del bacino, e la sua profondità è pari alla distanza che c'è tra l'ombelico e la parte inferiore del bacino pelvico. Pensala come a una campana tibetana sacra, sul cui bordo sono incisi antichi simboli e i termini di un linguaggio che trasmette messaggi di guarigione al corpo. Ti accorgi che questi simboli si spostano danzando dalla campana alla matrice delle tue cellule. Sono profondi e pieni di saggezza, e diventano una parte di te.

Gli organi riproduttivi si inseriscono perfettamente all'interno di questa struttura a forma di ciotola, abbastanza ampia e profonda da accogliere l'utero, la vagina, le tube di Falloppio e le ovaie. In un certo senso, la ciotola sembra quasi un guscio di protezione, non solo per i tuoi preziosi organi, ma anche per la tua femminilità, per la creatività e le emozioni. Tutto è contenuto entro i confini di questa ciotola. Tutte le emozioni che

sono state conservate per un periodo di tempo eccessivamente lungo e che adesso devono uscire, si sentono abbastanza sicure da avventurarsi fuori dalle strutture del corpo per entrare nello spazio contenitivo della ciotola.

Il tuo senso di femminilità, che è rimasto segregato a lungo, dopo essere stato accumulato e messo via con cura, può risvegliarsi dolcemente dal suo sonno. Volute di fumo sacro si alzano dalla ciotola. Le spirali di fumo si diffondono fino nelle narici, facendoti avvertire un dolce aroma di sandalo e rosa. La danza intrecciata di questi due profumi incarna l'essenza della tua vulnerabilità, della tua forza e della tua grazia.

Infine, la tua creatività danza seguendo un ritmo interiore che solo tu riconosci. Inizia la sua danza lungo le pareti concave della ciotola, prendendo slancio, vitalità e vigore. Una sensazione di freschezza, simile alla rugiada che bagna i narcisi in primavera, inonda il tuo Sé interiore. Il movimento che ha luogo dentro di te ti fa sentire immediatamente rinato e rivitalizzato. Gli organi riproduttivi iniziano a vibrare grazie alla spinta della tua creatività. La loro esistenza dormiente e ancora stagnante si scuote e si allenta grazie al senso di libertà procurato dal fatto che la tua creatività pura può esprimersi. Non vi era più connessione tra te e il tuo Sé creativo, ma ora il contatto è stato ristabilito, ed è fluido e forte. Pulsa dentro di te, in maniera regolare, come il sangue che scorre nelle vene.

A questo punto, ti viene consegnato un bastone di legno di circa quindici centimetri di lunghezza e due centimetri e mezzo di larghezza. Ti viene spiegato che devi far ruotare il bastone in senso orario intorno al bordo esterno della campana tibetana. Partendo dal lato più vicino alla colonna vertebrale, metti il bastone in posizione verticale e lentamente lo fai ruotare intorno al bordo della campana in direzione del sole. Il continuo movimento circolare del bastone lungo il bordo finisce per ipnotizzarti.

Aumenti un po' la velocità, fino a quando la campana non inizia a emettere un ronzio lieve, ma dotato di carattere e profondità. Mano a mano che acceleri il movimento del bastone, il suono emesso diventa sempre più forte, più pronunciato, e la sua vibrazione comincia a irradiarsi dal basso ventre come la luce di una stella. Raggi di vibrazione attraversano le gambe, il busto, le braccia e la testa. Ognuno di questi fasci di luce è costituito da piccole stelle, le quali sono composte di stelle ancora più piccole. In questo momento perfetto, ti ricordi della tua perfetta connessione e unione con l'universo.

Il canto della campana tibetana rimuove e manda in frantumi tutti i modelli stagnati presenti all'interno degli organi riproduttivi, e li spedisce nel vuoto universale. La purezza del suono crea un movimento di trasformazione dentro di te, e tutti i problemi mestruali, compresi i crampi, la coagulazione, il flusso abbondante o i periodi irregolari, si staccano da te come la vecchia pelle di un serpente che fa la muta. Un'energia vitale si insedia nel basso ventre e riempie l'utero di luce rosa che poi fluisce nelle tube di Falloppio e nelle ovaie. La tua creatività è luminosa, la tua femminilità è fiorente e le tue emozioni hanno libero sfogo.

Meditazione: medita sull'allineamento del chakra sacrale con quello del terzo occhio. Osserva il basso ventre ruotare verso l'esterno e il terzo occhio procedere compiendo un movimento a spirale. Lascia che entrambi i chakra convergano in un punto centrale. Senti il tuo istinto femminile e la tua intuizione fondersi.

Prostatite *(vedi Problemi alla prostata)*

Prurito

Descrizione fisica: irritazione della pelle che spinge a grattarsi nella zona interessata dal disturbo; generalmente è considerata

un sintomo di allergie, eczema, secchezza della pelle, morsi e punture d'insetti, infezioni parassitarie e stress, e viene spesso associato all'impiego di determinati farmaci.

Centri energetici: radice, corona.

Nutrimiento: Dieta: (1) rivolgiti a un medico specialista per identificare eventuali allergie alimentari; (2) riduci il consumo di carboidrati raffinati e di alimenti contenenti lievito, come il pane, in caso di crescita eccessiva di *Candida albicans*; (3) segui una dieta ricca di alimenti integrali, ipoallergenica, composta principalmente da alimenti vegetali. Elimina o riduci il consumo di latticini, carni, crostacei, agrumi e cereali contenenti glutine. Integratori: (1) piante erbacee che sostengono la funzione disintossicante del fegato, come la silimarina e l'estratto di tè verde; (2) un integratore probiotico.

Emozioni: irritazione, sentirsi sopraffatti.

Convinzioni limitanti: Sento prurito perché voglio uscire da qui. Vivo una situazione sotto la cui superficie si nasconde qualcosa che mi irrita. Non mi sento a mio agio nella mia pelle.

Animale di potere: serpente.

Essenze floreali: Agrimony, Chrysanthemum, Rosemary.

Affermazioni: Sono libero da tutte le situazioni irritanti e limitanti. La tranquillità e il benessere mi avvolgono. Ogni incontro nasconde nel suo intimo una saggezza profonda. Il mio vero Sé affiora sotto forma di pelle setosa.

Visualizzazione: chiudi gli occhi; rilassati completamente. Lascia che la mano riceva una spazzola a setole morbide, magica e piena di energia. Strofinando l'altra mano sulla spazzola, ti accorgi che è morbida, ma stimolante.

Inspira ed esprimi l'intenzione di lavorare con la pelle. Chiedile di prepararsi a rimuovere ciò che le procura prurito. Muovi la spazzola sull'epidermide, partendo dalla parte superiore

della spalla sinistra e scivolando verso il basso lungo entrambi i lati del braccio, quello superiore e quello inferiore. Senti che la pelle si libera di tutti i problemi, le preoccupazioni, le apprensioni e le emozioni inesprese. Poi, spazzola la zona ascellare per rinvigorire i linfonodi, prosegui lungo il lato del corpo e risali fino alla parte superiore del petto. Scendi verso il basso muovendo la spazzola lentamente, in modo ritmico e consapevole. Raggiungi la parte superiore della spalla sinistra e spazza via tutto ciò che risulta pesante e logorante. Svolgi questa operazione nel miglior modo possibile. Poi, tenendo la mano concava, infila la spazzola sotto il braccio sinistro per raggiungere la parte bassa e centrale della schiena. Fai emergere la mancanza di supporto che provi e le varie sensazioni che ti inducono a pensare di non poter contare su nessun sostegno nella vita. Spazza via ciò che senti.

Fai scivolare la spazzola lungo la gamba sinistra, la coscia, il ginocchio, il polpaccio e la parte superiore del piede sinistro. Allontana tutti gli ostacoli legati al passato e che si sono intrufolati sotto la pelle. Spazzola la parte interna e quella esterna della gamba sinistra, e senti che in quel tratto la circolazione viene stimolata a far transitare le cose. Ora, spazzola lentamente la parte posteriore della gamba sinistra dall'alto verso il basso, partendo dalla natica sinistra e arrivando fino alla caviglia sinistra.

Scuoti la spazzola all'esterno; lascia che tutto ciò che ha raccolto e che non ti è più utile cada e finisca nel terreno ai tuoi piedi. Esprimi l'intenzione di trasformare tutto ciò di cui ti sei liberato.

A questo punto, prendi la spazzola con la mano sinistra, parti dalla spalla destra e scendi lungo il braccio destro, passando sia sopra che sotto l'arto. Consenti a tutti i marchi d'infamia e alle convinzioni limitanti relative alla capacità di essere aperti e di ricevere dagli altri di svanire completamente. Muovi la spazzola lungo il lato destro del petto dando dei rapidi colpi ritmici,

agevolando così la rimozione di tutto ciò che blocca il cuore, i polmoni e il tratto digestivo. Assicurati di prenderti qualche istante per pulire con la spazzola la parte superiore destra della schiena, rimuovendo i residui di risentimento; sfrega inoltre la spazzola sulla zona inferiore destra della schiena, partendo dal centro e scendendo verso il basso per allontanare eventuali problemi legati al denaro e allo stress che ti danneggiano in questo momento.

Quando ti accorgi di essere andato abbastanza in profondità, muovi la spazzola lungo la gamba destra, tra la coscia, il ginocchio, lo stinco e la parte superiore del piede. Scuoti la spazzola, liberando tutta l'energia accumulata bloccata e le preoccupazioni riguardo al futuro. Prenditi del tempo per spazzolare la parte posteriore della gamba destra, partendo dal gluteo e scendendo lentamente verso il basso, fino alla caviglia. Anche in questo caso, scuoti la spazzola come fosse un sonaglio, lasciando che tutti i residui energetici si stacchino da te e vengano assorbiti dalla terra.

Riponi la spazzola e passa entrambe le mani tra i capelli, sfiorando il cuoio capelluto. Muovi le dita sul viso, sbarazzandoti di tutti i modelli mentali autodistruttivi, e rigenerando il cervello e il viso grazie a un approccio completamente nuovo nei confronti della vita. Nessun altro approccio è più utile di questo per te e per gli altri.

Una volta che hai finito di spazzolare la pelle, alzati in piedi, tenendo le braccia lungo i fianchi, e immagina che un liquido viscido e mieloso ti ricopra da cima a fondo: ogni centimetro di te, ogni interstizio, ogni fessura. Questo liquido ti riveste di una coperta energetica di pace e accettazione che ti protegge dal prurito e impedisce alle persone e agli avvenimenti di irritarti. Grazie a questo rivestimento, che per te è evidente ma che per gli altri è invisibile, ti senti sicuro e protetto. I tuoi confini vengono riprogrammati e la pelle si illumina di fiducia e forza!

Meditazione: se senti prurito, rimpicciolisciti ed entra all'interno del punto pruriginoso per domandargli: "A cosa vuoi farmi prestare attenzione attraverso il prurito?". Cerca di essere completamente concentrato sul momento presente e attendi la risposta. Prendi nota di ciò che senti/provi/ascolti/intuisce.

Psoriasi

Descrizione fisica: malattia cutanea autoimmune, caratterizzata da un accumulo di cellule della pelle, che si manifesta sotto forma di chiazze squamose e rossastre. Di solito colpisce il cuoio capelluto, i polsi, i gomiti, le ginocchia, le unghie, i genitali e le caviglie. Può interessare anche le articolazioni (artrite psoriasica).

Centro energetico: radice.

Nutrimiento: Dieta: (1) affidati a un medico specialista per individuare eventuali allergie alimentari; (2) se possibile, evita il consumo di cibi infiammatori, come i prodotti altamente trasformati (ad alto contenuto di zuccheri e grassi trans), i latticini, il glutine, l'alcol e gli alimenti di origine animale; (3) prediligi gli alimenti ricchi di fibre, come la frutta, la verdura, i cereali integrali e i fagioli; (4) consuma salmone catturato in natura o, nel caso in cui tu sia vegetariano, inserisci l'olio di semi di lino nel tuo regime dietetico quotidiano; (5) cerca di mangiare cibi allo stato grezzo, come la frutta e le verdure crude, la frutta secca e i semi germogliati. Integratori: (1) per migliorare le funzioni digestive ed eliminare le tossine presenti nell'intestino, usa la betaina cloridrato, fonte di acido cloridrico, essenziale per la digestione delle proteine (da assumere sotto la supervisione di un medico) e/o gli enzimi pancreatici; (2) un prodotto multivitaminico contenente sostanze nutritive essenziali per la salute della pelle: vitamina A, vitamine del

complesso B, vitamina C, vitamina D, vitamina E e zinco; (3) acidi grassi omega-3 sotto forma di olio di pesce o di olio di semi di lino; (4) prodotti vegetali che svolgono un'azione di supporto al fegato, come la silimarina e l'idraste.

Emozioni: vergogna, rifiuto, rabbia.

Convinzioni limitanti: Mi vergogno a esprimere il mio vero Sé. Mi rifiuto di accettare la mia vera natura. Trattengo la rabbia per paura di essere ferito. Il mio vero Sé si sta desquamando. Cerco di nascondere la vergogna che provo, ma sento che mi irrita a livello epidermico. Sono restio a trasformarmi in un nuovo me.

Animale di potere: serpente.

Essenze floreali: Agrimony, Beech, Scleranthus.

Affermazioni: Esprimo la mia vera natura in tutta sicurezza. Apro i pori della pelle alle nuove esperienze della vita. Mi espando trasformandomi.

Visualizzazione: stai passeggiando lungo il sentiero di una foresta in un caldo giorno d'estate. Il sole splende, ma riesci a trovare refrigerio in alcuni punti riparati e all'ombra lungo il cammino. La tua pelle apre i pori ed è ricettiva nei confronti della temperatura esterna. Attraverso la pelle, che costituisce il paesaggio sensoriale del corpo, ricevi informazioni sulla tua interazione con il mondo esterno.

Interrompi la passeggiata e cerchi un piccolo albero. Ti dirigi verso un bellissimo cedro profumato e ti siedi sotto i suoi rami, appoggiando la schiena contro il tronco. Riesci a sentire la forza e ad assorbire la sua profonda capacità di comprensione toccandone la pelle, la corteccia. Con gli occhi chiusi, lasci che la tua pelle senta ciò che ti circonda, che provi piacere al contatto con l'erba sotto i piedi, e che percepisca la brezza che passa tra le dita e accarezza la testa. Sei in armonia con il momento che stai vivendo e con tutto il tuo essere.

Noti che di fronte a te c'è una piccola sorgente di acqua calda. La tua pelle ti chiede di fare un tuffo affinché le acque curative di questa sorgente la nutrano. Ti dirigi verso la sorgente, ti togli i vestiti e lentamente ti lasci scivolare nell'acqua calda e spumeggiante. Un odore di zolfo si diffonde inavvertitamente nell'aria. Sei consapevole delle proprietà curative dello zolfo per la pelle. Conti fino a tre (uno, due, tre) e immergi completamente il corpo. Restando sott'acqua, trattieni il respiro contando di nuovo fino a tre (uno, due, tre) e quando risali, provi subito una sensazione di freschezza e di purezza, e ti senti pieno di energia. Quest'acqua curativa lenisce la pelle, allevia le infiammazioni e aiuta la cute a rinnovarsi immediatamente.

Osservando la pelle del corpo, vedrai questi cambiamenti attuarsi davanti ai tuoi occhi. La pelle squamata e arrossata viene sostituita da un nuovo strato epidermico vibrante. Sei felice di questo cambiamento. Mentre la trasformazione ha luogo, cominci a intuire cosa potrebbe “essersi insinuato sotto la pelle”, irritandoti. È possibile anche che inizi a vedere immagini di persone, luoghi o situazioni che sono rimasti intrappolati all'interno dei tuoi confini esterni: la pelle. Immagina che tutte queste cose vengano rimosse mano a mano che un nuovo strato epidermico ricopre la superficie del corpo. La pelle fresca e rinnovata ti aiuta a trovare delle soluzioni per tutte queste situazioni. Presta attenzione alle intuizioni che la tua nuova pelle ha da offrirti per lenire sia le irritazioni lievi sia quelle più gravi che infiammano la tua vita.

Fai un respiro profondo e lascia che il corpo si immerga nuovamente nella magica sorgente d'acqua. Senti le bolle che da sotto fanno il solletico ai piedi. E mentre riemergi di nuovo dall'acqua, lasciati avvolgere da una sensazione di giocosità. Seguendo il flusso della vita ed evitando di esercitare un rigido controllo sulla tua esistenza, riesci a scrollarti di dosso tutto ciò che cerca di insinuarsi “sotto la pelle”. Proponiti di rima-

nere in ammollo nell'acqua della sorgente per tutto il tempo che vuoi, per qualche secondo o qualche minuto.

Quando ti senti pronto a riprendere il cammino, esci con attenzione dalla sorgente. Lascia che tutte le nutrienti goccioline d'acqua che ricoprono il corpo vengano assorbire dalla pelle. Al termine di questo bagno di pulizia e purificazione, la pelle è radiosa. Tutti noteranno la luminosità e lo splendore della tua pelle e si renderanno conto di quanto è sana e ben curata.

Ti rivesti e ritorni nei pressi dell'albero di cedro. Questa volta, anziché appoggiare la schiena all'albero, gli stai di fronte e lo abbracci. L'albero, che ti ama tanto, infonde dentro di te la sua verde energia della natura, che fissa la guarigione ricevuta dalla sorgente. L'energia verde satura la pelle, entrando in ogni poro e attenuando tutte le rughe. Grazie all'energia del cedro assorbita dalla pelle, senti di aver assimilato un elisir d'amore e di perdono a livello profondo. Esprimi gratitudine per questi doni, chini la testa e riprendi il tuo cammino, lungo il sentiero della vita.

Meditazione: immagina che la tua pelle sia come un grosso tappeto disteso davanti a te. Medita sulla sua morbidezza, quiete e perfezione. Nel momento in cui inizi a provare un senso di amorevole benevolenza per la tua pelle, ti accorgi che si trasforma in una veste di guarigione che cinge la tua anima. Resta seduto in silenzio, senti che ti accoglie e ti scalda.

Rabbia

Descrizione fisica: condizione emotiva che si manifesta in forme lievi, come l'irritazione o la frustrazione, e in forme più intense, come la collera e l'ira. Può provocare un aumento della frequenza cardiaca e della pressione sanguigna, oltre che l'innalzamento del livello di alcuni ormoni come l'adrenalina. Come avviene per altre emozioni, la rabbia può essere utile,

in quanto a volte prepara il corpo a rispondere alle minacce esterne (lotta o fuga), ma quando è incontrollata e repressa, può diventare distruttiva per il nostro benessere.

Centri di energia: radice, sacrale, plesso solare.

Nutrimiento: Dieta: (1) riduci i cibi che riscaldano e quelli infiammatori, come i prodotti di origine animale, i grassi saturi, gli zuccheri e il sale; (2) prediligi le verdure crude, “rinfrescanti” (come i cetrioli), il tofu e la frutta.

Emozioni: tutte le forme di rabbia: frustrazione, irritazione, ira, collera, depressione.

Convinzioni limitanti: Non sono più sotto controllo. La rabbia paralizza le mie azioni. Essere arrabbiato o mostrare rabbia mi mette a disagio. La rabbia è negativa.

Animale di potere: colomba.

Essenza floreale: Aloe Vera.

Affermazioni: Agisco. La rabbia mi spinge ad andare avanti. Uso il fuoco della rabbia per affrontare le difficoltà. Colgo nelle reazioni del mio corpo importanti segnali a cui prestare attenzione.

Visualizzazione: la posizione più appropriata da assumere consiste nello sdraiarsi comodamente, ma se non è possibile, la scelta migliore è stare seduti.

Mentre riposi tenendo le palpebre chiuse, cerca di capire se c'è della tensione bloccata all'interno del tuo organismo. Avvicinati ai punti individuati per esaminarli. Procedi verso di loro con consapevolezza, come se stessi esplorando diverse parti del Pianeta. Potresti accorgerti di avere una certa tensione a livello del petto, della gola, delle mascelle, del cuoio capelluto, delle ginocchia. Ovunque sia il posto in cui si manifesta la rigidità, posizionati in quel punto e comunica con la tensione che senti per capire perché si trova lì: cosa rappresenta? Perché non riesci a liberartene? Perché resta bloccata?

