TRIMESTRALE TEMATICO PER L'EVOLUZIONE DELL'ESSERE

17 RELAZIONI SESSUALITA'



MAJID VALCARENGHI Sessualità e Relazioni / GABER La politica è parte del problema MITEN V. GALVAGNI Come rinunciare ad avere ragione / MAURIZIO ARMANETTI La mia sfida a Piero Angela / ITALO BERTOLASI, L. LEONELLI, M. DANON Sacra e sana sessualità / FABRIZIO ZANI La relazione e il potere / ENRICO CHELI Relazioni consapevoli nella coppia / MARINA VALCARENGHI La distorsione dell'istinto / PUJA RICHARDSON Sesso e rilassamento / RADHA II tantra nella vita di ogni giorno / GIORGIO CERQUETTI Fare l'amore ed essere amore / AURO PROIETTI Sessualità nell'arte / DALAI LAMA Compassione, chiave di un vero cambiamento



PRENOTA IL TUO APPARTAMENTO SU MISURA NELLA MONTAGNOLA SENESE









Puoi prenotare subito su carta un appartamento ristrutturato in pietra della metratura che preferisci, a partire da 72 mq suddviso secondo le tue esigenze, realizzabile in 15 mesi dall'inizio dei lavori.

Pagabile in diverse tranche seguendo lo stato d'avanzamento dei lavori.

21 km da SIENA (20 minuti) 1500 m dal Centro di OSHO Miasto (10 min a piedi) 12 km dal primo centro abitato (Rosia)

Le dimensioni: 700 mq su due livelli, 1 ettaro di bosco, 9 appartamenti mediamente da 75 mq cadauno

Ecco come verranno ristruturati gli appartamenti





Per informazioni: 0577/961021 oppure scrivere a: majid@renudo.it

Maglife



la nuova formulazione di Magnesio in capsule

La carenza di magnesio può portare a:

- STANCHEZZA
- STRESS
- DIFFICOLTÀ AD
 ADDORMENTARSI
- SONNO IRREQUIETO
- SINDROME PREMESTRUALE
- TREMORI
- IRRITABILITÀ, NERVOSISMO
- FRAGILITÀ OSSEA
- IRRIGIDIMENTO MUSCOLARE E CRAMPI
- STITICHEZZA
- MAL DI TESTA



Il magnesio è un minerale essenziale, responsabile di molti processi metabolici, tra i quali la produzione di energia, la sintesi delle proteine, la trasmissione nervosa e degli impulsi ai muscoli.

Il magnesio stimola l'assorbimento e il metabolismo di minerali quali il calcio, il fosforo, il sodio e il potassio, oltre a facilitare l'assimilazione delle vitamine del complesso B, la vitamina C e la vitamina E.

Contrastando l'effetto stimolante del calcio, il magnesio svolge un ruolo importante per le decontrazioni neuromuscolari. È d'aiuto durante la crescita ossea ed è necessario per un buon funzionamento dei nervi e dei muscoli, compreso quello cardiaco. Aiuta inoltre a regolare l'equilibrio acido-alcalino dell'organismo. **MAGLIFE** è una nuova formula di Magnesio che Natural Point propone in capsule da 500 mg composta da: magnesio bisglicinato, magnesio pidolato e magnesio glicerofosfato, senza alcun eccipiente.

In questa formulazione, il magnesio è legato a sostanze organiche conosciute per la loro capacità di essere assimilate a livello cellulare e per la buona tolleranza da parte dell'organismo.

MAGLIFE è in vendita nelle erboristerie, farmacie e negozi di alimentazione naturale in confezione da 50 e 100 capsule.



Punti vendita. Librerie e Distributori

DOVE TROVARE RE NUDO

Tel.: 0577 961021 fax: 0577 1959566 email: info@renudo.it

web: www.renudo.it

PIEMONTE

>TORINO

Feltrinelli Piazza Castello Tel. 011 541627 Libreria Psiche Via M. Cristina, 70 Tel. 011 6507058 Istituto SoleLuna Via Andorno, 5 Tel. 011 887950 Istriuto SoleLina via Andorno, 7 let. 011 86/390 ErbaMagica Corso Palermo, 84 Tel. 011 238577 Libreria Comunardi Via Bogino, 2 Tel. 011 19785465 Arethusa Via po, 2 Tel. 0118173373 Damanhur Crea Via Baldissero, 21 Vidracco Tel 0125 7898

>ALESSANDRIA
Feltrinelli Via Migliara, 6 Tel. 0131 325151 La Cultura Via Gramsci, 59 Sezzadio Tel. 334 7271333

Parola di passo Via xx settembre tel.0141 593019 >BIELLA

II Libro Via Losanna 6/C Tel. 015 20069 La Via delle Nuvole Bianche Regione Renecco, 17 Netro Tel.338

>CUNEO

Il Topo di Libreria Via Pollenzo, 24 Brà Tel. 017 2430802 >NOVARA

La Talpa Via Roma, 21/F Tel. 321390077 Lazzarelli Via Fratelli Rosselli, 45 Tel. 0321 629188 Libreria Librami Cso d. Repubblica, 106 Arona Tel. 0322

E. P. Books Viale Achile, 16 Borgomanero Tel. 0322 82717 Alberti Corso Garibaldi, 74 Intra Tel. 0323 402534

LOMBARDIA

>MILANO

Feltrinelli Via Manzoni, 12 Tel. 02 76000386 Feltrinelli Corso Bueno Saires, 20 Tel. 02 2023361 Feltrinelli Piazza Duomo Tel. 02 86996897 Feltrinelli Piazza Piemonte, 2/4 Tel. 02 433541 Feltrinelli Viarsocolo, J. Tel. 02 86996898
Alternativa Via foscolo, J. Tel. 02 86996898
Alternativa Via dei Transiti, 25 Tel. 02 2617799
Aleph Piazza Lima (St. MM) Tel. 02 29526546
Bottega del Fantastico Via Plinio, 32 Tel. 02 201310
Centofiori Piazzale Dateo, 5 Tel.02 7381670
Il Domani Piazzale Cadorna, 9 Tel.02 86452987 II Domani Prazzale Cadorna, y 1et. U. 2 8645298/
Della Natura Corso Magenta, 48 Tel. 02 48003159
Nuovo Trittico Via San Vittore, 3 Tel. 02 4357798
Trovalibri Viale Montenero, 73 Tel. 02 5450470
Gruppo Anima Galleria Unione, 1 Tel. 02 878422
Ecumenica Piazza San Babila (St. MM) Tel. 02 76023159
Hoepli Via Ulrico Hoepli, 5 Tel. 02 8648871 www.hoepli.it

Accademia Italiana Shiatsu Do Via Settembrini 52, Tel 02 29404011
Tutto Bio srl Via Magenta, 56
Tutto Naturale Corso Magenta, 56

Iutto Naturale Corso Magenta, 56 Bio&Logico srl Corso magenta, 56 Ananda asharam Via Prandina, 25 Tel. 02 2590972 Shake Viale Bligny, 42 Tel. 02 58317306 Centro Studi Yoga Via Borsi, 3 Tel. 339 1909041 Ass. Onyiana Via Castel Morrone 8, Tel 02 70127984 Coop. Culturale Sempione Pza della Resistenza, 27 Bollate Tel. 02 9302113 Natura Umana Via Roma, 62/B Paderno Dugnano

Coop. Nuova Terra Via Gioliotti, 14 Legnano Tel. 0331 546343 Il Libro E' Via Loreto, 35 Lissone Tel. 039 484278 Memoria del Mondo Galleria dei Portici, 5 Magenta

Tel. 02 97295105 Coop. Restelli Piazza San Vittore, 5 Rho Tel. 02 9302113

La Musica Le Parole Le Cose Via Giovanni XXIII, 11 S. Giul Mil. Tel.02 9840009

Un Mondo di Libri Galleria Mazzini, 8 Seregno Tel. 0362 231824 Fastbook Via Volta, 4 Trezzano S/N Tel. 02 89451497 II Gabbiano Via Pinamonte, 2/A Vimercate Tel.039 660714 Del Sole Via XX Settembre, 26/28 Lodi Tel. 0371 56211 Erboristeria Bio Alchimia Via Cortelonga, 7 Monza >BERGAMO

Libreria Shesat Via San Bernardino, 15/C Tel. 035 230494 **Edicola Tadè** Via Borgo Palazzo (Carrefour) Tel. 035 249606 **Bergamo Musica** Via Nazionale, 34 Seriate

Tel. 035 4520121 >BRESCIA

Nuova Bancarella del Libro Corso Zanardelli, 52 Tel. 030 49300 Fungo Snc Via triumplina, 243 Rezzano Tel.030 5231430 Liberamente Libreria Raminga C.so Lepetit, 43 Darfo B. T. Tel. 333 7851838

Terre di mezzo Via Mantova, 36 Lonato Tel. 030 9158134

Voltiana Piazza Via Mantova, 36 Lonato 1el. 93 COMO
Voltiana Piazza Vittoria, 4 Tel. 031 268244
Xanadu Infoshop Via Varesina, 72
Il Mangianatura Via G. Fossano, 14/16 Cantù > CREMONA

Feltrinelli Corso Mazzini. 22 Tel. 0372 24865 Spotti Corso Matteotti, 41 Tel. 0372 32245

Ass. Oceanic Love Loc. Versaio, 17 Tel. 0341 497168

>MANTOVA

Feltrinelli Corso Umberto, I 56 Tel. 0376 369733 >PAVIA

Feltrinelli Via XX Settembre, 21 Tel. 0382 33154 Feltrinelli Piazza Ducale, 1 Vigevano Tel. 0381 692031 >SONDRIO

Airone Verde Via Garibaldi, 21 Morbegno, 22/24 Tel. 0342 614460 >*VARESE*

Peltrinelli Corso Aldo Moro, 3 Tel. 0332 282182

Del Corso di Varese Corso Matteotti, 22/24 Tel. 0332 283263

Cartoleria Boragno Via Milano, 4 Busto Arsizio Tel 0331 626752

Coop. II Melograno Via Roma, 5 Busto Arsizio Tel. 0331 624516 Emporio del Libro Via Don Minzoni, 3 Gallarate Tel. 331 799524

Madre Terra Pzza Repubblica, 5 Lavena Pontetresa Tel 332 231761

Bono Corso Italia 119 Saronno Tel, 02 9623624

Voglio Vivere Così Via Marsala, 7 Gallarate Dossi Claudio & C. Sdf Via IV Novembre, 10 Gavirate

TRENTINO ALTO ADIGE

>BOLZANO

BioBazar Via Ragen di Sopra, 18/A Brunico Tel. 0474 530520

FRIULI VENEZIA GIULIA

>TRIESTE

New Age Center Via Nordico, 4/C Tel. 040 3721479 >GORIZIA

Erboristeria Dulcamara Snc Via Papalina, 1 Gradisca Tel. 0481 960730

Le Pleidi Via Lorenzoni, 4/4A Gradisca D'Isonzo Il Sorriso Del Sole Piazza Libertà, 33 Turriaco Tel. 340 2353369 >PORDENONE

Antichi Rimedi Erboristeria Viale Lacchin, 31 Sacile Tel. 0434 781058

L'erboristeria Punto Verde Via G. Mameli, 39 Sacile

L'emporio Naturale Viale Repubblica, 23/B Sacile Tel. 0434 72308 >*UDINE*

Terapie Naturali Via Trieste, 88 Cervignano Tel. 0431 33885 **Le Cirignicule Consumatori** Via XX Settembre, 30 Gemona del Friuli Tel. 0432 981781

VENETO

Feltrinelli Piazza XXVII Ottobre, 1 Mestre Tel. 041 238131 Alimentari Giorgio Femio Castello 3540 Tel. 041 5235399 Verdi Rimedi Via Pleione, 26 Bibione Tel. 0431 437676 Michieletto Andrea Via Passo Cereda, 9 Favaro Veneto Tel. 347 4102281

Orto Naturale P.tta Aldo Moro, 13 Mirano Tel. 041 5702778 Erboristeria Acquariana Via Maglio Cappelletta di Noale

Città Del Sole V.le Trieste, 61 Portogruaro Tel. 0421 390171 Erboristeria Fior di Loto Via Lombardia, 24 Portogruaro Tel. 0421 394662

Siddharta Via Nazzario sauro, 158 San Dona' Di Piave Tel.041 222047

>BELLUNO

Ariele Belluno Via Feltre2/4

Erboristeria Internazionale la Genziana Via Roma, 56 Cortina D'Ampezzo

Punto Bio Via Montelungo, 12/G Feltre
Armonia la casa degli Elfi Via Nazionale 78/B Quero

>PADOVA

Osho Love Via Sam Francesco, 7 Tel. 049 8754630 Osho Love Via Sameda, 34 Tel. 368 295541 Scuola Internazionale Shiatsu Via G. B. Tiepolo, 67 Tel. 049

7808856
Edicola della Salute Via M. Salute, 49 Tel 0429 604256
Ass. Omphalos Via Roma, 72/B Villafranca Tel. 049 9050696
Emporio Bio di Pescarin Annalisa Via dei Colli, 8 Abano Terme
Bottega del Bio Via Borgo Padova, 1647D Cittadella
La Gramigna Via A. Palladio, 47 Cittadella
Coop. Elios Srl Via Marconi, 51 Meianiga di Cadoneghe
Il Sole che Sorge Via San Pio X Meianiga di Cadoneghe Tel.049
701699

La macina di Rostellato Rinulla Via Co' del Panico, 1 Piove di

Libreria il Segnalibro Via Gauslino, 15/A Piove di Sacco La Ruota Soc. Coop. Via Sega, 2 San Martino di Lupari All' Erbolario Via montegrappa, 5 San Giorgio delle Pertiche Tel.

Il Gufo Bio Via della Provvidenza, 60 Sarmeola di Rubano

Terre di Mezzo Via G. Verdi, 55/C Trebaseleghe Punto Bio Via Montelungo 12/G Feltre Tel.0439 840200 VERONA

Libreria Rinascita Corso Porta Borsari, 32 Tel. 045 594611 Osho Campus Via Ronchi, 40 Povegliano Tel. 045 6350786 Merkaba Via Sottoriva, 14 L'Albero Corso San Lorenzo 1/A Pescantina Tel.045 6703395

Erboristeria Erelle P.zza Olmo, 4 San Giovanni Lupatoto >VICENZA

Libreria Galla C.so Palladio, 11 Tel. 0444 225200

Novearti Piazza delle Biade, 11

Bionaturalmente Vita V.le europea, 37 Pove del Grappa Tel. 0424

Antica Erboristeria Dalla Via Loggia Malo L'arcobaleno Via Dei Bersaglieri, 5 Malo Verde Oro Via scotte, 16 Tel. 0444 975014 >TREVISO

>THEVISO
Coop. di Lavoro La Spiga D'Oro Viale della Repubblica, 193
La Madre Terra Via 30 Ottobre, 96 Codognè Tel. 0438 795576
Ariele Conegliano Srl Via S. Giuseppe, 38 Conegliano
Nuova Erboristeria Via Roma, 11 Cappella Maggiore
Le Cirignole Consumatori Via XX Settembre, 30 Gemona del

Terra Madre Via dei Carpani, 13/G Ass. Culturale Natura Viva Via per Salice, 74 Francenigo di

Gaiarine

La Sorgente Via Gaspare Paoletti, 7 Follina

La Fonte Via F. Filzi, 48/B Istrana

Agapemir Via Don Tarcisio Salto, 4 Mosnigo di Moriago

Ariele Via Cesare Battisti, 96 Oderzo

Demetra sas Calle del Toresin, 4 Oderzo

Erboristeria Risveglio Piazza Caduti della liberta', 12 Orsago

Linea GF Naturale Via S. Urbino, 146 Pianzano di Godega S.

Ariele Vittorio Veneto Via. Div. Nannetti, 156 Vittorio Veneto

Herbosan Sas Via Crispi, 4 Vedelago Bio Sapori Via Negrelli Castagnole Tel 0422 484062 Biostagioni Via Graziati, 3 Quinto di Treviso Tel. 0422 370599

>GENOVA
Centro Studi e Ricerche Shiatsu Via XX Settembre, 34/12 Tel. 335 8050307 >LA SPEZIA

Libreria Contrappunto Via G. Galilei, 17 Tel. 0187 731329

EMILIA ROMAGNA

>BOLOGNA

Feltrinelli Piazza Ravegnana, 1 Tel. 051 266891 MelBookstore Via Rizzoli, 18 Tel. 051 220310 MelBookstore Via Rizzoli, 18 1el. 051 220310
Coop. Ambasciatori Via Orefici, 19 Tel. 051 220131
Innerio Via Irnerio, 27 Tel. 051 251050
Naturista New Age Via degli Albari, 2 Tel. 051 231930
Libreria Ibis Via Castiglione, 31 Tel. 051 239818
L'Isola che non c'era Via della Repubblica 92/94 S. Lazzaro di

Savena Tel. 051 454891 Savena 1et. US1 434891 Coop. Leonardo Via Amendola, 129 Imola Tel. 054 2638322 Libreria Monsignani Via Emilia, 71 Imola Tel. 054 222190 Tuttobio srl V.le della repubblica, 23 Tel. 051 6333732 >FAENZA

Libri Incontro Corso Saffi, 19/A Tel. 0546 26893 >FERRARA

Alkaemia Via Ponte Gradella, 371 Tel. 392 4265216 >FORLÌ

Mondadori Corso della Repubblica, 144 Tel. 0543 370738
Il Cerchio della Vita Corso Diaz, 64 Tel 347 2723283
Coop. Cesena Via Jemolo, 110 Cesena Te. 0547 75373
Katie King Viale Leonardo Da Vinci, 26 Cesenatico
Tel. 0547 75373
Ass. Tian Di He Via Pian di Spino Meldola Tel. 033 15999578

>MODENA
Feltrinelli Via Cesare Battisti, 17 Tel. 059 222868

Feltrinelli Via Cesare Battisti, 17 Tel. 059 222868
Damanhur Modena Via Pica, 18/A Tel. 052 80251
Nuova Tarantola Via Canalino, 35 Tel. 059 224292
La Scienza dei Magi Viale Storchi 339/341 Tel. 059 822573
Libreria Mondadori Via Berengario, 19 Carpi Tel. 059 642131
Incontri Piazza Libertà, 29 Sassuolo Tel. 0536 802494
Bar Acquerello Corso Italia 69 Vignola Tel. 0597 61577
Libreria Tre Luna Corso Martiri, 303 Tel. 059 8753413 >PARMA Feltrinelli Via della Repubblica, 2 Tel 052 1237492

Libreria La Vecchia Talpa Via Gramsci, 39 Ass. di Prom. Soc. Vita Via Cremonese57/A Tel. 0521 6716627 >PIACENZA

Fahrenheit 451 Piazza Duomo, 26 Tel. 0523 335725 Libreria II Triskele Via Morigi 40, Tel 329 3992400 Coop. di Piacenza Via E. Parmense, 28 Tel.0523 609672 >RAVENNA Coop.Libreria Via M.Bussato, 120 Tel. 0523 609672 Galleria D'arte Mirada Via Mazzini, 83 Tel. 0544 217359 Alfabeta Via Lumagni, 25 Lugo Tel. 054 533493 Albero della Vita Via Baracca, 8271 Lugo Tel. 054 520354
Solo Natura Corso Mazzini, 6 Lugo
>REGGIO EMILIA

>REGGIO EMILIA Feltrinelli Via IV Novembre, 7 Tel. 0544 34535 Studio Estetico Viale Emilia Ospizio, 4/A Tel. 0522 437883 All' Arco Via E. S. Stefano, 3/B Tel. 0522 440065 Libri e Libri Pizza della Vittoria, I/C Tel. 0522 0100065 Info Shop Mag 6 Via Vincenzi 13/A Tel 0522 430307 >RIMINI

Il Libro e La Vela Largo Ruggiero Boscovich Tel. 0541 23624 Il Giardino dei Libri Via del Lavoro, 4/A Bellaria Tel 0541 340567

Il Giardino dei Libri Corso Augusto, 205 Tel. 0541 23774 Indipendentemente Via A. di Duccio, 26 Tel.0541784948

>FIRENZE

Feltrinelli Via Cerretani, 30 Tel. 055 2382652 Sugar Blues Via de' Serragli, 57 Tel. 055 268378 Libreria Martelli, Via Martelli, 22/R Tel.055 2657603 Edison Piazza della Repubblica, 27 Tel.055 213110 Tempo di Libri Via Naldini, 45 Tavarnelle Tel. 055 8050283 Libreria con Cucina Cuculia Via Dè Serragli 3/R

Libreria Brac Viia dei Vagellai 18/R Tel. 055 0944877 Libreria Brac Viia dei Vagellai 18/R Tel. 055 0944877 Libreria Rinascita Via Ridolfi, 53 Empoli Tel. 0571 72746 Bio...Logico Via Empolese, 220/A San Casciano Val di Pesa >AREZZO

Edison Book Store Via Verdi, 22 Tel. 0575 299352

>GROSSETO Edicola Libreria L'Indice Via Bicocchi, 64 Follonica Tel 0566 45488

Gaia Scienza Via Di Franco, 12 Tel.0586 829325

Molendi Interni Open House Via Aurelia, 1/Floc Donoratico Voglia di Natura Via Montebello, 57 Naturalmente Via Palestro, 28 Tel. 328 081577

Oasi Toscana Bioshop Via Marrucci, 49 Cecina Tel. 0586 633662
Transito Via Catalani, 13 Rosignano Solvay Tel. 0586 762952 >MASSA CARRARA

III Gelsomino Galleria R. Sanzio, 5 Libri in armonia Via Angelini, 19 Tel. 0585 544962 Osho Great Via Piave, 7 Carrara Tel. 320 4222580 >LUCCA

Lucca Libri Corso Garibaldi, 54 Tel. 0583 469627 **Tra Terra e Cielo** Via di Chiatri, 865/C Bozzano Tel 0583 356182-77-96

Villaggio Globale Villa Demidoff Bagni di Lucca Tel.0583 86404 Ass. Cult. La Farfalla Via della Formica, 210 San Concordio Tel 0583 55367

La Nuova Vela Snc Via Garibaldi, 19 Viareggio Tel. 0584 962351

Il Trifoglio Via Dante Alighieri, 335/B Fahrenheit 451 Via Cavallotti, 64 Viareggio Tel. 0722 320328 >PISA

Feltrinelli Corso Italia, 50 Tel. 050 47072

Libreria Pietrobelli Via Benedetto Croce, 71 Tel. 050 5200190 Libreria Tra le Righe Via Corsica, 8 Tel.050 830177 Ass. Kurukulla Via Poggiberna, 15 Pomaia Tel. 050 685654 Agriturismo il Frassinello Loc. Puntocino 19/A Montecatini Val di Cecina Tel. 329 6337748

Libreria Al Castello Viale Piave, 12/14 Tel. 0574 20906

SIENA
Feltrinelli Via Banchi Di Sopra, 64 Tel. 0577 44009
Arte e Movimento Via della Pergola, 1 Tel. 333 5263343 Arte e Movimento Via della Fergiora, 1 Te. 353 3203943 Centro Studi Terapia Gestalt Via Montanini, 54 Tel. 0577 45379 Happy Bio Vita Srl Strada Massetana Romana 52/A Osho Miasto Casole D'Elsa Podere San Giorgio Tel. 0577 960124 Terra Viva Via Puccini, 11 Poggibonsi Tel. 0577 938834 Edicola Braccagni Via Massetana, 47 Rosia Tel 0577 345759 Disco shop Via Campidoglio, 30 Poggibonsi Tel. 0577 983837 La Martinella P.zza Bartolomeo Scala, 30 Colle Val D'Elsa

Edicola Anita P.zza R.Bandini Colle Val D'Elsa Tel. 0577 921001

MARCHE

>ANCONA

Feltrinelli Corso Garibaldi, 35 Tel. 071 2073943 Fogola Piazza Cavour, 4/5/6 Tel. 071 2074606 Libreria del Benessere Corso Amendola, 8/A Tel. 071 2071736

Punto Bio Via Marsala, 4 Falconara Marittima Tel 071 914671 Centro Internazionale Reiki Via Porcozzone, 17 Ripe Tel 331 1986828

>PESARO E URBINO

Il Catalogo Via Castelfidardo, 25/27 Tel. 0721 34547

Bonali Via della Repubblica, 36 Tel. 0721 68220

L'Edicola della Stazione Via Litoranea, 5 Marotta Mondolfo Tel 072 1968115

Domus Libreria Via Bramante, 9 Tel. 0722 320328 >ASCOLI PICENO

Rinascita Piazza Roma, 7 Tel 0736 255437 Nuovi Orizzonti Via Calatafimi, 48 San Benedetto del Tronto Tel. 0735 588397 La Bibliofila Via Ugo Bassi, 38 San Benedetto del Tronto

Tel. 0735 587513

ABRUZZO

PESCARA

Feltrinelli Corso Umberto I, 5 Tel 085 295288 Libreria Naturista Via Ancona, 66 Tel 085 33075 Primo Moroni INTERNO 4, Via Quarto dei Mille, 27 >CHIETI

Coop. Libri Via Po 1, Loc. Sambuceto S. Giovanni Teatino Tel. 085 446135 > TERAMO

Nuova Editrice Via Taccone, 12 Tel. 0861 413738

Feltrinelli Corso Vannucci, 78/82 Tel. 075 5726485 NaturalMente Via Cortonese, 66/A/B Tel. 349 6657930 Libreria Bafometto Via Alessi, 36 Tel. 0755 735758 Ananda Assisi Via Montecchio, 61 Nocera Umbra Tel. 338 7056069

Libreria dell'Anima Centro Commerciale Le Fontane Olmo Tel.

