

IO SONO ANCHE UN'OPERATRICE OLISTICA E NATUROPATA

Naturopatia che significa? La Naturopatia è una disciplina che si ispira alla visione olistica di mente e corpo e rappresenta la sintesi dei metodi naturali al servizio del benessere e della qualità della vita. Olistico significa che considera l'insieme di mente e corpo. Oggi è ormai da tutti riconosciuto che alcune tecniche olistiche ed arboristiche, per esempio, sono sicuramente coadiuvanti della salute e del benessere e particolarmente utili nella prevenzione. Le recenti indagini statistiche che sempre un maggior numero di persone si rivolge a forme di cura non convenzionale come l'omeopatia, la spagiria, la riflessologia plantare, la cromopuntura ecc... Il medico attuale è riconosciuto come colui che fa diagnosi e cura delle malattie, ma a suo fianco lavora una figura innovativa che in Italia deve essere ancora riconosciuta: il Naturopata. I Naturopati sì, lavorano, ma non viene permesso a loro di poter avere una rilevanza maggiore in Italia perchè c'è il monopolio farmaceutico, che in questi ultimi anni si è imposto in tutta la sua forza. Il Naturopata, con le sue conoscenze professionali nelle tecniche di trattamento che si riallacciano alle grandi tradizioni orientali ed occidentali, "è un operatore del benessere" le cui indicazioni si iscrivono nel quadro di una riconciliazione con le leggi della Natura. Per leggi della Natura si intende:

- 1) è di tipo educativo, all'interno del quale informa ed educa le persone che gli si rivolgono a conoscere e gestire il proprio equilibrio psico-fisico e a raggiungere e mantenere uno stato di benessere, indicando a tal fine i comportamenti più idonei da seguire.
- 2) è di tipo assistenziale, ovvero di ausilio al cliente perché riconosca in se stesso eventuali squilibri di tipo psico-fisico-emozionale o predisposizioni ad essi e di intervento con metodiche "dolci" per favorire il ripristino dell'equilibrio e del benessere. Oltre alle discipline naturali che vanno dalle tecniche di massaggio alla kinesiologia, dalle erbe ai fiori di Bach, dall'Eubiotica alla Cromoterapia, seguendo la tradizione di ogni tipo di scuola di Naturopatia che la contraddistingue l'una dall'altra, utilizzando tecniche per migliorare l'autostima, tecniche per scoprire i propri talenti, tecniche di rilassamento, ecc.... I moderni studi neurofisiologici hanno infatti, messo in luce che ogni trasformazione del nostro stato di coscienza è in grado di modificare il Sistema limbico-ipotalamico (cioè la parte più antica del cervello) dove il nostro corpo viene, istante per istante, ricreato e rigenerato.

Sono orgogliosissima di avermi formata come Naturopata alla scuola di Rizza ad indirizzo psicosomatico. Una parolona questa parolona intende mettere in rilievo che i mali che ci affliggono non sono mai casuali: sono "messaggi" di un preciso malessere interiore. La malattia non è una crudeltà in sé né una punizione, ma esclusivamente un correttivo, uno strumento di cui la nostra anima si serve per indicarci i nostri difetti, per trattenerci da errori più gravi e per condurci sulla via della

verità e della luce, dalla quale l'ammalato non doveva deviare. La malattia in sé non esiste, esistono solo degli uomini malati. La preparazione a indirizzo psicosomatico, dunque propone una lettura simbolica delle malattie.

Delle tante cose acquisite possono indicare le persone di usare molta attenzione all'efficienza dei cinque sensi: ci sono varie tecniche che possono essere utili per far funzionare meglio questi doni che ci sono stati dati per poter accrescere l'intelligenza, il coordinamento e l'attenzione e tutto ciò è dovuto allo sviluppo maggiore del circuito neuronale. Una funzionalità dei sensi poco sviluppata conduce a frequenti errori di giudizio delle situazioni mentre una funzionalità dei sensi sovrastimolata può travolgere il sistema nervoso e creare anche ansia. Persi i contatti con le nostre sensazioni, siamo ovviamente fuori contatto con le emozioni degli altri e ci mancano le basi per l'empatia e la compassione necessaria per raggiungere una flessibilità e apertura a nuove idee, a stili di vita alternativi o possibilità, causate da rigidità che crea giudizi. Inoltre l'ignoranza impedisce di saper leggere le proprie emozioni e conoscerne l'importante significato, e poi dunque questo si ripercuote quando ci si relaziona con le altre persone, non comprendendo anche il loro sentire.