Cerca di capire se trattiene della rabbia inespressa dentro di te. Dove si aggroviglia e si accumula? Ogni corpo è diverso, e la situazione può cambiare ogni volta che provi rabbia. Per il momento, limitati a individuare i punti che hanno raccolto della rabbia esacerbante.

Una volta che hai trovato questo posto, sposta la visione interiore sul fegato, che si trova nel quadrante superiore destro dell'addome. Se vuoi, appoggia la mano su questo punto; ti aiuterà a mantenere l'attenzione focalizzata su questa zona.

Ora, trasforma l'energia del fegato in un cocchio d'oro, su cui si erge un forte guerriero. Il cocchio è guidato da due stalloni che ti porteranno ovunque vorrai. Il fegato rappresenta il senso di movimento dentro di te; ama spingerti all'azione.

Adesso conduci il cocchio nel punto in cui si è accumulata la rabbia. Fermati lì. Attendi qualche istante e poi lascia che la rabbia si trasformi in cavalli selvaggi. Il conducente-guerriero imbriglia i cavalli e li attacca al carro; in questo modo una forza incredibile è pronta a tirare il cocchio. I cavalli selvaggi hanno bisogno di sprigionare la loro energia e si lasciano addomesticare, così il guerriero li spinge ad andare avanti insieme al carro. Lascia che i cavalli corrano a pieno ritmo, attraversando il paesaggio del corpo, e che alla fine si dirigano verso il tramonto. Il carro è trainato dall'enorme energia della rabbia che trattiene. Il fatto che la rabbia esca cavalcando dal tuo corpo ti fa stare bene.

Quando pensi che sia il momento, raggiungi il cocchio nel posto in cui si è fermato e osserva i cavalli. Ti accorgi che adesso sono calmi e rilassati. Tutta la rabbia si è dissolta. Ricolloca la tua consapevolezza nel fegato. Trasforma nuovamente il carro guidato dal guerriero: riportalo alla sua forma originale. Esamina nuovamente il corpo per essere sicuro di esserti liberato dalla rabbia. Ripeti questo esercizio tutte le volte che è necessario affinché tu possa raggiungere un luogo di pace e tranquillità.

Meditazione: dedica tre o quattro minuti del tempo previsto per la meditazione a prendere nota sul diario della rabbia che provi. Ascoltala e trascrivine il monologo. Dopo aver completato l'esercizio, fai una passeggiata meditativa (preferibilmente all'aperto, in mezzo alla natura), cercando di mantenere uno stato di vuoto e di chiarezza mentale.

Raffreddore comune

Descrizione fisica: infezione virale del tratto respiratorio superiore, con conseguente congestione nasale, stanchezza, tosse, mal di testa, febbre, difficoltà a dormire e dolori diffusi in tutto il corpo.

Centri energetici: radice, cuore, gola.

Nutrimiento: Dieta: (1) assumi una quantità sufficiente di liquidi, compreso brodo caldo (per esempio di verdure, di pollo o di tacchino) e tè (meglio se infusi di erbe: echinacea, pau d'arco, zenzero, camomilla); (2) elimina tutti gli alimenti contenenti zucchero, che limitano la funzionalità del sistema immunitario. Integratori: (1) vitamina C e bioflavonoidi per ridurre la durata del raffreddore; (2) pastiglie di zinco per rendere sano il sistema immunitario; (3) radice di echinacea purpurea (sotto forma di radice secca, succhi, tintura o estratto) per contribuire a rafforzare il sistema immunitario e ridurre la durata del raffreddore.

Emozioni: sentirsi violati, sentirsi sopraffatti.

Convinzioni limitanti: L'extralavoro è necessario. Me lo accolgo totalmente. Il mio valore dipende dalla quantità di cose che riesco a fare. Quello che faccio non è mai abbastanza.

Animale di potere: porcospino.

Essenze floreali: Beech, Centaury, Clematis, Hornbeam, Oak.

Affermazioni: So chi sono e chi non sono. Mi sento protetto e sicuro dentro di me. Sono una persona meritevole.

Visualizzazione: fai uso di questa visualizzazione tutte le volte in cui ti accorgi che stai per prendere il raffreddore; ripetila per tutto il periodo in cui ti curerai dall'infezione.

Abbandonati completamente al momento presente. Raduna tutte le parti del tuo essere (la dimensione fisica, emotiva, la mente e lo spirito) e assemblale in modo da poterle percepire e vedere con maggiore chiarezza.

Delicatamente, appoggia la punta della lingua sul palato e dirigiti nel centro della testa. Con lo sguardo rivolto verso l'interno, cerca di posizionarti nel punto esatto in cui due linee, una che dalle orecchie si sposta verso l'interno e l'altra che dalla cima della testa va verso il basso, si intersecano. Concentra totalmente la consapevolezza in questo punto e domandati se vedi delle immagini o ne percepisci la presenza. Questo spazio è sgombro? O è pervaso dalla nebbia e dalle nuvole? Quali ostacoli vedi? Quali schemi di pensiero svolazzano in questo luogo? Prenditi il tempo di accumulare l'essenza di questo spazio, in modo da conoscerlo a fondo.

Soffia al suo interno. Porta il respiro nella testa e cancella tutte le immagini, i blocchi, i pensieri e i modelli di cui non hai più bisogno. Lascia che si raccolgano tutti in un unico posto e, espirando profondamente, falli uscire dal tuo essere. Ripeti questa operazione per altre tre volte: se riesci, inspira e introduci nello spazio della testa una maggiore quantità di aria; lascia che l'aria crei un vortice all'interno della testa, e che con il suo movimento circolare raccolga tutte le cose che sono incompatibili con lo scopo della tua vita; siano esse immagini di persone, attività quotidiane, stress eccessivo, accumuli di responsabilità, preoccupazione, assenza di limiti. Lascia che tutte queste cose vengano canalizzate fuori dal tuo essere, attraverso le narici o la bocca.

Al terzo respiro, una tenue e dorata luce di guarigione riempie lo spazio della testa, illuminando le crepe, gli angoli e il territorio rimasto inesplorato dai respiri precedenti. Come una luce che splende nelle tenebre, svela tutto ciò che non è stato ancora portato in superficie. Fa emergere tutte le situazioni o le convinzioni limitanti che sono collegate alla tua autostima, alla tua identità e alla tua capacità di realizzare o portare a termine qualcosa. La luce rende molto evidenti tutti i problemi nascosti nel tuo subconscio. Espirando, mostra loro quale strada devono seguire per uscire dal corpo. Benedicili e lasciali andare, e chiedi di poterli sostituire nella mente con pensieri d'amore e di autoaccettazione.

A questo punto, immagina di introdurre un elisir attraverso il respiro. È un soffio che irrompe nell'organismo e penetra nel midollo osseo, nel timo e nei globuli bianchi, dando loro la forza e l'energia di cui hanno bisogno per respingere gli eventuali effetti fisici residui procurati da invasori esterni, quali microbi, virus, funghi e parassiti. Gli invasori non più graditi escono sfilando dall'organismo insieme all'aria che continui a espirare. Senti che il corpo è pieno di energia e, allo stesso tempo, di pace. Questa sensazione si estende intorno a te per circa due metri.

Quando sei pronto, ritorna lentamente alle tue abitudini quotidiane, riposandoti di più e assumendo una maggiore quantità di liquidi. Ricorda inoltre che sei stato purificato e che il sostegno ti arriva da dentro.

Meditazione: presta attenzione al fatto che nelle interazioni con le persone, alcuni individui ti arricchiscono, mentre altri ti impoveriscono o addirittura ti prosciugano emotivamente. Prendi coscienza di questa sensazione e pensa a cosa puoi fare per trovare delle soluzioni che ti consentano di creare dei confini migliori quando devi affrontare una situazione o un evento estenuante o invasivo.

Reflusso esofageo *(vedi Bruciore di stomaco)*

Sciatica

Descrizione fisica: la sciatica si riferisce al dolore alle gambe, all'intorpidimento, alla debolezza e al formicolio nella zona lombare della schiena, dei glutei e/o di parti della gamba e dei piedi, dovuti alla compressione di un nervo nella metà inferiore del corpo, come quello lombare, sacrale e sciatico.

Centri energetici: radice, corona.

Nutrimiento: Dieta: (1) prediligi gli alimenti antinfiammatori, come i cibi integrali, crudi e freschi (verdura, frutta) e riduci il consumo di alimenti infiammatori, come i cibi fritti, le carni rosse e grasse, lo zucchero e gli oli idrogenati; (2) bevi una quantità adeguata di acqua per mantenere idratati i muscoli. Integratori: (1) vitamine del complesso B (soprattutto le vitamine B1 e B6, che sono essenziali per la salute dei nervi); (2) un integratore di calcio-magnesio per mantenere sani i muscoli e i nervi; (3) integratori contenenti sostanze antinfiammatorie, come la bromelina, la quercetina, la papaina, la boswellia e lo zenzero; tali integratori possono contribuire a ridurre l'infiammazione ai nervi.

Emozioni: timore e dubbi legati alla sopravvivenza nel mondo fisico e al futuro.

Convinzioni limitanti: Sopravvivere è doloroso. Mi lascio limitare dal denaro e dai miei averi. Essere nel mio corpo mi addolora.

Animale di potere: porcospino.

Essenza floreale: California Poppy.

Affermazioni: Sono una persona capace. Procedo con facilità. Sono ricco per l'eternità.

Visualizzazione: immagina che il tuo corpo sia come una casa e che il sistema nervoso corrisponda all'impianto elettrico dell'abitazione. Pensa a te stesso come a un elettricista esperto che sa come operare sul corpo, e metti la tua coscienza all'interno di un piccolo veicolo con il quale inizi ad attraversare la rete di nervi dell'organismo. I nervi sani si scambiano i segnali nella giusta quantità, seguendo un ritmo perfetto. Accertati che non vi siano trasmissioni dannose tra di loro, che provochino scarsa funzionalità o dolore. In particolare, concentra l'attenzione nell'area che comprende la parte bassa della schiena, i glutei e le gambe. Controlla l'impianto elettrico per individuare eventuali tensioni, per capire se qualcosa grava sui nervi o se i nervi sono scollegati. In caso affermativo, utilizza gli strumenti speciali di cui sei dotato per arrivare in quel punto e risolvere la situazione, assicurandoti che i nervi siano liberi e che ci sia passaggio di elettricità.

Ti accorgi che una certa attività nervosa crea dei danni e provoca dolore in questa zona. La sofferenza che si manifesta nel corpo è come un potente parafulmine: un dolore imprevedibile, acuto, lancinante che si propaga dentro di te. L'elettricità del corpo è caotica e sbilanciata in questa zona. La prossima volta che senti questo dolore, o vedi che si manifesta nell'organismo, immagina che i parafulmini su cui viene convogliata la corrente si muovono lungo le gambe, entrino nei piedi, e scarichino l'energia negli strati profondi della terra. Tieni le gambe divaricate e lascia che il dolore elettrico, acuto e lancinante, scorra dentro di te e si radichi a terra, in modo che la sua energia si disperda anziché ripresentarsi nel corpo. Ogni volta che provi quel dolore, allontanalo dal corpo e lascia che penetri nel sottosuolo, per diversi metri.

L'ultimo aspetto del processo di riparazione del sistema nervoso/impianto elettrico consiste nel consentire alla corrente di luce bianca di attraversare il corpo (il cervello, gli occhi, le reti di nervi e i fasci nervosi) partendo dalla sommità del capo.

Questa luce bianca conferisce ai nervi una capacità di trasmissione che si esplica in maniera regolare e uniforme; inoltre, corregge tutti gli altri eventuali squilibri.

Quando te la senti, fai uscire la tua coscienza dal veicolo e ritorna nel momento presente.

Meditazione: medita sulla rete che costituisce il sistema nervoso. Con l'occhio della mente, concentrati e utilizza il respiro per far fluire tenui impulsi lungo i fasci nervosi.

Sclerosi multipla

Descrizione fisica: condizione autoimmune in cui il sistema immunitario intrinseco al corpo attacca il sistema nervoso centrale, in particolare la guaina che riveste i nervi, denominata mielina. Il danneggiamento della mielina fa sì che il corpo non possa più trasmettere in maniera efficiente i segnali attraverso il sistema nervoso. Le conseguenze di tale interruzione sono la disabilità fisica e il declino del funzionamento mentale.

Centri energetici: radice, corona.

Nutrimiento: Dieta: (1) riduci o elimina il consumo di alimenti di origine animale (a eccezione dei pesci d'acqua fredda) quanto più possibile; (2) rivolgiti a un medico specialista per individuare eventuali allergie alimentari; (3) prediligi il consumo di prodotti biologici tutte le volte che puoi. Integratori: (1) un prodotto multivitaminico minerale di elevata qualità, ad alta potenza; (2) grassi omega-3 (ricavati dall'olio di pesce o dall'olio di semi di lino); (3) enzimi digestivi da assumere lontano dai pasti; (4) misura i livelli ematici di vitamina D e, in caso di carenza, integrala nella tua dieta.

Emozioni: paura di esporsi, vulnerabilità, nervosismo, insicurezza, inadeguatezza.

Convinzioni limitanti: Mi sento vulnerabile e privo di sostegno. Non sono in grado di trasformare lo slancio in azione. Il mio corpo e il mio spirito sono frammentati e privi di equilibrio.

Animale di potere: ariete.

Essenze floreali: Angelica, Chamomile, Crab Apple, Forget-me-not, Mallow.

Affermazioni: Infondo amore e splendore in ogni parte del mio corpo. L'essenza del mio essere è integra ed è in armonia con la mia esistenza. Accolgo con favore ogni nuovo inizio.

Visualizzazione: tenendo gli occhi chiusi e stando a riposo, immagina che una grande spirale d'oro e d'argento appaia davanti all'occhio della mente. Ogni respiro segue il ritmo del movimento a spirale: piacevole e lento, ma allo stesso tempo stabile e sicuro. Osservare questa spirale luminosa ti rilassa in profondità.

Inspira a fondo e lascia che questa ricca fonte di ossigeno si diriga verso il coccige. Quando sei pronto, espira completamente e allo stesso tempo immagina che il respiro abbandoni il corpo uscendo dalla parte superiore della testa. A ogni respiro, visualizza la colonna di fiato spostarsi dal tratto terminale della colonna vertebrale alla testa, rimuovendo tutti i residui e i blocchi. Inizi a sentirti leggero e rinvigorito; non provi più né pesantezza né stanchezza: tali sensazioni vengono portate fuori dal respiro.

Ora, fai in modo che la grande spirale serpeggiante scivoli su di te come un guaina. Ti ritrovi nel bel mezzo della spirale, rapito dall'amore espresso dal suo splendore protettivo. Ti senti come se fossi avvolto da una solida sensazione di sicurezza che protegge, tiene al riparo e ricopre di morbidezza ogni parte del tuo essere. Nessuna situazione della tua vita appare minacciosa. Sprofondi ancora di più in questa sicurezza, e lascia che il corpo si rilassi ulteriormente. Le spalle si allontanano dalle orecchie, il torace si espande per consentirti di fare entrare più aria nei polmoni. Il ventre si rilassa per accogliere il respiro,

le gambe e i piedi fremono a causa dell'aumento del flusso di sangue e di ossigeno.

La spirale continua a girare intorno al tuo essere e tu resti in contatto con il suo ritmo grazie al respiro purificante e nutriente. I fili d'oro e d'argento della spirale, che catturano l'essenza dello yang e dello yin, dell'azione e dell'inattività, si infondono nel tuo essere per creare equilibrio in tutti gli apparati, in particolare nel sistema immunitario e in quello nervoso. Tutto il corpo prova una sensazione di armonia, amore e pace.

Fai un lungo e generoso respiro; in tal modo la spirale si rimpicciolisce assumendo approssimativamente la lunghezza della colonna vertebrale, e comincia ad attorcigliarsi intorno alla spina dorsale, partendo dal coccige e salendo in maniera lenta e amorevole intorno a essa. Sale lungo la colonna vertebrale, passando dalla parte media a quella superiore, lasciando che l'essenza protettiva dello yang e dello yin ricopra il cervello e permei tutte le cellule nervose. Il sistema nervoso centrale è ora integro e pieno di forza. Tutti i danni al sistema sono stati riparati grazie all'azione guaritrice della spirale che ora riveste la colonna vertebrale e tutti i preziosi nervi che si trovano nel tessuto cerebrale. Il corpo è integro e in equilibrio e ciò lo fa risplendere di gioia.

Meditazione: visualizza uno strato protettivo che riveste completamente il tuo essere. Fai in modo che questo involucro spirituale ti avvolga mano a mano che instilli la radiosità del colore oro nella zona da proteggere. Lasciati scaldare dal bagliore del tuo Sé illuminato.

Senso di colpa

Descrizione fisica: una sensazione derivante da conflitti interiori su come si è agito o meno in una certa situazione, o su come

l'aver compiuto o meno quell'azione può, in ultima analisi (direttamente o indirettamente), aver causato danni ad altre persone.

Centri energetici: radice, sacrale, plesso solare, cuore, gola, terzo occhio, corona.

Nutrimiento: diventa consapevole e liberati di tutti i sensi di colpa che consumare determinati alimenti, o mangiare in generale, ti ha procurato.

Emozioni: preoccupazione, rimpianto, ansia, depressione, vergogna.

Convinzioni limitanti: Sono il responsabile della felicità di tutti. È colpa mia se è successo questo. Attribuisco notevole importanza alle opinioni che gli altri hanno di me; a volte tali opinioni contano persino più delle mie.

Animale di potere: coyote.

Essenze floreali: Aspen, Filaree, Heather, Pine.

Affermazioni: Prendo possesso delle mie azioni. Sono libero da inutili complicazioni. Attribuisco valore al mio giudizio. Tengo duro.

Visualizzazione: esamina il tuo corpo da vicino, utilizzando la visione del terzo occhio. Osserva in che modo il senso di colpa che hai accumulato si manifesta nel corpo fisico. Tale sentimento appare come una nuvola di sporco intorno a te, quasi impenetrabile. Quando effettui la scansione del corpo per osservare i piedi, ti accorgi che sono impantanati nel fango, che sei bloccato e che non riesci a muoverti. Il senso di colpa tiene in sospenso la tua vita, ti ha intrappolato in una morsa di paura e vergogna e, ogni volta che un nuovo senso di colpa si aggiunge alla massa di fango, ti accorgi che il tuo corpo va sempre più a fondo. È ora di trasformare il senso di colpa in qualcosa che faccia del bene alla tua vita.

Volgi lo sguardo al cielo e chiedi che un po' di pioggia purificatrice scenda su di te. Osserva la nube che si muove proprio sopra la tua testa, a circa due metri di altezza, e che comincia a far cadere piccole e calde gocce di pioggia. Non si tratta di gocce comuni, in quanto sono in grado di liberarti da tutti i sensi di colpa e dalle emozioni che ne derivano.

All'inizio, mano a mano che le goccioline allontanano i sensi di colpa dal campo energetico e dal corpo, ti accorgi che alcune strisce di pulito si formano lungo il percorso tracciato dalle centinaia di minuscole gocce d'acqua. La pioggia continua a cadere impetuosa e lava via il senso di colpa dall'organismo. Ci sono anche altri strati emotivi, come la vergogna e la paura, accumulati sotto la sporcizia del senso di colpa. Anche queste emozioni cominciano a essere rimosse dal tuo essere, e si riversano nella pozza d'acqua che si è formata ai tuoi piedi.

Una volta che il campo energetico e il corpo sono stati ripuliti, concentrati sui piedi. Ora li puoi muovere, dal momento che l'acqua ha allentato il fango. Sollevando un piede alla volta, cammina in direzione dello spiazzo di erba verde lì vicino. Ora fermati un attimo sul terreno sicuro e solido, coperto di erba verde, fresca e brillante. Noti che il colore verde gonfia il tuo cuore di speranza, di fiducia e di accettazione. Il campo energetico ora è cristallino e completamente privo di impurità e di residui legati al senso di colpa. Lascia che il tuo essere venga circondato da una struttura di protezione al quarzo piramidale.