Calzetti Mariucci Via della Valtiera, 229/L Ponte San Giovanni Tel. 075 5997310 Le Torracce Strada Francescana, Valfabbrica Tel. 075 9010158

>TERNI

Alterocca Corso Tacito, 29 Tel. 0744 409201

Meeting Point Lance Caffè Via Cavour, 107 Tel 348 0869297

Salsa e Merende Via Bartocci, 1/F Tel. 348 0869297 Libreria Parole Ribelli Corso Cavour, 3 Orvieto

Tel. 0763 343252 Libera la mente Via xx Settembre, 26 Marsciano Tel. 334 2956544

LAZIO

>ROMA

Feltrinelli Via E. Orlando, 78 Tel. 06 4870171
Feltrinelli Largo Torre Argentina, 5/A Tel. 06 68663001
Holistic Arts Academy Via dei Salumi, 51 Tel. 06 5806335
Libreria Orientalia Via Cairoli, 63 Tel. 06 4464956
Libreria Orientalia Via Cairoli, 63 Tel. 06 4464956
Libreria Orientalia Via Cairoli, 63 Tel. 06 445554448
Libreria Arion Prati Via Pierluigi da Palestrina, 1 Tel. 06 32609923

161. 06 32003923 Ass. Odaka Largo L. Fregoli, 8 Tel. 06 8074666 Ass. Shakti Via dei Busati, 30 Tel 06 6615142 Osho Kivani Via San Genesio, 11/13 Tel 06 4460120 Libreria A. Manzoni Viale Parioli, 16/L Tel. 06 8078547 Libreria Harmonia Mundi Via dei ss. Quattro, 26/A Tel. 06

704/050-4 Libreria Shanti Via dei Georgofili, 67 Tel 06 5115396 Biospesa Via Avezzana 19/21 Piazza Mazzini Tel. 06 3217845 Fastbook Via di Tor Vergata, 432 Tel. 06 72671739 Bodhi Jwala Sonia Puccio Anzio Tel. 338 1229199
Colle delle Querce Via S. Lucia, 193 Morlupo Tel. 06 98358141
Il Libraio delle Stelle Via Colle dell'Acero, 20 Velletri

Carolina Procaccina Tel. 335 7762765

>FROSINONE

Libreria Carinci Pzza Madonna della Neve, 224 Tel 0775 270161 Libreria Ubik Via Aldo Moro, 150 Tel. 0775 271657

Feltrinelli Via S. Caterina a Chiaia, 23 Tel. 081 2405411 Feltrinelli Via S. T. d'Aquino, 70/76 Tel. 081 5521436 Amico Bio Vicolo San Pietro a Maiella, 6 Tel. 081 455026 Natura Amica Via Nuova Agnano, 55/61 Tel. 081 5702692 EvaLuna Piazza Bellini, 72 Tel. 081 292372 Consorzio Vesturio I Ibri Via Cavalli di Bronzo, 24

Consorzio Vesuvio Libri Via Cavalli di Bronzo, 24 Tel 081 476971 Canto della Terra Via S. Anna, 17 Cicciano Tel. 081 8263666

Claudie e Maurizio Mottolo Tel. 081 5494270 Libreria Coop Via Masullo, 76 (Centro Commerciale) Quarto Tel 081 8769876

Libreria Nuovo Millennio Via Merliano, 1 Nola Tel 081 5127189

Erboristeria La Radice Via Morelli e Silvati, 21 Nola

Tel 082 39341 Oliwell Centri Benessere Via Roma, 185 Nola Tel 081 8269095 Pax Cultura Via San Giorgio Vecchia, 67 San Giorgio a Cremano Tel 081 5743467

Libreria del Viaggiatore Via Diaz, 71 Portici Tel. 099 7362186

>AVELLINO

Petrozziello Corso Vittorio Emanuele, 214 Tel. 0825 36027

>CASERIA Surya Via Verdi, 37 tel. 0823 329858 Quarto Stato Via Magenta, 78/80 Aversa Tel 081 5038732 Ass. Italiana Operatori Benessere Via Domitiana Castel Volturno Via Martucci, 18 S. Maria Capua Tel. 0823 79706 >BENEVENTO

Alisei Libri Viale dei Rettori, 73/F Tel. 082 4317109 Natura Amica Via torre della catena, 133 Tel. 082 428995

AR Libreria Largo Dogana Regia Tel. 089 221226 Fiori Gialli Via Porta Elina, 19/20 Tel. 089 481599 Orto Biologico Via Vittorio Venetoi, 32 Cava de Tirreni Tel. 089 725296

Libreria Arechi Via Duomo, 6 Tel. 347 8168475 Baol Via Rocco cocchia 12

Alchemilla Corso Diaz, 75 Mercato San Severino

Tel. 347 8694771

PUGLIA

BARI

Feltrinelli Via Melo, 119 Tel. 080 5207501 Campus Via Toma, 76/78 Tel. 080 5574806 Libreria Roma Piazza Aldo Moro, 13 Tel. 080 5211274

Bodhidharma Med. Center Piazza Giulio Cesare, 30 Tel 348 3883047

Scuola Prof. Shiatsu Panta Rei Corte Ciro Menotti, 7 Bitonto Tel. 335 7019918

L'Approdo P.zza Mitrano, 5 Locorotondo Tel. 080 4312586 La Maria del Porto Via Statuti Marittimi, 44 Trani Tel. 088 3487829

Ass. Samadhi Via Principe Amedeo, 283 Tel. 080 5237799 BRINDISI Libri e Cose Via del Calvario, 31 Fasano Tel 080 4426473

>LECCE Libreria liberrima Corte dei Cicala, 1 Tel. 083 2242535

Consorzio Vesuvio Libri Via Cavalli di Bronzo, 24 Tel. 0836 1955461

Libreria Europa Via Alcide De Gasperi, 5 Maglie Tel. 0836

Anima Mundi Via San Giovanni, 23 Otranto Tel 032 86015767 Universal Service di A.R.D'Alba Via Ospedale, 24 Maglie TARANTO

Dickens Via Mezzetti, 17 Tel 099 7362186

Caforio Via Borsellino, 7/13 Manduria Tel 099 9794503

>PALERMO

Libreria Sciuti Via Sciuti, 91/F Tel 091 341999

Centro Cult. Cavalletto Corso Sicilia, 91 Tel 0953 10414 MESSINA

Fiori Gialli Via dei Verdi, 59 Tel. 090 9432068

>AGRIGENTO
Libreria Capalunga Via Atenea, 123 Tel. 0922 22338

SARDEGNA

>CAGLIARI

CACLIARI
Tiziano Via Tiziano, 15 Tel.070 485739
Cocco Nuova Libreria Piazza Repubblica, 23 Tel. 070 308394
La Stazione Via Roma 24/26 Tel.070 666129 Scuola Domani Viale Elmas, 154 Tel. 070 2110106 Il Bastione Piazza Costituzione, 4 Tel. 070 650823 Libreria Succa Via Grazia Delleda, 34 Tel. 070 658712 >NUORO 2R di Floris e Delrio Corso Garibaldi, 93 Tel. 07 8431508

Novecento Via Manzoni, 35 Tel. 0784 32354

Emmepi Corso Umberto, 218 Macomer Tel. 0785 70941

>ORISTANO

La Pergamena Via Vittorio Emanuele, 24 Tel. 0783 75058 >SASSARI

Koinè di Addis Via Roma, 137 Tel. 079 275638 Messaggerie Sarde Piazza Castello, 11 Tel. 079 230028

Il Labirinto Via Carlo Alberto, 125 Alghero Tel. 079 980496

Lobrano Francesco Via Sassari, 63 Alghero Tel. 079 978082 **Dell'Isola di Sorba** Via V. Emanuele, 14 La Maddalena Tel. 0789 735414

Max Libri Via Roma, 23 Tempio Pausania Tel. 0796 31564 Odadrek Via Torre Tonda, 42 Tel. 079 232189

DISTRIBUTORI

>LOMBARDIA, CANTON TICINO VENETO

DEM libri Srl

Tel. 02 33200266 - Fax. 02 33200267 demlibri@tin.it >PIEMONTE, VAL D'AOSTA

CENTER BOOK

Tel.011 7794666 info@centerbook.it >VENETO

CONTEA DMB SRL

Tel. 340 3064015

Contea.distribuzione@libero.it

>TOSCANA Agenzia Libraria Toscana

Tel. 055 714617 - Fax. 055 711847 info@agenzialibrariatoscana.it >EMILIA ROMAGNA, MARCHE, ABRUZZO L'Editoriale

Tel. 051 326604 - Fax. 051 326728 leditoriale@tiscali.it

>CAMPANIA

Macrocampania Tel. 0823 956527

macrocampania@libero.it

>DISTRIBUTORE NAZIONALE

NDA Tel. 0541 682186.

nda@ndanet.it - distribuzione@ndanet.it >BIBLIOTECHE

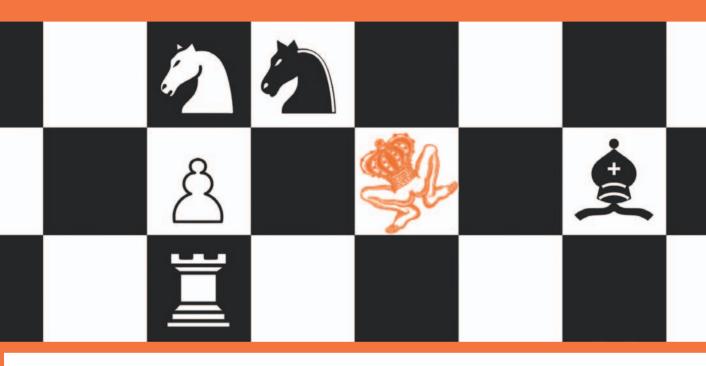
LS Tel. 051 768165/6061167 - Fax. 051 6058752 info@lsc.it

I PUNTI VENDITA NON SEGNALATI CHE DESIDERANO APPARIRE IN QUESTO ELENCO POSSONO CONTATTARCI TELEFONICAMENTE ALLO 0577 961021.

FAI LA MOSSA GIUSTA ABBONATI A RE NUDO

Vai a www.renudo.it, scrivi a abbonati@renudo.it o compila il modulo qui sotto.

E' FACILE E VELOCE!



- 1 anno a 25 euro (con 1 omaggio)
- 2 anni a **45 euro** (con 2 omaggi)
- 1 anno con CD a 33 euro
- 1 anno Re Nudo + AAM Terranuova a 57 euro
- 1 anno Re Nudo in Pdf a 15 euro
 (Acquistando sul sito renudo.it puoi scaricare la prima copia subito)
- 1 anno per l'Europa a 50 euro
- 1 anno per i paesi extra europei a 75 euro
- Per sempre (senza scadenza) a 300 euro
- 1 anno abbonamento sostenitore da 100 euro

I miei dati:

Nome Cognome

Indirizzo

Cap Città Provincia

Tel. fax email

Regalo l'abbonamento a:

Nome Cognome

Indirizzo

Cap Città Provincia

Tel. fax email

Che omaggio scegli? Scrivi i numeri nelle caselle





Considera le offerte qui sopra elencate e barra le caselle che ti interessano; compila e fotocopia questa pagina ed effettua il versamento sul conto bancario Unipol Banca di Colle Val D'Elsa intestato a NUOVA RE NUDO Srl - IBAN: IT86 F031 2771 8600 0000 0009 400 oppure Banco Posta IBAN: IT86 A076 0114 2000 0000 1757 557 - Bollettino postale conto N. 1757 557; spedisci questa pagina e la ricevuta del pagamento a: a NUOVA RE NUDO srl, Loc. San Michele 1, 53012 Chiusdino (Si) o via fax allo 0577 1959566 oppure invia un'e-mail a abbonati@renudo.it (allegando la ricevuta in formato .jpg). Oppure esegui il pagamento attraverso Paypal a info@renudo.it. Con riferimento a quanto previsto dalla legge 675/96 comunichiamo che i vostri dati vengono trattati per l'invio di comunicazioni commerciali.

TUO PER SEMPRE!

SÌ, MIO RE NUDO!

AI

PI

CC

a 8

ABBONAMENTO PER SEMPRE

a 300 euro

ABBONAMENTO PER SEMPRE con Cd

a 500 euro



ABBONAMENTO alla versione

E-book PER 1 ANNO

15 euro

1 COPIA 4.90 euro

ABBONATI SU www.renudo.it



CON L'ABBONAMENTO HAI UN **OMAGGIO** A SCELTA



NNI' LUSINGHI BISMILLAH

Sonorità esotiche del mediterraneo che si riallacciano a quell'antico

misticismo che vide la Sicilia percorsa da risonanze arabe



SECRET WORLD

Una raccolta di sonorità da tutto il mondo: Gabin Dabiré (Burkina Faso), Igor

Koshkendev & Musicians (Tuva), Kecapl Suling (Indonesia), Monks of Sera Jé Monastery (Tibet).



NATIVE

Un mix di artisti come Amon Tobin, Naked Funk, Purple Penguin, King Kooba con i

quali attraverserete atmosfere raffinate e carche di sensualità.



ORACOLO ETNOMUSIC

Un viaggio attraverso le voci e i suoni della tradizione. Dai monaci del

Tibet a Tuva, dalla meditazione alle percussioni africane.



MACROBIOTICA IN OCCIDENTE G. Ferraro e S. Francardo Edizioni Re Nudo 113 pagine

Edizioni Re Nudo 113 pagine Questo manuale di uso pratico

ha lo scopo di tracciare seppur a grandi linee un confronto ed una sintesi.



BUDDHA E' MORTO

Manu Bazzano
Edizioni IPOC
238 pagine
Un appello a una
revisione della
filosofia come
vocazione. Un

punto di vista straordinariamente fertile che verrà apprezzato da chiunque si interessi di filosofia e religioni orientali.



LE INTERVISTE IMPOSSIBILI

Autori vari
Edizioni Re Nudo
143 pagine
Alcuni personaggi
particolari
chiedevano da
tempo di dire
le loro ragioni.
Probabilmente li

incontrerete solo qui.



FISH AND CHIPS

Antonello Cresti
Edizioni Re Nudo
82 pagine
Una narrazione a
metà tra la guida
e il pamphlet che
ci conduce oltre
le mete turistiche

classiche, nei luoghi meno noti, nel cuore della Gran Bretagna

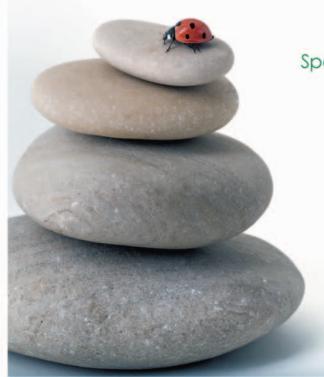






Dal 28 al 30 Settembre 2012

www.bresciabenessere.org



Spazio Discipline Bionaturali e Olistiche
Massaggi e Trattamenti
Prove Pratiche
Conferenze
Mondo Yoga
Area Bimbi
Fattoria didattica e
Ben-Essere Cucciolo
Musica e Danze

Presso:

Museo della Mille Miglia Viale Bornata, 123 - Brescia





Estate 2012	Editoriale: Sessualità e Relazioni <i>di Majid Valcarenghi</i> La parola a chi non c'è più: Gaber: la politica è parte del problema <i>a cura della redazione</i>	10
COMITATO DEI GARANTI Majid Valcarenghi Franco Battiato Piero Verni	PARTE PRIMA	
Claudio Fucci Nitamo Montecucco Auro Proietti	© RELAZIONI SESSUALITA'	
Enrico Cheli	Come rinunciare ad avere ragione di Miten Veniero Galvagni	14
Musicanti d'Amore Attilio Alioli	Maurizio Armanetti: "Così Osho mi apparve e aprì il mio terzo occhio"	18
DIRETTORE EDITORIALE & DIRETTORE RESPONSABILE Majid Valcarenghi majid@renudo.it	Sacra e sana sessualità di Italo Bertolasi con contributi di L. Leonelli e M. Danon	24
	La relazione e il potere <i>di Fabrizio Zani</i>	30
	Relazioni consapevoli nella coppia di Enrico Cheli	34
	La distorsione dell'istinto di Marina Valcarenghi	36
SEGRETERIA DI REDAZIONE Mukta Arianna Tidei	W. Reich, Il settimo livello a cura della Redazione	40
renudo@renudo.it	Amicizie Tossiche a cura della redazione	43
Tel./Fax 0577 961021	Fare l'amore: sesso e rilassamento di Satya Puja Richardson	44
GRAFICA DELLA COPERTINA	Radha C. Luglio: Tantralife, il tantra nella vita di ogni giorno	48
Oltre LAYOUT E IMPAGINAZIONE Re Nudo, Oltre	Fare l'amore ed essere amore <i>di Giorgio Cerquetti</i>	50
PROGETTO Oltre	PARTE SECONDA	
AMMINISTRAZIONE amministrazione@renudo.it Tel./Fax 0577 961021	© TEMPO DI LIBERAZIONE	
SERVIZIO ARRETRATI,	Osho: Cos'è il sesso e cos'è l'amore ?	52
ABBONAMENTI & SPEDIZIONII	Aneesha Dillon: Pulsazione Tantrica di Prafulla	54
abbonati@renudo.it Tel./Fax 0577 961021	Sessualità nell'arte <i>di Auro Proietti</i>	56
	Arshad Moscogiuri: Psicologia dello Zorba a cura della redazione	62
PUBBLICITA Kusum Ilaria Calcagno	Il ritorno del Maestro <i>di Gian Marco Bragadin</i>	64
pubblicita@renudo.it Tel./Fax 0577 1910595	LiberamenteUnico: teatro danza e creatività esperienziale <i>a cura della redazione</i>	66
	Vasumati e Richard Bianchini: I segreti del tantra a cura della redazione	68
GRAFICA DELLE PUBBLICAZIONI RE NUDO Mouji	Hellinger: amore e ordine, una contraddizione? di Bertold Ulsamer	70
	Nirava Tronconi: Inglese senza sforzo a cura della redazione	74
INTERNET & SOCIAL NETWORKS Akam Poli internet@renudo.it	Dalai Lama: Compassione, chiave di un vero cambiamento interiore di L. Catalano	76
	La dieta metabolica: come e perché <i>a cura della redazione</i>	78
WEB	La via semplice: Il sentiero dell'autocura <i>di Marcella Rossi</i>	80
www.renudo.it	Monica Colosimo: Il manuale della regina dell'amore <i>a cura della redazione</i>	82
facebook.com/renudo twitter.com/re_nudo	Sessualità e consapevolezza di Giuseppe Premartha Crispo	85
	Rubrica Inner Life: Arte e consapevolezza di Deependra Maurizio Costi	87
FOTOLITO, STAMPA E CONFEZIONE	Ci., di di C.: - Oi dalla	0.0
Lineagrafica S.r.l – Città di Castello info@lineagraficaonline.it	Giardino di Gaia Operatori del benessere	88
	Giardino di Gaia Centri e associazioni	91
	Dove mangiare bene	95
CREDITI Le foto di pagina 24, 25, 26, 27, 28 e 45 sono di Italo Bertolasi	Oroscopo di Samapatt Toschi	96

Editoriale

SESSUALITÀ E RELAZIONI

di Majid Valcarenghi

Le centinaia di pagine lette sul tema, i tanti e "contraddittori" discorsi di Osho che ho ascoltato, ma soprattutto l'esperienza di 52 anni di vita sessualmente attiva mi hanno portato a delle conclusioni (per carità, sempre aperte e perfettibili) che vorrei condividere con i lettori. La prima comprensione è che non esiste un comportamento sessuale giusto in assoluto ma che al contrario si tratta di riconoscere bisogni e attitudini molto diverse tra di loro, a seconda delle diverse fasi della vita. Ed è per questa ragione, del resto, che confrontando i tanti discorsi di Osho sul sesso si possono trovare contraddizioni apparenti. Un discorso sul sesso rivolto a ventenni può e deve essere diverso da un discorso per chi ha quaranta o sessant'anni. lo ad esempio per una gran parte della mia vita ho concepito la sessualità come chiave per conoscere più in profondità e più rapidamente il femminile. Mentre la tradizione propone come valore l'attesa della persona giusta per iniziare una relazione sessuale, per tanto tempo ho pensato che per trovare la persona giusta fosse importante sperimentare sessualmente a 360 gradi.

Oggi penso che questo approccio sia valido solo per gli adolescenti. Credo sia importantissimo nel primo periodo della vita relazionale esplorare l'altro universo di genere perché attraverso la conoscenza sessuale a quindici, venti, venticinque anni si può davvero, entrando rapidamente in intimità, andare oltre le inevitabili maschere e difese a protezione del proprio essere. Ma non solo, svelando anche quella rappresentazione di se per apparire diverso e migliore di quello che si è, che spesso nella vita ci fa dire "ma chi sei veramente... sembri un'altra persona..."

Se si riuscisse a vent'anni a cogliere e dare più importanza ai comportamenti sessuali che svelano gran parte della realtà dell'essere, si potrebbero evitare o ridurre tante brevi relazioni



con persone "sbagliate". Egoismo, generosità, sensibilità, apertura... la sessualità è specchio importante per conoscere qualità e difetti ed è questa la fase della vita in cui si cambia, si cresce e si è più disponibili a venirsi incontro con leggerezza.

Nell'adolescenza l'esplorazione e la conoscenza di quanti più essere umani attraversano la nostra vita può portare ad una seconda fase in cui matura spesso il desiderio di una relazione più duratura, più importante, in cui coscientemente o meno si è alla ricerca della persona "giusta" con cui condividere la vita. In questa fase, col mio senno di poi, riconosco il valore di quella parte di tradizione che sostiene il valore della fedeltà o comunque della dedizione al rapporto che si è scelto. Il che significa dedizione all'altro e dedizione a se stessi, per conoscersi di più: bisogni, proiezioni, la percezione della differenza che esiste tra l'uso reciproco e lo scambio d'amore. Tra la fedeltà come libera scelta e il possedersi l'un

l'altro. E' la fase in cui la dimensione romantica del sogno d'amore, che spesso accompagna la fase adolescenziale multisessuale come polarità opposte ma complementari, dovrebbe lasciare il posto ad una maturazione e comprensione dei limiti e delle potenzialità degli esseri umani rispetto alla sessualità. E' anche la fase in cui è più difficile cambiare se stessi, perché comprendere se stessi, anche i propri limiti, non significa necessariamente riuscire a cambiare. E qui nelle relazioni, a metà della vita, il persistere nello sperare di cambiare in meglio e nel voler cambiare l'altro, o sperare l'altro cambi, è forse il drammatico errore in cui siamo caduti a milioni... Si potrebbero evitare anni di sofferenze se si accettasse la verità basilare che è già importante arrivare ad accettare se stessi e l'altro senza puntare una vita sul cambiamento. Se poi, come può succedere, accadono dei cambiamenti questo fa parte di quei piccoli miracoli nelle relazioni che aiutano ad integrarsi, ma non può essere il sogno quotidiano, l'aspettativa costante che poi trasforma la vita in un incubo diluito nel tempo.

E qui a mio avviso la tradizione coglie nel segno rispetto i nuovi rapporti, le nuove relazioni. In questa seconda fase della vita è importante prima conoscersi e poi aprirsi alla sessualità, rovesciando letteralmente l'approccio giovanile del sesso come occasione e strumento di conoscenza. Nella seconda fase della vita, quando le abitudini, i condizionamenti, e soprattutto la personalità si è consolidata, è essenziale la frequentazione per conoscersi il più possibile, prima di aprirsi alla sessualità. Perché questa è anche la fase della vita dove la sessualità, quando ha un riscontro reciproco, cioè quando l'intesa sessuale è forte, può diventare un attaccamento che rischia di far trascinare relazioni conflittuali per anni quando vi è scontro di personalità, divaricazioni di interessi di vita. Quante coppie mature stanno

SOTTOSCRIZIONE STRAORDINARIA PER RE NUDO

Hanno finora sottoscritto:

Franco Battiato, Massimo Lensi, Majid Valcarenghi, Paolo Santorum, Pasquale Vitali, Marcella Rossi, Giuseppe Verdini Gasti, Fabio Locatelli, Akam Poli, Fabrizio Fiale, Giorgia Busanna, Shunyo Pezzino, Cecilia Piras, Manuela Sandrolini, Giampaolo Bonazzi, Ennio Sorci, Domenico Guida, Fabio Roggiolani, Marco Salvia, Fiorella Caspoli, Domenico Guida, Roberto Ligonzo, Fiorella Caspoli, Pasquale Caputo, NSA.TV Srl, Giuseppe Guaragna, Nisimo da Poona, Antonio Priolo, Italo Bertolasi, Shurta Fasan, Nitamo Montecucco

Ad oggi abbiamo raggiunto il totale di € 3.387,00

Come partecipare:

- Sottoscrivendo con la somma che desideri, oppure con l'Abbonamento SOSTENITORE con quota libera a partire da 100 euro.
- Con 300 euro si può sottoscrivere l'Abbonamento PER SEMPRE senza scadenza.
- Oppure con 500 euro l'Abbonamento PER SEM-PRE + CD Allegato.

Per le sottoscrizioni il bonifico va intestato a: Nuova Re Nudo Srl - Banca Sella Fil. U2 Siena IT 38 M032 6814 2000 5292 5573340

insieme per il sesso ma si creano una vita d'inferno perché non c'è comunione d'intenti, condivisione di interessi culturali? E non riescono a lasciarsi per l'attaccamento all'energia vitale che si esprime con la sessualità? A metà della vita questo è il rischio maggiore dell'eterno adolescente che si trascina nel tempo il modello giovanile del "conoscersi attraverso la sessualità". In realtà quindi non bisognerebbe fidanzarsi da giovani ma bisognerebbe fidanzarsi da adulti, prima di fare sesso.

Poi nell'ultimissima fase della vita attiva, fatto culturale più che biologico, la dimensione sessuale perde valore e si divarica fortemente tra genere maschile e genere femminile. Per cultura e condizionamenti nel maschio dura più a lungo quel sentirsi vivo identificato con la sessualità. La mia percezione è che qui diventa importantissimo arrivare a conquistare quello spazio di solitudine intensa e appagante che è altra dal sentirsi soli che porta improbabili e tardivi signori a cercare un qualcuno che rischia di essere un chiunque che copra il vuoto esistenziale.

Ma questa è una storia che ancora non fa parte della mia esperienza . Ne parleremo magari tra qualche anno...

GABER: LA POLITICA E' PARTE DEL PROBLEMA

a cura della Redazione

Ma cosa ti piace della musica di oggi, cosa senti?

Mah, io sono arrivato ad un livello di assenza quasi totale: ascolto poco, leggo poco, non mi entusiasmo quasi per nulla, per cui sono molto chiuso. I miei riferimenti musicali sono stati nel passato sicuramente più numerosi, attualmente non mi rifaccio a nulla; sento poche cose e poche cose mi stimolano, per cui è difficile trovare dei modelli di riferimento, non ci sono.

Continuare ad "essere politici", in qualsiasi azione e in qualsiasi momento, è un dovere per l'uomo che vuol vivere con gli uomini: sembra un manifesto veramente autentico ed alto. Vedi degli spiragli?

Noi abbiamo sempre pensato (e quando dico noi non è un maiestatis [ride, n.d.r], intendo io con Luporini naturalmente) che la politica non passasse solo dal partitismo, ma che fosse un modo di comportarsi, questo l'abbiamo pensato da sempre e forse mai così chiaramente l'abbiamo espresso in uno spettacolo; io credo che la politica sia nei gesti quotidiani e quindi importante sarebbe continuare ad ESSERE POLITICI. Molta gente pensa che ci sia una specie di divisione tra la vita e la politica, mentre io penso che i due piani debbano per forza coincidere, guai se rimangono divisi! Si dice "ma io non ci credo più alla politica, per cui che faccio?". Vivi! Cerca di vivere politicamente in modo corretto, in modo da essere soddisfatto di te stesso, sarebbe già un buon punto di partenza.

Il tuo grosso timore mi sembra quello che tu possa divenire un testimone passivo del tuo tempo, come uomo oltre che come artista...

Come persona in questo momento sono un po' ossessionato da una frase che nella mia



Da questo numero offriamo uno spazio a quegli amici, collaboratori di Re Nudo che ci hanno lasciato ma le cui parole sono ancora di grande attualità

vita ho sempre cercato di evitare: "poi vedremo"; il mondo in questo momento è tutto un "poi vedremo". Cosa succederà della biotecnologia? "Poi vedremo". Cosa succederà dell'ambiente? "Poi vedremo". Cosa succederà dell'immigrazione? -Poi vedremo". Cosa succederà della disoccupazione? "Poi vedremo". Non esiste nessuna soluzione a nulla, e questa aspettativa, totalmente passiva, mi provoca un forte senso ansiogeno. Mi sembra che si vada avanti non pensando a quello che ci aspetta, si va avanti a a giornata... La sanità non funziona, poi vedremo; trasporti non funzionano, poi vedremo; ma vedremo cosa? [Ride, n.d.r.].

Questo argomento delle biotecnologie: non corri il pericolo di essere considerato un antimoderno, non la trovi una chiusura a nuovi linguaggi?

Può darsi che così venga presa, non lo è; è la paura di un cambiamento molto forte che io devo avere in quanto uomo del novecento, non sono un uomo del duemila. La maggior parte della mia vita è stata nel novecento e questi frammenti che mi rimangono nel duemila mi pongono di fronte a prospettive di cambiamento preoccupanti; io dichiaro queste mie preoccupazioni e mi auguro che verranno superate in modo positivo.

La ricerca che si è sviluppata in questi anni è in sé un termine positivo, nella prassi come mercato globale è molto pericolosa.

"Tutto quel che accade fa parte della vita", sembra una risposta quasi distaccata alle tragedie, agli orrori. O è rassegnata?

No, diciamo che è anche una risposta a me stesso. Credo che in qualsiasi epoca gli uomini abbiano pensato che la loro epoca fosse tragica, unica nella sua tragedia. "Tutto ciò fa parte della vita" vuol dire che noi dobbiamo abituarci a convivere con queste cose perché fanno parte della vita e fanno parte della storia. L'idea di pensare che solo quest'epoca sia un'epoca di tragedia vuol dire guardarsi dietro con estrema indulgenza. Non pensare alle guerre,

alle stragi e a quant'altro avvenuto nel periodo precedente al nostro falsa la prospettiva. Questo nostro periodo non è peggiore di altri, la vita ci porta a queste situazioni che bisognerebbe guardare con maggior distacco ma non con minor partecipazione, con uno sguardo un po' più elevato, non così morbosamente sofferente nel senso dell'oggi. Questo è sicuramente un periodo particolare, come sono particolari tutti i periodi: lo stravolgimento della tecnologia e della biotecnologia ci porterà di fronte a cambiamenti molto rapidi, questa è la novità vera del nostro tempo che potrebbe turbare i nostri sonni. Molte cose anche se non le abbiamo vissute le conosciamo. Queste non le conosciamo proprio, e ci troveranno molto impreparati.

Da cosa nasce questa nuova, forte attenzione verso l'infanzia e verso l'ipocrisia che la circonda e la copre?