I sensi sono il collegamento tra il mondo esterno e quello interno, l'unico mezzo che possediamo per fare esperienza dei collegamenti. La vista, l'udito e il tatto, il gusto e l'odorato ci forniscono un'impressione interiore costantemente mutante del mondo che ci circonda, attraverso la quale formiamo i nostri sistemi di opinione di base, le nostre strategie di approccio e i nostri processi mentali. Se non si riesce a imparare il linguaggio dei sensi corretto è come non riuscire a imparare a leggere o a scrivere; senza questo ci vengono negate informazioni essenziali per la sopravvivenza, per il benessere e per l'espansione della coscienza. Le sensazioni sono i mattoni dell'intelligenza emozionale e ci permettono di andare d'accordo con gli altri. L'esperienza dei sensi è allo stesso tempo fisica, emotiva e spirituale; ci fanno orientare nel mondo, ci permettono di creare delle connessioni, danno un significato alla nostra esperienza. Senza la coscienza le emozioni, che sono reazioni istintive collegate alla nostra capacità sensoriale, governano le nostre reazioni. Io sono convinta che, in fondo, le sensazioni abbiano una funzione, in quanto linguaggio dell'anima. Questo linguaggio è parlato dal corpo. I sensi, come il linguaggio delle emozioni, costituiscono una cosa e la sensazione che essa ci suscita è il mezzo con cui determiniamo i valori.

È importante considerare inoltre che qualsiasi limitazione nel movimento inibisce lo scorrere dell'eccitazione attraverso il corpo, inibisce l'energia vitale, abbassa il tasso respiratorio e attutisce le emozioni. A livello mentale la limitazione del movimento e il timore del cambiamento possono creare una mono polarizzazione delle idee – vale a dire la convinzione che le cose si possono fare in un modo solo. Ciò produce una sensazione di vuoto, un senso di piattezza nei confronti della vita che porta una sorta di rassegnazione, di apatia o pessimismo e l'incapacità di rendersi conto delle proprie necessità. La deprivazione tattile e sensibile porta la persona a riversare tutta l'energia nella propria carriera ed evitare l'intimità delle relazioni. Man mano che la vita

procede, questa separazione si fa ancora più pronunciata.

L'io senziente, il più profondo, il più vulnerabile viene ignorato, mentre l'io esterno più vuoto viene lodato e gratificato. Che risveglia da sé il movimento e il cambiamento è il desiderio che è a sua volta la necessità dei sensi di trovare soddisfazione attraverso l'espansione e la necessità dello spirito di muoversi verso qualcosa di più grande, di accogliere il cambiamento. Se non desideriamo nulla i nostri sensi si chiudono, perdiamo la nostra vitalità, non avvertiamo l'impulso a muoverci di più. Importante è comprendere quale necessità più profonda stia dietro ai desideri in modo da non confonderli con essi, e così essere in grado di muoversi nella direzione più opportuna per soddisfare noi stessi a livello del nucleo dell'essere. Solo rimanendo in contatto con le nostre sensazioni possiamo veramente conoscere i desideri della nostra anima e scegliere poi con chiarezza come realizzarli. Compensazioni varie spesso portano alle dipendenze e negare i bisogni porta ad evitarne la loro realizzazione.

La vita deve diventare un'esperienza piacevole perché il piacere stesso ci mette in contatto con i nostri sensi, si vive pienamente il presente e si gioisce dell'esperienza di essere vivi. Il Creatore ha bisogno di sentirci dire che siamo felici della vita che Egli ci ha donato quanto noi di farne esperienza. Bellissime tecniche ho acquisito e mi sono specializzata in cromoterapia e cromopuntura; primo livello di kinesiologia; Aura Soma e test di cromoterapia di Gianni Camattari; floriterapia; Massaggio Spirituale Energetico e Flower Massage.

Se prendiamo maggiore consapevolezza e ci sforziamo di acuire i sensi mettendoli in sintonia aumentiamo la nostra sensibilità ed essa è quella che ci aiuta a sviluppare il sesto senso e l'intuizione. Voglio portare degli esempi. Il cuoco migliore è quello che è in sintonia con il colore, la consistenza, il sapore e l'odore del cibo che prepara: i suoi sensi devono quindi essere in equilibrio e in perfetta armonia. Un cacciatore tiene in esercizio i suoi sensi utilizzando se stesso, la sua sensibilità: va in cerca della preda basandosi sulla sua vista, l'udito e anche l'odorato. Un musicista si esercita finché non riesce a sentire il suo strumento, oltre alla musica che suona: solo così può capire in una frazione di secondo se lo strumento stesso ha bisogno o meno di essere accordato. Per tutte le professioni, acuire i sensi fa sì che si diventa più sensibili e aumenta così pure l'emotività, il dolore, i conflitti, le sofferenze. Diventa anche più intensa la consapevolezza delle nostre emozioni e di quelle di chi ci sta accanto. Non esiste un piacere più grande di quello garantito dalla creatività. Come possiamo valutare la gioia più grande se non abbiamo provato la disperazione più profonda? chi può dire cosa sia l'amore, o con quanta intensità si possa amare senza aver prima donato e ricevuto tale sentimento, assaporando sia la sofferenza sia il piacere che esso comporta? Come possiamo conoscere l'altezza che è in grado di raggiungere il nostro spirito se non gli concediamo le ali per volare, non gli garantiamo le opportunità e lo spazio necessari, e non ammettiamo nemmeno la sua esistenza? Come possiamo riconoscere i luoghi dove fermarci a riposare lungo il cammino dell'evoluzione, se non siamo in perfetta sintonia con i nostri sensi e la nostra sensibilità?