Quando sei pronto, riporta totalmente la coscienza nel tuo essere. Una sensazione di rinnovamento e di gioia di vivere attraversa il sistema circolatorio e quello nervoso. Afferma mentalmente: "Sono libero!".

Meditazione: concentrati sull'evento che ha provocato il senso di colpa. Quando ritorni a quel momento, come reagisce il corpo?

Ora ripercorri quel momento e cambiane l'esito. Conserva quell'immagine nell'occhio della mente e cogli la sensazione corrispondente nel corpo.

Adesso pensa a cosa puoi fare per lasciare andare il senso di colpa. Individua almeno tre soluzioni. La prossima volta che sentirai il senso di colpa insinuarsi dentro di te, schiocca le dita più volte in modo da ricreare lo spazio energetico necessario per stabilire un nuovo punto di partenza e riprogrammare la situazione.

Sifilide *(vedi Malattie veneree)*

Sindrome del tunnel carpale

Descrizione fisica: doloroso formicolio, bruciore o intorpidimento associato a una sensazione di debolezza nelle dita a causa della compressione del nervo mediano che va dall'avambraccio alla mano, all'altezza del polso. Generalmente si manifesta in soggetti che svolgono lavori ripetitivi con le mani.

Centri energetici: cuore, corona.

Nutrimiento: Dieta: consuma maggiori quantità di alimenti ricchi di vitamina B6, come gli ortaggi a foglia verde, la frutta secca, i legumi, il cavolo, le banane e i meloni, per fare alcuni esempi.

Emozioni: irritazione, rabbia bruciante, impotenza.

Convinzioni limitanti: Sono arrabbiato perché mi sento impotente. Sono insensibile alla mia espressione personale. Non riesco a esprimere la passione del cuore. La mia vita è banale.

Animale di potere: lontra.

Essenze floreali: California Wild Rose, Indian Paintbrush, Iris.

Affermazioni: È l'istinto a dirmi come esprimermi. Do libero sfogo alle mie passioni attraverso il lavoro. Le mie mani danno e ricevono allo stesso modo.

Visualizzazione: alza le braccia davanti a te, delicatamente e con attenzione, e ruota i polsi contemporaneamente in senso orario. Con un lieve movimento, libera tutta l'energia accumulata e i blocchi che sono diventati parte di essi. Mentre esegui questa operazione, visualizza una luce verde-blu che attraversa le spalle, le braccia e i polsi e fuoriesce dalle mani. Chiediti: che cosa sento di non poter più fornire o dare? Attendi la risposta.

Ora lascia ricadere le braccia lungo i fianchi. Chiudi gli occhi e rilassati restando in piedi o seduto.

Entra in sintonia con l'energia del cuore. Immagina di avere una chiave che ne apre la porta e che ti permette di entrare al suo interno. Quando la porta si apre, un getto di energia d'amore color verde smeraldo si riversa fuori. Lascia che l'energia scivoli sulle spalle e sulle braccia come una cascata zampillante. La forza dell'energia che scorre lungo le braccia le libera dalla tensione accumulata. Niente ostruisce più i nervi, che restano così liberi e puliti. I muscoli si rilassano. Le ossa vengono nutrite dal flusso. Ricevere questo flusso di amore ti permette di bilanciare il dolore derivante dal fatto che lavori troppo o che doni la tua energia. La cascata verde circola nei polsi e poi si irradia fuori da ogni dito. Il petto e le braccia si espandono e si liberano del senso di oppressione.

Un bellissimo angelo ti fa dono di due braccialetti da portare ai polsi. Quello per il polso sinistro è d'argento e incarna l'energia della luna, la capacità di ricevere e di creare. Quello per il polso destro è d'oro e custodisce all'interno della sua fascia l'energia del sole o la propensione ad agire e crescere. Quando indossi i braccialetti, i polsi cominciano a formico-

lare a causa dell'energia infusa. Sono collegati tra loro dalle invisibili linee magnetiche generate dai braccialetti energetici e si supportano l'un l'altro.

Ora, per concludere, ripeti l'esercizio iniziale: mantieni le braccia distese davanti a te e muovi i polsi, questa volta avanti e indietro e da una parte all'altra. Li senti leggeri e afferma mentalmente: "Do e ricevo nella stessa misura."

Meditazione: medita per alcuni minuti incrociando le dita in una mudra specifica, o tenendo le mani in modo che la tua ardente espressione personale creativa si colleghi alla capacità di essere radicato nella vita quotidiana. Rivolgi i palmi verso l'alto e fai toccare la punta del dito medio di ciascuna mano con la punta del pollice della stessa. Resta comodamente seduto mentre mediti sulle energie del fuoco e della terra che circolano armoniosamente nel tuo corpo.

Sindrome dell'intestino irritabile (IBS)

Descrizione fisica: comune disturbo gastrointestinale che provoca dolori addominali, malessere e alternanza dei modelli di defecazione (per esempio costipazione e diarrea), spesso in concomitanza con periodi di stress e ansia.

Centri energetici: sacrale, plesso solare.

Nutrimiento: Dieta: (1) evita o limita l'assunzione di caffeina, prodotti lattiero-caseari (a eccezione di piccole quantità di yogurt bianco, non zuccherato, purché tu non sia intollerante), alcol, cereali contenenti glutine (orzo, segale, frumento, farro, avena) e zuccheri raffinati; (2) prediligi la frutta ricca di fibre e gli ortaggi; (3) affidati a un medico specialista per individuare eventuali allergie alimentari. Integratori: (1) probiotici (*Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium bifidum*); (2) olio di menta piperita con rivestimento enterico.

Emozioni: apprensione, insicurezza, sentirsi sopraffatti, irritazione.

Convinzioni limitanti: La gente mi irrita. Mi sento sopraffatto. Le emozioni formano una palla nella mia pancia. Nessuno capisce che devo elaborare un sacco di cose. Le mie emozioni sono bloccate e stagnanti.

Animale di potere: balena.

Essenze floreali: Aspen, Chamomile, Dill, Filaree, Sagebrush.

Affermazioni: Sono ricettivo e creativo. Lascio che un flusso di energia elimini tutti i blocchi dal mio intestino e introduca armonia e guarigione. Accolgo con favore il cambiamento. Mi lascio trasportare dal flusso della vita. Incoraggio le mie emozioni a esprimersi liberamente, senza paura e senza preoccupazioni. Sono dinamico.

Visualizzazione: appoggia entrambe le mani sulla parte bassa del ventre e senti il movimento ascendente e discendente provocato dai respiri profondi che riempiono la pancia. Immagina che il ventre sia come un oceano. Sale dolcemente quando inspiri, riempiendoti di pace e di calma, consentendo a una sensazione liquida e calda di fluire in tutto il tuo essere. Prima raggiunge le parti superiori del corpo: arriva nella parte alta del busto e del collo, esce dalla testa, poi scende giù lungo le spalle e fuoriesce dalla punta delle dita delle mani. Poi, il calore si diffonde nella parte inferiore del corpo: entra nei fianchi, scorre nelle cosce, si muove a spirale intorno alle ginocchia e fluisce nei piedi, per poi uscire dalle loro dita. Sei diventato il mare, e ora la pancia costituisce il centro del tuo universo. Ti senti sicuro e nutrito da queste meravigliose acque scintillanti.

A volte le onde che percepisci sono forti e vigorose. Inspiri per darti sostegno e lasci che l'acqua incontri il respiro e attraverso il corpo fino a uscire dalla punta delle dita delle mani e dei piedi. Ti senti subito tranquillo.

Concentra la tua attenzione nella zona della pancia. Infondi al suo interno rispetto e gratitudine, e ringraziala per tutte le funzioni che esplica, come trasformare le informazioni ricevute dall'esterno in dati validi all'interno, filtrandole affinché entri solo ciò di cui hai bisogno. Fai sapere al tuo intestino che ricevi volentieri ciò che assimila e che confidi nel fatto che fornisca solo cose utili al tuo Sé supremo. L'intestino rimuove tutto ciò che è inutile o di cui non hai bisogno. Stupisciti di fronte alla capacità del tuo ventre di trasmetterti le informazioni: emozioni, creatività, sensualità. Ti fa molti doni e molte offerte che ti permettono di intraprendere un percorso di guarigione.

Se visualizzi emozioni inesprese roteare nell'addome, consenti loro di danzare tutte insieme compiendo un movimento a spirale. Lasciale libere di esprimersi nello spazio che ti circonda. Osserva il loro movimento. Cerca di capire se hanno dei messaggi da darti. Ripeti a te stesso che riceverai e ricorderai tutti i loro messaggi e che utilizzerai queste informazioni per guarire.

Sepolto nelle profondità del basso ventre, trovi uno scrigno contenete un tesoro: si tratta di un forziere antico, simile a quelli che si trovano nelle viscere dell'oceano. È il tuo scrigno del tesoro, nascosto nelle profondità delle tue acque universali. È il forziere della creatività. Quando lo aprirai, troverai i tuoi doni, i talenti, le abilità e la creatività, pronti ad accoglierti. Ora apri lentamente lo scrigno ed esamina il suo contenuto. Che cosa trovi? Come reagisci a ciò che contiene? Osserva con attenzione e con sguardo amorevole ogni oggetto, infondendo in ciascuno di questi tesori la gratitudine che senti nel cuore. Ascolta i consigli che ogni oggetto ti offre. Prendi nota mentalmente di tutte queste doti creative e accogli singolarmente ciascun dono nella tua vita quotidiana, come se fossero dei bambini, li nutrirai in maniera specifica e unica per farli crescere.

Ora chiudi lo scrigno della creatività e rimettilo nella pancia, dove potrai facilmente ritrovarlo. Inchinati di fronte a tutte le

tue emozioni, rendendo loro omaggio per le informazioni che ti danno. Fai un bel respiro profondo tenendo ancora le mani sulla pancia. Ti accorgi che un vortice energetico di colore rosso-arancione chiude questo spazio, come fosse un tramonto.

Meditazione: sdraiati o siediti comodo, e pratica un dolce massaggio meditativo al ventre: muovendoti in senso orario, comincia dalla parte destra del basso ventre e raggiungi il lato superiore destro, attraversa il tronco, passa sotto il diaframma e scendi lungo il lato sinistro. Ripeti il massaggio un paio di volte e poi appoggia le mani, una sopra l'altra, sul ventre, al centro; dopodiché, per il restante tempo della meditazione, concentrati sul respiro.

Sindrome dell'ovaio policistico

(vedi Cisti ovariche)

Sindrome premestruale (PMS)

Descrizione fisica: squilibrio ormonale che si verifica nella donna all'inizio del ciclo mestruale; può provocare instabilità emotiva, desiderio incontrollato di cibo, tensione mammaria e affaticamento.

Centri energetici: sacrale, terzo occhio.

Nutrimiento: Dieta: (1) prediligi il consumo di alimenti ricchi di fibre, a base vegetale, in particolare la soia (tranne nei casi di allergia); (2) evita di assumere cibi contenenti molti additivi, sale, carboidrati raffinati, caffeina e grassi saturi; (3) inserisci nella dieta delle fonti di grassi sani come la farina e l'olio di semi di lino, i pesci di acqua fredda, le verdure a foglia verde, la frutta secca e i semi; (4) durante la giornata consuma piccoli

pasti frequenti e spuntini a basso indice glicemico per mantenere stabile il livello di zuccheri nel sangue; (5) introduci quanti più alimenti biologici riesci, per ridurre l'assunzione di sostanze chimiche tossiche che portano a un sovraccarico del sistema di disintossicazione del fegato. Integratori: (1) un prodotto multivitaminico minerale di elevata qualità, ad alta potenza; (2) un integratore minerale aggiuntivo, se necessario, che contenga soprattutto calcio e magnesio; (3) un integratore antinfiammatorio di olio di pesce o di olio di semi di lino (l'olio di pesce è da preferirsi); (4) prodotti botanici anti-PMS, come il cohosh nero, l'agnocasto, la liquirizia e il dong quai.

Emozioni: preoccupazione, irritazione, tristezza, sbalzi d'umore, frustrazione in merito al fatto di essere donna, sensi di colpa relativi alla sessualità, tensione nel rapporto con le figure maschili.

Convinzioni limitanti: Le mie qualità di donna non vengono apprezzate. Manifestare la mia femminilità mi fa sentire insicura. Non riesco a esprimere la mia vera natura di donna perché ho paura che gli altri mi evitino. Ho un rapporto conflittuale con la mia sessualità.

Animale di potere: cocodrillo.

Essenze floreali: Alpine Lily, Basil, Easter Lily, Hibiscus, Pomegranate, Sticky Monkeyflower, Sunflower, Tiger Lily.

Affermazioni: Essere pienamente femminile e donna è un mio diritto. La natura femminile divina del mio essere risuona dentro di me ed è libera, in perfetto equilibrio. La componente femminile e quella maschile del mio essere sono in armonia. La sessualità è una forza splendida, sacra e potente che alberga dentro di me.

Visualizzazione: immagina che la tua natura femminile divina venga rappresentata da un giardino tropicale straordinario, bellissimo, rigoglioso, dove cresce un grande numero di albe-

ri, cespugli, piante e fiori, e dove si trova cibo in abbondanza. Visualizza questo paesaggio nella zona del basso ventre e dei fianchi. Nota la varietà di piante che crescono in questo spazio sacro dentro di te. L'edera che si avvolge amorevolmente intorno ai fianchi; le rose color melone dai petali delicati che infondono amorevole grazia nel giardino; le verdi e grandi foglie disposte l'una sull'altra che si forniscono supporto a vicenda: tutte le forme di vita vivono in armonia in questo spazio sacro. Fai un respiro profondo, e ispira la freschezza e la vitalità della vita che abitano questo posto. Gustosi frutti crescono sugli alberi che incontri: manghi dolci e teneri, polpose papaie maturate al sole. Ti accorgi che una tiepida brezza riempie l'aria e che tutte le piante oscillano a un ritmo perfetto.

Vedi una bellissima donna che accudisce il giardino. La donna fa visita al giardino ogni giorno e se ne prende cura, consentendogli di esprimere tutti i suoi meravigliosi e splendidi colori e frutti. Durante il giorno, la giardiniera si accerta che le piante ricevano la giusta dose di luce solare, che le rinvigorisce, dando loro l'energia necessaria per espandersi e crogiolarsi ai raggi solari. Le piante iniziano a danzare seguendo la vibrazione di questa gloriosa luce giallo-arancione. Allo stesso tempo, il tuo ventre si espande grazie al respiro per consentire alla luce solare di penetrare e di brillare all'interno, spazzando via l'infelicità e infondendo in te gioia e pace. Senti che l'energia dei radiosi raggi solari risplende in tutto il tuo essere, in ogni dito delle mani e dei piedi, e in ogni ciocca di capelli. Sei immersa nella bellezza e nell'accettazione.

Nel corso della giornata, il giardino si riempie di una luce dorata che poi gradualmente lascia il posto al buio. La luna sale alta nel cielo e, mostrando la sua faccia illuminata, rischiarla la notte. Il giardino risplende nella notte illuminata dalla luna e si lascia avvolgere da una scintillante luce argentata, che è rassereneante e ti aiuta a essere creativa e intuitiva. Mentre assorbi

questa luce che penetra nella punta delle dita delle mani e dei piedi e nelle ciocche di capelli, ogni pianta si nutre della sua presenza. Praticando una delicata respirazione addominale, diffondi la forza creativa e vivificante del chiarore di luna in ogni tua parte.

I due flussi di luce solare e lunare si incontrano nel giardino, creando un vortice e danzando in armonia. La loro unione ti allietta. Alcuni frammenti di questa energia solare-lunare nutrono le radici delle piante e penetrano nel terreno. I fiori diventano più luminosi, i frutti più maturi, e le foglie si estendono e si aprono alla vita che le circonda. La bella giardiniera sorride con garbo e allarga le braccia in segno di gratitudine nei confronti della natura. Assimili la sua bellezza, la sua luce e il suo equilibrio, che penetrano così in ogni parte del tuo corpo fisico. Estendi questa lucentezza al corpo emozionale. I due corpi si fondono in perfetta armonia.

Meditazione: trova il tempo di entrare in contatto con una comunità di donne che hanno idee simili alle tue e crea con loro una rete di sostegno permanente. Date vita a un circolo femminile di meditazione o di preghiera.

Sovraccarico di tossine

Descrizione fisica: nel corso del tempo le tossine si accumulano nell'organismo e gradualmente compromettono gli organi e le loro funzioni. Ciò causa numerosi sintomi, che vanno dalla stanchezza e al mal di testa, alle reazioni allergiche e alla perdita di memoria. Le tossine vengono generate internamente dai processi metabolici del corpo (per esempio residui cellulari, radicali liberi, formazione di acido in eccesso) o da microrganismi presenti nel corpo e che rilasciano sostanze tossiche. Inoltre, l'organismo assimila le tossine a causa dell'esposizio-

ne ad alcuni fattori ambientali, come l'aria inquinata, l'acqua contaminata e i cibi carichi di pesticidi, insetticidi ed erbicidi.

Centri energetici: radice, sacrale, plesso solare, cuore, gola, terzo occhio.

Nutrimiento: Dieta: (1) per ridurre l'assunzione di tossine, consuma, per quanto possibile, cibi coltivati biologicamente (soprattutto prodotti ricavati da animali allevati organicamente e all'aperto, nel caso in cui tu non segua una dieta vegetariana); (2) introduci un'adeguata quantità di acqua pura e filtrata (circa otto bicchieri da duecentoventicinque millilitri al giorno) per favorire l'eliminazione delle tossine attraverso i reni; (3) consuma cibi ricchi di fibre, come i legumi, i cereali integrali e la verdura, dal momento che le fibre aiutano a intrappolare le tossine nell'intestino e a eliminarle dall'organismo; (4) rivolgiti a un medico specialista per individuare eventuali allergie alimentari; (5) smetti di mangiare cibi ad alto contenuto di zuccheri raffinati e oli idrogenati; (6) assumi verdure crucifere, come i broccoli, i cavolini di Bruxelles e il cavolo, così come i cibi ad alto contenuto di zolfo, quali l'aglio, le cipolle e i legumi. Integratori: (1) un integratore di fibre in polvere (per esempio, lo psillio e la pectina di mele) per favorire l'eliminazione delle tossine attraverso l'intestino; (2) un integratore multivitaminico (che contenga le vitamine del complesso B, la vitamina C e la colina) affinché il fegato riceva le sostanze nutritive di cui ha bisogno per rimuovere efficacemente le tossine.

Emozioni: alcune emozioni tossiche concorrono alla contaminazione del corpo. Inizia a monitorare quotidianamente le tue emozioni, concentrandoti in particolare su quelle positive, in maniera tale da amplificarle (vedi appendice E). Se hai intenzione di dare inizio a un processo di purificazione, prendi nota su un diario di tutte le emozioni che hai rimosso. In genere, al fegato è associata la rabbia. Dal momento che il fegato è un organo essenziale di pulizia, potresti riscontrare l'insorgere di

alcuni problemi legati alla rabbia mentre compi il processo di eliminazione delle tossine.

Convinzioni limitanti: La vita è opprimente e tossica. Mi sento attaccato e sopraffatto. Trovo difficile lasciarmi andare.

Animale di potere: rana.

Essenze floreali: Angel's Trumpet, Hornbeam.

Affermazioni: Sono puro. Mi libero di ciò che è inutile. La purezza mi pervade.

Visualizzazione: chiudi gli occhi e ritrova il tuo respiro. Dopo esserti radicato grazie al ritmo del tuo respiro, comincia a esplorare il paesaggio del corpo. Immagina che il corpo sia un recipiente, un contenitore, qualcosa di simile a un bicchiere. Esamina il corpo per vedere se ci sono dei punti in cui si sono accumulate delle tossine in eccesso.

Controlla i polmoni per vedere che cosa è entrato nell'organismo attraverso l'aria che respiri. Ci sono dei punti oscuri, dei segni di scolorimento o altri potenziali indicatori di un accumulo di tossine? Se è così, inspira profondamente, immaginando di lasciare entrare una luce bianca, disintossicante e purificante. Lascia che le molecole della radiosa luce bianca riempiano i polmoni e trasformino le tossine in molecole di ossigeno. Prenditi tutto il tempo necessario per assicurarti che i polmoni vengano completamente depurati e purificati.