In "Che bella gente" faccio un'analisi della gente, di un mondo che fino ad un certo punto mi sembrava migliore e che da un certo punto mi sembrava involuto in una specie di crisi continua. Allora mi sono chiesto, "Dove comincia questa degradazione?". È interessante capire da che parte arriviamo, e poi ho anche due nipotini [ride, n.d.r.]... Questo non è escluso che mi abbia influenzato; Luporíni ha una figlia, quindi questo discorso sui bimbi ci ha sicuramente coinvolto di più. Ho notato che alcuni sistemi educativi sono stati fallimentari e lo sono ancora; ho notato ancora che per l'educazione che noi abbiamo giustamente rifiutato. [pausa, n.d.r.]... I bambini dei cattolici sono meglio.

Sono meglio?

Sì, sono meglio e questo mi preoccupa [ride, n.d.r.]; sono meglio perché sono più interessati, è più facile per un cattolico educare. Loro dicono: "ti dico questo ma non per me, ci sono delle ragioni generali, totali, oggettive"..., quindi l'educatore cattolico è aiutato. Invece [ride, n.d.r.] l'educatore laico deve dire "te lo dico io, devi credere a me",

e l'autorevolezza viene a mancare. Questa è una scoperta dolorosa ma che io ho fatto e credo che sia vera; credo che abbiamo buttato via un sistema educativo che era da buttare, ci mancherebbe altro, ma ne abbiamo perso anche le caratteristiche positive e, al posto dell'autoritarismo forse cattolico, forse antico, abbiamo sostituito il nulla, non siamo stati capaci di trasformare l'autoritarismo in autorevolezza, per cui siamo genitori abbastanza inconsistenti.

Questa inconsistenza credo che porti a una mancanza di riferimenti precisi nei giovani e questa mi sembra la colpa di una generazione che si riflette sui figli, sono le colpe dei padri che ricadono sui figli. Quindi, a parte l'osservazione dei cattolici che può essere un'osservazione buffa, due cose sono avvenute: l'abbandono di un'educazione cattolica e la nascita di un'educazione permissiva, e questo è stato un danno per i figli, penso sia stato un modo per togliergli qualsiasi sicurezza.

Tu come artista, come testimone del tuo tempo, hai visto, tra i tuoi spettatori, un succedersi di generazioni, e i tuoi spettacoli sono pieni di ragazzi. Cosa pensi di suscitare? Per loro, in qualche modo, sei anche una guida...

Il fatto che ai miei spettacoli vengano ancora molti ragazzi è quasi incredibile; da una parte è molto lusinghiero perché il linguaggio è molto attuale, ma io non mi sento la responsabilità di ciò, io scrivo quello che mi viene e se a qualcuno interessa sono felice, ma non mi domando se gli sarà utile o meno. Per cui non mi sento una guida, ma credo che il fatto che vengano a vedere i miei spettacoli, lo dico molto modestamente, sia un segno molto particolare ma positivo perché al di là del valore dello spettacolo comunque si aprono delle problematiche a cui loro, i ragazzi, sono interessati.

D'altronde so benissimo che i giovani che vengono a vedere il mio spettacolo sono una minoranza rispetto ad altri giovani che hanno altri tipi di consumi, e questo non mi rende ottimista.

Ti senti veramente motivato a cercare una spazio



vuoto da popolare di anime gioiose [ride, n.d.r]... o si tratta di un escamotage artistico?

No, è una considerazione che viene dalla sensazione che nella storia, quando si è arrivati a periodi in cui l'uomo non era protagonista, l'umanità ha dovuto operare questo riscatto, ha dovuto ridare all'uomo un rango centrale. In questo momento mi sembra che l'essere umano questo ruolo centrale non ce l'abbia; mi sembra che ci sia una specie di percorso stabilito in cui nessuno sceglie il proprio destino ma viene costretto da un modo di vivere ad andare per strade già segnate. Penso che nella storia guesto sia successo diverse volte ed è allora che è tornata l'idea dell'uomo, la religione ha addirittura creato un diouomo per dare una centralità alla figura dell'uomo. Poi ci sono dei periodi, dall'Umanesimo alla Rivoluzione francese, in cui l'uomo ridiventa protagonista della storia; e questo è un momento in cui si sente molto il bisogno di questa centralità. Sono partito da

questa osservazione e poi, scrivendo, sono venuti fuori questa specie di comandamenti laici su un possibile futuro, che per me hanno una certa forza emotiva perché toccano dei temi che ci riguardano profondamente. In ogni frase esiste il desiderio di un riscatto dell'uomo; riuscire a parlare in positivo è molto difficile, e questo è stato un modo per farlo.

Ci sono dei canali, degli spiragli per arrivarci? Apro una finestra, non vedo proprio una strada, una finestra positiva sul futuro, non di più.

Martin L King ha fatto un bellissimo sogno; qual è il tuo per il futuro?

lo penso che in questo momento la politica non può cambiare le cose, e se dei cambiamenti ci saranno, saranno provocati da movimenti spontanei non legati a giochi politici e a giochi di potere. lo scrivo queste cose, le scrivo a rate, le metto insieme e sento che sono sempre meno attratto dalla polemica col contingente, come se fossi stanco di aprire delle contrapposizioni con ciò che non funziona, perché non funziona niente. Non avrei più la carica per scrivere un nuovo lo se fossi Dio, non ce la farei.

Senti oggi di avere dei punti di riferimento importanti nel panorama filosofico, intellettuale, o altro?

Questa è una domanda vera. Mi mancano i maestri, ho questa mancanza, a parte qualche frase presa da qualche libro, qualche passo; perché non ho dei modelli veri che mi sarebbero utili [ride, n.d.r.]; sì, mi mancano i maestri.

E come ci si sente?

Ci si sente un po' soli, isolati; quando senti qualcuno che dice qualcosa che assomiglia alla tua dici "mamma mia!", allora c'è qualcuno che la pensa un pò come me. Ma questo succede sempre più di rado. Noi non ci siamo mai sentiti produttori di cultura, siamo sempre stati dei mediatori; il teatro ha mille compromessi, non è un'arte pura ma un'arte composita. Bisogna considerare quanto vale il modo in cui si dicono le cose, quanto vale la capacità di

comunicazione, quanto vale il testo, i concetti che vengono espressi; è molto difficile frammentare tutte queste cose. Noi non ci siamo mai sentiti dei maestri, ci vogliono i maestri, saremmo molto contenti di averli. Ultimamente siamo un po' isolati, soli, e questo ci addolora molto. Spesse volte con Luporini ci diciamo: "Ma non saremo mica depressi; sì, forse siamo depressi" [ride, n.d.r.]. È stato uno degli ultimi discorsi: "Io mi sento un po' depresso" e Luporini mi ha detto "Anch'io". Forse ci sta capitando qualche cosa di grave, perché quando non ti interessa nulla, quando non hai passione per niente, non c'è niente da fare, inizia la depressione. E allora ci si dice: "Bisogna reagire, bisogna...". Insomma non siamo interessati e ci parlano di Internet, di altre cose, e a noi non ce ne frega nulla. Ci sentiamo isolati su mille piani, e quindi finirà che siamo lì a raccontarci: "Ma come sarà 'sta cosa?...boh!". Abbiamo meno confidenza col mondo, siamo un po' più lontani e tutto questo ci preoccupa un po'.

Non è il vostro un esilio volontario?

Secondo me c'è anche l'età che conta, ti sembra che nulla ci sia di nuovo, ti sembra di sapere già tutto, e invece NON È VERO; probabilmente conta il fatto che ti stupisci sempre meno, e questo fatto è grave. Lo stupore ti porta ad una maggiore creatività: quando ti stupisci meno rischi d'inaridire. Questo non si sa bene se è il mondo o se siamo noi, per cui potremmo avere questa colpa.

Nel mondo ci sono grandi vecchi, per cui passata la depressione...

Quando uso la parola depressione esagero, ma in effetti quando non sei attratto da nulla, quando ti dicono vai a vedere quel film che è molto interessante e tu sai già che non andrai perché non te ne frega niente, tutto ciò ti allontana, perché forse nel film qualcosa t'interesserebbe; c'è una sorta di cinismo, quando ora bisognerebbe muoversi.

Da Re Nudo 2000, intervista.

COME RINUNCIARE AD AVERE RAGIONE

La differenza tra reazione e risposta, tra guardarsi dentro e colpire fuori. Ce ne parla Miten Veniero Galvagni medico, scrittore, psicoterapeuta e costellatore sistemico

di Miten Veniero Galvagni

C'è una grande differenza tra la risposta che noi diamo a cose che ci colpiscono e che ci feriscono, e la reazione. La reazione è qualcosa di immediato, di automatico, di irriflessivo; qualcosa che ha presa dentro di noi soprattutto per quanto riquarda le nostre ferite, i luoghi di noi stessi in cui siamo più sensibili nell'entrare in risonanza. Quando il nostro comportamento si configura come reazione, non ci si preoccupa se attorno a noi provochiamo un danno eccessivo: è un po' come lanciare bombe senza aver pensato sufficientemente a che cosa poteva essere fatto per evitare il conflitto, che nessuno sa mai, a priori, quando avrà una fine. La risposta, a differenza della reazione, tiene conto delle probabili consequenze che ci saranno; è qualcosa di molto ragionevole che nasce sicuramente da una spinta affettiva. perché sono state colpite delle cose che hanno a che fare con emozioni profonde, però mette anche nel conto le ripercussioni che ci possono essere, a seguito di certi comportamenti. A questo proposito, ricordo un episodio riquardante la vita di Gurdiieff (maestro spirituale armeno 1872-1949), più volte citato nelle lectures di Osho. Gurdjieff raccontava che la lezione più grande che aveva ricevuto nella sua vita l'aveva avuta da suo padre che, prima di morire, gli aveva lasciato un'indicazione molto importante: "Devo dirti una cosa prima di andarmene: ogni qualvolta qualcuno ti dirà qualche cosa che ti offende e che ti fa scattare la rabbia, tu non reagire. Aspetta ventiquattr'ore e vedi un po' che cosa succede". Gurdjieff ha verificato, sequendo alla lettera l'indicazione del padre, che a volte succedeva che nell'arco delle ventiquattr'ore si rendeva conto che quello che aveva detto quella certa persona era proprio vero, e aveva messo in evidenza aspetti del suo modo di relazionarsi, della sua personalità, che lui da solo non era riuscito a cogliere; quindi, ventiquattr'ore dopo, tornava da quella



persona e la ringraziava per averlo aiutato a cogliere degli aspetti di sé ancora inesplorati. Altre volte, utilizzando queste ventiquattr'ore per una profonda riflessione, non alimentando in nessun modo la rabbia, praticando anche una qualche forma di meditazione, attento a non farsi travolgere da emozioni che avrebbero potuto essere incongrue, si rendeva conto che la cosa detta da quella persona che l'aveva offeso il giorno prima era assolutamente falsa, una calunnia, e in questo caso sentiva sorgere dentro di sé, spontaneamente, un senso di inutilità nel dover tornare da quella persona e spiegarle che lui la pensava in modo diverso. Gurdjieff, in guesto modo, dice di aver scoperto il senso del perdono, che per lui era più vicino alla nozione di lasciar perdere, che non al superbo atteggiamento dei perdonatori dominati da influenze culturali, e specificamente religiose, di vario genere. Le ventiquattr'ore sono un'indicazione buona per molti, soprattutto per quelli di noi che hanno il problema della rabbia

improvvisa che scoppia dentro, e si manifesta anche all'esterno, quando vogliamo difendere qualche cosa in cui crediamo e che sentiamo infranta.

Nella risposta, dunque, è importante il tempo d'attesa, che può variare a seconda di quanto siamo riusciti attraverso pratiche, che progressivamente ampliano e approfondiscono la nostra consapevolezza, a guardare per bene le nostre emozioni senza giudicarle, senza nasconderci nulla, senza agirle "d'istinto", soprattutto se si tratta di emozioni "negative". Lasciar passare del tempo ci consente di valutare le intenzioni che ci spingerebbero nella direzione di una reazione e pensare bene a quali potrebbero essere le conseguenze.

Se nei momenti in cui si verificano delle tensioni nei luoghi di lavoro o all'interno delle relazioni di coppia, o in qualsiasi altro ambito di vita, perché ci viene detto qualche cosa che non ci sta proprio bene, noi imparassimo a rapportarci tra di noi riuscendo a dire: "Adesso prendo quello che mi hai detto; ci rivediamo domani e ti darò la mia risposta", sono sicuro che diminuirebbero moltissimo i livelli di sofferenza. Sto pensando soprattutto ai rapporti di coppia, ai battibecchi in cui veniamo coinvolti, oppure a quelle "vertenze" interpersonali che sembrano delle vertenze sindacali, in cui ognuno deve sostenere qualche cosa e vuole a tutti i costi aver ragione.

Se sentiamo di poter rinunciare al volere sempre aver ragione, cosa peraltro assai auspicabile per la nostra e altrui salute a tutti i livelli, possiamo decidere di accogliere questo invito molto pragmatico a mettere un po' di tempo tra le esperienze di incontro in cui sono uscite delle cose molto contrastanti, che ci potrebbero portare in una situazione di doloroso scontro, e di utilizzare questo tempo per un'analisi spietatamente onesta, mettendo sempre nel conto che le cose più orrende

che ci possono essere dette da chiunque potrebbero avere un fondo di verità. Non è detto che un fondo di verità ce l'abbiano sempre, però lo potrebbero avere, quindi potrebbero essere degli insegnamenti preziosi per noi, nel contenuto. In ogni caso, è sempre utile quello che ci viene detto e che ci sembra robaccia, o quello che accade attorno a noi e ai nostri occhi appare brutto e deplorevole, e ci fa scatenare l'ira, perché ci aiuta a cogliere che c'è qualcosa, dentro di noi, ancora in ebollizione, non del tutto acquietato.

È molto evidente la portata evolutiva, per noi e per gli altri, quando interveniamo, per esempio, in difesa di un ideale di giustizia o in difesa di un valore, che potrebbe essere semplicemente quello di difendere la vita e l'integrità delle persone, quando vediamo un essere umano o animale bastonato da qualcuno o assistiamo ad altri tipi di sopruso. Tuttavia, se il nostro intervento nasce anche dal tenere nel debito conto quali siano le parti di noi stessi che entrano in risonanza con la cosa che accade, non solo saremo più determinati, ma saremo anche al tempo stesso meno ciecamente rabbiosi e, in più, avremo imparato qualcosa su di noi.

È molto diverso assistere a tutte le cose che sappiamo esistere, ad esempio, nel mondo del lavoro, nel mondo delle pubbliche amministrazioni, nel mondo in generale, guardando tutto ciò che ha a che fare con l'ingiustizia, con la prevaricazione, se siamo in grado di individuare che ci sono delle nostre parti ferite che entrano in risonanza con quei particolari. È molto diverso guardare tutto ciò da un avamposto militare, in cui ci sentiamo dalla parte "giusta", e guardare le stesse cose nella consapevolezza che, quelle stesse cose, non sono poi tanto diverse da tutto ciò che ci portiamo dentro.



Ogni episodio esteriore che ci susciti rabbia, che ci susciti scandalo, che ci susciti il desiderio di fare piazza pulita, è un'occasione buonissima per quardarci dentro e vedere quali siano le aree della nostra personalità sulle quali c'è ancora da lavorare. Ci può permettere di prendere coscienza, ad esempio, che ci sentiamo vittime, a livello molto profondo, di qualche ingiustizia solenne che abbiamo subito, magari ripetuta nel tempo, e che non abbiamo saputo affrontare perché ci siamo rifugiati nel lamento o nella fuga dalla situazione reale. Questa situazione di sofferenza si è accumulata negli anni, in diversi ambienti, in diversi contesti, mettendo assieme, in uno stesso vissuto, idee ed emozioni che hanno creato un nucleo condensato di esperienze negative. Essendo la rabbia il filo rosso che unisce tutte queste esperienze, può manifestarsi quando un vigile ci tratta male, quando non ci arriva la risposta "giusta" dalla persona che amiamo, o in reazione alle parole

o ai silenzi di nostro padre, di nostra madre, o dei nostri fratelli e sorelle. In quelle circostanze può accadere che un episodio minimo che fa scattare un po' di rabbia, si tira dietro tutte le altre rabbie, ed esplodiamo in modo incongruo tanto da stupircene noi stessi. La rabbia repressa c'è sempre per qualche motivo ed è molto importante che noi lo rintracciamo ripercorrendo questo filo all'indietro, per scoprire in quali occasioni della nostra vita, specialmente dell'infanzia e dell'adolescenza, non abbiamo potuto esprimere dei nostri bisogni profondi quali il bisogno di amore, di protezione, di affetto perché magari, manifestarci nella nostra vulnerabilità sarebbe apparso disdicevole agli occhi di persone per noi significative. Credo infatti che soltanto attraverso un lavoro introspettivo che ci conduca alla radice delle nostre reazioni potremo imparare l'arte della risposta, evitando così una gran quantità di sofferenza inutile.

EKA SRL

...Il meglio di questo mondo...



La Eka Srl è una import-export specializzata nel benessere olistico.

Nata nel 2006 a completamento di un periodo di ricerca di vari anni che ha portato il suo fondatore, Rajan Boggio a studiare e interagire attivamente con i maestri viventi della medicina energetica e della spiritualità della Nuova Era (Donald Epstein, Nader Butto, Giorgio Cerquetti, Franco Bianchi, Rossella Panigatti, Swami Kriyananda, Roy Martina, Swami Suryananda etc.). La Eka Srl è attiva grazie alla sua determinazione nel promuovere i principi del benessere olistico tramite due campi di azione: 1) La **medicina ayurvedica** 2) La **musicoterapia.**

Nel campo della medicina ayurvedica oggi la **Eka Srl** è rappresentante in Italia con ampio raggio di azione in tutta Europa, della Aurospirul di Auroville, della Himalaya Herbal Healthcare, della Nidco Ltd ossia le più importanti aziende di ayurveda oggi nel mondo. I prodotti di maggior diffusione e di maggior beneficio per la buona salute sono la **Spirulina**: un'alga di acqua dolce considerata a buon diritto un Superalimento grazie al suo altissimo contenuto vitaminico e proteico e il **Neem**: un purificatore del sangue estremamente efficace e da secoli conosciuto e prescritto dalla medicina ayurvedica. Un altro prodotto di estrema efficacia per il vigore e la vitalità è lo **Shilajit:** una resina proveniente dalle regioni himalayane dotata di valori nutrizionali elevati, trattata, purificata e igienizzata in grado di essere di grande aiuto al sistema immunitario per renderlo più forte e resistente.

Grazie alla collaborazione con la Himalaya Herbal Healthcare Ltd., la **Eka Srl** è inoltre in grado di fornire il più ampio catalogo di **prodotti ayurvedici** esistente: medicinali e cosmetici.

Nel campo della musicoterapia la continua e incessante ricerca delle sonorità terapeutiche hanno portato la Eka srl a collaborare e a fornire strumenti ad autentici Maestri del suono quali Claudio Fontanelli, Lorenzo Squillari, Nirodh Fortini, Domenico Panaccione. Dalle **campane tibetane** manufatte con una lega di nove metalli alle **campane di cristallo** purissime, dai **gong** di svariate misure e sonorità ai **flauti indiani** (bansuri), dai **campanelli shanti** di varia tonalità molto indicati per il rilassamento e la meditazione fino alla ricerca nel campo dell'elettronica e molto altro, La Eka Srl è in grado di offrire e promuovere la **musicoterapia a 360°**.

Eka Srl | Via Domenico Brunenghi 76, 17024 Finale Ligure (SV) | Tel.: 335 8263045 | info@ekauno.it | www.ekauno.it





"COSI' OSHO MI APPARVE E APRI' IL MIO TERZO OCCHIO"

Maurizio Armanetti racconta per la prima volta pubblicamente il suo incontro a Poona con lo spirito di Osho. Un incontro che sprigionò in lui una grande energia e che potenziò notevolmente le sue capacità extrasensoriali.

a cura della Redazione

Cominciamo allora proprio dall'attualità, ho visto pubblicata la tua sfida contro gli scettici in cui metti in palio "un milione di euro"... (http://firenzenews.altervista.org/armanetti-sfida-il-cicap-di-piero-angela-con-un-milione-di-euro/vedi box pag 21)

Si, negli ultimi 20 anni ho sfidato molte e molte volte gli scettici ma James Randi ed il CICAP di Piero Angela non hanno mai trovato il coraggio di confrontarsi pubblicamente con Me. (il CICAP ama andare in TV e vincere facile contro chi non ha mezzi di difesa). Una volta mi intervistarono addirittura le telecamere di "Striscia La Notizia", (http://video.google.com/videoplay?docid=-58609053475291285) in quell' occasione invitai il CICAP e Piero Angela (davanti ad oltre 10 milioni di spettatori) alla partecipazione ad un Convegno - confronto dal tema "Scienza e Paranormale".

Anche dopo l'intervista che mi fece il New York Times e che fu ripresa anche nel sito scettico Americano di James Randi, il padre spirituale degli scettici Mondiali, rinnovai al CICAP la proposta di trovare il coraggio per partecipare ad seria Commissione Scientifica di studio sul Paranormale e la Rabdomanzia. Una Commissione "Super Partes" in grado di preparare dei protocolli seri e scientifici a cui mi sarei sottoposto per interessanti sperimentazioni scientifiche.

E come andò a finire, il CICAP partecipò al Convegno?

No, non parteciparono ne allora ne mai. La loro fu un' assenza colpevole anche nei confronti dei loro iscritti che avrebbero il diritto ad una informazione obiettiva. I Soci del Direttivo del CICAP ebbero timore di confrontarsi con chi ha le prove di ciò che afferma ed in quanto alla Commissione Scientifica sanno che in quel caso non potrebbero utilizzare i loro metodi di matrice negazionista ma si dovrebbero applicare i protocolli strettamente scientifici. Protocolli seri che li vedrebbero perdenti...

In tutti questi anni si sono affidati ad una lettera in internet "rabdomanzia: quando diventa impossibile sperimentare..." che è uno scritto che altera completamente i fatti e che ho più volte sbugiardato anche sul mio sito www.rabdomanzia.com .



Il geosensitivo ci parla inoltre dell'uscita del libro "Manuale di Psicoestesia" e della sfida da un milione di euro che ha lanciato contro gli scettici

In pratica il CICAP ha confezionato questo scritto più che per rispondere alle mie sfide, per salvarsi la faccia davanti ai propri iscritti . Inoltre questo scritto del CICAP è un racconto senza prove di quanto affermato e quindi richiede in chi lo legge un atto di fede. In pratica una sottomissione al credo negazionista- scientista e dogmatico del CICAP.

Ma perché hai messo in Palio questa enorme cifra di un milione di euro e a quale scopo?

L'ho fatto per smascherare i comportamenti "furbetti" dei professionisti del negazionismo sia internazionale che del CICAP di Piero Angela.

Per questo motivo ho ideato una SFIDA con in PALIO "UN MILIONE DI EURO" che mette con le spalle al muro chiunque metta in dubbio le prove inconfutabili che sono visibili sul mio sito. Questo lo posso fare in quanto le mie capacità extrasensoriali, indispensabili per le ricerche che io svolgo per scoprire in tutta Italia le preziose acque Termali, sono verificabili anche secondo i canoni scientifici più severi.. doppio cieco , ripetibilità ..etc

La sfida si svolge in 33 prove ed in ogni prova ci sono in palio 33mila euro, se la trivellazione del pozzo termale è positiva, chi usufruirà dello sfruttamento del prezioso giacimento termale pagherà ricerca e trivellazione ed il CICAP guadagnerà circa 33mila euro, se invece il pozzo fosse negativo e la ricerca sbagliata le spese della trivellazione le pagherei io.

Pensi che il CICAP accetterà?

Non credo, per il CICAP continuare a negare l'esistenza del PARANORMALE, e combattere tutto ciò che è alternativo alla cultura che sostiene le multinazionali, vale più del milione di euro messo in palio. Però in questo modo i negazionisti vengono definitivamente smascherati. Inoltre ho in mente un evento internazionale che li metterà comunque al tappeto. Il 2012 sarà, si la fine del Mondo, ma solo di quel loro "Mondo" che combatte le medicine naturali, l'ecologia, la spiritualità e le scienze di frontiera che sono il baluardo della nostra evoluzione sia materiale che spirituale.

Ma se accettassero dando le garanzie che ogni pozzo sbagliato lo pagheresti tu rischieresti moltissimo...rischieresti il fallimento..

Il mio lavoro è comunque quello di scoprire in tutto il territorio Italiano le acque termali, dando la "garanzia" economica del successo. Sono al momento l'unico al Mondo a poterlo fare in quanto ho sviluppato un metodo che mi permette di fare prospezioni esatte del sottosuolo. Utilizzando il mio cervello come un bio computer, riesco, oltre che ad individuare dove scavare per scoprire le acque termali calde, a determinare dei dati tecnici importantissimi quali: profondità delle falde termali ,quantità e, quello che lascia di stucco e disarmati gli scettici, le temperature delle acque termali anche a profondità di 600 metri. Nel mio sito ci sono i documenti di una mia sfida vinta contro il luminare della geologia italiana "Il cervello del rabdomante vince sul computer e le macchine della scienza..." dove ho determinato anche esattamente al 100% le temperature fino appunto a 600 metri. Se il CICAP pensasse ad un mio fallimento accetterebbero subito invece sono consapevoli che vincerei la sfida. Quindi con il loro comportamento da struzzi anche gli scettici confermano in pieno la realtà dei mie poteri paranormali.

Sono da oltre 20 anni la loro spina nel fianco. Quando fecero molti anni fa il primo sito internet del CICAP, in copertina c'erano gli avversari che consideravano più temibili: Sai Baba, Uri Geller, Gustavo Roll e pochi altri nomi internazionali in cui figurava anche il mio nome,. Oggi che sono l'unico sopravvissuto o non messo in crisi nell' immagine pubblica come Uri Geller, rappresento lo storico che può mettere in crisi il loro negazionismo dando prove pubbliche ed inconfutabili dell'esistenza dei poteri paranormali.

Ora veniamo al tuo libro, "Manuale di Psicoestesia" ma psicoestesia è un nuovo termine?

Si, per racchiudere un sapere che deriva da oltre 30 anni di studi e ricerche, ho dovuto utilizzare un termine che desse una connotazione chiara di cosa significa utilizzare le capacità extrasensoriali della



mente in modo da accedere in modo volontario e ripetibile al genio che è in ognuno di noi. Nel nostro cervello abbiamo risposte e capacità geniali che attendono un "metodo" sicuro ed efficace per riuscire a connettersi con la nostra parte cosciente: questa è la Psicoestesia. Il cervello è come un bio computer, se ben programmato può fornire dati estremamente precisi e percepire le radiazioni energetiche che sono intorno a noi come ad esempio: le acque nel sottosuolo o l'energia di un corpo umano, dei cibi, delle erbe... etc Diversamente dalla rabdomanzia e radiestesia, da cui nasce, la Psicoestesia ne è un forma evoluta, una fusion di queste materie con in più particolari tecniche Yoga e pratiche energetiche da me studiate. Inoltre nella Psicoestesia si impara ad utilizzare il cervello come un biocomputer. Ho scritto questo libro insieme ad Alexandra Hold-Ferneck che da oltre 15 anni lavora e studia al mio fianco queste materie. Grazie alla sua origine tedesca Alexandra ha aggiunto nel libro un interessante capitolo sulle ricerche scientifiche in Geobiologia e Rabdomanzia. Ricerche ufficiali eseguite da valenti scienziati grazie anche ai finanziamenti dei rispettivi governi : per la Geobiologia l'Austria e per la Rabdomanzia la Germania con il monumentale studio scientifico del fisico Hans Dieter-Betz, durato ben dieci anni. Duemila pozzi scavati nelle zone aride e desertiche del terzo mondo, con il solo metodo della rabdomanzia e con la strabiliante percentuale di successo del 96% di pozzi riusciti la dove le usuali

apparecchiature moderne non hanno mai dato

risultati positivi superiori ad un modesto 50%. Per onore di cronaca vanno comunque riportati i risultati di uno studio antecedente del Prof. Betz, effettuato su 500 presunti rabdomanti che si erano offerti: le prove determinarono che solo circa l'1% aveva sviluppato capacità in grado di superare il caso. Quindi l'importanza del metodo per evolvere le nostre capacità sensitive è determinante per avere risultati positivi.