Possediamo cinque sensi che sono connessi in maniera diretta al nostro sé fisico e ci aiutano a cavarsela nella vita di tutti i giorni. Gli individui che non possiedono uno o più sensi sviluppano maggiormente gli altri, e riescono così a compensare tale mancanza. Se un uomo è cieco spesso il suo udito è più sviluppato, così come una donna sorda ha una visione più acuta. Una persona che non è in grado di parlare e che non impara un modo alternativo di comunicare è un essere che vive nel suo mondo individuale, e non riconosce il nostro o non desidera farne parte. Allo stesso modo, chi non addestra i suoi sensi a vedere, sentire, assaporare, annusare e toccare più di quanto questo mondo richieda, in pratica non riconosce l'universo o non vuole farne parte. Anche l'idea di una sensibilità maggiore nei confronti dei sapori sembra che in qualche modo possa aiutare ad una manifestazione di eccessiva autoindulgenza. Vorrei subito chiarire che un pizzico di tale indulgenza non è affatto male, perché aiuta ad essere generosi verso se stessi.

Dobbiamo imparare ad assaporare ed apprezzare la vita, senza però far soffrire un altro essere umano agendo in maniera avventata e senza compassione. Come si può imparare ad assaporare la vita? Per quanto possa sembrare strano, per apprezzare gli aspetti più grandi e complessi dell'esistenza bisogna iniziare mostrando il giusto apprezzamento nei confronti delle piccole cose. Dobbiamo elevare il livello della nostra sensibilità per giungere alla scoperta di noi stessi, di tutto ciò che vediamo intorno a noi e anche di quello che non riusciamo ancora a vedere.

L'accettazione del passato (che ne ho accennato in un altro capitolo) e il non farsi condizionare da esso serve per non farsi limitare. Il passato spesso limita o può privare di potenzialità. Le meditazioni che aiutano a stare e vivere nel presente sono delle tecniche usate dai Naturopati. Egli è specializzato nel far comprendere che esistono alternative; conferma che esiste l'energia Universale che è come un immenso oceano in cui siamo immersi e di cui facciamo parte. Essa possiede l'Intelligenza Divina. La realtà che si vive è ricca di opportunità e spesso quella che conosciamo è un'illusione (dato che ne percepiamo una minima parte). La realtà illusoria sembra essere in attesa di un nostro intervento per poter essere modificata. Solo pochissimi individui riescono a farlo, perché la maggior parte è vincolata da convinzioni profonde e razionali.

Gli stessi mistici quando raggiungono stati alterati di coscienza, comprendono lati della realtà che sfuggono durante la normale percezione.

Il nostro programma mentale inconscio e le nostre emozioni si sintonizzano sul tipo di realtà che (inconsapevolmente) crediamo reale. Se sei arrabbiato, ti sposti su realtà che ricondurranno alla rabbia; se sei sinceramente felice ti sintonizzerai su una realtà che richiama la piena felicità. Ovviamente dunque se sei pieno di credenze negative, di paure ed ansie, ti sintonizzerai (senza volerlo consapevolmente) su quel tipo di realtà a cui dà credibilità.

La vita che ci si crea dipende essenzialmente dalle convinzioni limitanti che si ha acquisito per varie motivazioni e dalle emozioni e pensieri che si provano quotidianamente.

Ormai è abbastanza risaputo che la nostra mente è divisa in due parti: razionale e inconscia. L'inconscio si occupa delle emozioni, della creatività, dei sogni, del linguaggio non verbale ed è irrazionale. Solitamente si pensa che gli obiettivi della nostra esistenza possano essere progettati e amministrati senza tenere conto di questa parte invisibile ma presente.

Con varie tecniche specifiche di Naturopatia (di meditazione, visualizzazioni, esercizi vari) e non solo, si riesce di cambiare l'osservatore interiore cambiando così la lettura della realtà esterna e riuscendo di conseguenza poi a cambiarla.

È capitato ancora di sentire che qualcuno si sente di essere lo strumento che Dio usa per compiere la Sua Volontà e lo testimonia con grande umiltà. Voglio precisare che Dio ci ha donato il libero arbitrio e una mente che abbiamo il dovere di usare: siamo lo strumento che noi stessi dobbiamo usare, la macchina e al contempo il macchinista, il violino e il violinista, il cantante e la canzone.

Ecco il Naturopata ha molto da offrire a questa società ed è per questo che io consiglio di introdurre questo aiuto nella vita di tutti i giorni: egli saprà indicarci inoltre sull' utilizzo di piante e fiori che ci possono essere utili per mantenere in equilibrio la nostra salute e fornire la prevenzione adeguata a ogni tipo di situazione.