Ora che i polmoni risplendono grazie alla luce bianca di guarigione, e che non vi è più alcuna traccia di sostanze inquinanti dell'aria, sposta la consapevolezza su uno degli organi che svolge un ruolo essenziale nel processo di disintossicazione del corpo: il fegato, che si trova nel quadrante superiore destro dell'addome. Esegui la scansione del fegato con l'occhio della mente per accertarti che l'organo sia in grado di eliminare le tossine in modo efficiente. Assicurati che la macchina del fegato non sia bloccata o inattiva. Immagina di introdurre

un'energia verde di movimento nel fegato attraverso il respiro. Questa energia verde smeraldo lubrifica il meccanismo del fegato per farlo tornare a funzionare in modo efficace. Tutte le tossine accumulate si fanno strada a fatica nel corpo e vengono espulse grazie alla nutriente energia verde.

Quando pensi di essere soddisfatto del lavoro di rimozione dei blocchi dai punti di passaggio del fegato, smetti di osservarlo e sposta lentamente l'attenzione più in basso, nella zona dell'intestino. L'intestino è lungo diversi metri e può intrappolare i microrganismi nocivi e le tossine contenute negli alimenti di cui ci cibiamo. Fai un respiro profondo che consenta a una luce rosa di entrare nell'organismo e di scendere nell'intestino tenue. Lascia che la luce rosa attraversi vorticosamente questa parte del corpo. Come una rete, raccoglie i funghi nocivi, i batteri e i virus, oltre a eventuali altri composti ricavati dagli alimenti che sono dannosi per l'organismo. Lascia che la luce rosa attraversi il lungo tunnel dell'intestino tenue senza fermarsi, e poi consentile di entrare nell'intestino crasso, dove raccoglie tutte le tossine in eccesso. Successivamente, fai in modo che esca dal corpo e penetri nella terra, cedendo tutto il suo contenuto al Pianeta, così che quest'ultimo lo trasformi in energia vitale ringiovanente, capace di nutrire le forze della natura.

Quando senti che gli intestini sono stati disintossicati, spostati nella parte posteriore del corpo per avvicinarti ai reni, ciascuno dei quali si trova in un lato della regione lombare. I reni contribuiscono a purificare l'elemento dell'acqua nell'organismo. Se non si beve abbastanza acqua, i reni si sovraccaricano. Se consumiamo cibi che hanno un eccessivo contenuto di sale o di proteine, i reni rischiano di dover lavorare di più. Respira e immagina che un'onda d'acqua fresca blu si faccia strada nel corpo, partendo dalla testa e scendendo fino ai piedi, depurando in tal modo i liquidi nell'organismo. Consentile di scorrere contemporaneamente intorno a entrambi i reni, com-

piendo un movimento a spirale, passando dalla parte esterna del rene alla parte interna e risciacquando i tubuli renali. Osserva l'acqua infiltrarsi nella vescica e rimuovere gli eventuali microrganismi nocivi, per poi fluire nelle gambe e nei piedi, e uscire dall'organismo. Le tossine si riversano fuori dal corpo attraverso i piedi e penetrano nel terreno. Ti senti completamente disintossicato e puro.

L'ultimo organo, il più grande fra tutti quelli che portano a termine il processo di disintossicazione, è il rivestimento del corpo: la pelle. Pensa a come la pelle entri facilmente in contatto con l'ambiente, accumulando e assorbendo le tossine attraverso l'acqua, l'aria e i prodotti per la cura personale. La pelle ci dota di una superficie di grandi dimensioni caratterizzata di un infinito numero di aperture, o pori, necessari per espellere le tossine. Fai un ultimo profondo respiro e immetti nell'organismo una tenue luce gialla. Consenti a questa luce di permeare completamente la pelle, brillando attraverso le migliaia di pori.

Quando pensi che la luce gialla sia penetrata a sufficienza nell'epidermide, prenditi qualche istante per crogiolarti in questa nuova luce di salute e purezza. Esamina nuovamente l'organismo, osservando il risultato del processo di disintossicazione compiuto dalle diverse luci: la luce bianca nei polmoni, la luce verde nel fegato, quella rosa negli intestini, la luce blu nei reni e quella gialla nella pelle. Lascia che tutte queste luci colorate si fondano nel centro del busto. Metti le mani a coppa e riempi della miscela vorticoso di questa luce. Poi aprile e diffondi la miscela intorno a te, formando un scudo colorato di luce protettiva.

Rispettando i tuoi tempi, apri delicatamente gli occhi. Presta attenzione alla sensazione di energia e di chiarezza che provi. Ringrazia te stesso per questo splendido lavoro di disintossicazione!

Meditazione: medita mentre ti scaldi al sole o mentre immagini di farti avvolgere da un alone di luce bianca purificante.

Sovrappeso (*Obesità*)

Descrizione fisica: problema che si manifesta quando il corpo accumula troppa massa grassa rispetto alla statura, generando effetti fisiologici negativi, quali una limitata funzionalità fisica, infiammazioni e disturbi metabolici.

Centri energetici: radice, sacrale, plesso solare, cuore, gola, terzo occhio, corona.

Nutrimiento: Dieta: (1) limita l'assunzione di calorie; (2) mangia lentamente e consapevolmente. Evita di mangiare quando sei sotto stress; (3) prediligi l'assunzione di alimenti ad alto contenuto di fibre e a basso indice glicemico, come i legumi, i cereali integrali, le verdure non amidacee, le proteine magre (tofu, pesci d'acqua fredda, latticini non zuccherati a basso contenuto di grassi), consumati in piccole quantità e spesso durante la giornata; (4) evita di assumere zucchero, alcol, sale e bevande contenenti caffeina; (5) riduci l'introduzione di grassi saturi (ricavati da alimenti di origine animale) e cambia le tue abitudini alimentari iniziando a consumare una quantità maggiore di grassi sani, insaturi, che si trovano negli oli vegetali liquidi (per esempio l'olio di semi di lino e l'olio di oliva). Integratori: (1) un integratore di fibre solubili per favorire il senso di sazietà; (2) un integratore probiotico per ripristinare l'integrità della mucosa intestinale e avere effetti benefici sulla funzione immunitaria e sul metabolismo; (3) olio di pesce per ridurre l'infiammazione (l'obesità è uno stato infiammatorio); (4) un prodotto multivitaminico minerale di elevata qualità per favorire il metabolismo e mantenere stabile il livello di zuccheri nel sangue; (5) un integratore di cromo per equilibrare il livello di glucosio nel sangue, se necessario.

Emozioni: insicurezza, inadeguatezza, paura.

Convinzioni limitanti: Non mi basto. Le mie grosse dimensioni mi consentono di avere maggior peso in mezzo agli altri. Se

fossi privo di tutti i miei strati, non mi sentirei sicuro.

Animale di potere: pavone.

Essenze floreali: Angelica, Buttercup, Goldenrod, Larch, Mountain Pride, Pretty Face.

Affermazioni: Ho raggiunto il mio peso ideale. Il mio corpo è un veicolo divino che mi permette di manifestare il mio massimo bene. Sono sano e realizzato nel profondo del mio essere.

Visualizzazione: tieni i piedi per terra. Assicurati che il tuo legame con la terra sia solido e forte. Respira profondamente e ricava l'energia di guarigione dall'unione con questo amorevole Pianeta; poi, lascia che l'energia penetri nella pianta dei piedi, consentendoti di radicarti saldamente a terra.

Sei circondato da persone che ti amano. Tieni per mano questi cari amici e insieme formate un cerchio. Un filo ininterrotto di fiducia e di sostegno inizia a circolare nelle vostre mani fino a quando non avete assimilato il legame ritrovato. Ognuno di voi sente una forte connessione nel centro del proprio cuore. Inspira dolcemente, e fai un inchino per ringraziare tutte le persone nel cerchio.

Staccati ed entra nel cerchio. Mentre lo fai, i tuoi occhi stabiliscono un contatto pieno di sentimento con ognuna di queste persone. Ti senti profondamente amato, avvolto come sei da un caldo manto di sicurezza e protezione. I piedi iniziano a formicolare grazie a questa nuova energia che si meschia a quella della terra.

Inspirando, ti rendi conto che possiedi tutto ciò di cui hai bisogno per sentirti fuori pericolo, sicuro e realizzato. Espirando, ti liberi di tutto ciò che non ti serve e lasci che i residui di ciò che hai rimosso si riversino nel terreno, affinché la terra possa trasformarli.

In un attimo, ti ritrovi davanti a un grande specchio e, osservando l'immagine riflessa, ti accorgi che sei in forma fisica per-

fetta in relazione allo scopo della tua esistenza. Ami e apprezzi ogni aspetto di questa immagine nella sua totalità, e tutte le persone del cerchio si inchinano di fronte alla bella persona che sei. Lo specchio si dissolve, lasciando dentro di te una sensazione di pace.

Ora che è stato premuto il tasto di reset del circuito elettrico dell'organismo, sei in sintonia perfetta con la saggezza intrinseca del tuo corpo. Ciò ti consente di ascoltare i suoi consigli su cosa mangiare, come muoverti, come vivere la vita per realizzare il tuo massimo bene. Il corpo ti parla liberamente, dandoti solo messaggi di salute e di benessere. Lo ascolti con attenzione e segui i suoi suggerimenti, confidando nel suo istinto. Ti senti sano e un senso di perfezione riempie il tuo essere.

Alzi le braccia al cielo, come se fossero le ali di un uccello, e ti senti libero e leggero. Portando lo sguardo sul terreno sottostante, vedi che il suolo è ricoperto degli strati di cui ti sei liberato e di cui non hai più bisogno in questo momento: vecchi dolori e ferite emotive, relazioni e situazioni che ti hanno impoverito. Sei libero. Sei la luce. E godi della connessione con il tuo corpo.

Meditazione: esegui un esercizio di meditazione utilizzando uno specchio: specchiandoti a figura intera, concentrati sulla tua immagine riflessa senza esprimere alcun giudizio.

Sradicamento ***(Sentirsi sradicati o distaccati dalla vita)***

Descrizione fisica: una persona non radicata manifesta sintomi quali: stanchezza, sensazione di essere logorati e dissociazione dalla vita. Spesso, le persone sradicate sembrano trovarsi fuori dalla realtà, afflitte da un senso di vuoto, incapaci di vivere il presente mentre svolgono le attività quotidiane.

Centri energetici: radice, plesso solare.

Nutrimiento: Dieta: (1) assumi proteine di alta qualità ricavate da fonti animali (per esempio carni magre biologiche, uova, formaggi magri) o vegetali (per esempio legumi, frutta secca, semi); (2) consuma piccoli pasti frequenti per mantenere stabile il livello di zucchero nel sangue; (3) mangia con le mani il cibo che normalmente non viene consumato in questo modo per favorire una connessione corpo-cibo; (4) prova a mangiare seduto sulla terra o sul pavimento per dare enfasi al rapporto corpo-terra-alimenti; (5) prediligi gli alimenti coltivati a terra, come gli ignami, le patate dolci e le barbabietole; (6) consuma cibi di colore rosso per stimolare il chakra della radice. Integratori: (1) un integratore di proteine in polvere (riso, soia, siero di latte); (2) un integratore minerale per fortificare la struttura e le funzioni fisiologiche come la densità ossea.

Emozioni: ansia, inadeguatezza, diffidenza, sentirsi minacciati, insicurezza riguardo alla propria esistenza.

Convinzioni limitanti: Non mi sento integrato. Non esisto. La vita è una lotta.

Animale di potere: bufalo.

Essenze floreali: Angelica, Baby Blue Eyes, California Pitcher Plant, Gorse, Rosemary.

Affermazioni: Accetto e apprezzo la mia connessione con il regno terreno. La mia vita è reale e vera. Vivo appieno e fino in fondo la vita. Sono radicato nella mia esistenza. Sono presente. Sono.

Visualizzazione: chiudi gli occhi e osserva il tuo respiro. È superficiale? Entra nel profondo del ventre? È rapido o segue un ritmo che è in armonia con il resto del corpo?

La consapevolezza ti avvolge completamente. Usa il respiro come mezzo per capire quanto sei consapevole. Accetta la forma attuale del tuo respiro. Consideralo una qualità artistica.

Lascia che scivoli all'interno della pancia, come una pesante ancora calata a picco sul fondo del mare. Quando il respiro raggiunge il ventre, un senso di vitalità ti assale. Tutto il corpo, in particolare le gambe e i piedi, iniziano a formicolare per la gioia che ti procura il fatto di essere pienamente umano e radicato nel momento presente.

Senti il caldo formicolio alla base della colonna vertebrale. Concentrati fino a provare una sensazione di calore nella zona lombare. Questa sensazione di calore infonde dentro di te un senso di sicurezza e di protezione. Ti liberi di tutte le paure attraverso la respirazione. Immagina di piantare un piccolo seme nella zona lombo-sacrale. Il seme, che inizia a crescere rapidamente, è il germe della tua vita. Lo osservi mentre germoglia e si rafforza nella parte bassa della schiena. Fa crescere e spuntare lunghi e tenaci viticci che scendono lungo le gambe e si avvolgono saldamente intorno alle cosce, alle ginocchia, ai polpacci e ai piedi. Grazie a questi viticci, che sono infinitamente forti ma anche molto flessibili, ti senti sicuro e non più limitato.

Puoi andare dove sei destinato ad arrivare. Le ramificazioni verdi del seme della tua vita scavano nelle profondità del suolo terrestre sotto i tuoi i piedi e raggiungono il cuore della terra, che palpita al centro del Pianeta. La terra accoglie la tua vita e protegge i viticci della tua esistenza dentro di sé. In un attimo, ti senti sicuro e protetto, completamente radicato e vivo.

Il respiro continua a spingerti oltre, fino a farti raggiungere il momento presente. Percepisci una nuova sensazione di formicolio alle gambe e ai piedi; si tratta di una sensazione che non hai mai sentito prima. Cogli la forza e la capacità dei tuoi arti di farti progredire lungo il cammino. Muovi le dita delle mani e dei piedi, e spalanca gli occhi alla nuova vibrante vita che si apre davanti a te!

Meditazione: medita stando in piedi e immagina di avere delle radici che, partendo dai piedi, entrano nelle profondità della ter-

ra. Concentrati sulla tua connessione con i piedi e con la terra.
Concediti un massaggio ai piedi, fatto da te o da qualcun altro.

Sterilità

Descrizione fisica: impossibilità per una donna di concepire dopo un anno di tentativi e/o l'impossibilità di portare a termine la gravidanza per diverse cause, come gli squilibri ormonali, una ridotta motilità degli spermatozoi (negli uomini) e la presenza di una malattia infiammatoria pelvica.

Centri energetici: radice (uomini), sacrale (donne).

Nutrimiento: Dieta: (1) segui una dieta a basso indice glicemico, a base di alimenti integrali e ricca di frutta, verdura, cereali integrali, frutta secca e semi; (2) prediligi l'utilizzo di oli sani, ricchi di grassi omega-3, come l'olio di semi di lino. Integratori: (1) un integratore di acidi grassi omega-3 (pesce o lino); (2) l'Acetil-L-carnitina, la L-carnitina, la vitamina E e il coenzima Q10 possono contribuire ad aumentare la motilità degli spermatozoi; (3) l'agnocasto può favorire l'equilibrio ormonale nelle donne (chiedi al tuo medico di controllare se è necessario regolare la funzione ormonale); (4) se il livello di zucchero nel sangue non è equilibrato, fai vertere la dieta sul cromo, le vitamine del complesso B, l'estratto di tè verde e la cannella.

Emozioni: inadeguatezza, insicurezza, rifiuto.

Convinzioni limitanti: Mi sento vuoto e incapace. Rifiuto la mia creatività interiore. Pensare in maniera rigida mi induce a chiudermi in me stesso. Reprimo il mio senso artistico e il mio bambino interiore. Sono in conflitto con la mia sessualità.

Animale di potere: coniglio.

Essenze floreali: Evening Primrose, Indian Paintbrush, Iris, Sticky Monkeyflower, Zinnia.

Affermazioni: Trabocco di abbondanza. La mia vita interiore mi offre una cornucopia di allegria, sensualità e creatività. Sono un artista sensuale. La vita è magica e accolgo con favore il mistero. Il mio bambino interiore gioca.

Visualizzazione: indossa un paio di occhiali immaginari che ti consentono di visualizzare il corpo in modo nuovo: puoi vedere soltanto le parti acquose dell'organismo. Guardando attraverso gli occhiali, riesci a vedere i punti del corpo contenenti acqua, e riesci a capire se l'acqua è corrente o stagnante. Noti che la maggior parte dell'organismo (tra il 60 e l'80 per cento) è fatto d'acqua. L'acqua è dappertutto: si muove vorticosamente tra le cellule, viene filtrata dai reni, passa nell'intestino, scorre nel sangue. Il corpo basa il suo funzionamento sulla quantità di acqua che contiene.

Esamina il corpo per individuare eventuali punti in cui c'è un ulteriore bisogno d'acqua. Nel caso ve ne siano, porta dell'acqua in quei luoghi attraverso l'intenzione. Fai salire la consapevolezza su una piccola barca, in modo da poterti immergere nell'acqua contenuta nell'organismo, e conduci la barca nella parte bassa del busto, nella zona in cui si trovano gli organi riproduttivi. Cerca di capire com'è il flusso d'acqua in questa zona. C'è movimento? Se sì, di che tipo? È caotico o frenetico? O è calmo e tranquillo? C'è qualche ostacolo in mezzo? Crea un flusso armonico all'interno di questa parte di te, non solo permettendo ai flussi che compongono l'organismo di circolare meglio, ma anche facendo in modo che una maggiore quantità di sangue e ossigeno affluisca in quest'area.

Visualizza l'energia blu dell'acqua, l'energia rossa del sangue e l'energia bianca dell'ossigeno compiere tutte insieme un movimento a spirale e tracciare il loro percorso intorno alla zona del basso ventre e all'interno degli organi riproduttivi. Immagina che gli organi riproduttivi diventino più vitali, vibranti, sani e che accettino la fertilità. Se noti la presenza di ragnatele

relative a vecchi modelli relazionali, ammetti di aver imparato qualcosa da loro, poi benedici e rimuovi questi modelli obsoleti dalla tua esistenza. Nel caso in cui gli organi riproduttivi siano immobilizzati e sterili, in quanto legati e soffocati dalle aspettative, rompi ogni legame con queste barriere. Per quanto ti è possibile, fai in modo che questa zona sia libera e mobile.

Riempi questo spazio non solo con l'energia blu, rossa e bianca delle sostanze vitali, ma anche con una variopinta e iridata energia di crescita, nuova vita e creatività. Accogli il tuo spirito creativo. Lascialo libero di danzare e di esprimersi! Consenti al basso ventre di dare una festa!

Quando senti che lo spirito del gioco ti ha reso più leggero e ti ha rinvigorito, fai un respiro profondo e, con l'aria che immetti nella pancia, introduci la parola "creare". In tal modo vedrai l'energia della creatività girare vorticosamente all'interno degli organi riproduttivi. Lascia che un alito di creatività dilaghi nel corpo, equilibrando e ripristinando il potenziale creativo di tutte le cellule del tuo essere, in modo che possa portarti il massimo vantaggio.

Quando te la senti, togli gli occhiali speciali, sorridi mentre resti seduto per qualche istante, e prosegui la tua giornata.

Meditazione: per una settimana liberati di tutte le strutture inutili, come la lista delle cose da fare, le abitudini o le routine di cui sei prigioniero (come mangiare la stessa cosa ogni giorno per colazione). Metti da parte i programmi e i piani, e accetta la tua capacità di essere creativo.

Stress

Descrizione fisica: effetti negativi sul piano fisico e psicologico provocati da dannosi fattori di stress presenti nell'ambiente. Lo stress prolungato può portare allo sviluppo di gravi malattie.

Centri energetici: radice, sacrale, plesso solare, cuore, gola, terzo occhio, corona.