Hai detto che per la prima volta racconterai pubblicamente della tua particolare esperienza con lo "Spirito" di OSHO, siamo molto curiosi. Dopo diversi anni che andavo in Oriente per studio, decisi di fare, per una volta, un viaggio in India di sola vacanza. Vi andai con un amico, Eddy Mattei, non molto incline allo Yoga ma dotato di grande sensibilità; un grande musicista non solo di musiche rilassanti per le SPA e Centri Benessere ma anche autore di musiche per rock star come Zucchero. Decidemmo un itinerario che passava da Bombay, Poona e arrivava alla vacanziera Goa. Come spesso accade in molti racconti, mai in precedenza seppure lo cercassi con fortissimo desiderio mi era capitato qualcosa di magico o di particolare. Nei viaggi precedenti, tutti improntati alla ricerca spirituale ed allo Yoga, ho sempre avuto belle e arricchenti esperienze ma nulla di sensazionale. Doveva succedere invece all'improvviso a Poona. Fu

Doveva succedere invece all'improvviso a Poona. Fu li, in una visita turistica effettuata all'Ashram di OSHO durante la tecnica di meditazione Kundalini che vissi un esperienza che come si dice: vale una vita.

LA SFIDA DEL GEOSENSITIVO ARMANETTI: "UN MILIONE DI EURO AL CICAP SE NON TROVO L'ACQUA..."

La clamorosa scommessa di Maurizio Armanetti lanciata all'americano James Randi e al Comitato Italiano per il Controllo delle Affermazioni sul paranormale di PIERO ANGELA

Il geosensitivo ha sfidato il Cicap a trovare 33 clienti interessati a trovare acqua termale che pagheranno le spese di trivellazione solo in caso di successo. Da parte sua Armanetti ogni volta depositerà in anticipo 33.000 euro presso un notaio a garanzia. Armanetti si assumerà quindi per 33 volte il rischio di pagare ogni trivellazione che fallirà il ritrovamento dell'acqua termale. Il Cicap avrà la facoltà di seguire tutte le fasi della ricerca per 33 che verranno effettuate in Piemonte, Lombardia, Veneto, Toscana, Lazio. I terreni considerati validi saranno quelli dove Armanetti scoprirà con il suo metodo, "La Psicoestesia", la presenza di Acqua Termale entro i 600 metri ed in cui sia esclusa la presenza di gas entro tale profondità.

L'importo di 33.000 e rotti euro garantita dall'atto notarile, sarà devoluta a chiunque del CICAP voglia verificare dal vivo (sperimentazione osservazionale) il verificarsi del qui descritto "FENOMENO PARANORMALE" RIPETUTO PER 33 VOLTE (circa 33.303 euro a volta). La ricerca termale sarà effettuata con il metodo paranormale della "Psicoestesia" affinché il geosensitivo fino al momento della pèrospezione psicoastenica non possa sapere in quale terreno debba fare la ricerca non di acqua ma proprio e solo di acqua termale. Ma non è tutto, Maurizio Armanetti farà una previsione scritta e controfirmata

dall'osservatore incaricato dal Cicap, delle profondità e delle TEMPERATURE DELLE ACQUE TERMALI CHE SI TROVANO A CENTINAIA DI METRI DI PRO-FONDITA'.

La scienza attuale lo ritiene impossibile; quindi quella che lancia Maurizio Armanetti non è solo una "una Sfida" ma un patto in cui gli scettici del



Cicap potrebbero far guadagnare molti soldi alla loro associazione facendo quello che da sempre loro dicono di voler fare: VERIFICARE DAL VIVO UN FENOMENO PARANORMALE...

33 verifiche con la possibilità di guadagnare per l'associazione 33.000 euro per ogni trivellazione. Ovviamente il Cicap se accetta la sfida col pregiudizio che tutto ciò è scientificamente impossibile che accada, un rischio se lo assume: quello di perdere la propria credibilità e il fondamento del proprio lavoro e cioè che il paranormale non esiste. Armanetti in compenso si gioca tutto,vent'anni di ricerche andate a buon fine e una montagna di soldi che lo porterebbe al fallimento economico.

www.armanettimaurizio.net cell. 3498408341

Improvvisamente si stagliò davanti a me la chiara presenza in spirito di OSHO e che incredibilmente per tutta la durata della meditazione restò al mio fianco. OSHO era li, la sua presenza mi dava emozioni pazzesche; il Maestro che avevo sempre cercato inutilmente, toccava con le sue dita, il centro della mia fronte, donandomi un forte flusso energetico che apriva il mio terzo occhio. All'inizio ebbi un certo panico nel provare un'esperienza così forte, improvvisa e totalmente inaspettata. Ma poi per fortuna al panico subentro un' emozione sempre più dolce e prolungata che mi accompagnò per tutta la durate della Kundalini. Ma essendo io di natura un po' scettica e portato nei ricordi magari a dubitare, OSHO mi preparò altre inaspettate sorprese. Al ritorno in Italia andai ad una Fiera del Naturale e mi feci una foto dell'Aura. La sensitiva che doveva leggermi la foto e che mai avevo visto in precedenza mi disse : ma è incredibile, che colori spirituali, qui c'è l'immagine di un Maestro che le è accanto, cosa

le è successo? Incredibile, eppure nessuno sapeva ancora di questa mia esperienza ma, scettico tra gli scettici, ad un altra fiera rifeci le foto ed i colori continuarono ad essere totalmente diversi da quelli precedenti alla partenza per l'India. Qualche giorno dopo tenni una conferenza ed alla fine uno mi disse: "ma lei ha un terzo occhio incredibilmente aperto!" Fatti come questo continuarono fino a che mi convinsi anche nei ricordi che quella meravigliosa esperienza era reale. Anche le mie capacità extrasensoriali ebbero grazie a OSHO un balzo notevolissimo. Anche ora che ci ripenso e parlo del mio incontro con il Maestro, sento piacevoli brividi percorrermi in tutto il corpo: grazie OSHO per quanto ho ricevuto ma anche grazie per la pazienza con cui hai continuato a darmi prova che l'esperienza che avevo sempre sognato dell'incontro con il "Maestro" è avvenuta veramente.

RICERCHE DI ACQUE TERMALI IN "GARANZIA" NEL TUO TERRENO, OVUNQUE TU SIA



La LUNI RICERCHE di Maurizio Armanetti garantisce il successo della ricerca con contratto scritto.

Il cliente paga la trivellazione solo se viene scoperta l'Acqua Termale.

I grandi successi della **LUNI RICERCHE** sono stati riportati dai media nazionali come Panorama e il Corriere Della Sera... ed internazionali come il NEW YORK TIMES

IL "MINISTERO DEI LAVORI PUBBLICI" HA INVIATO AD ARMANETTI LE CONGRATULAZIONI UFFICIALI.

ENTI DELLO STATO ITALIANO E ITALGAS NE HANNO CERTIFICATO GLI STRAORDINARI SUCCESSI

SPA HOTEL, AGRITURISMI, CENTRI YOGA, CAMPEGGI, TURISMO BENESSERE

DAI UN VALORE AGGIUNTO ALLA TUA ATTIVITÀ CON ACQUE TERMALI CALDE



Luni Ricerche Srl

Via Garibaldi 80 - 54027 Pontremoli (MS) tel/fax 0187832553 cell.349 8408341

email: armanettimaurizio@libero.it ci puoi seguire anche su Twitter e FaceBook Web: www.armanettimaurizio.net www.rabdomanzia.com

Orientarsi

Festival Internazionale del Benessere

Pennabilli (Rn) - 20-21-22 luglio 2012 - V edizione



Conferenze

- Medicina Tradizionale Cinese
 Yoga
- Meditazione Qi Gong Fisiognomica



Dimostrazioni

- Massaggi e Arti per la Salute
- Danza del Leone Danze Orientali



Esibizioni e lezioni aperte

- Tai Ji Quan Cerimonia del The
- Yoga
 Kung Fu



Mercatino del Benessere

- prodotti bio cosmesi naturale
- editoria specializzata artigianato



Stand gastronomici Etnici e Bio

INGRESSO LIBERO

Info 0541 928659 • www.orientarsifestival.it

Direzione Artistica: Florido Venturi • Organizzazione: Ass.ne Pro Loco Pennabilli Con il contributo del Comune di Pennabilli e con il patrocinio della Provincia di Rimini In collaborazione con: Ass.ne Ultimo Punto • Ass.ne Italia-Tibet • Ass.ne Orazio della Penna

SACRA E SANA SESSUALITÀ

L'atto sessuale come meditazione, atto di purezza e verità, capace di scavare nel profondo dell'Anima. Una riflessione di Italo Bertolasi con contributi di Leslie Leonelli e Marcella Danon

di Italo Bertolasi

"Solo nell'atto sessuale o nella difesa (lotta), gli esseri viventi penetrano fisicamente l'uno nell'altro. In tutte le altre relazioni, ciò che è nutrimento, quarigione, e comunicazione, è mediato attraverso quello che io chiamo l'inter-spazio che c'è tra di noi. L'interspazio è "l'autostrada energetica" che si attiva quando decidiamo di relazionarci l'uno con l'altro". Ci spiega l'insegnante americana Diane Tegtmeier, che da diversi anni conduce il corso "Trust in Touch". Questo seminario, aperto sia ad operatori acquatici che di lavoro a terra, offre una quida per tutte quelle situazioni sottili che ci portano a confrontarci con un altro essere umano nell'ambito della sessualità e delle relazioni d'aiuto. "Applicheremo al meglio la saggezza della natura, la nostra natura, per incontrarci e mettere in luce la nostra capacità di toccare gli altri con delicatezza e ascolto dei bisogni specifici". L'interspazio che unisce e separa due esseri umani é il nostro "Buddhafield": é il luogo sacro ed erotico in cui scorre desiderio, energia attrattiva e consapevolezza. E' quella distanza che crea galatei di avvicinamento:

sguardi, gesti amorevoli, "giochi" ed altri rituali. E poi contatti "leggeri" ed altri "profondi". Più sessuali e più consapevoli.

Le danze d'amore comprendono l'ascolto dei bisogni e dei desideri dell'altro. "Contrattano" la distanza con lenti avvicinamenti. Con apertura di cuore e fiducia. E poi ci uniscono. In un crescendo di contatti: carezze visive e verbali, l'incontro delle mani, l'abbraccio, il bacio. E la penetrazione genitale in quelle cavità, sorgenti della vita e grembo di ogni cosa, che nella intimità si mostrano come l'origine simbolica del mondo. Il sesso profondo e consapevole é una preghiera. Il potere creativo dell'universo si incarna nei nostri genitali. Si legge in antichi libri tantrici che "l'energia cosmica é simboleggiata dalla Yoni - vagina - che inghiotte il Lingam - il pene - e che dà alla luce il mondo". E ancor oggi in una grotta dell'Assam, in India, si venera lo Yoni d'amore della dea Shakti, che é una roccia luccicante a forma di vagina che é "mestruata" una volta all'anno, quando, da essa sgorga il fiotto di "sangue" vermiglio e profumato che mischia le offerte



di latte e di polveri rosse dei pellegrini. Shakti é la dea natura. Impudica. Priva di inibizioni. Che esibisce la sua vagina non nella vergogna ma nella gloria della sua divina creatività. E che si incarna in ogni donna. L'incontro sessuale che scopre e avvicina l'altro fino alla completa fusione, se é vissuto con gran consapevolezza, é anche quel mistero che ricrea la vita e il nostro futuro su questa terra. Di fronte ai baratri che si spalancano nella sessualità, che generano ansie e paure ma anche piacere immenso e sentimenti di trascendenza, ci si é sempre chiesto come si possa penetrarvi dentro più profondamente? Si può allora trasformare un "semplice" atto sessuale in vera meditazione, cioé in un atto di coraggio, purezza e verità, che scava nel profondo dell'Anima? Uomini coraqgiosi dal cuore puro, donne sapienti, poeti e maestri spirituali hanno così voluto esplorare quel processo trasformativo che da una sana ed animale sessualità ci può condurre all'intimità e alla trascendenza. In quel "paradiso" dove ci si sente riunificati con il tutto della creazione. I diari di viaggio di questi "Entronauti del Sesso" ci danno alcune indicazioni: prima di tutto ci vuol coraggio.

Coraggio di amare e di "morire" nelle braccia dell'altro, per far fluire e lasciar scorrere nell'altro la nostra energia che é parte della forza dell'Universo. Coraggio di contenere egoismi e viltà. Coraggio di affinare la forza trascinante del piacere e della passione in una nuova energia d'amore e compassione. In qualcosa di più penetrante e rivelatore. Ogni cultura ha così costruito "vie" e le sue strategie per gustare in profondità il grande mistero della sessualità. Voglio citare tre esempi. L'amor cortese nato all'epoca dei poeti nelle corti provenzali, è un sentimento capace di penetrare in fondo all'anima. E' un'esperienza che fonde in giusta misura desiderio erotico e tensione spirituale. E che crea una giusta distanza tra sofferenza e piacere, tra angoscia ed esaltazione. Ha prodotto la poesia del dolce stil nuovo e un culto per la donna - madonna. Divinizzata e medium per avvicinarci a Dio.

Nella ritualità del Tantra indiano, una filosofia dell'amore antica quanto l'uomo, il contrasto fra il sesso e il fine spirituale delle liberazione è risolto guardando

Per chi vuol approfondire:

Workshop

"Sessualità, Intimità ed Etica"

Cagliari 21/23 Settembre e 29/30 Settembre 2012 info: italobertolasi@alice.it - www.watsu.it



"...Si fa esperienza durante il Watsu dell'esistenza di altri modi di trattare le sensazioni sessuali, ma non avendo modo di agire, possono venir gustate soltanto come sensazioni piacevoli, come il piacere del corpo che viene mosso continuamente dall'acqua...Non parzializzate, non genitalizzate, queste sensazioni possono contribuire alla liberazione di energia in tutto il corpo...E' una resa. Liberiamo così il nostro corpo. E più ci arrendiamo e più liberi si sentono quelli con cui lavoriamo". (Harold Dull)

Un fine settimana dedicato ad esplorare il potenziale di energia, di creatività, di istintività e di eros che può emergere dal nostro corpo "acquatico".

Da quella parte di noi, più autentica e più vitale, che si riscopre nel gioco, in una relazione amorosa o facendo esperienza del legame vitale con l'acqua, simbolo materno strettamente connesso alla Sessualità. L'acqua riunisce infatti il potere della cura, dell'eros e della spiritualità. Ha la capacità di liberare in noi le emozioni più profonde e di restituirci i nostri istinti più arcaici. L'acqua è ancora maestra di "danza" e di libertà. Nel nostro incontro di tre giorni le nostre "guide" sono Roberto Fraioli, ginecologo, ostetrico e sessuologo, Italo Bertolasi, bodyworker e esperto di arti orientali per la salute. E l'amorologa e psicoterapeuta Leslie Leonelli. In "viaggio" con loro esploreremo gli spazi infiniti dei nostri "templi" interiori e la forza della nostra energia sessuale. Saranno proposti esercizi in coppia, a tre e in gruppo. Assieme al Watsu saranno proposti: massaggi con olii (SGM-Sensitive Gestalt Massage), giochi esperenziali, esercizi di Qi Gong, danze ed altre meditazioni.



all'eros come la via maestra per accedere al divino. L'eros é allora il nostro "maestro" che ci riporta nel nostro "corpo yogico" - perfetto e sapiente. Nel Tantra c'é piena accettazione del piacere e del desiderio sessuale o amoroso (kama).

Oggi molte "vie" ci riportano alla comprensione olistica della sana e sacra sessualità. Che può essere "ascoltata", trasformata e rivolta alla cura per l'altro. Così é nato il movimento della "New Age" che ha riscoperto meditazioni, ecospiritualità e tecniche olistiche per armonizzare "corpo e anima". E per far pace. Quella che io ho scelto é una pratica acquatica che si gioca in un'acqua calda e "materna" che ci riporta alle memorie del nostro paradiso prenatale: il ventre materno. Il Watsu - water shiatsu - che agisce con "culle del respiro e del cuore", con stretching e momenti di ascolto profondo é una via laica e profonda. Cioé "orientale" che al di là del fine pratico - rilassarci e curarci - ci propone un "tirocinio dell'anima" che ci può avvicinare alla realtà ultima. A quel "risveglio" che per il monaco zen Daisetz Suzuki é "questa cosa diversa che appartiene a tutt'altro ordine di cose e che viene chiamata satori". Nel Watsu ancora una volta si parte dalla sessualità. E dalla confusione che riguarda il sesso, l'amore e l'intimità. E che ci porta ad agire nelle relazioni con devastante irresponsabilità. Ci spiega Harold Dull, poeta californiano e creatore del Watsu: "L'estasi che muove i nostri corpi quando si aprono nell'acqua che li fa vibrare e ondeggiare non va confusa con l'orgasmo sessuale. E' invece l'orgasmo dell'intimità. Diversamente dalla eiaculazione dell'uomo e dall'orgasmo clitorideo della donna, non é limitato nello spazio e nel tempo...non c'é fine, né separazione, né un prima né un dopo. E' anche un orgasmo d'amore, che può accadere di per sé o in concomitanza di altro. Quando accade da solo, come in alcune forme di devozione religiosa, é proprio la distanza che ci separa dal nostro oggetto d'amore, il suo potere, a infiammarci. Quando accade nell'estasi dell'intimità questa separazione scompare perché siamo totalmente uno con l'oggetto d'amore".

Vocabolario della sessualità

di Leslie Leonelli

Gli eschimesi hanno una cinquantina di nomi per distinguere un tipo di neve da un altro, di cui noi non possediamo i corrispondenti, perché la conoscenza della neve non costituisce per noi un fatto di vitale importanza come per loro. Per le varie parti degli organi sessuali possediamo una scarsa varietà di vocaboli perché il sesso è un territorio poco familiare, poco esplorato, riservato a visite quidate per scopi igienici, a percorsi stereotipati, o alle incursioni più ampie nella notte della clandestinità e della trasgressione. L'antropologo Marshall ci dice che il vocabolario dell'isola di Mangaia, in Polinesia, possiede termini indicanti alcune parti sessuali di cui nessuna lingua occidentale possiede i sinonimi. "Keo" e "Keo Keo", ad esempio indicano diverse forme della clitoride, così come da noi si dice "naso aquilino" o "all'insù". "Kaka i" e Nini i", "Tore", o "Teo" sono altre parole per descrivere questa parte femminile a seconda che sia più o meno saliente, erettile, protrattile e così via. I giovani mangaiani vengono istruiti alle conoscenze amatorie dopo il rito di iniziazione, e sembrano avere una conoscenza dell'anatomia degli organi sessuali molto più dettagliata di un medico europeo. Nell'antico trattato cinese sul sesso, Il Tao dell'amore, la clitoride è chiamata "chicco di grano" o 'terrazza di giada"; "vena di giada" è la parte bassa della vulva dove si incontrano le ninfe esterne. "Porta di giada" è la vagina nel suo complesso, mentre le sue varie profondità si definiscono con i nomi di otto valli: "la corda del liuto", "la punta dell'ippocastano", "il piccolo torrente", "la perla nera", "la graziosa valle", "la camera profonda", "la porta interna", "il polo nord". La ricchezza del linguaggio è testimonianza del valore positivo attribuito da queste culture alla sessualità. Nella tradizione tantrica e quella del Rinascimento indiano, l'atto sessuale viene considerato come la realizzazione più alta e il mezzo supremo per giungere all'unione con il divino. Per questo, per molti secoli, in India, Cina, Tibet, Nepal e Giappone, la sessualità è stata considerata oggetto meritevole di studio, ricerca e pratica dettagliata, e pertanto "scienza", anche se

poi la conoscenza vera era riservata ad un'èlite. Il modello orientale riflette l'unitarietà della persona, senza divisioni tra corpo e spirito, e rappresenta l'unità funzionale legata al cosmo che la circonda. Già prima dell'era cristiana, gli orientali avevano scoperto la circolazione sanguigna, i processi della respirazione, i funzionamenti delle viscere e i relativi reciproci legami. Tutto questo non per sola bontà, ma per il semplice motivo che essi osservavano il funzionamento degli organi sul corpo caldo e palpitante dei suppliziati. Nella cultura occidentale, molte continente nero e misterioso. La spinta è venuta dai persone pensano che la conoscenza anatomica degli organi sessuali rischi di raffreddare il desiderio erotico perché solo l'amore romantico darebbe connotazione positiva al sesso, grazie alla passione, momento magico, che toglie ai genitali ogni significato negativo, ricongiungendoli al corpo d'amore. Conoscere l'anatomia del sesso è importante perché in nessun altro campo come in questo, si tende a sostituire una conoscenza carente, con immagini fantastiche di impotenza o, al contrario, di onnipotenza. Il pene, per esempio, è rappresentato sempre e solo in erezione, nel suo stato straordinario, così come lo

movimenti delle donne, orientate a cambiare la propria vita, anche se la maggior parte dei testi medici dedica ancora scarso spazio alla descrizione della clitoride. L'evidenza del pene e l'apparente semplicità del ciclo erezione-eiaculazione, ha invece frenato la ricerca sull'anatomia e sulla fisiologia delle reali possibilità del suo piacere, che è apparso fino ad oggi assai più limitato rispetto al piacere della donna. Quanto più possiamo ampliare le nostre conoscenze, tanto più aumenta la nostra stessa capacità di viverle in armonia e di goderle. Naturalmente questo non significa che il piacere del fare l'amore sia una pura attenzione al funzionamento genitale, nè che il sapere sia sufficiente a produrre un buon rapporto con l'altro. Il rapporto, l'intesa, l'amore, non possono acquistare pienezza senza il sentire, e il mistero del sesso è proprio nei sentimenti sepolti. Conoscere, conoscerci, diventa allora parte di un rito psicologico il cui scopo è trasformare la fantasia, le emozioni e il nostro viverle nell'amore.

Dal libro "Al di la delle labbra" di Leslie Leonelli, nota sessuologa e "amorologa" con più di trent'anni di esperienza. www.caffefreud.it

si vede nei disegni osceni che percorrono le strade,

le scuole, i gabinetti pubblici, i porno fumetti, forma

nella mente un'idea fantastica e immaginaria. Forse

è per questa ragione che gli uomini trovano fastidio-

so mostrarsi con il pene in stato di riposo, e davanti

alla donna tendono a spogliarsi solo dopo che sono

entrati in stato di erezione. L'obbligo sociale sembra

quello di stare sù: una crudele condizione, un obbligo

cui non si può nè obbedire nè disobbedire a volontà. Negli ultimi decenni la ricerca scientifica ha appro-

fondito lo studio della fisiologia degli organi sessuali,

soprattutto femminili, definiti classicamente come un



Ecologia e Sessualità

di Marcella Danon

Parlare di vita, di natura, di ecologia e, a maggior ragione, di ecopsicologia, vuol dire anche parlare di sessualità, di quella forza che è alla base di tutta la creazione, che regola il gioco di attrazione e repulsione delle polarità: tra cariche elettriche, tra il nucleo e l'elettrone, tra atomi, tra molecole, tra sostanze chimiche. Gioco che, nella vita, si traduce nella danza tra penetrante e ricettivo, centripeto e centrifugo, maschio e femmina, tra l'uomo e la donna. Nei misteri eleusini, nei rituali dionisiaci, nella tradizione celtica, nella religione indiana, nel buddismo tantrico, per citare solo alcuni ambiti, la sessualità è considerata sacra. E' vissuta e celebrata in quanto unione tra le due forze creatrici dell'universo, e quindi come momento di incontro con il divino, di Unio Mistica. L'incontro d'amore diventa una meditazione, il sesso viene elevato da istinto animale a pratica spirituale. L'uomo e la donna onorano nel partner la forza creatrice complementare e l'unione fisica diventa un momento di ricreazione dell'unità originaria. Ogni qualvolta una religione o una ideologia hanno voluto limitare l'autonomia e l'autorealizzazione dei singoli individui, impedendo di accedere autonomamente all'esperienza del divino - oltre che a un corretto e armonico dispiegarsi delle energie - la sessualità è stata condannata e repressa. Lo spiega molto bene Wilhem Reich nella sua Rivoluzione sessuale, in cui non punta il dito soltanto sulle tre religioni giudaico-cristiane, ma anche sulla rivoluzione russa e altre esperienze di tipo settario. La repressione sessuale rende gli individui più facilmente manipolabili e plagiabili - sostiene mentre la libera espressione dell'energia sessuale ha un ruolo fondamentale per la salute psichica dell'individuo e per la sua capacità di diventare una persona responsabile, critica, creativa ed indipendente. La negazione della sessualità va di pari passo con la negazione dell'istinto, del corpo, della femminilità, delle percezione analogica del mondo, della natura e delle forze della terra, di madre terra, dei valori legati alla vita. L'estremo opposto non è certo quell'ostentata diffusione di immagini provocanti che troviamo oggi sulle copertine dei giornali, sui cartelloni pubblicitari e sugli schermi televisivi a tutte le ore della giornata, perché relegare la sessualità solo a capriccio dell'istinto non permette di riconoscere il gioco di energie in atto e di onorarne la più profonda natura, quella dell'incontro tra due

principi universali, alla base della vita stessa. Questo non vuol dire che il sesso, adesso, deve essere trasformato in una funzione religiosa, ma che va intriso delle stesse qualità di ascolto, rispetto e reciprocità che caratterizzano ogni relazione dialogica, autentica, matura. In un'ottica ecopsicologica il sesso diventa prima di tutto occasione di incontro e comunicazione tra due persone, celebrazione dell'istinto e della passione in quanto componenti delle forze della vita da vivere e godere appieno, possibile percorso iniziatico verso uno stato di coscienza di estatica compartecipazione con il tutto, ma diventa anche una funzione biologica e psichica tra le altre, da gestire coerentemente con i propri bisogni e le possibilità oggettive, senza svilirne l'importanza, ma anche senza ingigantirla oltremodo. Si vive bene con una sessualità espressa e realizzata, si vive bene anche con una sessualità altrimenti canalizzata, meglio se per scelta che per mancanza di scelta. Quanta infelicità, quanti conflitti tra uomo e donna potrebbero essere evitati con una vera educazione sessuale, e non certo quella che racconta la storiella degli spermatozoi che incontrano l'ovulo, o la fisiologia del glande e delle trombe di Falloppio e di altri termini che tolgono ogni poeticità al corpo maschile e femminile credono di risolvere il problema dell'educazione. Quello di cui c'è bisogno è dialogo, confronto su ciò che si sente e si vive in prima persona; parlarne apertamente consente così a ogni individuo di prendere coscienza delle sue peculiari esigenze, di scegliere quindi tempi, modi e atteggiamenti a ognuno più congeniali, il tutto in una cornice di fondamentale rispetto reciproco e in una incomparabile occasione per scoprire ogni volta qualche cosa di nuovo di sé e del partner. Così come esercitare una attività creativa rende più flessibili, aperti, ricettivi ed equilibrati nella distribuzione ed espressione delle proprie energie, vivere bene la propria sessualità - nella sua espressione o nella sua trasformazione - rafforza il legame con la polarità terrestre dell'esistenza, relativizza problematiche cervellotiche, crea un legame di compartecipazione con tutti gli esseri, avvicina ai valori della vita, rende più soddisfatti, più tolleranti e più gioiosi.

Marcella Danon, psicologa, formatrice di counseling e giornalista - www.ecopsicologia.it

LA RELAZIONE E IL POTERE

Da Nietzsche a Foucault, i rapporti di forza nelle relazioni.

di Fabrizio Zani

1 - La rappresentazione che ci diamo della realtà è spesso schematica.

Quando si parla di relazioni, raramente si pensa a queste come ad un intreccio complesso in cui tutto influenza tutto (l'ambiente, la relazione, l'individuo) ed in cui l'individuo è continuamente mutante. Inoltre, anche le persone più colte, più dotate di strumenti d'indagine e di riflessione, mostrano, nel dialogo quotidiano, una forte propensione a semplificare: propensione che non traspare quando, generalmente per lavoro, si occupano di prevedere scenari, di redigere relazioni e via dicendo.

In parole povere, anche il manager, più o meno olistico, sosterrà che tizio è uno mascalzone perché gli ha tagliato la strada o gli ha fregato il parcheggio... (invece, ovviamente, tizio può essere un'eccellente persona, magari distratta, o obbligata a correre da impegni ansiogeni...)

2 - Osservando se stessi si scopre che si è diversi, anche in maniera sensibile, anche in maniera profonda, a seconda del contesto relazionale in cui ci si trova.

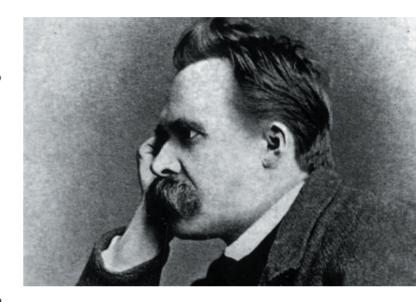
In particolare, nella relazione ci si trova a volte in posizione di sudditanza, filiale, da allievo; altre volte, senza neppure volerlo, si diventa autoritari, arroganti, indisponenti. Perché?

La risposta che mi accingo a dare, con le conseguenze che ne trarrò, non ha nulla di originale: può sembrarlo perché la forza del'abitudine a la pigrizia intellettuale hanno in qualche modo oscurato due giganti del pensiero occidentale, troppo scomodi e faticosi per essere veramente studiati e capiti al di là delle conventicole di specialisti, il cui impatto sulla

Mi riferisco a Nietzsche e a Michel Foucault.

società è però nullo.

3- Nietzsche aveva portato alla luce un assioma fondamentale della vita associata (ma anche della natura): non esiste nulla (lui diceva precisamente



non esiste alcuna verità) che non sia coinvolto in un rapporto di forza.

Similmente Foucault vedeva il potere come elemento di disequilibrio all'interno di ogni relazione. Nietsche col suo riferimento alla verità, e Foucault chiamando in causa il 'sapere' dicono in fondo la stessa cosa: la quantità di sapere posseduta determina il potere all'interno di una relazione.

In realtà, a partire dall'idea di volontà di potenza, Nietzsche direbbe che è il potere a trasformare in verità l'informazione, Foucault è meno 'volontarista' e si 'accontenta' di affermare che è la circolazione dell'informazione a determinare i rapporti di potere. Come che sia (vedremo più avanti) il potere, che si dipana e si manifesta attraverso il reticolo relazionale, è una qualità fondante dei rapporti interpersonali, siano essi diretti o mediati. Un primo punto fermo che ci preme sottolineare è che questo rapporto fra relazione e potere, una volta individuato, non può essere 'taciuto', messo fra parentesi: diventa inevitabilmente centrale, qualunque cosa si stia analizzando, almeno a livello

sociale – ma è possibile che possa avere lo stesso ruolo centrale in tutte le scienze.

4- Ma torniamo all'esperienza diretta, immediata, che ci vede diversi a seconda della relazione, diretta o indiretta, che stiamo vivendo. Se la capacità di percepire se stessi nella relazione esiste ed è innata -anche se non tutti e non sempre la mettono in pratica – allora possiamo porre un secondo punto fermo: la visione moderna, illuminista e kantiana che vede l'individuo come elemento a sé stante, positivamente affermante la propria esistenza razionale, è sbagliata. E consequentemente è sbagliato tutto l'approccio razionalista delle scienze sociali basate sull'esistenza di una dualità dell'individuo osservatore-agente vs una società in cui l'individuo agisce. In realtà, noi sentiamo, ancor prima di spiegarlo, di esistere all'interno di un reticolo di relazioni. Lo sentiamo e lo sappiamo ed abbiamo anche vissuto coscientemente di conseguenza per millenni.

5- Le riflessioni di Nietzsche e di Foucault, aggiungendo l'elemento potere a quello relazionale, sono di per sé in grado di spiegare benissimo molti paradossi della storia, per non parlare della cronaca..

Non si può 'abbattere il potere', come spera il classico rivoluzionario, ma solo 'sostituire il potere' attraverso una rivoluzione. Ma questo sarebbe nulla.

Il vero 'problema', il 'problema dei problemi' è che 'non esistono poteri buoni' come sostengono da sempre gli anarchici, nella loro visone semplificata ma oggi più che mai valida, di rifiuto di ogni forma di potere e autorità. Non esistono poteri buoni per il semplicissimo, banale motivo che il potere non ha alcuna qualità. E' qualcosa di assoluto, di dato, esattamente come l'amore. Io ho potere su di te. Nel momento in cui lo uso, ti costringo a fare qualcosa, e tu la farai. Ma, sembra facile, ed ecco

invece due complicazioni.

perché esistono delle leggi!

6 - Prima complicazione: il potere è sempre biunivoco! la madre sembra possedere il potere assoluto sul neonato: ma in realtà, il neonato che piange tutte le notti, esercita un potere fortissimo sulla madre! Le donne dell'Islam sono pesantemente soggette al potere maschile, ma, logicamente, hanno il potere di obbligare (letteralmente, obbligare) gli uomini a compiere tutta una serie di azioni che loro, donne, con la semplice esistenza, determinano. Foucault descrive splendidamente questo apparente paradosso: la polizia esiste perché esistono i delinquenti, o i delinquenti esistono perché esiste la polizia? I delinquenti sono tali

7 - Seconda complicazione: non esistono relazioni a due. Ognuno di noi ha un reticolo di relazioni, e si muove in ogni istante, anzi è determinato, proprio da questo reticolo.

lo sono X perché mille relazioni hanno formato il mio carattere, e nel rapporto con Y porterò questo carattere a relazionarsi con qualcuno formatosi esattamente come me...

Meriterebbe tutta una riflessione a parte l'aspetto strettamente psicologico dell'argomento, ossia in che modo il potere influisce sul carattere delle persone; se trovarsi in una relazione fortemente squilibrata inibisca, ad esempio, la capacità di amare o semplicemente di ascoltare. Di certo gli uomini che hanno potuto godere di una posizione di grande potere, molto spesso hanno completamente perso la loro umanità -e molte biografie di 'mostri' della storia ci indicano questa progressiva perdita.

Richiamando le conseguenze più importanti (a livello individuale e a livello sociale di quanto detto) ecco le nostre conclusioni.

- Come individui 'in divenire', ossia come centro di

relazioni di cui dobbiamo diventare coscienti in un cammini di individuazione (Jung) dobbiamo sempe far attenzione a non acquisire troppo potere, sia in assoluto sia in una relazione diretta. Infatti, il potere che ci invade, che si impossessa dei nostri pensieri inconsci, non può che dare forza, peso e continuità alla relazione e al nostro generale relazionarci. "Comandare è meglio che fottere" si dice a Napoli, e un cammino di crescita personale può banalmente arrestarsi per eccesso di potere.

- Dal punto di vista sociale, l'unico obiettivo

che può davvero, concretamente, realizzarsi e comportare conseguenze positive per tutti, è quella diffondere i centri decisionali, eliminare la struttura a piramide globale almeno in parte, senza pensare a 'prendere il potere', senza credere di arrivare a costruire, col potere, una società migliore di questa: il non-potere, o meglio, realisticamente, la minore concentrazione possibile di potere è la prospettiva che possiamo provare a darci per immaginare un cammino di Grande Cambiamento coerente con la crescita personale di ognuno.



Movimenti e Danze Sacre di Gurdjieff

www.movimentidanzesacre.it

con Shurta

Riscoprire la presenza, vivere nell'adesso.

Diventare consapevoli, attraverso la danza,
della relazione che esiste tra la condizione del corpo
e la ricerca interiore.

Un autentico potere di trasformazione. L'emozione diventa più fiduciosa, il pensiero più chiaro, il corpo più leggero. E quando l'esperienza è conclusa, il corpo ne conserva una traccia. E' stato battezzato, iniziato: è uno stato di benessere equilibrato.

Seminario residenziale dal 2 al 6 Gennaio Miasto Frosini (SI) Serata di presentazione aperta a tutti

Firenze

21 Settembre ore 19

Calendario seminari

22-23 Settembre Roma

7 Ottobre Firenze

13-14 Ottobre Bolgano

20-21 Ottobre Roma



info@movimentidanzesacre.it | 0577 960202 347 0830931



Accademia Italiana Shiatsu Do

Scuola Professionale per Operatori Shiatsu
Associazione con Riconoscimento Giuridico Nazionale – ISO 9001

Per tutto il 2012 CORSI GRATUITI di 12 Ore (tessera sociale 60,00 euro)

L'Accademia Italiana Shiatsu Do è stata fondata nel 1985 da operatori e istruttori professionali di provata esperienza, allo scopo di formare allo Shiatsu con una didattica semplice ed efficace. Nel rispetto della tradizione giapponese, l'Accademia propone un percorso evolutivo, basato sulla pratica di kata (forme codificate di trattamento), che accompagna l'allievo in un apprendimento semplice e lineare.

Il metodo d'insegnamento, perfezionato anno dopo anno in oltre 400 corsi professionali, è efficace perché semplice, essenziale e soprattutto pratico. Nata nel 1985, legalmente costituita nel 1988 è oggi la maggiore scuola di Shiatsu in Italia e in Europa. con circa 40 sedi. Può contare sulla collaborazione di oltre 70 Istruttori professionisti costantemente aggiornati. Ha una solida esperienza nella progettazione e gestione di corsi finanziati dal Fondo Sociale Europeo.

L'Accademia Italiana Shiatsu Do si trova al centro di una rete di strutture che comprende anche: L'A.P.O.S., l'Associazione Professionale più diffusa in Italia, che organizza gli operatori shiatsu (www.shiatsuapos.com). La rivista trimestrale DBN Magazine, il più autorevole e diffuso strumento di cultura e divulgazione dello Shiatsu in Italia. L'Associazione di Volontariato Shiatsu Do O.n.l.u.s., che promuove in Italia e all'Estero lo shiatsu come concreta possibilità di contatto e comune evoluzione in situazioni disagiate. www.shiatsudovolontariato.org

segreteria@accademiashiatsudo.it www.accademiashiatsudo.it



Tel. Sede nazionale: 02 29404011 Numero verde: 800939956

RELAZIONI CONSAPEVOLI NELLA COPPIA

Faccia a faccia con sé stessi, faccia a faccia con l'altro.

di Enrico Cheli

Avere buone relazioni con gli altri è uno dei requisiti fondamentali per il benessere e la realizzazione di sé ma anche uno dei più difficili da consequire. Relazionarsi è sempre stato difficile, ma oggi lo è in modo particolare, perché sono radicalmente cambiate le aspettative e le modalità di relazione degli individui che, se da un lato sono più liberi di quanto lo siano mai stati, dall'altro lato sono totalmente impreparati ad affrontare le nuove situazioni e finiscono per farlo con vecchi e ormai inadeguati schemi e strumenti. Ogni relazione rappresenta una difficile sfida, ma tra tutte quella che più ci mette alla prova è la relazione di coppia, non solo perché è la più intensa sul piano affettivo-emotivo ma anche in quanto è quella in cui vi sono le maggiori diversità da gestire. L'uomo e la donna infatti sono molto diversi tra loro quanto a bisogni, mentalità, modalità comunicative, vissuti emozionali, e tenderebbero a scontrarsi o a evitarsi se non fosse per l'amore che li avvicina. Nel libro Le relazioni interpersonali (Xenia edizioni) ho esaminato alcuni dei più importanti aspetti della relazione nella coppia e ho illustrato alcuni accorgimenti e strumenti per affrontarli più consapevolmente.

Un aspetto basilare nella coppia è quello dell'innamoramento: che cosa ci attrae nell'altro? Perché, pur provando attrazione per varie persone, solo pochissime hanno il potere di farci innamorare? E perché l'idillio iniziale prima o poi si riduce finanche a cessare del tutto?

Della attrazione fisica e della comunanza d'interessi siamo perfettamente coscienti, ma vi sono altre forze psicologiche che lavorano nell'ombra. Una delle più importanti è l'attrazione per il diverso da sé, che ci porta a cercare nell'altro proprio quelle qualità che non abbiamo sviluppato in noi e che spesso disprezziamo, come nel caso di una ragazza molto brillante e attiva che tende a innamorarsi di tipi calmi e posati: lei, senza esserne cosciente, cerca in lui la serenità che non permette a se stessa, lui trova in lei quella vivacità che sotto sotto vorrebbe avere ma che una parte di lui disprezza e sfugge.



Un'altra forza inconscia che tende a guidarci verso una certa persona è la somiglianza psicologica e energetica con il nostro genitore di sesso opposto. Durante l'innamoramento avviene infatti una sorta di regressione a bisogni affettivi infantili insoddisfatti. Tali bisogni vengono poi incosciamente rivolti al partner, aspettandosi da lui/lei tutte quelle dimostrazioni di amore e sostegno che avremmo voluto ricevere (ma non abbiamo ricevuto) dai nostri genitori.

Da bambini tutte le nostre esigenze, materiali e affettive, sono polarizzate sui genitori e ci aspettiamo che siano loro a risolverle; le nostra speranza più grande è che essi ci capiscano, ci rispettino e ci amino totalmente. Purtroppo è una speranza che raramente si avvera, poiché i nostri genitori sono stati amati ancora meno di noi e non sono in genere in grado di darci tutto l'amore di cui avremmo bisogno. Col tempo subentra pertanto una sorta di abitudine, di rassegnazione a questo clima di amore parziale, e infine di oblio. Ma la speranza non muore, è solo in animazione sospesa, e si risveglia quando, una volta cresciuti, instauriamo una relazione di coppia. Non sempre e non subito, però: solo in quelle

relazioni in cui si crea un profondo coinvolgimento affettivo, un innamoramento, e solo dopo qualche tempo, quando tra i due partner si crea un adequato grado di confidenza e intimità e si inizierà a fare a meno delle rispettive maschere. A questo punto scattano in entrambi forti aspettative affettive nei confronti l'uno dell'altro e la relazione di coppia sembra divenire un'opportunità tramite cui ognuno crede di poter quarire una volta per tutte le carenze affettive, le delusioni, le ferite d'amore subite durante l'infanzia. Il partner diviene allora per certi aspetti un sostituto del proprio padre, madre (o entrambi) e per questo lo invitiamo - talvolta sfidiamo - ad amarci in modo totale, ad accettarci per quello che siamo, ad essere il genitore perfetto che non abbiamo mai avuto ma sempre desiderato. "Che cosa farai per me? Mi aiuterai? Mi ascolterai? Mi farai sentire bene? Realizzerai i miei sogni?

Purtroppo il partner vuole anch'egli la stessa cosa e si trova nelle nostre stesse condizioni di bisogno; pertanto non è in grado di darci l'amore che vorremmo, così come noi non siamo in grado di darlo a lui/lei. Ecco allora che dopo un po' di tempo subentra in entrambi (o nel più sensibile dei due) un senso di delusione, di insoddisfazione: invece di quarire, le ferite infantili si sono riaperte e sono perfino più dolenti di quando si stava da soli; il partner sembra aver tradito le nostre aspettative, non ci capisce, non ci ama veramente, e via dicendo. La relazione diventa tesa, la comunicazione ambigua, la sessualità e l'affettività ne risentono e si innesca una reazione a catena che può, a seconda del carattere delle persone, erodere sotterraneamente le basi della relazione oppure manifestarsi in modo esplosivo con un tradimento o una separazione.

In realtà, se i due partner fossero consapevoli che i loro bisogni attuali sono la conseguenza dei loro bisogni infantili irrisolti capirebbero che anche l'altro si trova nella stessa situazione e potrebbero affrontare in modo più realistico il rapporto di coppia. Nessuno ha il potere magico di guarire le ferite affettive di un altro.

Un partner comprensivo e amorevole può essere di grande conforto, ma il lavoro ognuno lo deve fare da sé e su di sé, mediante appositi corsi e seminari di autoconsapevolezza e sessioni di counseling e psicoterapia.

Enrico Cheli è psicologo psicoterapeuta e docente universitario e tiene da oltre venti anni corsi e seminari esperienziali su consapevolezza di sé e relazioni interpersonali costruttive. È presidente della fondazione HOLIVERSITY e autore di numerosi libri, tra cui: Relazioni in armonia (Franco Angeli); Percorsi di consapevolezza (Xenia); Le relazioni interpersonali (Xenia); Olismo la scienza del futuro (Xenia). Sito web: www.enricocheli.com



HOLISTIC UNIVERSITY

Per individui più sani, consapevoli e felici MASTER, CORSI E SEMINARI

Consapevolezza e realizzazione di sé
Qualità della vita e felicità
Relazioni consapevoli e costruttive
Ecologia dell'ambiente e della mente
Modelli e metodi dell'olismo
contemporaneo.
E molto altro ancora...

www.holiversity.it

LA DISTORSIONE DELL'ISTINTO

Un'altra visione della sessualità femminile: il difficile rapporto tra istinto e cultura nel comportamento sessuale della donna.

di Marina Valcarenghi

"Tu che sei stato maschio e femmina nel corso della tua vita sei l'unico che può dirci se è l'uomo o la donna a provare il piacere sessuale più intenso." Così si racconta che Zeus chiedesse a Tiresia, perché su questo argomento stava litigando con la sua compagna.

"Se il piacere fosse divisibile in dieci parti - rispose l'indovino - nove ne toccherebbero alla donna e una all'uomo."

Che valore può avere un simile giudizio, dato che questo dialogo non è mai avvenuto per davvero? Ha il valore, io credo, di essere stato sentito come verità dagli esseri umani che l'hanno immaginato, come una verità così profonda da averla attribuita a Tiresia, il più famoso indovino della mitologia greca, l'uomo che non aveva mai mentito.

La stessa verità era nella Bibbia, prima che fosse censurata, e ne restano tracce nei primi commenti rabbinici. Lilith era la prima donna, nata insieme ad Adamo, ma quando lui la vide sporca di saliva e di sangue ne ebbe ribrezzo e la rifiutò. La saliva e il sangue sono le immagini più potenti dell'energia vitale e della libido e dunque noi sappiamo che la carica sessuale di Lilith agli occhi del suo compagno risultava disgustosa. Lilith sparisce dalla Bibbia e il suo posto viene preso da Eva, che nasce da una costola di Adamo, parte di lui e a lui sottoposta, non solo sessualmente. Anche questa storia è stata inventata dagli esseri umani, ma è stata sentita così vera da essere inserita nel testo religioso fondante la tradizione giudaico-cristiana; prima di essere tolta di mezzo come un imbarazzante prece dente, ormai del tutto incompatibile con il modello di femminilità imposto dai figli di Adamo. Ma allora, se la sessualità delle donne è per sua natura così esplosiva, perché è possibile che ancora oggi che ancora così tante donne siano frigide? Certo che è possibile e, aggiungo io, anche quando non sono frigide, spesso non sono capaci di esplorare sul serio la loro sessualità. Senza esperti e manuali, intendo dire. Tutto questo è possibile perché dipende da una distorsione dell'istinto, una inesorabile, progressiva, millenaria, disperante e



sanguinosa distorsione dell'istinto femminile, da parte di una società maschile che, a giusto titolo, si sentiva più debole su questo versante e quindi minacciata da una forza che non era fisica e che non era in grado di controllare, come del resto i miti ci ricordano. Gli uomini hanno avuto tanta paura del desiderio delle donne, da respingerlo come indecente, ma non solo per l'angoscia di caderne in balia, ma anche, e credo soprattutto, perché esso apre alla possibilità di una forma estatica della conoscenza, che alla quasi totalità dei maschi è preclusa, almeno nella nostra cultura.

Lilith è stata dunque espulsa: la società maschile ha cancellato il desiderio femminile con la religione (islamica e giudaico-cristiana) e con le leggi, con una tenacia, e una crudeltà che hanno dato i loro frutti. Per migliaia di anni solo il desiderio maschile ha avuto diritto di espressione. Per noi colpa, vergogna, condanna o quella terribile anestesia del piacere.

Una mia paziente annusava la bottiglia di trielina per addormentare le sue pulsioni durante l'adolescenza e ancora oggi, in tutto il mondo arabo, e nell'indifferenza internazionale, si celebrano ogni giorno su migliaia di bambine i riti sadici

dell'infibulazione, con l'amputazione del clitoride e la cucitura della vagina, destinata ad essere aperta con la forza dal marito, quando verrà.

Ma i tempi sono cambiati, almeno qui da noi, così si dice, ed è vero: non si bruciano più le streghe, non si lapidano le adultere, le cinture di castità sono nei musei, la verginità non è più un mito e il delitto d'onore un ricordo. Non solo, ma da una guarantina d'anni si fa un gran parlare del piacere femminile, funziona così, no funziona così, è dentro, no è fuori, è dovunque ... In un breve volger di tempo quello che era un tabù è diventato un diritto, quasi un dovere e se prima la vergogna era nel desiderio, oggi è nella sua assenza. È così iniziato il tempo della liberazione e il compito è adesso liberarsi subito, che diamine che cosa si aspetta, ed è tutto un fiorire di tecniche, di esercizi, di consigli. E quasi nessuno si ricorda che è la nostra anima, oltre al nostro corpo, ad essere stata imprigionata e che la libertà è, anche in questo caso, oggetto di una progressiva conquista. La libertà non esplode, esplode la gioia della libertà, ma poi dobbiamo imparare a viverla.

I condizionamenti radicati nell'inconscio per migliaia di anni non svaniscono come neve al sole nello spazio di un paio di generazioni e la meravigliosa energia della nostra sessualità non è ancora libera, non del tutto, non per tutte.

Bene, questa è la nostra storia e credo che in fondo tutte la sappiamo, ma allora perché questa confusione che vedo in giro? Anche sulle pagine di Re Nudo? Anche nei discorsi di tante donne? Prima di tutto la confusione di chi confonde l'adattamento a un modello di sessualità con la natura dell'istinto. Le donne, signore e signori, non sono tiepide e meno orientate al piacere, così non è la loro natura, così invece le hanno volute. Tutto al contrario, la sessualità femminile è dirompente, anche se nella maggior parte dei casi è ancora incapace di fluire. E allora perché si confonde la natura dell'istinto con la sua repressione? Ma stiamo scherzando? Ma a spese di chi? Quando poi di questa operazione si fa carico una donna, e questo succede, mi sembra

ancora più pazzesco, mi sembra l'ultimo sofisticato, pseudoscientifico modo per prolungare la complicità con il mondo maschile che questo istinto è riuscito a soffocare. Ma come possiamo essere proprio noi a dire: il nostro desiderio è più tenue? La seconda confusione è nel porre sullo stesso piano la sessualità maschile e quella femminile, perché invece, come anche su tutto il resto, funzioniamo in modo diverso. Ma non è solo sul tempo dell'eccitazione e dell'orgasmo e sulla sensualità più diffusa, questo lo sanno anche i gatti, ma proprio sulla forma della libido, e cioè sul modo in cui si vive il piacere, non sulla sua intensità e invece si sente dire "siccome gli uomini sono penetrativi hanno un'energia più aggressiva e quindi desiderano più attivamente e più spesso, le donne invece sono ricettive e quindi la loro energia è più calma e il loro atteggiamento passivo." Questo è il genere di confusione che, se interiorizzato, rischia di rallentare la liberazione della sessualità femminile. Prima di tutto essere ricettivi non equivale a essere passivi, anche nel sesso. C'è un'attività diversa, ma altrettanto intensa nel ricevere e nel trattenere che nel penetrare: movimenti e contrazioni, brividi, spasmi, fantasie, scariche magnetiche, accelerazione del battito cardiaco, smarrimento della coscienza agiscono una donna, come immagino un uomo, almeno con la stessa intensità, ma in una forma diversa. L'intero corpo e l'intera psiche di una donna nel sesso compiono un'attività. Solo una cultura maschile molto unilaterale ha potuto confondere la passività con un'attività diversa. Vogliamo, anche noi donne, fare la nostra parte per conservare questa confusione? Eppure quante addette ai lavori partono proprio da questo presupposto dogmatico e per fortuna indimostrabile: la passività sessuale delle donne. E infine una terza confusione: il sesso e l'amore. Perché sento dire ancora da tante donne, anche giovanissime, "il sesso senza amore è squallido"? Come se il sesso, per noi donne, potesse essere giustificato solo in presenza di elevati e duraturi sentimenti. È una persona che può essere squallida,

non un istinto. Anche in una donna grazie a dio il desiderio ha una sua autonomia. Perché è ancora così difficile riconoscere che "non lo amo, forse non lo amerò mai, ma lo desidero, mi piace fare l'amore con lui e tutto questo è fantastico." Di più, esattamente come negli uomini, seppure in forma diversa, le donne sentono la forza della pulsione anche senza un uomo vicino. Chiedete alle donne in carcere, se non vi sembra vero. Il desiderio può fare fisicamente male, quando l'energia sessuale non sia stata liberata.

Un'ultima considerazione: lo sviluppo della tecnica è fonte di progresso, si dice, e sia; ma mi dispiacerebbe molto se si confondesse la tecnica con la dinamica del desiderio, perchè l'una, per quanto sofisticata, è sempre uquale a se stessa, mentre l'altro è spontaneo, volubile, capriccioso e multiforme. È un campo, questo, che non si presta più di tanto al know how. Non riesco a credere che i lettori del nostro giornale abbiano come immediato obbiettivo sessuale l'orgasmo, ma non credo neanche che subiscano la regola del "facciamolo durare sei ore, se no non siamo alternativi." C'è la volta in cui si va avanti un pomeriggio, la volta in cui si vuole l'orgasmo proprio in cinque minuti ed è esattamente questo che è eccitante, e c'è la volta in cui dopo un po' si va a bere un caffè. Dipende da come va, da come ci si sente, da con chi si è e da altro ancora. convalidando la tesi che la partecipazione a ogni attività comunitaria poggia principalmente sull'adesione a un progetto di vita liberamente scelto e sull'autonoma gestione da parte della persona delle proprie modalità lavorative. Nelle motivazioni della sentenza, i Giudici della Corte d'Appello di Torino citano addirittura l'art. 4 della Costituzione damanhuriana, che afferma: "Il lavoro ha valore spirituale ed è inteso come donazione di sé agli altri. Attraverso di esso ciascuno partecipa al progresso materiale e spirituale della popolazione. svolgendo gli incarichi via via necessari."

"L'attività lavorativa svolta - commentano inoltre

- è dunque stata svolta su base essenzialmente

volontaria e senza la concretizzazione d'alcuna subordinazione dell'aderente verso la Comunità, all'interno e per il progresso della quale è evidente che i singoli aderenti mettano anche (in tutto o in parte) le loro energie e la loro attività al servizio della comunità nel suo insieme".

Le motivazioni ampliano poi ad ogni altro tipo di comunità intenzionale: "Si abbraccia, in un certo senso (...), una fede (in questo caso una fede nell'uomo), non si stipula un contratto sinallagmatico di lavoro per avere sostentamento e assistenza (...) in cambio di una qualunque attività manuale. (...) Non sono solo le attività strettamente o

(...) Non sono solo le attività strettamente o direttamente connesse con i culti o con i principi della Comunità che possono essere considerate svolte affectionis vel benevolentiae causa, potendo invece essere, qualunque attività, svolta dal membro di una Comunità caratterizzata come quella oggi appellante, essere svolta proprio per le ragioni stesse che permettono l'esistere e il progredire della Comunità. (...) Non si può dubitare che siano svolte affectionis vel benevolentiae causa sia l'attività del monaco francescano che si dedica interamente alla preghiera, allo studio dei sacri testi al fine di diffonderli e spiegarli con opera di predicazione e di missionariato, sia l'attività del monaco che si dedica da mattina a sera alla contivazione dell'orto e alle attività di cucina per il completo funzionamento della comunità monacale in cui entrambi sono inseriti." Il parallelo con le comunità religiose, molto scomodo e discutibile in altri ambiti, ha qui un suo significato corretto: a Damanhur e nelle altre comunità intenzionali il lavoro ha valore etico. Rappresenta cioè qualcosa di più significativo della sola risorsa economica, perché in una comunità si va per contribuire, con la propria esperienza e con la propria energia, alla concretizzazione di un ideale condiviso da tutti e, soprattutto, liberamente scelto. Qualcosa pare muoversi, nel panorama giuridico

Forse il 2012 porterà notizie buone.

FESTIVALMILANO 12 | 13 | 14 OTTOBRE 2012

SUPERSTUDIO PIU' • VIA TORTONA, 27 • MILANO • WWW.YOGAFESTIVAL.IT

WE SHARE!