Nutrimiento: Dieta: (1) elimina gli alimenti “stressanti” poveri di sostanze nutritive, come quelli altamente trasformati, i cibi pronti (bibite analcoliche, fast food, snack ad alto contenuto di grassi e zuccheri), la caffeina e l'alcol; (2) consuma cibi più nutrienti, come le verdure fresche e la frutta ad alto contenuto di vitamina C. Integratori: (1) vitamine del complesso B (assicurati di assumere adeguate dosi di vitamina B5, vitamina B6 e biotina); (2) vitamina C per sostenere il sistema immunitario.

Emozione: paura.

Convinzioni limitanti: Sono fuori controllo. Sono inadeguato. Nessuno apprezza quello che ho da offrire. Devo dimostrare il mio valore attraverso ciò che realizzo.

Animale di potere: alce.

Essenze floreali: Dill, Elm.

Affermazioni: Mi diverto in tutto ciò che faccio. Mi piace la vita. Mi sento appagato e realizzato.

Visualizzazione: chiudi gli occhi e mettiti comodamente seduto. Inspira, e usa l'aria introdotta per rilassare i muscoli. Nei prossimi minuti, lasciati andare e naviga nel mare della tua immaginazione.

Con l'occhio della mente, immagina di trovarti in un campo aperto ricoperto di erba color verde elettrico. Non c'è neanche una nuvola nel cielo sopra la tua testa e, con tua grande sorpresa, vedi in lontananza un meraviglioso arcobaleno estendersi nel cielo. L'arco colorato ti attrae e tu non puoi fare a meno di andargli incontro. Raggiungi velocemente una estremità dell'arcobaleno.

L'istinto ti dice di entrare nella fascia di colore rosso. Allo stesso tempo, provi una sensazione di sicurezza e di fiducia.

Ti liberi di tutte le paure legate al denaro e alla sopravvivenza come fossero dei vestiti dei quali ti spogli e che lasci cadere a terra. Inspiri l'essenza dell'intenso colore rosso, che ti radica al suolo. Così facendo, ti accorgi che le radici del tuo essere sono collegate all'immenso nucleo terrestre. Arrivi ad apprezzare la saggezza del tuo corpo, in onore del quale ti liberi dello stress, delle tensioni e della rigidità da cui sei afflitto a causa di ciò che ti accade nella vita quotidiana. Il colore rosso riempie il tuo essere e ti dà l'energia di cui hai bisogno per sentirti forte e capace di affrontare le sfide che la vita ti pone ogni giorno.

Resti immerso nella luce rossa qualche altro istante prima di passare al fascio di luce successivo, irradiato dall'arcobaleno. Si tratta di un colore arancione molto vivace. Le molecole danzanti di luce arancione pervadono il tuo essere, riempiendoti di ilarità e di un senso di piacere e di gioco. Immediatamente, senti affiorare lo spirito del tuo Sé infantile. Tutte le preoccupazioni vengono allontanate dal corpo emotivo, e un senso di contentezza prende il loro posto. Ora sei in grado di fluire seguendo il ritmo della vita come non hai mai fatto prima.

Adesso che hai assimilato tutta la luce di guarigione arancione che potevi, vai oltre ed entri nel flusso di una radiosa e scintillante luce gialla. Si tratta di una luce particolarmente luminosa e solare; ti offre la possibilità di ritrovare un potere e un'energia che da lungo tempo non usi più. Crogiolandoti nel suo splendore, ti liberi della sensazione di essere sopraffatto. Nell'occhio della mente, ti viene mostrato un film rappresentativo di una giornata tipo della tua esistenza. Grazie a questo film, inizi a capire cosa potresti fare per gestire meglio il tempo e le relazioni, e rendere maggiormente efficienti le situazioni della tua vita. La luce gialla nella quale sei immerso infonde dentro di te un senso di fiducia che ti permette di muoverti verso l'ignoto senza il peso dello stress.

Mantenendo il tuo ritmo, ti sposti dalla fascia color giallo sole a quella accanto, che è di una tranquillizzante tonalità verde smeraldo. Il colore verde ti avvolge, quasi come se una rassicurante foresta ti stesse accogliendo nel suo possente abbraccio. Senti subito l'amore e il calore entrare nel tuo cuore. Lo stress che precedentemente hai posto nel cuore si slega e si srotola dalle cavità cardiache e dai vasi sanguigni, la cui rete si estende nel corpo. Questa rimozione ti permette di calarti nel momento presente ancora più di prima. Niente grava più sul tuo cuore; lo riempie soltanto la luce verde della natura.

Dal verde passi a un colore blu acquamarina, che ha un'energia simile a quella del cielo. Ti liberi delle restrizioni che si concentravano intorno alle parole che hai rivolto ad altre persone. Ora sai che tutti gli scambi verbali con gli altri saranno positivi, sinceri e belli. Nessuno stress ti limita più nella vera espressione della tua natura.

Quando ti senti pronto, entri nella vibrante energia del colore viola, che stimola l'intuizione e l'immaginazione. Ti rendi conto di non aver prestato l'attenzione necessaria alla tua voce intuitiva; sai che ascoltandola puoi attingere a una saggezza e una comprensione profonda della vita. Connettendoti con il colore viola e con il tuo intuito, ricevi il dono della conoscenza interiore, che ti consente di fare delle scelte benefiche per il tuo Sé superiore.

Infine, quando senti che l'intenso colore viola ti ha impregnato completamente, entri nell'abbagliante luce bianca che si trova alla fine dell'arcobaleno. Questa luce purifica e cancella tutte le tensioni residue presenti nel tuo essere, sia che lo stress interessi il corpo fisico, il corpo emotivo, quello mentale o quello spirituale. Hai un rapporto armonioso con tutti questi livelli: sei perfetto, sano e realizzato, pronto ad affrontare le difficoltà della vita e a cogliere le opportunità che ti verranno offerte in uno spirito di crescita e di apprendimento.

Uscendo dalla luce bianca, ti accorgi che hai fissato dentro di te ciascuno di questi colori, i quali cooperano con te per ridurre lo stress nella vita, e ti guidano lungo un percorso superiore. Conta fino a sette e poi apri gli occhi al tuo nuovo Sé illuminato e rinvigorito.

Uno. Due. Tre. Quattro. Cinque. Sei. Sette.

Apri gli occhi e fai un respiro profondo per accogliere il tuo nuovo stato d'essere!

Meditazione: utilizza la risata come forma di meditazione. Concediti di ridere per almeno un minuto al giorno.

Tensione muscolare

Descrizione fisica: sensazione di tensione, rigidità e disagio avvertita in alcuni muscoli e provocata da (fattori di) stress di tipo fisiologico e/o psicologico.

Centro energetico: radice.

Nutrimiento: Dieta: (1) introduci una quantità adeguata di liquidi; (2) segui una dieta alcalinizzante ricca di verdure non amidacee, in particolare le verdure a foglia verde e i germogli. Integratori: (1) un prodotto multivitaminico minerale di elevata qualità; (2) integratori di magnesio, calcio e potassio.

Emozioni: tensione, preoccupazione, paura.

Convinzioni limitanti: Sono vulnerabile. Sono privo di supporto. Accumulo tensione.

Animale di potere: alce.

Essenze floreali: Cherry Plum, Dogwood, Echinacea, Elm, Star of Bethlehem, Willow.

Affermazioni: Trovo rifugio nella grazia amorevole dell'universo.

Cedo alla terra tutto ciò che non mi è utile. Ogni volta che compio un movimento, i muscoli sono distesi, agili e rafforzati. Sopporto tutte le difficoltà grazie alla forza che conservo nelle mie fibre.

Visualizzazione: chiudi gli occhi. Abbandonati il più possibile al momento presente. Immagina di essere come un uccello che vola alto in un cielo color acquamarina. Sei agile e leggero, ora che ti sei sbarazzato dell'ansia, del dolore e della preoccupazione. Inspira con consapevolezza e fiducia, poi butta fuori l'aria e lasciala scorrere lungo le braccia distese, fino a liberala nell'universo infinito. Usa il respiro per alzarti in volo: inspirando riesci a fluttuare; espirando plani senza sforzo nel bellissimo e limpido spazio circostante. Ricordi di aver provato una sensazione di pace simile a questa molto tempo fa. Ora senti che la tua attuale vita quotidiana è caotica, indaffarata e tesa. Mano a mano che ti lasci andare nella distesa del cielo, ti domandi come hai fatto ad arrivare in un posto così carico di tensioni come quello in cui ti trovi.

Raggiungi in volo un rassicurante luogo nel quale è possibile riposare. Sdraiati e addentrati nel paesaggio del tuo corpo per cercare altri eventuali punti in cui si è accumulata tensione. Fai del tuo meglio per consentire all'organismo di rilassarsi; dopodiché esegui una scansione dei muscoli per vedere se trattengono al loro interno qualche residuo di preoccupazione, tensione o stress che deve essere dissolto affinché tu possa muoverti con più grazia durante il giorno. Inizi dalla parte superiore del corpo, dalla testa, e ispiri l'elemento dell'aria, che ha un'azione purificante e depurativa. Consenti a questa brezza leggera di diffondersi sul viso e nella testa, di espandere e di rimuovere ogni tensione.

Ti accorgi che la tensione si concentra nella zona intorno agli occhi, nelle guance, nelle tempie, intorno alla mascella e persino nei muscoli del collo. L'aria circola in maniera fluida e

riempie il cielo puro. Te ne servi per colmare ogni fibra muscolare di piccole spirali di corrente. Immediatamente, senti che tutti i punti in cui c'era tensione si distendono.

Fai scendere questo vortice d'aria nel petto e nella schiena. Ti accorgi che in diversi punti del busto si è accumulata tensione. Concentra la consapevolezza su questi punti, guidando il flusso continuo di aria calda attraverso le fibre muscolari, in modo che le scaldi e le espandi.

Mano a mano che le tensioni si allentano, senti che una crescente energia penetra nell'organismo.

Lascia che questa aria calda si propaghi in diversi punti della schiena: la parte superiore, quella mediana e quella inferiore; dopodiché, la schiena affonda nel terreno sottostante, confidando nel fatto che verrà protetta. È da molto tempo che non provi una sensazione di scioltezza e flessibilità alla schiena simile a questa.

Segui la corrente rilassante che si diffonde nelle gambe. Lascia che entrambe le gambe si riempiano di fasci di aria calda fluente, che penetra nel profondo delle fibre muscolari striate, e che diventino molli come gelatina. Tutte le tensioni si sciolgono e volano via nella corrente d'aria. Non ne resta più nessuna e, mano a mano che la spirale d'aria fuoriesce dai piedi, senti che le gambe sono più agili e leggere.

Ti rendi conto di quanta tensione sopportava il corpo, e giuri a te stesso che rievocherai sempre questa sensazione di leggerezza e ariosità, grazie alla quale ricordi di essere libero. I muscoli vengono nutriti dall'energia introdotta attraverso i respiri successivi. Ogni volta che percepisci una tensione, usa il respiro per far circolare al suo interno la corrente d'aria del cielo, arrivando così a dissolverla. Ora sei libero di tornare a volare.

Apri gli occhi lentamente e allo stesso tempo prova compassione per il corpo fisico. Ruota lentamente il collo. Scuoti le

braccia con calma. Ruota il busto da una parte e dall'altra. Sposta le gambe avanti e indietro e lascia dondolare i piedi. Ringrazia i muscoli per la loro capacità di fungere da ammortizzatori, e consenti loro di liberarsi di tutti i traumi che li hanno bloccati.

Meditazione: concediti un rilassante bagno meditativo con sali di Epsom inglese (una, due tazze) e bicarbonato di sodio (una tazza).

Tosse

Descrizione fisica: riflesso involontario o volontario che consiste nello schiarirsi la gola e le vie aeree buttando aria fuori dai polmoni al fine di espellere secrezioni in eccesso, sostanze irritanti e/o particelle.

Centri energetici: cuore, gola.

Nutrimiento: lubrifica la gola con dei liquidi sufficientemente caldi, come le tisane (liquirizia, altea) e l'acqua (con limone). Prova le compresse a base di olmo.

Emozione: conflitti, sia interni che esterni. Tosse grassa: espulsione di dolore sepolto. Colpi di tosse secca e forzata: espressione di rabbia accumulata, fragilità e desiderio di essere notati e riconosciuti.

Convinzioni limitanti: Sono inferiore. Porto il mio dolore dentro di me. I miei sentimenti desiderano essere notati. Mi trattengo dal rivelare come mi sento veramente.

Animale di potere: gufo.

Essenze floreali: Black-eyed Susan, Chamomile, Echinacea, Yerba Santa.

Affermazioni: Credo in me stesso. Se lo ritengo necessario, rivelo

la mia verità. Sono portatore di grazia e luce. Confesso la mia verità forte e chiaro.

Visualizzazione: porta l'attenzione nella parte posteriore della gola, lascia che scivoli giù come fosse una pastiglia e che rivesta le sue pareti. Resta qui per qualche istante. La gola è un mezzo attraverso il quale il cuore esprime tutti i tuoi sentimenti, le passioni, la saggezza e l'esperienza. C'è qualcosa all'interno della gola che impedisce al cuore di esprimersi? C'è della paura, del rancore, dell'amarezza, della mancanza di gioia o della rabbia depositata o annidata nella gola? Se sì, lascia che, come pipistrelli in fuga da una grotta, volino via nella luce del giorno. L'oscurità, le ombre, le emozioni soffocate non rivestono più la gola. Immagina che questo organo sia un raggio di luce blu brillante, che funge da canale o da vaso di comunicazione. Tutte le parole non ancora espulse saranno poste in piccole scatole e allontanate dalla gola.

Immagina che davanti a te ci sia una fiala contenente un elisir di verità. Bevi da questa fiala, e lascia che il suo contenuto rivesta l'interno della bocca e della gola. Questo elisir è così potente che satura completamente il rivestimento delle membrane mucose, entrando addirittura nelle cavità nasali e guarendole grazie alla presenza della tua verità interiore. Asciuga il muco in eccesso e riequilibra gli elementi dell'acqua e della terra all'interno di questa regione del corpo. È la tua autenticità a guarirti dalla tosse, il tuo bisogno di parlare e di attirare l'attenzione su qualcosa che per te è importante.

L'elisir, che ha la consistenza del miele, scende serpeggiando nel corpo e, alla fine del suo percorso, fuoriesce gocciolando dai piedi ed entra all'interno dei confini di guarigione della terra. La terra assorbe questa verità e, mentre ciò avviene, l'elisir assume una consistenza maggiormente liquida, fino a trasformarsi in acqua, poi in vapore, e infine in aria.

Inspirando profondamente, lasci che la tua verità entri in ogni molecola del tuo essere e la riempia. Questa aria fresca rimuov-

ve dal corpo gli eventuali residui o blocchi che possono indurti a tossire. I polmoni sono puliti e pieni di energia. Ricordati di questo respiro ogni volta che senti il bisogno di tossire. Ripeti ad alta voce: “Confesso la mia verità forte e chiaro.”

Meditazione: prendi nota di tutte le cose che vorresti dire, ma che non hai ancora detto.

Ulcera gastrica

Descrizione fisica: lesione dolorosa o erosione della mucosa che riveste il tubo digerente. (Se la lesione è nello stomaco, si parla di ulcera allo stomaco o ulcera gastrica; se è nella parte superiore dell'intestino tenue, parliamo di ulcera duodenale.)

Centro energetico: plesso solare.

Nutrimiento: Dieta: (1) rivolgiti a un medico specialista per individuare eventuali allergie alimentari; (2) evita alimenti comuni che possono irritare lo stomaco, come il caffè, l'alcol, la frutta acida (per esempio le arance, i limoni e i pompelmi) e i cibi piccanti; (3) consuma pasti più piccoli e con maggior frequenza durante la giornata; (4) aumenta l'assunzione di cibi ricchi di fibre, come i fagioli e le verdure; (5) per quando riguarda i prodotti liquidi, prova ad assumere il succo fresco di cavolo, il succo di aloe vera, gli infusi alla menta piperita e alla camomilla. Integratori: (1) un prodotto multivitaminico contenente vitamine A, C e zinco per assicurare un rivestimento intestinale sano; (2) liquirizia DGL (tipo di liquirizia priva di un composto che normalmente provoca ipertensione).

Emozione: preoccupazione.

Convinzioni limitanti: Non riesco a tollerare e a metabolizzare tutto. Cerco di digerire la mia vita, ma la trovo schiacciante. La preoccupazione mi consuma.

Animale di potere: mucca (i ruminanti hanno più di uno stomaco!).

Essenze floreali: Cherry Plum, Dogwood.

Affermazioni: Trasformo tutte le esperienze di vita in informazioni di cui mi posso servire. Elaboro la mia esistenza con consapevolezza, naturalezza e amore. Digerisco tutto ciò che incontro lungo il mio cammino.

Visualizzazione: chiudi gli occhi e appoggia la mano destra sul busto, nel punto centrale che si trova proprio sotto le costole. Poni la mano sinistra sopra la mano destra. Mentre inspiri, focalizza la consapevolezza sull'area in cui hai appoggiato le mani: il punto centrale dello stomaco. Porta il respiro in questa zona, più volte. Senti l'energia del respiro che si accumula all'interno della sacca dello stomaco.

Immagina che lo stomaco sia un luogo di ricezione. Il cibo che portiamo al suo interno è come un'offerta che facciamo al nostro corpo. Pensa allo stomaco come a un crogiolo che innesca il fuoco all'interno dell'organismo per iniziare il processo di trasformazione. A volte non ci limitiamo a fornire il cibo allo stomaco: lo alimentiamo anche di stress, rendendolo teso. Inspira e osserva come si rilassano le pareti dello stomaco. Lascia che il respiro sciolga tutte le tensioni presenti al suo interno. Inspira pace ed espira tensione. Inspira accettazione ed espira aspettative.

Immagina che davanti a te ci sia una fiala di sciroppo liquido color oro, contenente un'energia protettiva per lo stomaco. Con l'occhio della mente, appoggia le mani sulla fiala e concentrati sulla tua infinita e ininterrotta capacità di elaborare e scomporre la vita, e di assimilare le lezioni che ti offre. Immergi i doni di trasformazione e di potere personale in questo scintillante liquido caldo. Avvicina il flaconcino alle labbra e ingoia il liquido fluido e setoso che ha una consistenza simile al miele e che apporta protezione e trasformazione, conferendo anche potere. Osserva come scende lentamente giù per la

gola, rivestendo le pareti dell'esofago. Provi una piacevole sensazione di pace interiore. Con il respiro, fai scendere il liquido nello stomaco, come fosse un'offerta posta sull'altare sacro del tuo corpo. Il liquido è ciò che ti serve in questo momento per riparare gli eventuali danni allo stomaco. Riveste l'interno dell'organo, penetra e guarisce le ulcerazioni della mucosa. Ti accorgi che stabilizza i livelli di acido dello stomaco e rimuove gli effetti residui dello stress. Lo stomaco ora è nutrito e disteso, guarito e sano, in grado di produrre la giusta quantità di acido gastrico necessario all'organismo.

Muovi le mani in maniera circolare attorno allo stomaco, così da ricevere e diffondere attivamente l'energia di guarigione negli organi dell'apparato digerente. Inspira l'energia della pace. Allontana le mani dall'addome e apri lentamente gli occhi.

Meditazione: medita sull'area che comprende lo stomaco. Immagina che sia una borsa piena di tutti gli avvenimenti che non hai digerito nella vita: relazioni, lavoro, famiglia, stress finanziario e tutte le altre fonti di preoccupazione che hai conosciuto nel corso dell'esistenza. Tira fuori dalla borsa un avvenimento alla volta e rifletti sul suo significato con naturalezza, senza apprensione e senza stress.

Urticaria (*vedi Orticaria*)

Vene varicose

Descrizione fisica: formazione di vene gonfie, allargate e contorte; in genere si tratta delle vene superficiali della gamba. Il sangue ristagna in conseguenza del fatto che le valvole presenti all'interno delle vene sono danneggiate o si sono indebolite. Oltre a essere deturpanti dal punto di vista estetico, le vene

varicose possono causare disturbi quali senso di pesantezza, stanchezza e tensione, e possono anche provocare dolore.

Centri energetici: radice, cuore.