PRATICARE MEDITARE ASCOLTARE CONOSCERE LEGGERE VEDERE CONDIVIDERE MANGIARE DANZARE STARE BENE SOGNARE

WILHELM REICH IL SETTIMO LIVELLO

Sessualità e orgasmo nella ricerca del grande sessuologo austriaco

a cura della Redazione

Secondo Reich l'uomo è l'unica specie biologica che ha distrutto dentro di sé la naturale funzione sessuale ed è da ciò che derivano le sue sofferenze. Reich scoprì che il piacere si manifesta come una carica elettrica sulla superficie della pelle, maggiore è il piacere più elevata è la carica che rileva il galvanometro. Inizialmente la chiamò energia bio-elettrica, quando però egli capì che non si trattava di un tipo di energia elettrica, la ribattezzò energia dell'"orgone" o energia vitale. In seguito scoprì che quest'energia si irradia oltre la superficie della pelle come un campo energetico. Infine, si accorse che durante le esperienze sessuali soddisfacenti quest'energia è particolarmente concentrata nei genitali e, attraverso l'orgasmo si scarica in tutto il corpo eliminando la stasi e distribuendosi in tutto l'organismo.

La cosa non accade in presenza d'angoscia poiché, in quel caso, non è rilevata alcuna carica sulla pelle e quindi anche nessuna scarica. I genitali possono perciò essere considerati come un organo specializzato della pelle, capace di accumulare e scaricare l'energia ed eliminare la stasi. Ciò è possibile, però, solo in assenza d'angoscia, quando l'organismo può abbandonarsi completamente alle piacevoli sensazioni sessuali attraverso le convulsioni di tutto il corpo e la momentanea perdita di coscienza nota come orgasmo. Il disturbo della naturale funzione sessuale è stato definito da Reich IMPOTENZA ORGASTICA, ed è considerato da lui stesso il fulcro della sessuoeconomia, un po' come il complesso di Edipo per la psicoanalisi.

Per la psicoanalisi, i problemi sessuali sono soltanto uno dei sintomi, per Reich sono il nucleo della nevrosi. I contemporanei di Reich, (e oggi non è cambiato quasi niente), consideravano la potenza erettiva o eiaculatoria come sinonimi di salute genitale, invece secondo Reich, e noi siamo d'accordo,



sono solo la premessa indispensabile per il raggiungimento della POTENZA ORGASTICA, ma non corrispondono ad essa. La POTENZA ORGASTICA è infatti la capacità di abbandonarsi, senza alcuna inibizione, al flusso dell'energia biologica, la capacità di scaricare l'eccitazione sessuale accumulata, attraverso contrazioni piacevoli involontarie del corpo. Reich, individuò nell'impotenza orgastica il nucleo somatico della nevrosi, i suoi contemporanei lo criticarono affermando di conoscere un gran numero di nevrotici genitalmente sani. Reich si sentì quindi stimolato ad osservare più da vicino questa cosiddetta "salute genitale". Si accorse così, stupito, che l'analisi meticolosa del comportamento genitale, vantata dagli psicoanalisti dell'epoca, non andava oltre la mera affermazione di aver avuto un rapporto sessuale, un'analisi che andasse più in là era rigorosamente tabù.

Reich decise così di colmare questa lacuna e si dedicò, all'osservazione e descrizione scrupolosa delle fasi dell'incontro sessuale tra individui orgasticamente potenti.

La potenza orgastica

Queste sono le fasi descritte da Reich: Fase del controllo volontario dell'aumento del piacere

- 1. L'erezione è piacevole e non dolorosa, l'organo non è sovraeccitato (come nel caso dell'eiaculazione precoce), il sangue affluisce nel genitale femminile attraverso un'abbondante secrezione delle ghiandole genitali e si inumidisce (che manca nella frigidità). L'uomo e la donna sono affettuosi, non vi è sadismo, aggressività o inattività e passività. L'attività della donna non si distingue in nulla da quella dell'uomo (la passività della donna, spesso è il risultato delle fantasie masochistiche di essere violentata).
- 2. Il piacere si incrementa improvvisamente con la penetrazione, alla sensazione dell'uomo di "venir succhiato" corrisponde la sensazione della donna di "succhiare il pene".
- 3. La spinta aumenta ma non ha alcun carattere sadico è il reciproco, lento, spontaneo, non sforzato strofinamento ad innalzare l'eccitazione che si concentra sul pene e sul glande e, sulle parti posteriori della mucosa vaginale. Il corpo è ancora meno eccitato dei genitali, la coscienza è completamente concentrata sulla percezione del flusso delle sensazioni di piacere al fine di raggiungere la massima tensione prima che inizi l'orgasmo. Le sensazioni di piacere sono tanto più intense, quanto gli strofinamenti sono lenti, delicati e reciprocamente armonizzati. È assente la violenza che distingue l'atteggiamento sadico degli individui con anestesia ai genitali o la fretta nervosa di coloro che soffrono d'eiaculazione precoce.
- 4. In questa fase l'interruzione dello

strofinamento non è spiacevole, l'eccitazione cade un poco ma non svanisce. Lo strofinamento continuato aumenta l'eccitazione che si estende gradualmente a TUTTO IL CORPO, mentre il genitale rimane allo stesso livello, dopo un improvviso nuovo accrescimento dell'eccitazione genitale comincia la seconda fase.

Fase delle contrazioni muscolari involontarie 5. In questa fase il controllo volontario dell'eccitazione non è più possibile.

Aumentano le pulsazioni e vi sono profonde espirazioni.

L'eccitazione si concentra sempre più sul genitale, Reich definisce quest'esperienza: irradiazione dell'eccitazione dal genitale. Iniziano contrazioni involontarie dell'intera muscolatura genitale e del pavimento pelvico, si tratta di onde, l'alto dell'onda coincide con la completa penetrazione, il basso con il suo ritiro. L'interruzione dell'atto sessuale è assolutamente spiacevole.

- 6. L'eccitazione cresce rapidamente fino all'acme.
- 7. Gli strofinamenti, brevemente cessati nel momento dell'ACME "acuta", si intensificano spontaneamente.
- 8. L'acme rappresenta il punto in cui l'eccitazione cambia direzione, dal genitale l'eccitazione orgastica si diffonde in tutto il corpo determinando vivaci contrazioni di tutta la muscolatura del corpo. Questa scarica motoria, è il rifluire dell'eccitazione dal genitale al corpo. Il completo riflusso dell'eccitazione costituisce il soddisfacimento (trasformazione dell'eccitazione nel corpo e scarica dell'apparato genitale).
- 9. L'eccitazione diminuisce dolcemente e ad essa si sostituisce una piacevole distensione fisica e psichica. Nei confronti del partner vi sono sentimenti di appagamento, tenerezza, gratitudine.

Riassumendo quindi:

Fase del controllo volontario e dell'aumento del piacere:

erezione nell'uomo, lubrificazione nella donna; preliminari affettuosi, aumento del piacere con la penetrazione; aumento della spinta profonda senza forme sadiche, accrescimento dell'eccitazione genitale.

Fase delle contrazioni involontarie: movimenti involontari di tutto il corpo e del pavimento pelvico, acme, offuscamento della coscienza, l'eccitazione refluisce in tutto il corpo con una curva molto dolce provocando distensione.

L'impotenza orgastica

Come avrete notato la prima fase, descritta da Reich, è prevalentemente sensoria, mentre la seconda è caratterizzata dall'esperienza motoria.

Le disfunzioni sessuali possono riguardare la fase sensoria e quindi presentarsi come incapacità di sentire l'eccitazione sessuale. Di questo gruppo fanno parte tutti i disturbi che implicano una diminuzione del desiderio come l'impotenza erettiva dell'uomo o la frigidità nella donna.

Oppure possono riferirsi alla fase motoria e quindi presentarsi come incapacità di raggiungere un acme soddisfacente e quindi ad abbandonarsi pienamente alle convulsioni orgastiche.

Di questo gruppo fanno parte i disturbi come l'eiaculazione prematura o ritardata che si verifica senza sensazione dell'acme nell'uomo, e, nella donna, come anorgasmia, incapacità di giungere all'acme, o di giungervi senza la stimolazione del clitoride. In realtà, i due aspetti della funzione sessuale, quello sensoriale e quello motorio, fanno parte di una risposta unitaria. Reich si è concentrato sull'impotenza orgastica perché ciò che ostacola e inibisce la componente sensoriale ed eccitatoria è

comunque la paura del pieno abbandono. Ma è facile per sessuologi e psicologi considerare queste disfunzioni come disturbi, ciò che ha individuato Reich invece, non è così facile da individuare, né da riconoscere. Vi sono eiaculazioni che non sono né precoci né ritardate ma si manifestano prima che avvengano i movimenti involontari, in più le sensazioni sono limitate alla zona genitale o al massimo si estendono leggermente nel bacino e nelle gambe e, soprattutto, non si avverte nessuna dissoluzione della personalità, dell'Ego o delle barriere corporee. Reich ha definito questo disturbo diffusissimo IMPOTENZA ORGASTICA.

Quali sono le misure messe in atto per impedire il raggiungimento dell'acme e l'abbandono che segue? Il primo freno nella sessualità riguarda il "movimento"; più ci si muove, infatti, più si prova piacere, quindi per bloccare le sensazioni sessuali si limitano i movimenti sessuali, soprattutto quelli del bacino.

AMICIZIE TOSSICHE

Riconoscerle e saperle trasformare. Dal libro di Mireille Bourret

a cura della Redazione

L'amicizia ha questo di speciale: ognuno la spiega o la definisce a modo suo. Contrariamente all'amore, l'amicizia sembra essere un rapporto semplice e compreso da ambo le parti, il che non sempre è vero. L'amicizia implica condivisione, solidarietà, disponibilità reciproca. È l'incontro intimo di due individualità. Tutto questo permette un arricchimento del rapporto e un miglioramento personale di ciascun partner.

L'amicizia può sopravvivere ai rovesci di fortuna, al conseguimento di una promozione, alla malattia, al matrimonio, ai figli, al divorzio e al lutto. Può tuttavia anche non sopravvivere agli eventi della vita... Cosa possiamo fare quando all'improvviso ci rendiamo conto che un'amicizia vacilla e che avvertiamo disagio, tensione, frustrazione? In altre parole, cosa accade e cosa possiamo fare se anziché un rapporto sano ci troviamo a vivere un'amicizia tossica? Un'amicizia tossica ci fa soffrire, ci turba, ci impedisce di esprimere noi stessi. La tossicità si nutre di silenzi, di insicurezze, di mancanza di considerazione. In un momento o l'altro della nostra esistenza ci ritroviamo tutti in una situazione d'amicizia invivibile, in maniera diversa e per un motivo o per l'altro. Ma cosa induce un'amicizia che procedeva bene a diventare di punto in bianco tossica?

Innanzitutto è bene ribadire che l'amicizia si costruisce in due e definirla vuol dire definire il legame, non le persone che la vivono. Ad avere natura tossica non è l'individuo, bensì il rapporto, che rimane legato a pattern comportamentali diventati abitudini. Come individuare qualcosa d'inconscio e porvi rimedio? La prima constatazione da fare è che a essere tossica è in genere la dinamica, la relazione, non la natura della persona che la vive. Come trovare l'equilibrio nei rapporti e fare in modo che questi non comportino né sofferenza né irritazione, bensì al contrario amore e altri sentimenti positivi? Per farlo occorre porsi domande, cercare dentro di sé, indagare le proprie emozioni e intuizioni. Rimanere in ascolto di se stessi e degli altri.

Spesso succede che un'amicizia diventi sofferente a causa di un cambiamento di situazione, che può essere determinato dalle trasformazioni naturali della vita (crescita, invecchiamento...); dalle reazioni di ognuno davanti al rifiuto, al lutto, alla perdita del lavoro; dall'allontanamento geografico. I rapporti d'amicizia sono come tutti gli altri rapporti umani, nel senso che non sempre puntano al bello stabile. Abbiamo infatti i nostri stati d'animo, le nostre

passioni, i nostri difetti e le nostre qualità. Ognuno di noi ha i suoi gusti, le sue avversioni. Proprio come non sempre ci rendiamo conto dell'interesse che suscitiamo in qualcuno, nemmeno gli altri capiscono sempre che ci interessiamo a loro. Nessuno sa leggere nel pensiero. Sono tutti questi elementi a rendere speciale un'amicizia: è una scelta fatta a ogni incontro, non esistono contratti o obblighi civili ma solo condivisione del tempo trascorso assieme e, a parte ciò, fiducia, solidarietà e piacere.



FARE L'AMORE: SESSO E RILASSAMENTO

Satya Puja Richardson conduce in tutto il mondo, insieme al compagno Raja, seminari di tantra per coppie e ci parla di un modo diverso per incontrare sessualmente il proprio partner

di Satya Puja Richardson

L'atto sessuale dura di solito quindici o venti minuti, forse venticinque, poi è tutto finito. D'altra parte, qualche volta ci capita per caso di fare l'amore per due, tre, quattro ore ed è un sogno che diventa realtà. Cos'è che fa la differenza, una differenza così rilevante? La risposta è semplice: il rilassamento. Quando siamo rilassati e non siamo impazienti di raggiungere l'orgasmo e l'eiaculazione, possiamo fare l'esperienza di essere "qui". completamente assorbiti dall'attimo presente. L'energia sessuale ha il tempo di crescere ed espandersi proprio nel corpo, ed è possibile continuare a fare l'amore per ore. Una profonda soddisfazione sessuale ci invade e, colmi di gioia, sentiamo che abbiamo davvero "fatto" l'amore

Allora, cosa vuol dire rilassarsi mentre si fa l'amore? Significa creare le condizioni perché l'energia sessuale si sviluppi e si espanda. Significa portare maggiore consapevolezza al corpo nella sua interezza e ai movimenti che fa durante l'atto sessuale. Significa rallentare ogni cosa, così da avere il tempo per osservare ciò che ci sta succedendo, per godere e percepire ciò che stiamo sperimentando, attimo dopo attimo. È utile immaginare, come se avessimo a che fare con un videoregistratore, che abbiamo fatto l'amore alla velocità del fastforward, l'avanzamento veloce, e ora premiamo dolcemente un altro tasto e ci muoviamo in modo rallentato, e ogni gesto richiede molto più tempo.

La prima cosa che abbiamo bisogno di fare perché il sesso diventi un'esperienza nuova e rilassata, è decidere di fare l'amore, programmarlo nella nostra agenda, proprio come si fa per ogni altro appuntamento. Mettete da parte due o tre ore nelle quali fare l'amore. A molti questo può sembrare una stranezza, eppure si tratta di poter decidere consapevolmente di fare l'amore, di prendere un appuntamento per fare l'amore, invece che per andare al cinema!

"Stasera mettiamo la segreteria telefonica, spegniamo la televisione e andiamo a letto alle 8 a fare l'amore". O magari è possibile programmare qualche ora nelle mattine del fine settimana.

Anche se il sesso ha un importante significato per ognuno di noi, e ci viene in mente regolarmente durante il giorno, di solito compare all'ultimo posto delle nostre priorità: succede dopo il lavoro, quando abbiamo cenato, guardato la Tv, ci siamo occupati dei bambini o ci siamo intrattenuti con gli amici. Facciamo l'amore dopo qualche bicchiere di vino, stanchi e con il cibo da digerire. Qualcosina per finire la giornata!

L'atto sessuale è più soddisfacente tra due corpi riposati e in buone condizioni, mentre se aspettiamo il momento prima di addormentarci, non diamo il giusto sostegno all'energia sessuale, anche se ciò si adatta meglio al nostro stile di vita.

Quando facciamo l'amore con regolarità siamo più felici, sia a livello fisico che mentale, e affinché il sesso diventi una forza positiva e d'amore è necessario che divenga una priorità, non qualcosa che accade di quando in quando per caso. Quando ci accordiamo consapevolmente su quando fare l'amore, automaticamente ci rilassiamo: si instaura infatti una base di cooperazione tra uomo e donna. Il sesso, che all'inizio di una relazione è ciò che ci fa sentire attratti dall'altra persona, può facilmente diventare col tempo una lotta, un gioco di potere, di dare e avere. Sappiamo molto bene, ad esempio, come le donne



si neghino sessualmente nel tentativo di dominare, controllare o manipolare il proprio partner. Una delle maggiori cause di tensioni in campo sessuale per quanto riguarda l'uomo nasce dal fatto che egli non è mai sicuro di quando la donna gli permetterà di fare l'amore di nuovo. Questa incertezza diventa motivo di continua ansia: quando mi lascerà entrare di nuovo dentro di lei? Oggi, domani, la prossima settimana? Di conseguenza la pressione accumulata nella mente dell'uomo, avrà effetto sulla sua capacità fisica: quando arriverà al punto di fare l'amore o esploderà in un'eiaculazione precoce o non riuscirà ad avere un'erezione, tutt'e due sintomi di una tensione di fondo. Privato di un'attività sessuale soddisfacente, l'uomo diventa inquieto, durante il giorno i suoi occhi vagano inconsciamente in cerca di segnali, guarda le donne che camminano per strada, ne ammira

l'aspetto e le forme.

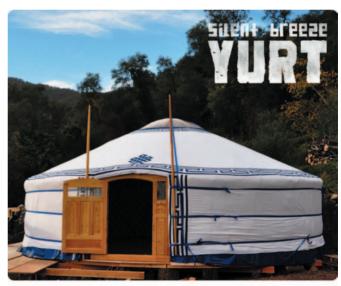
Gli uomini che hanno provato a programmare delle ore specifiche da dedicare all'amore, dicono di sentirsi molto più rilassati durante il giorno; sapere che faranno l'amore fa cessare il continuo susseguirsi di pensieri legati al sesso. Anche le donne sostengono che quando non usano il sesso come oggetto di giochi di potere, ma piuttosto come una forza positiva della loro relazione, possono finalmente avere esperienza del vero piacere. In questo modo si sentono amate e ciò soddisfa il più profondo desiderio di ogni donna; nasce un appagamento interiore e la volontà di fare l'amore più spesso.

Quando abbiamo un appuntamento per fare l'amore, prendiamoci tutto il tempo necessario, usiamolo bene e godiamocelo. I nostri corpi e l'energia sessuale hanno bisogno di riscaldarsi prima che l'atto sessuale davvero avvenga, e

più ci dedichiamo a questo, maggiore sarà la ricompensa in termini di gioia e soddisfazione sessuale. È meraviglioso prepararsi all'atto d'amore, può voler dire farsi una doccia o immergersi in un bagno profumato, ballare o fare qualche esercizio, stare seduti silenziosi in meditazione o scambiarsi un massaggio. Tutto questo ci permette di rilassarci nel presente e di entrare in contatto con il nostro corpo: il luogo dove si fa l'amore. Ed è così che l'attività dei pensieri, che disturba il fluire dell'energia sessuale, si placa. All'ora stabilita, sdraiatevi insieme sul letto e mantenete una piccola distanza fra di voi. Provate a non essere impazienti e non avvicinate i vostri corpi troppo presto; chiudete gli occhi e lentamente entrate in sintonia con il vostro corpo, percepitelo nella sua interezza, dalla punta dei piedi alla testa, non focalizzatevi solo sugli organi genitali.

All'inizio è bene essere più interessati al proprio corpo che a quello del partner. Questo è un approccio diverso, infatti tendiamo per abitudine a concentrarci sull'altro piuttosto che su noi stessi. Sentendo il vostro corpo, potete osservare quelle parti che sono tese. forse le spalle, forse la mandibola o la bocca. Ogni volta che cogliete una contrazione, rilassate i muscoli: vi sorprenderà accorgervi che anche una cosa semplice come rilassare i piedi, espande l'energia sessuale. Anche se il sesso avviene tra i genitali, in realtà coinvolge tutto il corpo, in ogni sua parte. Respirate profondamente e lentamente, inspirate ed espirate, sentite come il petto si muove con il respiro. Come per magia, il respiro infiamma l'energia sessuale e ci aiuta ad entrare in contatto con il corpo. Siete rimasti sdraiati uno accanto all'altro per dieci, quindici minuti, ora cominciate ad avvicinarvi ma fatelo molto lentamente. Rimanete ad occhi aperti, incontrate l'altro negli occhi.

Quando vi toccate, fate in modo che il contatto sia delicato, lento, poroso, come se i corpi si sciogliessero lentamente e gradatamente uno nell'altro, come il miele che scivola pigramente dal cucchiaio. Provate movimenti lenti, rilassati, delicati. Quando ci liberiamo dalla pressione a cui è sottoposta l'energia sessuale, viviamo il sesso come celebrazione, come una meravigliosa danza estatica di due corpi.







Yurta-silentbreeze.com

Vendita e affitto yurta originali della monaplia
inforgurta-silentbreeze.com tel 33551047501



€ 13.00 pag 188 Ed. Urra

LA VITA CHE VUOI Le Leggi Interiori dell'Attrazione -I eela/Prasad/Δlvina

In questo libro si trova la risposta e l'aiuto di cui abbiamo bisogno per arrivare a una comprensione integrale della nostra interiorità e compiere i cinque passi fondamentali per ottenere ciò che ci serve e ci meritiamo



€ 18,90 pag 333 Ed. Tecniche Nuove

GLI ORDINI DEL SUC-**CESSO** Nella Vita e Nel Lavoro -Bert Hellinger

Con questo libro Hellinger esplora l'attegiamento interiore che determina la riuscita delle nostre relazioni e della nostra vita e insieme. del nostro lavoro e della nostra vita professionale.



pag 184 Ed. Punto d'Incontro

DIETA DUKAN - PRO & CONTRO Hervé Pouchol

L'autore spiega qui tutto quello che dovreste sapere sulla dieta che è diventata un vero e proprio fenomeno mediatico. Definita "miracolosa" da molti, la dieta viene qui esaminata, ne vengono svelati i segreti, i pro e i contro presentando le testimonianze degli entusiasti, dei

delusi e i vari punti di vista.



€ 14.00 pag 185 Ed. Urra

LA KABBALAH IN TEMPI DI CRISI

Soluzioni ai problemi di oggi da una sapienza millenaria - Michael Laitman

Arranchiamo per riprenderci dalla più lunga recessione dal Dopoquerra: trovandoci senza risparmi, senza lavoro, senza casa. Eppure l'autore indica la via per vivere e superare gli stati di crisi.

BENE-Dieta GIFT: un modo

La dieta GIFT ha rivoluzio-

nato il modo di mangiare

concentrandosi su elementi

quali: qualità e abbinamen-

to dei cibi, orari e semplicità

rcette e consigli salutari per

una cucina sana, varia e sa-

porita.

DI FABRIZIO DE ANDRÉ

preparazione. Gustose

€ 20.00

pag 209

Aerostella

Fd

di intendere la cucina

L. Bottino - L. Speciani

E RICETTE



€ 13.00 pag 200 Ed. Urra

IN FAMIGLIA COMANDO IO! Riconoscere e frenare per tempo il bambino tiranno - Didier Pleux

Senza spingerci a una severità inutile, questo libro ci rassicura: perché amare ed educare i fiali consiste soprattutto nel dare loro gli strumenti per affrontare la realtà, per renderli, alla fine, persone adulte, responsabili e felici.



€ 13.00 pag 150 Ed. Urra

SONO COME SCRIVO Viaggio guidato nella grafologia - Claudia Pomoni

La nostra scrittura parla di noi, è un gesto espressivo unico ed esclusivo come le esperienze emozionali di ciascuno e. come tale. specchio della nostra psiche. L'autrice ci presenta le possibilità di intervento e di impiego di questa disciplina.



€ 17.00 pag. 95 Libro + CD Ed. Urra

APRIRSI ALLA VULNE-RABILITA' - Apprendere l'arte dell'amore e dell'intimità

Krishnananda e Amana

Questo libro è una guida per aiutarci a trasformare in forza e crescita i dolorosi momenti di separazione e ritrovare sicurezza e amor proprio. Nel Cd due meditazioni in italiano quidate dagli autori.



€ 24,90 pag 341 Ed. Tecniche Nuove

LA CUCINA DEI COLORI Daliah G. Sottile Nicola Michieletto

I In libro di ricette ma anche un affascinante viaggio nella cromoterapia, nel gusto, nel piacere e nella storia del cibo. 80 ricette proposte dallo Chef Nicola Michieletto dove gusto, colore e benessere si fondono ispirandosi agli studi di cromoterania di Daliah Sottile.



€ 19.90 pag 257 Ed. Tecniche Nuove

LIBERI DAL DOLORE SENZA FARMACI Come prevenire e curare in modo semplice e natu-

rale - Bruno Brigo

Il testo si presenta come un unico, vasto capitolo in cui alla descrizione del dolore e i consigli preventivi e terapeutici, segue la presentazione dei preparati naturali e delle terapie



€ 16,50 pag. 287 FΗ Mondadori

MAVVAFFANMATRA Le tre chiavi di accesso al Nirvana - Prem Dayal

Il Cammino che porta al risveglio della coscienza e alla realizzazione umana non ha niente a che fare con la serietà. La chiave di acecsso al Nirvana, secondo Dayal, stra nelle tre formule magiche e irriverenti: Macchisenefrega, Mavvafanculo e Non Sono Cazzi Miei.



€ 13.90

IL MAGGIO DI FABRIZIO DE ANDRE' - Un impiegato, una storia, un poeta -C. Sassi - O. Semellini prefazione di Mario Capanna

A quarant'anni dalla pubblicazione, gli autori ripercorrono il dietro le guinte e gli esiti di un disco sì controverso, ma anche estremamente coraggioso, che cambierà per sempre modo di scrivere canzoni di De Andrè.



€ 15.00 pag 202 Ed. Amrita

LA BIOLOGIA DELLE EMOZIONI - dalle leggi di Hamer alla medicina Biologica Emozionale -Carini - Camilletti -Amelio

Un testo per chi è convinto che non debbano esistere separatamente una medicina del corpo e una medicina dell'anima. Gli autori hanno elaborato e presentano un vero e proprio metodo terapeutico originale.



complementari .

pag 128 Ed. Amrita

€ 13.00

IL CUORE E' UNA PORTA Dalla scienza, un'ipotesi di evoluzione Silvia Di Luzio

Un'affermata cardiologa ci racconta come le risposte si possano trovare, letteralmente, nel cuore. Un appassionante viaggio fra le ultime scoperte neurocardiologiche e le nuove frontiere dell'evoluzione della scienza, ma anche dell'umanità.



€ 13.00 pag 122 Ed. Amrita

GESTIRE IL PERSONALE CON IL CUORE Marco Sacchi

Imparare a relazionarsi con con i propri dipendenti e collaboratori in modo da garantire un'atmosfera serena è un investimento e dei più fruttuosi. A metà tra una guida dell'autoconoscenza e un manuale operativo, ci isegna a sviluppare un ascolto profondo e una vera accoglienza con i nostri collaboratori.

TANTRALIFE, IL TANTRA NELLA VITA DI OGNI GIORNO

Intervista a Radha C. Luglio, con Osho dal 1974 e sua medium per più di sedici anni, fondatrice di Tantralife, conduce corsi di Meditazione e Tantra in tutto il Mondo.

a cura della Redazione

Radha puoi dirci come è iniziato il tuo percorso col Tantra?

Il mio percorso è iniziato molto presto: ero una ragazzina piena di domande ai tempi della rivoluzione sessuale. Ero piuttosto confusa a causa di come ero stata educata in famiglia e dei condizionamenti sociali e religiosi. C'era dunque un grande conflitto in me, che aveva a che fare soprattutto con la libertà e la moralita' e l'espressione della sessualità. Non comprendevo perchè un qualcosa di così bello e succoso venisse condannato e represso. Così cominciai a viaggiare e sperimentare parecchio, ma quelle esperienze erano spesso deludenti. In Germania incontrai degli "arancioni e li' trovai una rivista dove Osho parlava del Tantra. Era per me incredibile che ci fosse un uomo spirituale che parlasse in maniera così sacra del sesso. Nove mesi più tardi, andai a Puna, nel Dicembre 1974 incontrai Osho. Avevo provato molte cose, ma incontrare Osho mi fece sentire che non c'era nessun altro posto dove andare e che avevo trovato quello che stavo cercando.

Quindi Osho è stato il tuo maestro tantrico?

Beh si!! Mi sentivo espansa e libera quando Osho parlava della sacralità nel sesso e di come sia possibile entrare in profondità dentro se stessi attraverso il Tantra. Non che Osho insegnasse direttamente le tecniche del Tantra tradizionale, ma non ha mai escluso il sesso dalla sua visione di evoluzione spirituale. mentre tutte le altre tradizioni lo hanno fatto. Non stavo imparando il Tantra, ma con lui stavo vivendo il Tantra. Quando iniziai a fare la medium (tramite) nelle trasmissioni di energia fra Osho e i suoi discepoli, mi divenne ancora più chiaro come l'energia sessuale sia assolutamente e direttamente connessa col cammino della spiritualità e l'esperienza di stati di coscienza superiori.



Hai detto che una volta Osho ti disse di rimanere in celibato. Per quanto tempo hai dovuto farlo?

Non mi diede una scadenza. Al tempo avevo un fidanzato indiano, dopo qualche mese che stavamo insieme, venne da me con la testa rasata comunicandomi che aveva deciso di stare in celibato. Così andai da Osho e gli chiesi cosa fare. Osho mi disse: "Hai assaggiato il rilassamento del sesso, ora sperimenta il potere della castità, resta in celibato, pur rimanendo con lui". Così mi ritrovai a fare un anno di celibato in relazione. A volte restavamo semplicemente in silenzio per settimane e questo creava tantissima energia fra noi e in noi. Fu davvero la prima volta che venni così intensamente in contatto con la mia energia perchè non la rilasciavo automaticamente tramite il sesso ma stavo imparando a contenerla e comprenderla. Non suggerisco a nessuno di farlo per sempre, ma credo che sia un buon metodo: lasciare che l'energia si elevi con il partner, anzichè rilasciarla sempre. Fu così che ebbi un assaggio dell'orgasmo con il

tutto, una delle esperienze più belle e importanti all'inizio del mio percorso tantrico.

Radha, tu ti occupi di relazioni, sessualità, intimità... ma non solo. Mi pare di aver capito che il tuo approccio tantrico sia più completo. E' per questo che chiami il tuo lavoro Tantralife?

Sì, è così. L'ho chiamato Tantralife per sottolineare che il Tantra non è qualcosa che si pratica solo a letto, ma ha a che fare con la trasformazione della propria energia vitale. Questa trasformazione porta cambiamenti nella vita in generale, a ogni livello: creatività, lavoro, relazioni, tutto.

Penso che molte persone siano attratte dal Tantra ma ne hanno anche paura, soprattutto se sono in una relazione di coppia. Cosa diresti a chi si trova sulla soglia?

Direi che non c'è nulla di più naturale della propria energia sessuale e se si è interessati ad essere se stessi, il Tantra è la miglior scorciatoia per trovare la verita'. Lavorando con la sessualità ci si avvicina molto al proprio centro. al proprio nucleo, quindi è un viaggio di ritorno a se stessi attraverso l'altro. Una volta che diventi più chiaramente consapevole della tua energia sessuale, dei tuoi temi sulla sessualità, ti stai già togliendo molte maschere e questa è la paura. Non so chi sono, non so chi diventerò senza le mie maschere; che ne sarà di me e delle mie relazioni se non rispondo più alle aspettative degli altri, del partner, dei genitori, amici, della società. In realtà nel percorso Tantralife le persone iniziano davvero ad essere più autentiche, a prendere in mano il proprio potere, a vivere la propria vita. In realta' è un cammino individuale anche se si è in coppia. Ciò che io vedo accadere nel Tantralife è come un piccolo miracolo: sei in un gruppo di persone in piena libertà di essere te stesso, ed è un'esperienza veramente trasformativa, anche per la relazione.

Ho visto molte coppie partecipare al training parallelamente, non contemporaneamente, e alla fine del training si ritrovano molto più in amore con se stessi, e quindi molto più innamorati e vicini all'altro.

Se dovessi scegliere una parola per definire il Tantra, quale sarebbe?

Amore.

E in una frase?

Due diventa uno. Che è il concetto del nondualismo. Lo scopo principale del Tantra è ritornare alla nostra integrità. Smettere di essere frammentati. Due diventa uno rappresenta allineare il sesso al cuore e diventare più integri.



FARE L'AMORE ED ESSERE AMORE

Giorgio Cerquetti, ricercatore, scrittore, spirito libero, ci parla della connessione tra sessualità e spiritualità

di Giorgio Cerquetti

In molte culture l'eccesso di energia maschile ha generato una pericolosa separazione tra SESSUALITA' e SPIRITUALITA'. Questa lacerazione emozionale ha prodotto, nei secoli, una sessualità sempre più materialistica, volgare, bassa e poco sensibile e una spiritualità evanescente, astratta e distante dal corpo e dalla vita quotidiana. I tempi sono maturi per una quarigione consapevole di questi due aspetti fondamentali dell'esperienza umana. La sessualità intesa come ascesa spirituale, da secoli, fa paura a molti, ancora oggi tra i suoi grandi oppositori notiamo alcuni capi religiosi, la loro asprezza e repressione non dovrebbe essere compatibile con la loro dichiarata spiritualità.

Chi condanna la sessualità sbaglia sempre. SIAMO TUTTI FIGLI DI UN RAPPORTO SESSUALE! Se i figli sono un dono di Dio allora conviene capire che la sessualità è il 'corriere' tramite il quale Dio consegna i suoi regali, penso che l'emozione sessuale non sia finalizzata solo alla procreazione che è un livello fisico e mentale sublime e molto elevato.

E' giusto rifiutare la sessualità volgare, mercificata, violenta, abbrutita e lontano dalla spiritualità.

La sessualità separata dalla spiritualità perde il suo punto di forza che è l'energia divina e sacra che pervade ogni corpo vivente. Però, chi parla di spiritualità e nega la fisicità va contro la natura creatrice della vita stessa.

Chi in modo pacifico e naturale usa il proprio intuito (non l'stinto) e vede nell'altro corpo un'occasione per imparare ad amare meglio, si regala la chiave della gioia. Chi ha rapporti sessuali con gioia e con amore diventa una persona migliore e regala questa elevazione ad ogni persona che incontra (...)

IL CORPO E' UN LUOGO SACRO.
Il corpo umano è il tempio dello spirito, è la nostra vera ed unica casa quotidiana, notte e



giorno. Il TANTRA da migliaia di anni insegna a diventare consapevoli della nostra ETERNA NATURA DIVINA ed invita ogni SPIRITO ETERNO ad amare costantemente la vita e il corpo.

Questo corpo umano è un capolavoro cosmico che risponde a pensieri, emozioni, parole, vibrazioni sonore e cibo. Il nostro corpo deve essere conosciuto, vissuto, amato e rispettato come un luogo sacro e va sempre trattato come tale, il corpo è il vero campo d'azione, il nostro centro di meditazione.

Il TANTRA è una filosofia sempre attuale, olistica e spirituale, che insegna a uomini e donne, senza distinzione, a vivere felicemente nel corpo, da soli e in compagnia. Il concetto pratico di base è che CORPO, MENTE e SPIRITO sono, per loro stessa costituzione, realtà inseparabili. Separazione vuol dire debolezza, tristezza e malattia.

L'estate è una stagione tantrica. Con il caldo i

vestiti diminuiscono, il corpo torna ad esserci, si potrebbe dire che vive e finalmente respira. Il Prana è un'energia cosmica che è ovunque; in quantità maggiore dove c'è aria in movimento, acqua che scorre, fiumi e mare, dove c'è calore solare e dove la natura è meno contaminata. La Kundalini è la nostra dirompente energia vitale, sale naturalmente dal primo al settimo Chakra; il sole, il mare, il movimento fisico, la meditazione, l'acqua, l'alimentazione naturale e la voglia di amare fanno scorrere meglio la Kundalini.

Usiamo bene l'estate, è la stagione giusta per mettere a fuoco l'esistenza di queste due potenti energie e farle scorrere in modo sciolto e naturale.

Se credi in Dio ricordati che il corpo è una sua creazione, un atto d'amore e come tale va vissuto.

Se credi che veniamo da una evoluzione, apparentemente casuale, il messaggio non cambia, il corpo umano è la più elevata espressione della natura creatrice e va goduto, conosciuto ed usato con scientifico rispetto.

INTIMITA'. L'intimità è un grande amplificatore energetico, un uso cosciente delle energie che si muovono prima, durante e dopo l'intimità fisica tra due esseri umani complementari (uomo e donna) porta alla pace mentale e alla buona salute.

L'incontro intimo è il punto debole di molte persone ma è anche uno dei punti di forza della filosofia tantrica. L'intimità ingrandisce, dilata, rende visibili i nostri pensieri e le nostre emozioni. Mette a nudo, porta alla luce pregi e difetti.

L'intimità rivela tutto, io dico alle coppie formate da poco, finché dura l'attrazione diventate amici. Il potere delle relazioni intime sta nel saper gestire i difetti. Ci vuole grande comprensione, magnanimità e intelligenza.

Dirsi subito tutto è sbagliato, l'intimità va costruita scambiandosi cose belle, fisicamente e spiritualmente. Meglio tacere piuttosto che promettere cose impossibili. Il luogo dove avviene l'intimità fisica deve essere pulito, abbellito da oggetti piacevoli, tessuti, frutta, fiori, suoni e atmosfere rilassanti.

Evitate di avere contatti intimi in momenti di stanchezza, il Tantra consiglia l'uso di cibi freschi, oli essenziali ed anche profumi, evitando quelli chimici e troppo intensi.

Il rito dell'incontro deve essere considerato una vera e propria comunione di corpi e di spiriti, dove uomini e donne giocano alla pari. Lo Yoga Tantrico afferma che ognuno di noi è CHIARA LUCE CONSAPEVOLE, un centro di energia creativa, intelligente e consapevole costituito da tre aspetti fondamentali Eternità, Felicità e Conoscenza. Questo meraviglioso insieme, chiamato nell'antica lingua indiana sanscrita Satchidananda è stato limitato pesantemente da una cultura patriarcale. repressiva, sessuofobica e monoteista. La felicità è un bellissimo giardino fiorito dove non ci sono cancelli, il biglietto di ingresso è semplicemente il desiderio stesso di esserci. Consiglio di ripartire dal nostro corpo e dalla nostra mente, ogni volta che un uomo e una donna si amano veramente producono un campo di energia positiva che prima non esisteva e che dà beneficio a tutte le altre entità

Più l'atto d'amore è intenso e consapevole e più la buona energia si espande con forza. Impariamo tutti ad amare meglio. Conviene. Impariamo a FARE L'AMORE CON GIOIA E CON AMORE.

II TANTRA insegna.

viventi che gravitano intorno.

www.cerquetti.org

Risposte dal vuoto

COS'È IL SESSO E COS'È L'AMORE?

Osho

Il sesso è una funzione biologica. Tutti gli animali sono esseri sessuali. Solo l'uomo ha il privilegio di avere qualcosa di più elevato: non il semplice incontro di due corpi, ma l'incontro di due anime. E questo è l'Amore! Ma non sto parlando dell'amore convenzionale! ... Non parlo dell'amore di cui parla il mondo! ... Non parlo dell'amore di cui il mondo ha paura! La gente ha paura di essere amata e di amare perché quell'amore porta infelicità! ... Quell'amore porta con sé bugie, porta con sé prigionia, comporta schiavitù, distrugge la libertà. Per questo la gente ne ha paura. E questo accade poiché l'amore porta con sé un'infinità di compromessi ... si deve scendere a compromessi tali da giungere a perdere quasi definitivamente il proprio volto originale. Uno dei miei messaggi fondamentali è: se qualcuno vi ama, non introducete nessuna condizione. Se amate qualcuno, non storpiatelo. Lascia che il tuo amore si espanda, dona all'altro più spazio di quanto ne abbia mai avuto quando era solo. Nutrite l'altro, ma non avvelenate il suo nutrimento, non possedetelo.

"Mi chiedi: "Cos'è il sesso e cos'è l'amore?"

Quando l'amore porta con sé la libertà, scende a profondità maggiori. Quando l'amore fa sentire l'altro rispettato, non umiliato, non distrutto ma sostenuto, quando l'amore ci fa sentire nutriti, liberi, allora scende a profondità maggiori. In questo caso diventa preghiera. Diventa l'esperienza più elevata, l'esperienza suprema della vita.

Lasciate che sia libero, più libero di quanto non sia mai stato. In questo caso l'amore crescerà

in una profonda intimità.

L'amore di cui io parlo è la vera trasformazione dell'energia sessuale. Ma accade solo quando accetti il sesso come una cosa naturale. Non potrà mai verificarsi con i monaci di tutte le religioni del mondo. Sono tutte persone cui manca l'amore. Non possono amare, perché



non si sono neppure addentrate nel sesso ... Hanno evitato di conoscere l'energia primaria che può essere trasformata in amore; ragion per cui, possono parlare d'amore, ma i loro discorsi non sono altro che sacrosante stronzate. Non sanno nulla dell'amore e non lo possono capire. E' necessario fare un passo alla volta e il corpo rappresenta il primo passo. Non lo puoi ignorare, è essenziale perché ha le sue radici nell'esistenza. Ignorarlo vuol semplicemente dire suicidarsi. Ignorarlo vuol

dire aprire le porte alla perversione. Devi imparare ad accettare la natura e tramite quell'accettazione vi è la trascendenza. Vivendo un rapporto fondato sul sesso, probabilmente, con l'intimità, si creerà qualcosa di nuovo e cioè l'amore. E mentre l'amore cresce, il sesso si ritira: è la stessa energia che trasmuta, si sposta in una forma superiore. E quando l'amore raggiunge la sua maturità, il sesso scompare. Quando affiora come dono naturale dell'esistenza, ha una sua bellezza incredibile. lo mi limito a insegnare ad accettare la tua natura e attraverso quell'accettazione accadono trasformazioni gigantesche. Ma sono spontanee, non le si deve forzare. L'amore ha una sua bellezza. Il sesso è brutto. Il sesso assomiglia alle radici di un roseto: saranno inevitabilmente brutte. L'amore è simile alle rose... ma quelle radici continuano a mandare energia alle rose ed è quell'energia che dà vita alle rose, per cui non dirò mai: "Taglia le radici, perché non sono belle!" Non tagliarle, aiutale a rafforzarsi e vedrai fiorire migliaia di rose. Allora sperimenterai ciò che io chiamo Amore. Se penetrerete in profondità il mistero del sesso, l'amore nascerà spontaneamente. Diventerete più amorevoli e la vostra sessualità si ridurrà sino a divenire una fiamma di puro amore, mentre i fumi del sesso svaniranno. La rozza energia del sesso si é trasformata in un profumo delicato, il profumo dell'amore! Il sesso è energia! ... E non dico energia sessuale, perché non c'è altra energia. Il sesso è l'unica energia che avete. Questa energia può venire trasformata, può diventare un'energia più elevata. E più in alto si muove meno rimane sessualità. Alla fine vi è un culmine, dove questa energia diventa compassione e amore. Nel suo supremo fiore possiamo chiamarla energia divina, ma la base, la radice, è nel sesso. Per cui il sesso

è il più basso, il primo livello dell'energia ed il divino il livello più alto, ma è la stessa energia a fluire. La prima cosa da capire è che io non divido le energie. Una volta che hai diviso hai creato conflitto, ogni volta che dividi l'energia tu stesso ne risulti diviso e allora sarai o contro il sesso o a suo favore. lo non sono né a favore né contro, perché io non divido. Dico che il sesso è energia, sesso è il nome dell'energia: chiamala energia "X". Sesso è il nome di questa energia" X", questa energia sconosciuta quando la usi solo come forza biologica, ma diventa divina una volta che è liberata dalla schiavitù della biologia, una volta che va al di là del corpo. E allora è l'amore di Gesù o la compassione di Buddha! ... Il sesso va trasformato, e l'unico modo possibile per trasformarlo è essere sessuali con una profonda consapevolezza: fare del sesso una meditazione. Vivi la tua sessualità, ma con attenzione, con consapevolezza, con presenza totale dell'essere. Non permettere che diventi una forza inconsapevole. Non lasciarti trascinare o trattenere. Sperimentalo con comprensione e saggezza, in amore. Trasforma l'esperienza del sesso in un'esperienza di meditazione. E una volta che sei meditativo, la qualità dell'esperienza sessuale inizia a cambiare.La stessa energia che fluiva nella sessualità, inizia a fluire verso la consapevolezza. E quando diventi meditativo giungi a realizzare un fatto nuovo: non è il sesso a darti beatitudine, non è il sesso che dà l'estasi. E' piuttosto uno stato della mente privo di pensieri, il coinvolgimento totale nell'atto che ti rendono beato ... la consapevolezza è il ponte, il ponte d'oro da questo mondo a quell'altro, dall'inferno al regno dei cieli, dall'ego al divino."

PULSAZIONE TANTRICA

Partita dalle idee di Wilhelm Reich sull'energia sessuale, Aneesha Dillon espande quella concezione arricchendola con la visione spirituale del Tantra

di Prafulla

Come è avvenuto il passaggio dal lavoro reichiano alla tua personale integrazione della bioenergetica con una più ampia visione spirituale?

Agli inizi degli anni settanta frequentavo l'Esalen Institute, in California. Un giorno, durante una sessione, ho avuto una visione assolutamente chiara: quello che stavo facendo era il lavoro che avrei fatto per tutta la vita, era il mio destino! Una sensazione profonda, nutriente... potrei dire estatica! E quando anni dopo ho incontrato Osho, ed ho riconosciuto in lui il mio maestro spirituale, quella sensazione ha acquistato ancora più forza e profondità. Ed è stato nella luce della visione di Osho, sperimentata per più di trent'anni, che la mia pratica del lavoro "reichiano" sul corpo e sulle emozioni si è arricchita di una nuova dimensione... Un'evoluzione che ancora oggi continua nella direzione di una sempre maggiore integrazione della visione tantrica nel processo di liberazione emozionale ed energizzazione del corpo.

Possiamo dire che il lavoro reichiano è una preparazione alla dimensione spirituale, meditativa del Tantra?

Certo! Reich, mosso dal bisogno di individuare le cause della nevrosi, cominciò ad indagare la sessualità e da qui allargò poi il suo interesse alle dinamiche della vita stessa. Scoprì che l'energia deve essere libera di fluire, che deve "pulsare", altrimenti rimane bloccata in una sorta di armatura che ci impedisce di godere della vita. Il lavoro reichiano ci può aiutare a liberarci dall'armatura che impedisce quel flusso dell'energia, solo così diventa possibile accogliere e vivere l'invito del Tantra a godere e celebrare l'energia.L'essenza del mio lavoro è il "si" alla vita, che significa dire sì all'energia. Quando l'energia fluisce dentro di noi, pulsando al ritmo dell'universo che ci circonda, ci sentiamo in sintonia con l'intera esistenza.

Come porti questa visione nei tuoi gruppi?

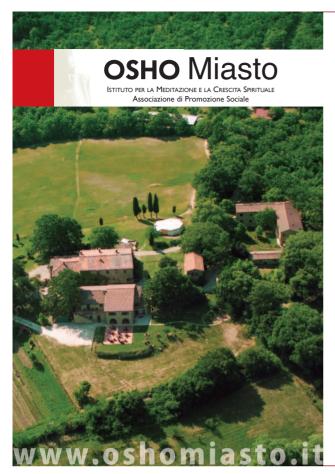
Nei miei gruppi uso strumenti come la respirazione profonda neo-reichiana e la bioenergetica per sciogliere l'armatura emozionale e per liberare ed esprimere sensazioni ed emozioni da molto tempo trattenute. Questo processo porta con sé uno stato



Nella foto Aneesha Dillon

di rilassamento e un "lasciare andare" che apre uno spazio interiore di meditazione e di silenzio: la bioenergia fluisce nuovamente e possiamo riconnetterci con la nostra naturale vitalità, espressività e gioia. Il seminario diventa allora un'opportunità per portare nuova sensibilità e consapevolezza - le qualità della meditazione - al tuo incontro intimo con l'altro. E' un'esplorazione delle polarità energetiche e dell'attrazione tra uomo e donna. Impariamo insieme a meditare dentro la potente onda dell'energia sessuale. Dal "Libro dei segreti" di Osho i sutra tantrici saranno la base delle meditazioni tra partner, includendo il lavoro con l'energia dei chakra, il respiro, il contatto con gli occhi, il tocco e la condivisione.

Aneesha Dillon si è formata in terapia neo-reichiana con Charles Kelley al Radix Institute (California). E' stata terapista residente dell'Esalen Institute fino al 1976, quando andò in India per incontrare Osho. Ha creato l'Osho Pulsation, incontro tra il lavoro di Reich e la meditazione, ed ha sviluppato il Tantric Pulsation. Conduce gruppi e training in tutto il mondo. Ha pubblicato il libro "Pulsazione Tantrica. L'energia umana: dalle radici animali alla fioritura spirituale." (ed. Apogeo). Seminario esperienziale "Pulsazione Tantrica" dal 29 agosto al 2 settembre presso l'Istituto Osho Miasto - Info: www.oshomiasto.it



ESTRATTO DAL PROGRAMMA 2012

Agosto

01 - 10 Tao Essence Work
Viaggio alle Radici dell'Amore
con Siddho e Anurag

02 - 10 Training in Costellazioni Famigliari e Rilascio dei Traumi con Dwari

04 - 10 **Voicing**© con Pratibha

12-18 Miasto Festival

Meditazioni, eventi, teatro, concerti...
in un campo energetico intenso e gioioso.

13 - 02 set Osho Mystic Rose Un'avventura creata da Osho come Terapia Meditativa con Dwari e Adhirai

14-19 Chiavi per creare la vita che vuoi vivere Scopri le cinque chiavi che renderanno possibile ottenere quello a cui hai sempre anelato nella tua vita con Prasad

22 - 26 Pittura Primal La Nascita della Creatività con Meera

22 - 26 Self Love con Anando

29 - 02 set Pulsazione Tantrica con Aneesha

29 - 02 set Consapevolezza e Guarigione con Devageet

Pod. San Giorgio, 16 - 53031 Chiusdino (Si) tel. 0577 960124/133 - oshomiasto@oshomiasto



"Con questo libro desideriamo condividere ciò che abbiamo ricevuto dal mistico illuminato Osho, come ha trasformato le nostre vite e come può trasformare anche la tua."

La vita che vuoi Le leggi interiori dell'attrazione

di Leela Lovegarden, Prasad David Wandres e Alvina Wandres

Un libro profondo e ricco, psicologicamente e spiritualmente, e al tempo stesso pratico e concreto, che fornisce strumenti, tecniche e meditazioni facili da utilizzare nella vita quotidiana.

L'approccio è quello del cuore, uno spazio vasto che può accogliere la totalità della realtà che ci circonda e della nostra realtà interiore. Il fondamento è la visione di Osho: l'integrazione di interiorità ed esteriorità, non tanto come unione tra l'aspetto ascetico e quello goliardico della vita.

Gli autori ci guidano nell'esplorazione di tutti gli strati del nostro essere: dal corpo alla mente, dalle emozioni alla sfera dei nostri talenti e punti di forza, fino alle nostre qualità essenziali e allo spazio del centro, sorgente di ogni creatività che, operativamente, accade in superficie. Quando la superficie ci dà dolore e problemi, è perché non è in sintonia con il centro, è scollegata.

Questo libro ci mostra come operare questa integrazione e come manifestare nella vita pratica i risultati che realmente sono espressione della nostra natura essenziale.

14 - 19 agosto 2012
presso Istituto Osho Miasto
CHIAVI PER CREARE LA VITA CHE VUOI VIVERE
Seminario esperienziale con
PRASAD DAVID WANDRES

- 1. Apertura della visione
- 2. Qualità essenziali
- 3. Scoprire i tuoi punti di forza, i tuoi talenti
- 4. Libertà dai limiti della mente
- 5. La giusta azione



Auro, ricercatore e artista, ci guida nella relazione tra eros e arte

di Auro Proietti

Prima l'amore, poi il sesso! Altrimenti è peccato. Bisogna innamorarsi, perdersi nell'oceano dell'amore per poi gradualmente accedere nel famigerato sesso, Ah, Ah, Ah! Tabù e sessuofobia, il sesso è cosa sporca, uno schifo, per renderlo accessibile, come dire, accettarlo e purificarlo, è necessario che abbia la sua base solida: l'amore, conditio sine qua non. Sembra un paradosso, ma ancora oggi, nell'immaginario collettivo, persiste questa condizione. Una sessualità libera, senza condizionamenti alcuni, viene demonizzata e fortemente criticata. E' necessario conoscersi, frequentarsi, innamorarsi e finalmente fare sesso, che fatica! E' curioso come la natura fisiologica invece la pensi diversamente: l'eccitazione, o meglio l'orgasmo, produce un ormone cosiddetto "ormone dell'amore" dal nome ossitocina che viene prodotto dall'ipofisi, e ciò sta a supporre che l'amore è già di per sé in stretta relazione col sesso e l'atto sessuale con l'amore. Quando eravamo adolescenti ci dicevano sporcaccione, non toccarti!

E i preti ripetevano in coro: "non devi toccare te stesso né altre persone con intendimenti sessuali questo è peccato veniale e mortale". Innanzitutto il rifiuto del corpo, e questo significava repressione che produceva condizionamenti di ogni tipo, sensi di colpa, violenza, aggressione, ossessione, ansia, etc. proprio il contrario dell'esprimere la libertà di essere liberi da ogni stereotipo per vivere conseguentemente la propria sessualità che può essere considerata anche come percorso spirituale. Perché tutta questa demonizzazione nei "seacolum seacolorum" di un gesto così semplice e naturale? In realtà la vera perversione del sesso è considerarlo una cosa peccaminosa.

Il divino che è in noi molto spesso si manifesta attraverso la sessualità, ed è anche grazie al sesso che possiamo ritrovare la nostra vera natura.

Ma cosa c'entra la sessualità con l'arte? L'arte nel tempo, ha certamente contribuito a rendere la sessualità una manifestazione basilare per esprimere il proprio amore e molto spesso per raggiungere uno stato di grazia, e se osserviamo attentamente alcune immagini, già partendo dalle pitture rupestri, ci accorgiamo come la sessualità veniva vissuta in modo del tutto naturale. Nel tantrismo la sessualità è considerata una manifestazione di elevazione dello spirito: uno stato meditativo e spirituale e non fine a se stesso come in genere viene interpretato erroneamente dalla sotto cultura occidentale. La più straordinaria trasposizione artistica dei concetti espressi nell'ambito del "Tempio dell'amore" lo troviamo a Khajuraho (1000 d.c.) nell'India centrale, (fig.1) un intero santuario sulle cui pareti si estende una sconfinata fantasia scenografica con un assemblaggio di statue, raffiguranti una moltitudine di figure in varie posizioni erotiche. Questa gigantesca e fantasiosa scena è stata variamente interpretata da molti studiosi, alcuni dei quali hanno tradotto il significato come un trionfo dell'anima umana che si ricongiunge al divino attraverso il sesso praticato fino alla sublimazione. In passato esistevano molti altri edifici sacri così intensamente evocativi del sesso, al quale nessuna civiltà ha dato maggior risalto più di quella indiana, e solo quello di Khajuraho è giunto fino a noi; tutti gli altri sono stati distrutti dalla furia iconoclasta del bigotto moralismo di religioni negatorie, ma i loro rappresentanti erano sempre pronti a soddisfare le loro pulsioni sessuali, purtroppo spesso perverse.

Il Tantra è una via spirituale che mette in pratica anche l'energia sessuale, come mezzo per raggiungere una connessione con il divino. Tantra in sanscrito significa essenza e deriva dal verbo tantoori che significa "allacciare". Si può quindi definire il tantra "essenza dell'intreccio", un insieme di riflessioni sull'atto dell'intrecciare i corpi. Nella visione tantrica non esiste separazione, ogni parte del tutto ha una sua ragione di essere, sia in natura che nell'essere umano.