Nutrimiento: Dieta: (1) prediligi i cibi ricchi di fibre come le verdure (per esempio i cavolini di Bruxelles, i broccoli, i piselli, le patate dolci) e la frutta (per esempio le more, le mele, i kiwi e le prugne) per garantire un movimento intestinale sano; (2) consuma i frutti di bosco (more, marionberry², mirtilli, fragole, lamponi), dal momento che questi alimenti forniscono complessi vegetali che supportano la salute e la struttura della vena. Integratori: (1) vitamina C per rendere sano il contenuto proteico (collagene) delle vene; (2) bioflavonoidi (da assumere insieme alla vitamina C) per risanare la struttura della vena; (3) gli integratori di fibre in polvere, come per esempio lo psillio, contribuiscono a favorire la regolarità intestinale e a mantenere le feci molli; (4) alcuni integratori botanici come l'ippocastano, il mirtillo, i semi d'uva e l'estratto di corteccia di pino vengono utilizzati nel caso in cui si soffre di vene varicose.

Emozione: delusione.

Convinzioni limitanti: Sto crollando sotto il peso della vita. Sono bloccato e incapace di andare avanti. Ho bisogno di fare pressione per ottenere dei risultati. La vita è pesante.

Animale di potere: antilope.

Essenza floreale: Blackberry.

Affermazioni: La mia energia circola liberamente e rapidamente. Sono libero e dinamico. La mia vita si dispiega senza fatica.

Visualizzazione: chiudi le palpebre, respira e apri gli occhi interiori a un'immagine completamente diversa di te stesso. Vedi una grossa margherita bianca al centro del petto, al posto del

2. Varietà ibrida di mora nata in Oregon e coltivata principalmente nella parte nordoccidentale degli Stati Uniti. Fonte: merriam-webmaster.com.

cuore. Nota come i petali bianchi e fragili rispondono al movimento del respiro: ritmicamente, dentro e fuori, dentro e fuori. Ogni volta che inspiri, ti senti più rilassato e in pace e, ogni volta che espiri, ti senti colmo di gioia e di amore.

Porta la consapevolezza nella parte inferiore della margherita, a livello del nucleo giallo, nel punto in cui il fiore si unisce al gambo. Ti accorgi che il gambo della margherita si estende verso il basso e raggiunge la base del busto, da dove fuoriescono le radici. Tuttavia, queste radici sono diverse da quelle che tipicamente caratterizzano un fiore, in quanto creano una rete che si espande in tutto il corpo, formando il sistema circolatorio. Lascia che la tua visione interiore attraversi il paesaggio di questa intricata rete di radici. Vedi alcune grosse radici infilarsi nelle gambe e sprofondare nella terra; ne vedi altre, di medie dimensioni, estendersi nella parte superiore e centrale del corpo, lungo le braccia e nel collo. Da queste radici medie e grandi si diramano radici più piccole, le quali, a loro volta, si suddividono in molti altri filamenti. Visualizza il corpo come un enorme fiore la cui rete di radici si dispone in maniera uniforme e strategica in tutto l'organismo.

Il tuo respiro diventa la luce del sole che ti alimenta da dentro. Le radici portano sostanze nutritive e ossigeno a ogni cellula del corpo, e ne rimuovono le scorie, in modo da farti sentire vivo e sano. Immagina di vedere le lunghe radici che attraversano le gambe; visualizza il flusso di sostanze che scorre al loro interno: deposita i rifiuti nella terra e distribuisce le sostanze nutritive alle cellule, al fine di rinvigorirle.

Il cuore si nutre di queste sostanze; tuttavia, a volte le radici sono bloccate o ostruite. Esegui una scansione della rete di radici, soffermandoti in particolar modo nelle gambe, per vedere se ci sono dei blocchi o degli accumuli di sostanze. Se è così, immagina di far entrare il respiro nel fiore. Il respiro si trasforma in luce bianca e attraversa l'intero sistema di radici, districandolo e mandando in pezzi tutti i blocchi. Prenditi il

tempo necessario per far circolare la luce bianca in tutto il sistema di radici. Nessun blocco è abbastanza grosso da impedire alla luce di penetrare e di andare avanti. Lascia che penetri anche nel dolore che si è manifestato a causa della presenza di ostacoli nelle radici. Fai in modo che il dolore venga portato via e ceduto alla terra, in maniera tale che possa essere trasformato in nutrimento per il Pianeta.

Con i tuoi tempi, quando ti senti pronto, passa dalla visione delle radici alla visione del sistema circolatorio, immaginando che siano la stessa cosa. Ripulendo le radici, hai rimosso tutti gli eventuali blocchi dai vasi sanguigni, dalle arterie, dalle vene e dai capillari.

Ora che hai rimosso con successo tutti gli ostacoli, consentendo alle sostanze nutritive, all'ossigeno e ai prodotti di scarto di scorrere lungo le radici con facilità, sentirai una sferzata di energia e rinvigorismento. Usa il respiro per tuffarti in questa enorme fonte di energia. Ogni respiro ti permette di immergerti nell'infinita sorgente energetica. Assapora la sua essenza, lasciando che pervada non solo il corpo fisico, ma anche quello emozionale, mentale e spirituale. Ringrazia te stesso per esserti fatto il dono del flusso interno che ti permette di essere sano. Quando te la senti, fai un respiro rilassato e apri gli occhi.

Meditazione: pratica una meditazione consapevole usando una mora o un mirtillo. Metti la bacca sulla lingua e medita sulle sue proprietà curative, che entrano dentro di te e rafforzano le vene.

Verruche genitali (*vedi Malattie veneree*)

Virus dell'herpes simplex

(*vedi Infezione virale, Malattie veneree*)

Virus dell'immunodeficienza umana (HIV)

(*vedi Infezione virale*)

APPENDICE A

Continuum di emozioni

Se ti senti triste, chiediti se la *tristezza* può essere definita in uno dei seguenti modi:

Ti senti in colpa?
Ti vergogni?
Ti senti depresso?
Ti senti solo?
Ti senti annoiato?
Ti senti stanco?
Ti senti pieno di rimpianti?
Ti senti apatico?
Ti senti isolato?

Se sei arrabbiato, chiediti se la *rabbia* può essere definita in uno dei seguenti modi:

Ti senti ferito?
Ti senti in collera?
Ti senti pieno d'odio?
Ti senti critico?
Ti senti distante e freddo?
Ti senti cinico?
Ti senti frustrato?
Ti senti geloso?
Ti senti competitivo?
Ti senti irritato?
Ti senti sospettoso e diffidente?
Ti senti sopraffatto?

Se sei spaventato,
chiediti se la *paura*
può essere de-
finita in uno dei
seguenti modi:

Ti senti confuso?
Ti senti impotente?
Ti senti respinto?
Ti senti insicuro?
Ti senti ansioso?
Ti senti scoraggiato?
Ti senti inadeguato?
Ti senti imbarazzato?
Ti senti pessimista?

Se ti senti felice,
chiediti se la tua
felicità può essere
definita in uno
dei seguenti modi:

Ti senti eccitato?
Ti senti energico?
Ti senti allegro?
Ti senti creativo?
Ti senti ricco?
Ti senti gioioso?
Ti senti contento?
Ti senti grato?

APPENDICE B

Animali di potere e relativo significato

ANIMALE	CARATTERISTICHE, QUALITÀ, SIMBOLISMO
Agnello	Dolce, gentile; atteggiamento non giudicante
Airone	Femminilità, rigenerazione, profondità; delicato
Alce	Trasforma le debolezze in punti di forza; resistenza, energia guerriera
Alce nord-americano	Determinato, concentrato; consapevole dei propri valori
Antilope	Agile, flessibile; veloce nei movimenti; grazia
Ape	Determinazione, comunità, slancio; custode
Aquila	Creazione, fonte, viaggio verso l'ignoto, verità; arrendersi
Ariete	Rinascita, rinnovamento, nuovi inizi
Balena	Integrità, sintesi, conoscenza profonda
Bufalo	Saggio, sapere ancestrale, protezione, sacralità; radicato
Cane	Fedeltà, devozione, servizio

Capra	Sentirsi sicuri; ambizione, curiosità, resistenza, realizzazione
Castoro	Armonioso, risolutore di problemi, fertile; costruisce la propria casa
Cavallo	Libertà, avventura, forza; coraggioso
Cervo	Mitezza, umiltà, amore, perdono
Cigno	Accettazione, disponibilità, squisitezza; esperto, aggraziato
Cocodrillo	Nascita, fertilità, esplorazione, energia primordiale femminile; astuto
Colibrì	Felicità, libertà, dolcezza
Colomba	Tranquillità, ispirazione, purezza, chiarezza, illuminazione
Coniglio	Calore, fertilità, rinascita, cambiamento
Corvo	Colui che mostra la via, magia, abbondanza, capacità di connettere la realtà fisica a quella spirituale
Corvo imperiale	Mutaforma, messaggero del mondo spirituale; indipendente, istintivo
Coyote	Insegnamento, umorismo, imprevisto, risate, dualità
Delfino	Antica saggezza, grazia, guida divina, evoluzione, espressione illuminata
Elefante	Saggezza, conoscenza, intuizione, servizio; venerabile, maestoso
Falco	Protettivo, visionario, osservatore; energia madre
Farfalla	Trasformazione, bellezza, illuminazione, unicità; spensierata

Formica	Laboriosità, vita in comunità; darsi da fare per una causa, non puntare solo al risultato
Gatto	Agilità, curiosità; intelligente, misterioso, giocoso
Gufo	Saggezza, femminilità; osservatore, cauto
Leone	Coraggio, vitalità; centrato nel cuore, regale
Leopardo	Investigativo, circospetto; mistero
Libellula	Visione interiore, trasformazione; raccogliere punti di vista diversi; rapida
Lontra	Unica, eccentrica, perspicace; individuare i punti ciechi
Lucertola	Esperienza, soddisfazione, saggezza antica
Lupo	Movimento, valutazione, generosa riserva interiore, vigilanza
Maiale	Lealtà, onestà, perdono
Mucca	Gentile, serena, tranquilla, equa; compassione
Orso	Guarigione, forza, flessibilità, protezione; sfruttare i messaggi ricevuti nei sogni
Orso bianco	Tranquillo, potente; accettazione di sé
Pantera	Ferocia, fiducia, agilità; essere in grado di cogliere il lato oscuro
Pavone	Saggezza, intuito, bellezza, espressione
Pecora	Cura, condivisione, connessione con gli altri

Pesce	Fluidità, guida; tranquillo; arrendersi
Porcospino	Far valere le proprie ragioni, trasformare le avversità in opportunità; fiducia
Procione	Accogliere la propria ombra, essere pieno di risorse; tenace
Puzzola	Protettiva, tranquilla, perspicace
Ragno	Energia femminile, protettore, guida; inventare nuove possibilità
Rana	Ripulire; purezza, osservazione, velocità, rigenerazione
Salmone	Istinto, ricerca interiore; superare le difficoltà
Scimmia	Giocosità, umorismo, coraggio
Scoiattolo	Abbondanza, fiducia; preparato
Serpente	Liberazione, rinascita, saggezza mistica; antico, senza età
Tacchino	gratitudine, obiettività, generosità
Tartaruga	cautela, perseveranza, sicurezza, protezione
Tigre	Potere creativo, sessualità, forza
Topo	Ordine, quiete; organizzare nei dettagli, preparare
Toro	Sicurezza; potente, presente, amante della terra
Volpe	Strategica, intelligente; saggezza, nobiltà

APPENDICE C

Essenze floreali e relative caratteristiche

ESSENZA FLOREALE	CARATTERISTICHE, QUALITÀ, SIMBOLISMO
<i>NOTA: Di seguito vengono riportati i nomi delle essenze così come vengono citati nel testo. Tra parentesi è indicato il nome corrente italiano, se esistente. In corsivo, invece, il nome botanico.</i>	
Agrimony (agrimonia) <i>Agrimonia eupatoria</i>	Consente al vero Sé di emergere, autenticità
Aloe vera (aloe vera) <i>Aloe vera</i>	Aiuta a placare una forte pulsione interiore e l'ardente ambizione
Alpine lily (giglio alpino) <i>Lilium parvum</i>	Favorisce l'integrazione tra aspetto femminile e resto dell'essere
Angel's trumpet (datura bianca) <i>Datura candida</i>	Aiuta ad arrendersi e a lasciarsi andare
Angelica (angelica) <i>Angelica archangelica</i>	Connette il corpo allo spirito; crea migliore equilibrio tra l'aspetto fisico e quello spirituale dell'essere

Arnica (arnica) <i>Arnica mollis</i>	Favorisce il recupero da traumi o infortuni
Aspen (pioppo) <i>Populus tremula</i>	Trasforma in sicurezza l'ansia provocata dall'ipersensibilità
Babu blue eyes <i>Nemophila menziesii</i>	Trasforma un approccio eccessivamente indipendente alla vita, caratterizzato dalla paura per la sopravvivenza e la fiducia, in un approccio maggiormente interdipendente e fiducioso
Basil (basilico) <i>Ocimum basilicum</i>	Allinea la dimensione della sessualità e quella della spiritualità nel proprio essere
Beech (faggio) <i>Fagus sylvatica</i>	Limita la tendenza al perfezionismo
Black Cohosh (cimicifuga) <i>Cimicifuga racemosa</i>	Introduce un elemento di pace in una vita turbolenta
Black-eyed Susan <i>Rudbeckia hirta</i>	Dona la capacità di vedere le ferite sepolte o le ombre della propria vita
Blackberry (rovo) <i>Rubus ursinus</i>	Fa passare dall'immobilità all'azione
Bleeding Heart (fumaria) <i>Dicentra formosa</i>	Aiuta a guarire un cuore addolorato
Borage (borragine) <i>Borago officinalis</i>	Crea spensieratezza
Buttercup (ranuncolo) <i>Ranunculus occidentalis</i>	Rafforza l'autostima

<p>Calendula (calendula) <i>Calendula officinalis</i></p>	<p>Accresce il sentimento di genuina cordialità nei confronti degli altri</p>
<p>California Pitcher Plant <i>Darlingtonia californica</i></p>	<p>Contribuisce a sviluppare l'istinto</p>
<p>California poppy (escolzia o papavero della California) <i>Eschscholzia californica</i></p>	<p>Radica la persona nelle situazioni reali della vita e favorisce la fiducia interiore</p>
<p>California wild rose <i>Rosa californica</i></p>	<p>Incoraggia l'assunzione di rischi e l'entusiasmo nei confronti della vita</p>
<p>Calla lily (calla) <i>Zantedeschia aethiopica</i></p>	<p>Promuove il senso di identità sessuale</p>
<p>Canyon dudleya <i>Dudleya cymosa</i></p>	<p>Libera da un approccio caratterizzato da eccessiva drammaticità e favorisce uno stile di vita pratico e realistico</p>
<p>Cayenne (peperoncino) <i>Capsicum annuum</i></p>	<p>È fonte di motivazione e suscita un rinnovato interesse</p>
<p>Centaury (centaurea o cacciafebbre) <i>Centaureum erythraea</i> <i>Centaureum umbellatum</i></p>	<p>Crea equilibrio tra la propensione a prendersi cura di sé e la tendenza a occuparsi degli altri; mette in contatto la persona con le proprie esigenze e fornisce la sicurezza necessaria per soddisfarle</p>

Cerato (piombaggine) <i>Ceratostigma willmottiana</i>	Aiuta a fidarsi delle proprie decisioni e opinioni, migliorando la connessione con la propria saggezza interiore
Chamomile (camomilla) <i>Matricaria recutita</i>	Mitiga il flusso delle emozioni nel corpo fisico e in quello sottile
Chaparral <i>Larrea tridentata</i>	Aiuta a sradicare i problemi e i terribili traumi presenti nella mente subconscia
Cherry Plum (ciliegio selvatico o visciola) <i>Prunus cerasifera</i>	Consente di liberare il proprio essere dalla tensione associata allo stress
Chestnut Bud (gemme di ippocastano) <i>Aesculus hippocastanum</i>	Invita a sfruttare la saggezza ricavata dalle passate esperienze di vita e ad applicarla alle situazioni di vita futura
Chicory (cicoria selvatica) <i>Cichorium intybus</i>	Libera dalla necessità di ricevere attenzioni e favorisce la forza e l'approvazione interiori
Chrysanthemum (crisantemo) <i>Crisantemo morifolium</i>	Aiuta a superare le crisi
Clematis (vitalba o clematide) <i>Clematis vitalba</i>	Crea equilibrio tra la vita interiore e quella esteriore
Corn (mais) <i>Zea mays</i>	Conforta e ancora la persona nel suo ambiente fisico
Cosmos (cosmea) <i>Cosmos bipinnatus</i>	Semplifica la comunicazione

Crab Apple (melo selvatico) <i>Malus sylvestris</i>	Libera da un bisogno ossessivo di perfezione e di purificazione
Dandelion (tarassaco) <i>Taraxacum officinale</i>	Invita a seguire il flusso della vita e ad allontanare la tensione provocata dall'eccesso di lavoro
Deerbrush (ceanoto) <i>Ceanothus integerrimus</i>	Aiuta a essere autentici nelle azioni e nelle parole
Dill (aneto) <i>Anethum graveolens</i>	Impedisce agli stimoli sensoriali provenienti da un contesto gravoso di opprimere la persona, e aiuta a "digerire" gli eventi
Dogwood (corniolo) <i>Cornus nuttallii</i>	Aiuta a muoversi con grazia e facilità
Easter lily (giglio bianco) <i>Lilium longiflorum</i>	Libera dai conflitti interiori relativi alla sessualità
Echinacea (echinacea) <i>Echinacea purpurea</i>	Stimola la forza interiore e favorisce la guarigione dai traumi del passato
Elm (olmo) <i>Ulmus procera</i>	Riduce il senso di oppressione e le aspettative
Evening primrose (enotera o primula della sera) <i>Oenothera hookeri</i>	Produce un senso di compassione e di amore per gli altri e per se stessi
Fairy lantern (calocorto bianco) <i>Calochortus albus</i>	Incoraggia il bambino interiore a integrarsi con il Sé adulto

Fawn lily (eritronio) <i>Erythronium purpurascens</i>	Fa in modo che il tempo trascorso svolgendo attività spirituali si integri con la vita materiale
Filaree (erba cicutaria) <i>Erodium cicutarium</i>	Consente di non preoccuparsi per i dettagli e offre una visione d'insieme
Forget-me-not (non ti scordar di me) <i>Myosotis sylvatica</i>	Favorisce un senso di profonda connessione con gli altri
Fuchsia (fucsia) <i>Fuchsia hybrida</i>	Consente di ritrovare profonde emozioni autentiche dentro di sé
Garlic (aglio) <i>Allium sativum</i>	Rinvigorisce le difese personali e la forza vitale
Gentian (genzianella autunnale) <i>Gentiana amarella</i>	Incoraggia la fiducia e l'ottimismo
Golden ear drops (fumaria crisanta) <i>Dicentra chrysanta</i>	Svela ricordi infantili sepolti e aiuta a esprimere i veri sentimenti
Golden Yarrow (achillea gialla) <i>Achillea filipendulina</i>	Promuove la fiducia in se stessi, in particolare in pubblico
Goldenrod (verga d'oro) <i>Solidago californica</i>	Accresce l'autoaccettazione e promuove l'esplorazione interiore
Gorse (ginestrone) <i>Ulex europaeus</i>	Promuove la fiducia e la fede in situazioni difficili

Heather (erica o brugo) <i>Calluna vulgaris</i>	Incoraggia la sicurezza interiore e la realizzazione limitando la necessità di ricevere l'approvazione degli altri
Hibiscus (ibisco) <i>Hibiscus rosa-sinensis</i>	Aiuta a integrare l'intimità nel rapporto sessuale e a sviluppare un senso di sicurezza nelle relazioni sessuali
Holly (agrifoglio) <i>Ilex aquifolium</i>	Limita i sentimenti competitivi e di gelosia, e incoraggia la compassione e l'amore per gli altri
Honeysuckle (caprifoglio) <i>Lonicera caprifolium</i>	Libera dall'attaccamento al passato che impedisce di andare avanti
Hornbeam (carpino bianco) <i>Carpinus betulus</i>	Trasforma la fatica e la noia in un rinnovato senso di prospettiva nei confronti della vita
Hound's tongue (cinoglossa) <i>Cynoglossum grande</i>	Stimola l'intuizione e l'immaginazione
Impatiens (balsamina o non mi toccare) <i>Impatiens glandulifera</i>	Genera pazienza e un senso di pace interiore in modo che le cose si sviluppino naturalmente
Indian Paintbrush <i>Castilleja miniata</i>	Bilancia il senso di espressione creativa
Indian pink <i>Silene californica</i>	Aiuta a ritrovare la capacità di centrarsi interiormente

Iris (iris o giaggiolo) <i>Iris douglasiana</i> <i>Iris versicolor</i>	Offre una visione magica e mistica della vita anziché una prospettiva noiosa e banale
Lady's slipper <i>Cypripedium parviflorum</i> <i>Cypripedium reginae</i>	Aiuta a vivere la propria vita con passione e a riconquistare il potere personale
Larch (larice) <i>Larix decidua</i>	Sostituisce un temperamento tollerante e fiducioso a un carattere eccessivamente critico
Larkspur <i>Delphinium nuttallianum</i>	Incoraggia un sano senso di autorità e di leadership
Lavender (lavanda) <i>Lavendula officinalis</i>	Libera dalla tensione mentale, e rende capaci di bilanciare gli eccessi fisici e il ritiro spirituale
Lotus (fiore di loto) <i>Nelumbo nucifera</i>	Bilancia il Sé spirituale con gli altri aspetti del Sé (fisico, emozionale, mentale)
Love-lies-bleeding <i>Amaranthus caudatus</i>	Allevia la sofferenza fisica, rivela il significato profondo della malattia e mostra ciò che si è riluttanti a guardare
Madia <i>Madia elegans</i>	Migliora la concentrazione mentale e favorisce una forma mentis che consente di portare a termine un progetto
Mallow (malva) <i>Sidalcea glaucens</i>	Aiuta ad andare d'accordo con gli altri e a essere aperti nei confronti delle persone

Manzanita (corbezzolo) <i>Arctostaphylos viscida</i>	Arresta la tendenza ad abusare del corpo attraverso le dipendenze; incoraggia l'amor proprio e l'armonia corpo-mente-spirito
Mariposa lily (calocorto) <i>Calochortus leichtlinii</i>	Incoraggia a recuperare la capacità di nutrire se stessi e gli altri; cura le ferite connesse alla propria madre o alle cure materne
Milkweed <i>Asclepias cordifolia</i>	Aiuta a sviluppare un sano spirito indipendente
Mimulus (mimolo giallo) <i>Mimulus guttatus</i>	Rende capaci di assaporare la gioia nelle esperienze della vita e di liberarsi dalle preoccupazioni assillanti
Morning glory (convolvolo) <i>Ipomoea purpurea</i>	Ristabilisce il ritmo naturale del corpo e consente di sentire la propria vitalità senza interferenze
Mountain Pennyroyal (monarda) <i>Monardella odoratissima</i>	Blocca il transfer di preoccupazioni e percezioni altrui; aiuta a liberarsi di ciò che non è il proprio Sé
Mountain Pride <i>Penstemon newberryi</i>	Innesca il potere personale, consente di sbarazzarsi dell'insicurezza e della timidezza
Mugwort (artemisia) <i>Artemisia douglasiana</i>	Contribuisce a equilibrare l'intuizione e a sincronizzarla con gli eventi di tutti i giorni

Mustard (senape selvatica) <i>Sinapsis arvensis</i>	Trasforma una nuvola di densa depressione in una fatta di maggior comprensione e luce
Nasturtium (nasturzio) <i>Tropaeolum majus</i>	Bilancia i processi intellettuali e la compassione, limita la tendenza a riflettere troppo, rende maggiormente capaci di centrarsi nel cuore
Nicotiana <i>Nicotiana glauca</i>	Libera dalla necessità di ricorrere a stimoli esterni per rilassarsi, incoraggia a manifestare la propria vera natura
Oak (quercia) <i>Quercus robur</i>	Crea equilibrio nel rapporto lavoro-vita privata, dissolve la stanchezza provocata dall'eccesso di lavoro
Olive (ulivo) <i>Olea europaea</i>	Favorisce la vitalità fisica
Oregon grape <i>Berberis aquifolium</i>	Genera fiducia
Penstemon <i>Penstemon davidsonii</i>	Infonde fiducia, aiuta ad avere prospettiva e chiarezza
Peppermint (menta piperita) <i>Mentha piperita</i>	Elimina la necessità di stimoli esterni di energia, ravviva il Sé

Pine (pino silvestre) <i>Pinus sylvestris</i>	Aiuta a trasformare il biasimo e il senso di colpa provocati da avvenimenti passati in apprendimento che aiuta ad andare avanti con facilità
Pink monkeyflower (mimolo rosa) <i>Mimulus lewisii</i>	Aiuta a lenire il senso di vulnerabilità, rafforza il cuore
Pink yarrow (achillea rosa) <i>Achillea millefolium</i> var. <i>rubra</i>	Bilancia le emozioni all'interno del Sé, aiuta a creare confini emotivi nel rapporto con gli altri
Poison oak <i>Toxicodendron diversiloba</i>	Infonde senso di sicurezza e rimuove le barriere che ostacolano inutilmente la creazione di relazioni intime
Pomegranate (melograno) <i>Punica granatum</i>	Aiuta le donne a conciliare le dinamiche lavoro-casa
Pretty Face <i>Triteleiaixioides</i>	Favorisce l'accettazione del corpo fisico
Purple monkeyflower <i>Mimulus kelloggii</i>	Definisce un autentico cammino di spiritualità per il proprio Sé
Quaking grass (sonaglino) <i>Briza maxima</i>	Aiuta ad armonizzarsi con gli altri in un contesto di gruppo
Queen Anne's lace (carota selvatica) <i>Daucus carota</i>	Favorisce la chiarezza nel modo in cui si vedono le altre persone; migliora la salute degli occhi

Quince (cotogno) <i>Chaenomeles speciosa</i>	Libera dal peso di dover sorvegliare gli altri, favorendo la capacità di prendersene cura
Rabbitbrush <i>Chrysothamnus nauseosus</i>	Armonizza i dettagli di vivere nel quadro generale della vita, infonde un senso di prospettiva
Red Chestnut (ippocastano rosso) <i>Aesculus carnea</i>	Libera dal morboso attaccamento emotivo agli altri, promuove la creazione di confini sani nei rapporti
Red clover (trifoglio) <i>Trifolium pratense</i>	Rimuove la paura e la negatività, favorisce l'identità individuale
Rock Rose (eliantemo) <i>Helianthemum nummularium</i>	Infonde coraggio e tenacia
Rosemary (rosmarino) <i>Rosmarinus officinalis</i>	Aiuta a vivere il momento presente sentendosi completamente radicati nel proprio corpo
Sage (salvia) <i>Salvia officinalis</i>	Elimina il rimpianto associato a un'esperienza di vita, favorisce la capacità di trovare la saggezza in tutti gli avvenimenti
Sagebrush (artemisia) <i>Artemisia tridentata</i>	Favorisce il rilascio sul piano fisico
Saguaro <i>Carnegiea giganteus</i>	Aiuta ad accettare le tradizioni di famiglia e la propria stirpe, armonizza l'identità individuale nel gruppo

Saint John's Wort (iperico o erba di San Giovanni) <i>Hypericum perforatum</i>	Bilancia gli aspetti di luce e oscurità nella vita e favorisce l'intuizione
Scarlet monkeyflower (mimolo rosso) <i>Mimulus cardinalis</i>	Promuove una comunicazione chiara e favorisce la trasformazione della rabbia
Scleranthus (scleranto o centigradi o fiore secco) <i>Scleranthus annuus</i>	Aiuta ad ancorarsi pienamente in se stessi
Scotch broom (ginestra dei carbonai) <i>Cytisus scoparius</i>	Genera speranza
Self-heal (prunella) <i>Prunella vulgaris</i>	Consente di individuare soluzioni che producono guarigione e benessere
Shasta daisy (margherita) <i>Chrysanthemum maximum</i>	Aiuta a dare un senso al quadro generale e a bilanciare le proprie capacità analitiche
Shooting star <i>Dodecatheon hendersonii</i>	Dà la sensazione di sentirsi a casa sulla Terra
Snapdragon (bocca di leone) <i>Antirrhinum majus</i>	Promuove i discorsi saggi e la comunicazione (uso corretto della voce)
Star of Bethlem (stella di Betlemme o latte di gallina) <i>Ornithogalum umbellatum</i>	Rimuove lo stress accumulato e consente alla luce interiore scaturita dalla pace e della forza interiori di risplendere

Star thistle <i>Centaurea solstitialis</i>	Promuove la generosità, la capacità di donare i beni materiali
Star tulip <i>Calochortus tolmiei</i>	Connette all'intuizione, alla propria voce interiore
Sticky monkeyflower <i>Mimulus aurantiacus</i>	Bilancia la sessualità, apre a una vulnerabilità priva di paura
Sunflower (girasole) <i>Helianthus annuus</i>	Sviluppa l'identità e il senso di sé, rimuove i conflitti e le tensioni dai rapporti con le figure maschili
Sweet chestnut (castagno dolce) <i>Castanea sativa</i>	Riduce la disperazione e colma di speranza e di fede
Sweet pea (pisello odoroso) <i>Lathyrus latifolus</i>	Rafforza la stabilità fisica, aiuta a sviluppare il senso della casa
Tansy (tanaceto) <i>Tanacetum vulgare</i>	Spinge a realizzare il proprio massimo potenziale
Tiger lily (giglio tigrato) <i>Lilium humboldtii</i>	Fa passare da una situazione in cui si è separati dagli altri a una condizione in cui ci si sente connessi alle persone; bilancia l'energia maschile e quella femminile
Trillium (erba natalina) <i>Trillium chloropetalum</i>	Riduce l'ambizione malsana e l'opprimente sensazione di doversi sforzare per sopravvivere

Trumpet vine (bignonia) <i>Campsis tagliabuana</i>	Armonizza la voce affinché ci si possa esprimere in modo creativo
Vervain (verbena) <i>Verbena officinalis</i>	Placa un temperamento eccessivamente aggressivo, apre alle opinioni e alle convinzioni degli altri
Vine (vite) <i>Vitis vinifera</i>	Bilancia la forza di volontà e spinge a dedicarsi a un obiettivo più alto
Violet (viola) <i>Viola odorata</i>	Infonde autostima in contesti sociali
Walnut (noce) <i>Juglans regia</i>	Libera dall'immobilità e da un malsano comportamento abituale, spinge a seguire il flusso che fa evolvere
Water violet (violetta d'acqua) <i>Hottonia palustris</i>	Aiuta a sviluppare l'umiltà nel lavoro con gli altri e a essere rispettosi delle opinioni e delle esperienze altrui
White chestnut (ippocastano bianco) <i>Aesculus hippocastanum</i>	Libera la mente dai pensieri assillanti e dal turbamento, aiuta a dormire bene e favorisce la tranquillità
Wild oat (avena selvatica) <i>Bromus ramosus</i>	Permette di trovare una vocazione nel proprio lavoro
Wild rose (rosa selvatica) <i>Rosa canina</i>	Aiuta a riprendersi dalle battute d'arresto
Willow (salice) <i>Salix vitellina</i>	Libera dal risentimento e dai rancori, favorisce la flessibilità

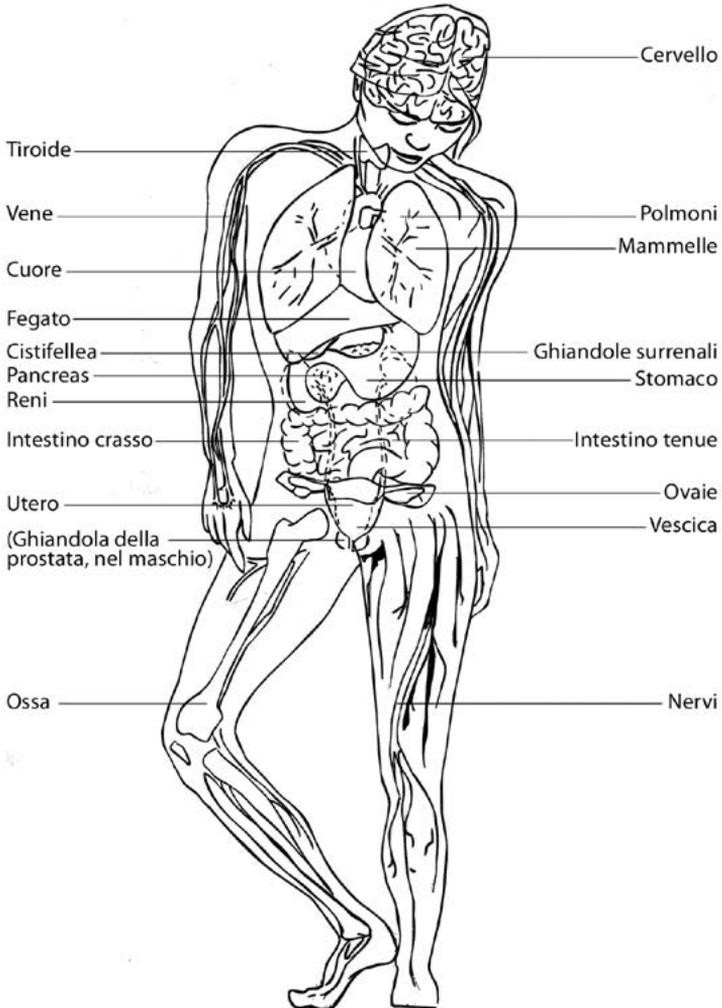
Yarrow (achillea) <i>Achillea millefolium</i>	Ripristina i propri confini e ristabilisce la capacità di essere in armonia con l'ambiente
Yellow star tulip <i>Calochortus monophyllus</i>	Aiuta ad aprirsi alla propria natura empatica
Yerba santa <i>Eriodictyon californium</i>	Apre alle possibilità e alla rimozione del dolore o del senso di oppressione al torace, consente di respirare a pieni polmoni
Zinnia (zinnia) <i>Zinnia elegans</i>	Libera dalla serietà della vita e dà spazio al proprio bambino interiore

Fonte: Adattato da *Choosing flower essences: an assessment guide* di Patricia Kaminski, pubblicato da Flower Essence Society, 1996³.

3. Ndt: Il libro è disponibile anche nella versione italiana, Repertorio delle essenze floreali: guida completa alle essenze floreali nord americane e inglesi per il benessere emotivo e spirituale, *Natur*, Milano, 2009, 2^a ed.

APPENDICE D

Disegno anatomico del corpo umano



Principali organi del corpo umano.

APPENDICE E

Lista di controllo per il monitoraggio settimanale delle emozioni positive

Istruzioni: Alla fine della giornata, segna con una X le emozioni positive che hai manifestato.

	Lun.	Mar.	Mer.	Gio.	Ven.	Sab.	Dom.
Capace di esprimermi							
Elogiativo							
Sincero							
Consapevole							
Equilibrato							
Compassionevole							
Coraggioso							
Creativo							
Audace							
Energico							
Esuberante							
Indulgente							
Riconoscente							
Felice							
Servizievole							
Onesto							
Interessato							
Gioioso							
Affettuoso							
Ottimista							
Tranquillo							
Alleghro							
Rilassato							
Capace di autoaccettarmi							
Orientato alle soluzioni							

© Guarigione Quantica, 2011

Indice dei disturbi

Acne	69
Affaticamento	71
Affaticamento surrenale.	74
Afflizione.	77
Alcolismo	80
Alimentazione emotiva	83
Allergie	86
Alluce valgo (<i>vedi Dolori al piede</i>)	
Alopecia areata (<i>vedi Perdita di capelli</i>)	
Anemia	89
Ansia.	91
Appetito eccessivo	94
Artrite reumatoide.	97
Asma.	101
Aterosclerosi	104
ATM (<i>vedi Irrigidimento mandibolare</i>)	
Attacchi di panico	107
Balbuzie	110
Bruciore di stomaco (<i>Reflusso esofageo, Problemi di stomaco</i>)	112
Bulimia	115
Calcoli biliari.	118
Calcoli renali.	120
Calvizie (<i>vedi Perdita dei capelli</i>)	
Cancro	124
Candida albicans, crescita eccessiva (<i>vedi Infezione da lievito</i>)	
Cattiva digestione	128
Cecità (<i>vedi Perdita della vista</i>)	
Celiachia	131

Chinetosi (<i>vedi Nausea</i>)	
Cisti ovariche (<i>Sindrome dell'ovaio policistico</i>)	134
Cistite interstiziale (<i>vedi Infezione del tratto urinario</i>)	
Clamidia (<i>vedi Malattie veneree</i>)	
Colesterolo alto nel sangue (<i>vedi Ipercolesterolemia</i>)	
Congestione sinusale	138
Costipazione	140
Depressione.	142
Dermatite atopica (<i>vedi Eczema</i>)	
Diabete (<i>vedi Iperglicemia</i>)	
Diarrea	145
Dipendenze	148
Disturbi nella parte destra del corpo	151
Disturbi nella parte sinistra del corpo	154
Disturbo da deficit di attenzione (<i>Iperattività, ADD, ADHD</i>) . . .	157
Dita a martello (<i>vedi Dolori al piede</i>)	
Dolore al collo.	160
Dolore al ginocchio.	163
Dolori al piede (<i>Alluce valgo, Dita a martello</i>)	165
Eczema (<i>Dermatite atopica</i>)	167
Elevato livello di zucchero nel sangue (<i>vedi Iperglicemia</i>)	
Emicrania	169
Emorroidi	173
Epatite (<i>vedi Problemi al fegato</i>)	
Febbre	174
Fegato (<i>vedi Problemi al fegato</i>)	
Fibromi uterini	177
Fibromialgia	180
Gonfiore addominale	183
Gonorrrea (<i>vedi Malattie veneree</i>)	
Gotta.	185
Guarigione ossea (<i>Frattura</i>)	188

Impotenza (<i>vedi Sterilità</i>)	
Incontinenza urinaria	190
Infezione alle orecchie (<i>Otite media</i>)	192
Infezione da lievito (<i>Crescita eccessiva di Candida albicans</i>).	195
Infezione della vescica (<i>vedi Infezioni del tratto urinario</i>)	
Infezione virale	
(<i>Influenza, Virus dell'immunodeficienza umana HIV</i>).	199
Infezioni del tratto urinario	
(<i>Infezione della vescica, Cistite interstiziale</i>)	201
Infiammazione	203
Influenza (<i>vedi Infezione virale</i>)	
Ingrossamento della prostata (<i>vedi Problemi alla prostata</i>)	
Insomnia	206
Intorpidimento	210
Invecchiamento.	212
Ipercolesterolemia (<i>Colesterolo alto nel sangue</i>)	214
Iperglicemia (<i>Elevato livello di zucchero nel sangue, Diabete</i>)	218
Ipermetropia	221
Iperplasia prostatica benigna (<i>vedi Problemi di prostata</i>)	
Ipertensione (<i>vedi Pressione sanguigna alta</i>)	
Ipertiroidismo	224
Ipotensione (<i>vedi Pressione sanguigna bassa</i>)	
Ipotiroidismo	226
Irrigidimento mandibolare	
(<i>Articolazione temporo-mandibolare o ATM</i>)	229
Irritazione cutanea (<i>vedi Orticaria, Prurito, Psoriasi</i>)	
Itterizia (<i>vedi Problemi al fegato</i>)	
Mal di denti	233
Mal di schiena.	234
Mal di testa (<i>vedi anche Emicrania</i>)	238
Malattia cardiaca	241
Malattie autoimmuni	244

Malattie gengivali (<i>Parodontite, malattia parodontale</i>)	247
Malattie sessualmente trasmissibili (<i>vedi Malattie veneree</i>)	
Malattie veneree (<i>Malattie sessualmente trasmissibili</i>)	250
Menopausa	253
Miopia	256
Nausea (<i>Nausea mattutina, Chinetosi</i>)	258
Nausea mattutina (<i>vedi Nausea</i>)	
Obesità (<i>vedi Sovrappeso</i>)	
Orticaria (<i>Urticaria</i>)	260
Osteoartrite	263
Osteoporosi	266
Parodontite (<i>vedi Malattie gengivali</i>)	
Perdita dell'udito	269
Perdita della memoria	271
Perdita della vista	274
Perdita di capelli (<i>Alopecia areata, Calvizie</i>)	276
Preoccupazione	279
Pressione arteriosa alta (<i>Ipertensione</i>)	282
Pressione arteriosa bassa (<i>Ipotensione</i>)	285
Problemi al fegato	288
Problemi al seno (<i>Cisti, Noduli, Indolenzimento</i>)	291
Problemi alla prostata (<i>Iperplasia prostatica benigna, ingrossamento della prostata, Prostatite</i>)	294
Problemi di stomaco (<i>vedi Bruciore di stomaco, Cattiva digestione, Ulcera gastrica</i>)	
Problemi mestruali	297
Prostatite (<i>vedi Problemi alla prostata</i>)	
Prurito	300
Psoriasi	304
Rabbia	307
Raffreddore comune	310
Reflusso esofageo (<i>vedi Bruciore di stomaco</i>)	

Sciatica	313
Sclerosi multipla	315
Senso di colpa	317
Sifilide (<i>vedi Malattie veneree</i>)	
Sindrome del tunnel carpale	320
Sindrome dell'intestino irritabile (IBS)	322
Sindrome dell'ovaio policistico (<i>vedi Cisti ovariche</i>)	
Sindrome premestruale (<i>PMS</i>).	325
Sovraccarico di tossine.	328
Sovrappeso (<i>Obesità</i>)	333
Sradicamento (<i>Sentirsi sradicati o distaccati dalla vita</i>)	335
Sterilità	338
Stress.	340
Tensione muscolare	344
Tosse	347
Ulcera gastrica	349
Urticaria (<i>vedi Orticaria</i>)	
Vene varicose	351
Verruche genitali (<i>vedi Malattie veneree</i>)	
Virus dell'herpes simplex (<i>vedi Infezione virale, Malattie veneree</i>)	
Virus dell'immunodeficienza umana (<i>HIV</i>)(<i>vedi Infezione virale</i>)	

Bibliografia

Capitolo uno: Che cos'è la guarigione quantica?

- Bertisch SM, Wee CC, Phillips RS, McCarthy EP. Alternative mind-body therapies used by adults with medical conditions. *J Psychosom Res.* 2009 Jun;66(6):511–9. Epub 2009 Mar 3.
- Carlson LE, Speca M, Farris P, Patel KD. One year pre-post intervention follow-up of psychological, immune, endocrine and blood pressure outcomes of mindfulness-based stress reduction (MBSR) in breast and prostate cancer outpatients. *Brain Behav Immun.* 2007 Nov;21(8):1038–49.
- Cohen S, Janicki-Deverts D, Miller GE. Psychological stress and disease. *JAMA.* 2007 Oct 10;298(14):1685–7.
- Dusek JA, Otu HH, Wohlhueter AL, et al. Genomic counter-stress changes induced by the relaxation response. *PLoS One.* 2008 Jul 2;3(7):e2576.
- Epel ES, Blackburn EH, Lin J, et al. Accelerated telomere shortening in response to life stress. *Proc Natl Acad Sci U S A.* 2004 Dec 7;101(49):17312–5. Epub 2004 Dec 1.
- Fitzpatrick AL, Standish LJ, Berger J, et al. Survival in HIV-1-positive adults practicing psychological or spiritual activities for one year. *Altern Ther Health Med.* 2007 Sep-Oct;13(5):18–20, 22–4.
- Funk RH, Monsees T, Ozkucur N. Electromagnetic effects: From cell biology to medicine. *Prog Histochem Cytochem.* 2009;43(4):177–264. Epub 2008 Sep 18.
- Giltay EJ, Kamphuis MH, Kalmijn S, et al. Dispositional optimism and the risk of cardiovascular death: the Zutphen Elderly Study. *Arch Intern Med.* 2006 Feb 27;166(4):431–6.
- Gordon JS, Staples JK, Blyta A, et al. Treatment of posttraumatic stress disorder in postwar Kosovar adolescents using mind-body skills groups: a randomized controlled trial. *J Clin Psychiatry.* 2008 Sep;69(9):1469–76.
- Matthews KA, Räikkönen K, Sutton-Tyrrell K, Kuller LH. Optimistic attitudes protect against progression of carotid atherosclerosis in healthy middle-aged women. *Psychosom Med.* 2004 Sep-Oct;66(5):640–4.
- Moritz S, Quan H, Rickhi B, et al. A home study-based spirituality education program decreases emotional distress and increases quality of life—a randomized, controlled trial. *Altern Ther Health Med.* 2006 Nov-Dec;12(6):26–35.

- O'Donovan A, Lin J, Dhabhar FS, et al. Pessimism correlates with leukocyte telomere shortness and elevated interleukin-6 in postmenopausal women. *Brain Behav Immun.* 2009 May;23(4):446–9.
- Rosenzweig S, Reibel DK, Greeson JM, et al. Mindfulness-based stress reduction is associated with improved glycemic control in type 2 diabetes mellitus: a pilot study. *Altern Ther Health Med.* 2007 Sep-Oct;13(5):36–8.
- Torres SJ, Nowson CA. Relationship between stress, eating behavior, and obesity. *Nutrition.* 2007 Nov-Dec; 23(11–12):887–94.

Capitolo tre: Gli strumenti della guarigione quantica

- Anderson JW, Liu C, Kryscio RJ. Blood pressure response to transcendental meditation: a meta-analysis. *Am J Hypertens.* 2008 Mar;21(3):310–6.
- Andrea H, Beurskens AJHM, Kant IJ, Davey GCL, Field AP, van Schayck CP. The relation between pathological worrying and fatigue in a working population. *J Psychosom Res.* 2004;57:399–407.
- Bilkis MR, Mark KA. Mind-body medicine: practical applications in dermatology. *Arch Dermatol.* 1998;134:1437–1441.
- Borkovec TD, Lyonfields JD, Wisner SL, Deihl L. The role of worrisome thinking in the suppression of cardiovascular response to phobic imagery. *Behav Res Ther.* 1993;31:321–324.
- Brosschot JF, Thayer JF. Heart rate response is longer after negative emotions than after positive emotions. *Int J Psychophysiol.* 2003;50:181–187.
- Burns JW, Holly A, Quartana P, et al. Trait anger management style moderates effects of actual (“state”) anger regulation on symptom-specific reactivity and recovery among chronic low back pain patients. *Psychosom Med.* 2008 Oct;70(8):898-905.
- Carrico DJ, Peters KM, Diokno AC. Guided imagery for women with interstitial cystitis: results of a prospective, randomized controlled pilot study. *J Altern Complement Med.* 2008 Jan-Feb;14(1):53–60.
- DiPietro JA, Costigan KA, Nelson P, et al. Fetal responses to induced maternal relaxation during pregnancy. *Biol Psychol.* 2008 Jan;77(1):11–9. Epub 2007 Aug 31.
- Goodhart DE. Some psychological effects associated with positive and negative thinking about stressful event outcomes: was Pollyanna right? *J Pers Soc Psychol.* 1985 Jan;48(1):216–32.
- Graham JE, Lobel M, Glass P, Lokshina I. Effects of written anger expression in chronic pain patients: making meaning from pain. *J Behav Med.* 2008 Jun;31(3):201–12.
- Howard J. Do Bach flower remedies have a role to play in pain control? A cri-

- tical analysis investigating therapeutic value beyond the placebo effect, and the potential of Bach flower remedies as a psychological method of pain relief. *Complement Ther Clin Pract*. 2007 Aug;13(3):174–83.
- Hu S, Bostow TR, Lipman DA, et al. Positive thinking reduces heart rate and fear responses to speech-phobic imagery. *Percept Mot Skills*. 1992 Dec;75(3 Pt 2):1067–73.
- Hutcherson CA, Seppala EM, Gross JJ. Loving-kindness meditation increases social connectedness. *Emotion*. 2008 Oct;8(5):720–4.
- Ishii H, Nagashima M, Tanno M, et al. Does being easily moved to tears as a response to psychological stress reflect response to treatment and the general prognosis in patients with rheumatoid arthritis? *Clin Exp Rheumatol*. 2003 Sep–Oct;21(5):61–6.
- Jallo N, Bourguignon C, Taylor AG, et al. Stress management during pregnancy: designing and evaluating a mind-body intervention. *Fam Community Health*. 2008 Jul–Sep;31(3):190–203.
- Kinnier RT, Hofsess C, Pongratz R, Lambert C. Attributions and affirmations for overcoming anxiety and depression. *Psychol Psychother*. 2009 Jun;82(Pt 2):153–69.
- Lengacher CA, Bennett MP, Gonzalez L, et al. Immune responses to guided imagery during breast cancer treatment. *Biol Res Nurs*. 2008 Jan;9(3):205–14.
- Linney BJ. Changing what goes on in your head: how to stop “ain’t it awful?” *Physician Exec*. 2001 May–Jun;27(3):68–71.
- Lipovetzky N, Hod H, Roth A, et al. Emotional events and anger at the workplace as triggers for a first event of the acute coronary syndrome: a case-crossover study. *Isr Med Assoc J*. 2007 Apr;9(4):310–5.
- Lyonfields JD, Borkovec TD, Thayer JF. Vagal tone in generalized anxiety disorder and the effects of aversive imagery and worrisome thinking. *Behav Ther*. 1995;26:457–466.
- McLaughlin KA, Borkovec TD, Sibrava NJ. The effects of worry and rumination on affect states and cognitive activity. *Behav Ther*. 2007 Mar;38(1):23–38. Epub 2006 Sep 25.
- Menzies V, Kim S. Relaxation and guided imagery in Hispanic persons diagnosed with fibromyalgia: a pilot study. *Fam Community Health*. 2008 Jul–Sep;31(3):204–12.
- Morone NE, Lynch CS, Greco CM, et al. “I felt like a new person.” the effects of mindfulness meditation on older adults with chronic pain: qualitative narrative analysis of diary entries. *J Pain*. 2008 Sep;9(9):841–8.
- Nunes DF, Rodriguez AL, da Silva Hoffmann F, et al. Relaxation and guided imagery program in patients with breast cancer undergoing radiotherapy is not associated with neuroimmunomodulatory effects. *J Psychosom Res*. 2007 Dec;63(6):647–55.

- Pace TW, Negi LT, Adame DD, et al. Effect of compassion meditation on neuroendocrine, innate immune and behavioral responses to psychosocial stress. *Psychoneuroendocrinology*. 2009 Jan;34(1):87–98.
- Peden AR, Rayens MK, Hall LA, Grant E. Testing an intervention to reduce negative thinking, depressive symptoms, and chronic stressors in low-income single mothers. *J Nurs Scholarsh*. 2005;37(3):268–74.
- Philpot VD, Bamburg JW. Rehearsal of positive self-statements and restructured negative self-statements to increase self-esteem and decrease depression. *Psychol Rep*. 1996 Aug;79(1):83–91.
- Pintov S, Hochman M, Livne A, et al. Bach flower remedies used for attention deficit hyperactivity disorder in children—a prospective double blind controlled study. *Eur J Paediatr Neurol*. 2005;9(6):395–8.
- Schlotz W, Hellhammer J, Schulz P, Stone AA. Perceived work overload and chronic worrying predict weekend-weekday differences in the cortisol awakening response. *Psychosom Med*. 2004 Mar-Apr;66(2):207–14.
- Segerstrom SC, Solomon GF, Kemeny ME, Fahey JL. Relationship of worry to immune sequelae of the Northridge earthquake. *J Behav Med*. 1998 Oct;21(5):433–50.
- Shibeshi WA, Young-Xu Y, Blatt CM. Anxiety worsens prognosis in patients with coronary artery disease. *J Am Coll Cardiol*. 2007 May 22;49(20):2021–7. Epub 2007 May 4.
- Stanton AL, Danoff-Burg S, Sworowski LA, et al. Randomized, controlled trial of written emotional expression and benefit finding in breast cancer patients. *J Clin Oncol*. 2002 Oct 15;20(20):4160–8.
- Thomsen DK, Mehlsen MY, Christensen S, Zachariae R. Rumination: relationship with negative mood and sleep quality. *Pers Ind Dif*. 2003;34:1293–1301.
- Thomsen DK, Mehlsen MY, Hokland M, Viidik A, Olesen F, Avlund K, et al. Negative thoughts and health: associations among rumination, immunity, and health care utilization in a young and elderly sample. *Psychosom Med*. 2004;66:363–371.
- Trakhtenberg EC. The effects of guided imagery on the immune system: a critical review. *Int J Neurosci*. 2008 Jun;118(6):839–55.
- Verplanken B, Friborg O, Wang CE, et al. Mental habits: metacognitive reflection on negative self-thinking. *J Pers Soc Psychol*. 2007 Mar;92(3):526–41.
- Verplanken B, Velsvik R. Habitual negative body image thinking as psychological risk factor in adolescents. *Body Image*. 2008 Jun;5(2):133–40. Epub 2008 Jan 9.
- Watkins ER, Moulds M. Revealing negative thinking in recovered major depression: a preliminary investigation. *Behav Res Ther*. 2007 Dec;45(12):3069–76. Epub 2007 May 10.
- Watanabe E, Fukuda S, Shirakawa T. Effects among healthy subjects of the

- duration of regularly practicing a guided imagery program. *BMC Complement Altern Med.* 2005 Dec 20;5:21.
- Watkins ER. Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychol Bull.* 2008 Mar;134(2):163–206.
- Weigensberg MJ, Lane CJ, Winners O, et al. Acute effects of stress-reduction Interactive Guided Imagery(SM) on salivary cortisol in overweight Latino adolescents. *J Altern Complement Med.* 2009 Mar;15(3):297–303.
- Weydert JA, Shapiro DE, Acra SA, et al. Evaluation of guided imagery as treatment for recurrent abdominal pain in children: a randomized controlled trial. *BMC Pediatr.* 2006 Nov 8;6:29.
- Whiteside U, Chen E, Neighbors C, et al. Difficulties regulating emotions: Do binge eaters have fewer strategies to modulate and tolerate negative affect? *Eat Behav.* 2007 Apr;8(2):162–9.
- Wilson RS, Krueger KR, Arnold SE, et al. Loneliness and risk of Alzheimer disease. *Arch Gen Psychiatry.* 2007 Feb;64(2):234–40.
- Wynd CA. Guided health imagery for smoking cessation and long-term abstinence. *J Nurs Scholarsh.* 2005;37(3):245–50.

Parte II: La tua guida dalla A alla Z per guarire dai disturbi comuni

Questi riferimenti sono stati utilizzati per definire le terapie elencate nella parte II.

- Balch J. and Balch P. *Prescription for Nutritional Healing.* Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1990.
- Institute of Functional Medicine. *Textbook of Functional Medicine.* Boulder, CO: Johnson Printing, 2005.
- Kaminski P. *Choosing Flower Essences: An Assessment Guide.* Nevada City, CA: Flower Essence Society, 1996.
- Minich D. *Chakra Foods for Optimum Health: A Guide to the Foods that can Improve Your Energy, Inspire Creative Changes, Open Your Heart, and Heal Body, Mind, and Spirit.* San Francisco: Conari Press, 2009.
- Minich D. *Quantum Supplements: A Total Health and Wellness Makeover with Vitamins, Minerals, and Herbs.* San Francisco: Conari Press, 2009.
- Murray M. and Pizzorno J. *Encyclopedia of Natural Medicine.* 2nd ed. Rocklin, CA: Prima Publishing, 1998.
- Pizzorno L., Pizzorno J., and Murray M. *Natural Medicine Instructions for Patients.* London: Elsevier Science, 2002.

Fonti

Lettere consigliate

Chakra

Dale C. *The Subtle Body: An Encyclopedia of Your Energetic Anatomy*. Boulder, CO: Sounds True, 2009.

Dale C. *New Chakra Healing: the Revolutionary 32-Center Energy System*. St. Paul, MN: Llewellyn Publications, 1998.

Myss C., *Anatomia dello spirito: i sette livelli del potere personale*, Collezione Ingrandimenti, Mondadori, Milano 1999.

Rippentrop B. and Adamson E. *The Complete Idiot's Guide to Chakras*. New York, NY: Penguin Group, 2009.

Emozioni

Hawkins D. *Power vs. Force: The Hidden Determinants of Human Behavior*. Sedona, AZ: Veritas Publishing, 2004.

Vivere potenziato: affermazioni

Hay L. *I Love My Body*. Santa Monica, CA: Hay House, Inc. 1985.

Hay L. *Puoi guarire la tua vita*, Armenia, 2005.

Levine B. *Your Body Believes Every Word You Say: The Language of the Body/Mind Connection*. Fairfield, CT: Words Work Press, 2000.

Shapiro D. *Your Body Speaks Your Mind: Decoding the Emotional, Psychological, and Spiritual Messages That Underlie Illness*. Boulder, CO: Sounds True, 2006.

Essenze floreali

Gurudas. *Flower Essences and Vibrational Healing*. San Rafael, CA: Cassandra Press, 1989.

Kaminski P. *Choosing Flower Essences: An Assessment Guide*. Nevada City, CA: Flower Essence Society, 1996.

Stein D. *Healing with Flower and Gemstone Essences*. Freedom, CA: The Crossing Press, 1996.

Salute e guarigione

Myss C. and Shealy CN. *The Creation of Health: The Emotional, Psychological, and Spiritual Responses That Promote Health and Healing*. New York: Three Rivers Press, 1988.

Soames P. *The Essence of Self-Healing: How to Bring Health and Happiness Into Your Life*. Spring, TX: FleetStreet Publications, 2000.

La filosofia sciamanica e le sue pratiche

Andrews T. *Animal-Wise: The Spirit Language and Signs of Nature*. Jackson, TN: Dragonhawk Publishing, 1999.

Arrien A. *The Four-Fold Way: Walking the Paths of the Warrior, Teacher, Healer and Visionary*. San Francisco: Harper San Francisco, 1993.

Harner M. *La via dello sciamano: una guida al potere ed alla guarigione*, Collezione New age, Edizioni mediterranee, Roma 1995

Visualizzazione

Gawain S. *Visualizzazione creativa*, Collezione L'altra medicina, Red, Como 1989, 2. ed

Siti internet

Bach Flower Remedies:
www.bachflower.com, 1-800-214-2850

Flower Essences Services:
www.fesflowers.com, 1-800-548-0075

L'autrice

Deanna M. Minich, PhD, CN, è insegnante di alimentazione e ricercatrice attiva nel campo delle arti curative da quasi vent'anni. È autrice di tre precedenti libri: *Chakra foods for optimum health* [Alimenti chakra per una salute ottimale], *Quantum supplements* [Integratori quantici], e *An A-Z guide to food additives* [Guida completa agli additivi alimentari], ha conseguito un Master in Scienze della nutrizione umana presso l'Università dell'Illinois a Chicago e un Dottorato in Scienze mediche/nutrizione umana presso l'Università di Groningen in Olanda. L'approccio unico di Deanna, che integra salute e guarigione, è il risultato della combinazione tra la sua formazione accademica e i molti anni di studio delle modalità energetiche, come la guarigione sciamanica, il reiki e lo yoga.

Per saperne di più su Deanna e il suo lavoro, visita il sito www.foodandspirit.com.

Copyright © 2011 by Deanna M. Minich, Ph.D.
All rights reserved
Published under arrangement with
RED WHEEL/WEISER LLC & CONARI PRESS,
Newburyport, MA 01950-4600, USA
Italian translation Copyright © 2012 by Edizioni My Life
Titolo originale: The Complete Handbook of Quantum Healing.
Traduzione: Vincenzina Varano



© 2021 My Life
My Life srl, Coriano (RN)

Tutti i diritti riservati.

L'autrice di questo libro non dispensa consigli medici né prescrive l'uso di alcuna tecnica come forma di trattamento per problemi fisici e medici senza il parere di un medico, direttamente o indirettamente. L'intento dell'autrice è semplicemente quello di offrire informazioni di natura generale per aiutarvi nella vostra ricerca del benessere fisico, emotivo e spirituale. Nel caso in cui usaste le informazioni contenute in questo libro per voi stessi, che è un vostro diritto, l'autrice e l'editore non si assumono alcuna responsabilità delle vostre azioni.