"Tantra è l'arte di vivere. L'arte di amare. Il Tantra non insegna la sessualità. Il Tantra dice: "accettati come sei", è necessaria una profonda accettazione se si vuole giungere a una reale trascendenza. Per il Tantra

non esistono fratture: il sesso è l'energia fondamentale che possiedi, secondo il Tantra bisogna usare questa energia: non combatterla, ma trasformarla.Non si deve pensare al sesso in termini di antagonismo, di negazione, non lo si deve giudicare: è la tua stessa energia vitale, non è un male, non è un peccato. Qualsiasi energia è neutrale. Può nuocerti, può giovarti. Puoi renderla qualcosa di costrittivo, che ti limita, che ti è di ostacolo, una barriera insormontabile; oppure puoi farne un gradino per la tua evoluzione, la puoi



usare per trascendere. Usata correttamente quell'energia ti è amica; usata erroneamente ti è nemica. Ma tu ne hai paura perché sei stato spinto a reprimere il sesso. La paura è profonda perché se il sesso tocca il suo culmine, dovrai affrontare l'estremo terrore, il terrore della morte. Perfino le nuove generazioni... non sono ossessionate dal sesso, ma il loro inconscio continua a condannarlo: è stato costruito secolo dopo secolo, racchiude in sé l'intero passato dell'umanità. La via del Tantra sembra essere molto difficile: come ci si può muovere nel desiderio senza esserne sopraffatti? Come partecipare all'atto sessuale restando pienamente consapevoli? La mente comune, abitudinaria, ne ha paura: sembra qualcosa di pericoloso. Non che lo sia, ma tutto ciò che conosci sul sesso provoca in tè questa paura. Ma i giorni del Tantra si avvicinano; prima o poi esploderà fra le masse per la prima volta, perché per la prima volta i tempi sono maturi per vivere il sesso in modo naturale. Ed è possibile che questa esplosione avvenga in Occidente, perché Freud, Jung, Reich e l'intera psicologia occidentale hanno preparato il terreno per lo sviluppo del Tantra" Osho. Dall'arte del Tantra all'arte dell'Eros. La parola erotismo, da Eros divinità greca dell'amore che indica le varie forme di manifestazione della bellezza e del desiderio erotico, come ad esempio la Venere di Milo (fig.2) un esempio come gli antichi greci fossero effettivamente giunti ad elaborare i canoni di bellezza perfetti, o "Pigmalione" (fig.3) qui rappresentata da Étienne Maurice Falconet (Parigi, 1716 - Parigi, 1791). Un'opera di cui l'artista francese si è ispirato alla leggenda di Pigmalione, dove si racconta che lo scultore Pigmalione (sembra fosse stato anche re di Cipro), aveva modellato una statua femminile, nuda d'avorio; egli stesso l'aveva chiamata Galatea (dal greco Gala, Galaktos, latte), della quale si era innamorato considerandola, come tutti gli innamorati, il proprio ideale femminile,

superiore a qualunque donna, anche in carne e ossa, tanto da dormire accanto ad essa sperando che un giorno si animasse. A guesto scopo, nel periodo delle feste rituali in onore di Afrodite, Pigmalione si recò al tempio della dea, pregandola di renderla una creatura umana: la dea acconsentì. La statua si animò lentamente, e aprì gli occhi.

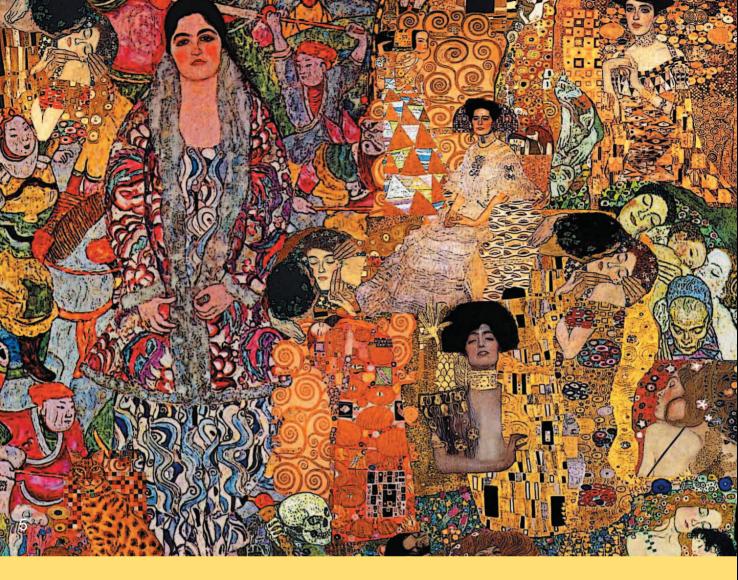
Una grande prova di attrazione erotica, spirituale e fisica insieme, per una persona dell'altro sesso o del proprio, ma anche per la sua rappresentazione dove l'abilità degli scultori raggiunge un livello subliminale: la pietra utilizzata sembra perdere la propria consistenza e freddezza per diventare calda e





morbida, carne viva, o impalpabile di vellutato tessuto con soffici e setosi capelli intrecciati. Platone attribuisce all'eros la funzione di elevare l'anima alla contemplazione della bellezza in se stessa, muovendo dalla visione delle molte cose belle che si trovano nel mondo sensibile.

L'impressionante quantità di opere d'arte che ornavano gli spazi pubblici delle città dell'antica Grecia non è facile da concepire dal punto di vista moderno, in un epoca in cui l'arte è relegata nei musei-cimitero o nelle case di sporadici collezionisti. Nell'antica Grecia, non solo l'arte rappresentava una costante nella vita dei cittadini, ma era anche strettamente collegata alla religione, alla politica, all'etica e ad altri aspetti della vita quotidiana. Nell'antichità, le opere d'arte erano parte integrale della vita sociale, e seguivano lo sviluppo della mentalità della popolazione. L'erotismo può altresì esplicitarsi in forme e attività non direttamente connesse al suo appagamento concreto, ovvero mediante l'immaginazione o la fantasia. In questi casi esso può concretizzarsi in veri e propri prodotti artistici o intellettuali, come la scultura, la pittura, la fotografia, la letteratura, il cinema. Nella (fig.4) una scultura neo-classica -"Amore e Psische" - di Antonio Canova realizzata tra il 1788 e il 1803 (Museo del Louvre, Parigi). Il tema è tratto dal mito di Amore e Psiche, narrato da Apuleio ne L'Asino d'Oro, e Canova sceglie di rappresentare il momento finale della favola antica, quando Eros risveglia Psiche. L'opera rappresenta, con un erotismo sottile e raffinato, il Dio dell'amore in contemplazione verso la fanciulla amata. Un momento carico di tensione emotiva con una gestualità e un movimento morbido e sinuoso che avvolge con un tenero abbraccio i due personaggi, quasi a sfidare la legge di gravità. I personaggi, con le loro forme anatomiche perfette, sono idealizzati secondo un principio di bellezza assoluta e spirituale. Qui l'abilità tecnica di Canova raggiunge una qualità altissima. La pietra è viva e morbida e si percepisce il calore naturale della carne. Nella (fig.5) "The Faces" di Gustave Klimt (Vienna 1862 - Neubau 1918) pittore austriaco, uno dei massimi esponenti dell'Art Novau (liberty in Italia). In questo collage di alcune delle sue



opere più importanti Klimt esprime in tutti i suoi particolari, l'emanazione di un mondo interiore che è sempre stata una caratteristica del suo erotismo: sesso, morte, allegoria, vitalità, gioia, tenerezza, oriente-occidente e quant'altro lo spettatore può cogliere con le sue proprie impressioni. Klimt era considerato un artista scandaloso, sconvolse gli animi sia dei clericali, sia dei laici tradizionalisti con le sue donne eleganti e sinuose. Per quanto sia stato spesso accusato di pornografia in realtà il suo erotismo non si rivela mai crudo o volgare, ma pieno di tenerezza e d'amore.

Va distinto l'erotismo dalla pornografia, nell'erotismo infatti è importante e rilevante il sentimento emotivo dei sensi, (per me è erotico tutto quello che riesce a stimolare i sensi), la bellezza in ogni cosa, un cibo prelibato, il profumo dei fiori, una buona musica, la creazione di un'opera, etc. mentre la pornografia non è altro che una alterazione e deviazione sociale, cioè la deviazione di un dono verso scopi di

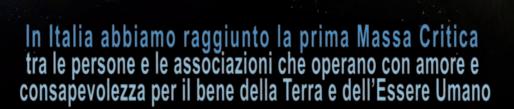
commercio e avvilimento della dignità umana, una mercificazione che fattura miliardi. Purtroppo, anche i bambini vengono coinvolti in questo traffico, e le cronache se ne occupano soltanto quando qualcuno di loro muore. (Pornografia dal greco "pornographo" è un fenomeno molto antico. Il pornographo per i Greci, era colui che scriveva ciò che riguardava le "meretrici" Infatti, la meretrice era una donna "venduta").

Nota: dagli anni Ottanta ad oggi, anche in alcuni settori dell'arte contemporanea (arti visive, performance etc.) si sono raggiunti vertici di spettacolarizzazione impensabili fino a mezzo secolo fa, sono molti gli "artisti "che sbattono in faccia allo spettatore (perfino nelle biennali internazionali) performance o installazioni oscene e disgustose oppure zoomate di porno effetto amatoriale, rivelandone crudezze e asprezze ai limiti dell'oscenità e purtroppo della distorsione dell'eros.

GIORNATA DELLA

CONSAPEVOLEZZA GLOBALE

Il Grande Evento STORICO del 2012 per un Pianeta Pacifico Umano e Sostenibile Sabato 15 Dicembre 2012 al PalaDozza di Bologna



Insieme possiamo cambiare il Mondo!

Incontriamoci Tutti!

Grande meditazione globale in rete con il pianeta
Proiezione in anteprima del film "Globalshift: una nuova coscienza per un nuovo pianeta"
Collegamenti video con personaggi e associazioni di tutto il pianeta
Musica - Danza - Energia - Filmati - Teatro - Flash Mob
Canto silenzioso per la Pace e per la Terra
Firma del Documento Globale per il Presidente della Repubblica Napolitano

CONTRIBUTO PARTECIPAZIONE 10 EURO

per informazioni: www.reteolistica.it www.censimentoglobale.it

LA PSICOLOGIA DELLO ZORBA

Un testo scritto da uno Zorba, Arshad Moscogiuri, docente di ricerca interiore e spirituale, ideatore dell'Osho Inipi Circle e co-fondatore dell'Osho Circle School, che ci guida negli aspetti più profondi del sé e nella trasformazione ed evoluzione individuale e collettiva.

a cura della Redazione

Questo libro non dà ricette per la felicità né per il benessere,

non insegna miracolosi metodi per ottenere successo né per gestire i propri compromessi. Non parla di trascendenza, non insegna autostima e non promette benefici o guarigioni. Non risolve conflitti, non armonizza sistemi, non teorizza salvazioni né catastrofi. La Psicologia dello Zorba non è un libro che confeziona risposte.

Al contrario fa sorgere dubbi, stimola curiosità, sradica sicurezze in cambio delle quali abbiamo dato via un po' di libertà. Lasciar andare illusioni, convincimenti e condizionamenti non è un'opera di costruzione, bensì di suprema distruzione e rinnovamento. Passando piacevolmente attraverso la scienza, la storia, la cultura e l'osservazione umana, la Psicologia dello Zorba è il meno New Age di tutti i libri New Age -e proprio per questo completamente rivoluzionario. Presenta in maniera brillante l'essenza di una vera e propria nuova visione olistica, che comprende ogni aspetto della realtà. Rivela una spiritualità contemporanea, assieme mistica e scientifica, basata sulla trasformazione delle separazioni fondamentali.

Così, sia che siamo esperti del settore o a completo digiuno degli argomenti trattati, è proprio dagli effetti che la lettura ha su di noi che iniziamo a comprendere l'intento dell'autore: quello di invitare alla ricerca e all'azione responsabile. Non per imparare a sopravvivere meglio. Per contribuire, ognuno con le proprie insostituibili qualità di individuo, a una necessaria evoluzione comune: personale, collettiva e del pianeta. Noi stessi, la natura e gli altri.

La psicologia dello Zorba non è un libro di psicologia; pur parlando ampiamente dell'argomento, non lo fa da un punto di vista accademico ma di pura osservazione



empirica, umana. Ed è questa la sua potenza: tocca direttamente il lettore, lo coinvolge nell'esperienza e lo porta a delle possibili conclusioni. Conclusioni che, spesso, offrono chiavi di lettura totalmente diverse ad alcuni tra i temi fondamentali della psicologia e dell'essere umano stesso.

E' quanto accade con la trattazione delle paure fondamentali, con l'ironica e convincente rilettura del complesso di Edipo, con il vasto capitolo sugli aspetti relazionali, con il richiamo all'attenzione critica nei confronti della comunicazione sociale, con l'apertura di interrogativi sulla realtà virtuale e i suoi sviluppi -e con molto altro ancora. Il punto centrale è l'elaborazione di un aspetto innovativo dell'approccio psicologico, tanto semplice quanto rivelatore: la necessità di operare una trasformazione delle separazioni fondamentali, cioè delle divisioni dell'essere umano contemporaneo da se stesso, dagli altri e dalla natura. Divisioni che non sono mai state tanto insostenibili quanto ora. Tra tante sorprese, è questo il vero e proprio cardine dell'opera.

QUELLO CHE HO SCOPERTO

Testo registrato di una presentazione del libro tenuta da Arshad accompagnato dalla musica di Thelonious Monk

ora.

Ho scoperto che siamo in tanti a farci delle domande e non sono domande astratte, sono domande terribilmente concrete.

Incontro molte persone

che non si chiedono più se c'è vita dopo la morte ma che invece si domandano ogni giorno se c'è vita prima della morte

Ho a che fare con gente

che si chiede se basta davvero pensare positivo per cambiare la vita, perchè sostituendo un pensiero con un altro il risultato non è cambiato quanto cambia essendo onesti nella tua verità. Vedo persone

sempre più stanche di sentirsi promettere metodi infallibili per ottenere benessere, denaro, potere, perfino illuminazione,

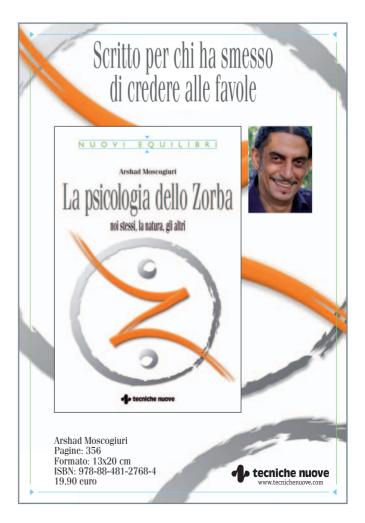
stanchi delle verità degli altri, di quelle prese in prestito e di quelle davvero improbabili. Ho sempre più intorno gente che non sente il bisogno di credere agli alieni, alla fine del mondo, a buoni e cattivi, a ricompense e punizioni, perchè è gente che ha capito che si tratta sempre della solita vecchia bugia,

quella del paradiso e dell'inferno, fatta di santi e peccatori.

Osservo un numero crescente di individui che vogliono unire la coscienza individuale con quella sociale e con quella ambientale perchè hanno visto che divise producono danni. Noto sempre più uomini e donne che non rinunciano allo spirito critico, che coltivano l'intelligenza e che distinguono il vero dal falso nella propaganda che ci circonda. Sono sempre di più, tutte queste persone, ed è un vero peccato -mi dico, se non riescono a incontrarsi tra loro, a sapere che non sono soli, ma che anzi sono in tanti, e che quando sono insieme la loro forza si moltiplica e trasmette fino a creare il sospetto che il paradiso non sia altrove e dopo, ma semplicemente e da sempre davanti ai nostri occhi nel fantastico mondo che viviamo insieme noi qui

Merita tutta l'attenzione e l'approfondimento possibili, perchè può trasformare e arricchire il nostro modo di vedere, operare e cooperare.

Tutta la prima parte de La psicologia dello Zorba è dedicata alla ricerca. Intesa come ricerca interiore, spirituale, e anche come ricerca scientifica, umana, sociale, persino etimologica. Il libro spesso restituisce dignità e valore a termini e concetti abusati e mistificati, sui quali si fondano i nostri condizionamenti morali e religiosi. In poche parole ricerca pura, che parte dall'assunto di ignorare e dunque interrogarsi per conoscere. Questo è un respiro che permea tutto il libro, accompagna il lettore e lo invita a ricercare a sua volta.



IL RITORNO DEL MAESTRO

Un libro che racconta il prossimo ritorno di Gesù come è stato annunciato da Profezie, Messaggi degli Arcangeli ed Extraterrestri

di Gian Marco Bragadin

Il lettore scopre che, al di là della storia avvincente da vero thriller esoterico, in linea con il precedente L'Eredità dell'Ordine di Melchisedek, questo volume costituisce un vero e proprio percorso spirituale, da compiere insieme al protagonista: seguendo l'intuito e le guide scoprirà Verità occultate da secoli, come quelle sul Femminile Divino, e attraverso gli incontro che i membri dell'Ordine hanno con Lui, vivrà esperienze fantastiche e reali allo stesso tempo, tutte dirette a prepararlo al cambiamento che la nostra Terra si appresta a compiere in questo momento difficile.

Ecco alcuni degli argomenti affrontati nel libro. Un percorso entusiasmante per la trasformazione e per vincere ogni paura.

Riequilibrio tra Maschile e Femminile Le 12 Porte della Trasformazione Spirituale Parla Sai Baba dopo la morte fisica Incontro con i Lemuriani a Telos La grotta segreta dei Templari Il Papa si vergogna della sua Chiesa Coppia Cosmica. Gesù e Maddalena Le nuove tecniche di guarigione quantistica in azione

Il Mantra di Metatron e il DNA Multidimensionale A spasso con gli extraterrestri Notre Dame, luogo sacro dei Celti Gli insegnamenti degli Arcangeli Uriel e Matatron, Kryon e Maddalena

Ed ecco un brano del libro. In questo passaggio, il protagonista, un docente dell'Università di Venezia che ha da poco pubblicato Il Testamento Segreto di Gesù, incontra un Monsignore, che fa parte dei servizi dell'Archivio Segreto del Vaticano. Immobile, in fondo al piccolo giardino sulla Senna, un uomo vestito di nero, con un breve collare bianco che spuntava dietro la camicia, era in attesa. Un orologio sul ponte poco distante segnava le 15, l'ora dell'appuntamento, e il Monsignore, puntualissimo, aspettava di incontrare Filippo. A capo scoperto, nonostante la giornata fredda



e l'umidità che saliva dalle acque della Senna, il Monsignore appariva imperturbabile.

Era venuto da solo. Il professore gli fece un cenno con la mano, perché raggiungesse lui e Angela accanto al salice piangente. Il prelato scosse il capo e rimase immobile. Allora il professor Bragadin, spazientito, gli urlò con veemenza: "Venga qui!", mentre Angela gli sussurrava di restare calmo. Finalmente il prelato si mosse.

"Vi fa ancora paura?", domandò Filippo a voce alta, indicando il luogo del supplizio di Jacques de Molay. "Oh no", rispose il Monsignore con aria di sfida. "Ha ricevuto quel che si meritava...".

"Come si permette?", esplose Filippo. "Questo è un luogo sacro!!".

"Mi faccia finire, per favore... Quello che si meritava... per la Chiesa del tempo".

"Perché c'è qualche differenza con quella di oggi?", ringhiò beffardo il professore di Venezia. "Anche per me avete eretto un bel rogo, anche se senza le fiamme... E non una volta soltanto...".

"Non è per questo che le ho chiesto di incontrarla", lo interruppe il Monsignore con calma.

"E per che cosa, allora?", chiese brusco Filippo. Il Monsignore tentò di assumere un tono più conciliante. "Vorrei parlarle a quattr'occhi... naturalmente chiedo scusa alla signora".

Il professore stava per scattare di nuovo, ma Angela lo dissuase, con la sua voce dolce e un lieve sorriso.

"Ho freddo e sono stanca, Filippo. Ti aspetto là in fondo, alla banchina dei bateaux mouches... Ho visto che c'è un bar al chiuso. Ci vediamo tra un po'...". Poi lanciò uno sguardo severo al Monsignore e si avviò costeggiando le acque del fiume. I due uomini rimasero a squadrarsi, con la mente invasa da mille pensieri. Infine, il rappresentante del Vaticano iniziò a parlare.

"Questo incontro avrebbe dovuto svolgersi a Roma. La parola di Gesù, vera o meno che sia, lo imponeva".

"Dopo quello che avete fatto per distruggerla? Fino a qualche giorno fa mi cercavate per uccidermi. Ora che cosa volete da me?", scattò il professore. "Nessuno l'ha mai voluta uccidere, professore. Certamente non io. Se avessi voluto farlo, avrei potuto... ma non siamo qui per parlare di ciò. Lei ci ha giocato molte volte, e anche se mi ha rovinato la vita, in questi due o tre anni, con i suoi sotterfugi da agente segreto, alla fine devo ammettere che provo ammirazione per lei... per come ha sempre saputo a sfuggirci..", riprese il Monsignore con tono mellifluo. "Le solite menzogne degli uomini della Chiesa". "Che ci creda o no, io desideravo dirglielo. E ormai, tra noi in confidenza lo possiamo affermare, per quanti sforzi potrà fare il Vaticano, quelle pergamene finiranno per essere considerate originali".

"Dovrebbe essere un bel giorno per la Chiesa, no?", sorrise Filippo.

"Quello che lei non sembra voler capire, professor Bragadin, è il danno spirituale che eventi come questi provocano alla fede di milioni di persone. Insinuano il dubbio. Minano alle fondamenta le parole del Vangelo, che ogni fedele conosce fin dall'infanzia. È come se ogni volta che un prete parla nella sua parrocchia, intervenisse qualcuno a dire «dice il falso.. il vero sono le nuove pergamene... le 12 Porte, come le chiamate»". "Ma è proprio questo che vuole il Cielo, non

lo capisce, Monsignore? Dopo duemila anni di occultamenti, finalmente si fa conoscere alla gente, non solo ai cattolici, ma a tutta la gente, il vero messaggio di Cristo, il messaggio che era venuto a portare all'umanità. Gesù non ha mai chiesto di costruire una Chiesa che utilizzasse il potere terreno per controllare i fedeli, imponendo loro dogmi, rituali e penitenze, al servizio di una gerarchia sacerdotale che nel tempo si è macchiata dei peggiori delitti contro chiunque considerasse eretici, contro tutti coloro che hanno amato Gesù in un modo diverso". Il capitolo si conclude con una singolare richiesta che il protagonista formulerà al Monsignore: quella di recitare un rosario intorno al salice sulla Senna, che indica il luogo in cui venne arso al rogo il Gran Maestro Templare Jacques de Molay. Un modo particolare di "vendicarne" la memoria.

Il nuovo libro di Gian Marco Bragadin. Il seguito de L'Eredità dell'Ordine di Melchisedek

ELCHISED IL SEMPRE VENIENTE



Il Figlio di Dio sta tornando. L'ultima volta era Gesù. Lo annunciano Profezie, Messaggi Arcangelici, Extraterrestri.

Impara a vincere ogni paura! Il percorso Divino più entusiasmante per la tua trasformazione spirituale. La via dello Spirito insegnata dagli Arcangeli e divulgata dall'Autore con questi libri, Conferenze e Seminari che potete richiedere direttamente.

Melchisedek Edizioni Via Raffaello Sanzio, 30 - 20149 Milano - Tel 02.48193628 Fax 02.48109315 - www.melchisedek.it - info@promarco.it



LIBERAMENTEUNICO: TEATRO-DANZA E CREATIVITA' ESPERIENZIALE

a cura della Redazione

Perchè uno stage residenziale di teatro danza? L'ascolto del corpo, il riconoscimento e la consapevolezza dello stesso, la sperimentazione delle possibilità espressive attraverso il vissuto della carne, l'esame della relazione con sé e con l'altro, diventano un processo alchemico, di riflessione e di sviluppo per sperimentarsi nell'atto creativo, nell'essenziale bellezza del gesto e della spontanea creazione artistica.

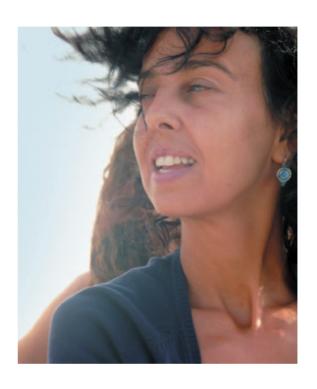
Quali sono gli obiettivi?

Partendo dal principio secondo il quale è importante compiere un lavoro sull'individuo creando le condizioni necessarie all'atto creativo e perfezionando gli strumenti utili all'espressione, l'obiettivo del corso è di stimolare le naturali capacità e allenare corpo e voce a dare forma alla propria personale visione. L'esigenza è di indagare il pianeta umano, per un teatro che muove dagli impulsi che hanno maggiormente bisogno di raccontarsi, utilizzando e affrontando linguaggi diversi, ma in cui il corpo e il movimento sono i principali mezzi espressivi.

Come si articola il corso?

Il percorso di formazione "esperienziale" si concentrerà sullo sviluppo dell'ascolto e della consapevolezza del corpo come strumento di presenza ed osservazione attraverso varie tecniche: teatro, danza, pilates, feldenkrais, bioenergetica, movimento-terapia, tecniche di rilassamento, esercizi per l'uso della voce, canto e ritmica. Il lavoro si articolerà su piani diversi e complementari: apprendimento di un training sano e rivitalizzante; presenza, movimento e danza; pratica dell'ascolto e della consapevolezza tramite l'utilizzo del corpo; sviluppo delle capacità espressive; pratica dell'improvvisazione come strumento d'indagine; valorizzazione di ciò che già c'è; esperienza di creazione di un atelier.

"Il corpo racconta l'Anima, con il suo DNA, con i suoi movimenti interni, i suoi buchi, le sue screpolature e i suoi arcobaleni in un equilibrio a volte precario e a volte urlato. Attraverso la creatività sfioriamo spazi intoccabili e onoriamo la nostra vita rendendola un' opera d'arte" (Barbara Altissimo).



LO STAGE

settembre a martedì 11 settembre presso lo splendido agriturismo olistico "Le Torracce" (www.letorracce.com), un vecchio casolare che sorge sull'antica Strada Francescana a circa 10 km da Assisi, completamente riadattato, con piscina all'aperto e sale per lo svolgimento degli stage. La residenza dei partecipanti presso l'Agriturismo comprende la pensione completa e due tea-break per i cinque giorni di residenza, con possibilità di sistemazione anche in camere doppie o singole. La partecipazione allo stage residenziale è aperta a tutti, non vi è limite d'età e non è richiesta alcuna particolare preparazione fisica

Lo stage residenziale si svolgerà da venerdì 7

Per iscriversi è necessario comunicare la propria adesione entro il 3 agosto 2012 scrivendo a: info@liberamenteunico.it.

A conferma dell'iscrizione sarà richiesto il versamento di un acconto utile a coprire le spese per la residenza presso l'Agriturismo Le Torracce. L'associazione LiberamenteUnico, attiva da anni in Italia e all'estero nella formazione e creazione di eventi di teatro danza, propone uno stage per conoscere meglio se stessi attraverso l'atto creativo.

Ce ne parla Barbara Altissimo, ideatrice del progetto

Lo stage sarà condotto dalla danzatrice, coreografa e regista Barbara Altissimo. Proveniente da una formazione in danza classica e contemporanea (Graham, Limòn, Tip-tap, tecnica Duncan) in Italia, negli Stati Uniti, in Francia e in Germania; approfondisce in un secondo tempo l'aspetto terapeutico dell'uso corretto del corpo (Pilates, Feldenkrais, Bioenergetica, Movimento-terapia). studia l'uso della voce come strumento espressivo e si diploma in Musical Theatre all'A.M.D.A. di New York. È naturopata, master in Bioenergetica, diplomata presso l'Istituto Riza Psicosomatica di Milano. Lavora in America e in Italia come performer, coreografa e regista (Teatro dell'Opera di Roma, Compagnia Valeria Moriconi, La Thea Theatre New York, Offenrich Company, Clemente Pernarella, Piccolo Teatro Regio, C.T.B., Aran Endemol per Canale 5, Carlo Boccadoro, Azio Corghi, Accademia Chigiana, Teatro Archivolto, Michael Nyman...).

Dal '96 alterna all'attività di produzione un'intensa attività didattica presso vari enti fra i quali il CRUT/Facoltà di Scienze della Formazione dell'Università di Torino, il Teatro di Roma diretto da Luca Ronconi

(corso di perfezionamento per attori), l'Università La Bovisa/Milano, il Festival di Portovenere. Intraprende negli ultimi anni un percorso di ricerca con particolare attenzione allo sviluppo e crescita delle potenzialità umane ed al corpo quale principale strumento espressivo e di indagine.

Tutte le informazioni complete sul sito: www.liberamenteunico.it oppure scrivendo una mail a info@liberamenteunico.it.





I SEGRETI DEL TANTRA

Intervista con Vasumati, psicoterapeuta e counsellor da più di trent'anni specializzata nel campo delle co-dipendenze, relazioni, essenza e tantra e Richard Bianchini psicoterapeuta dal '75, specializzato in core energetics,

a cura della Redazione

Che cos'è il Tantra?

Prima di tutto il Tantra è un metodo per la trasformazione della coscienza.

Una pratica che conduce dalla confusione alla comprensione, dall'ansia alla compassione, dall'arroganza all'umiltà e che ci insegna a portare queste qualità nella vita quotidiana. Noi siamo in relazione con tutto quello che è intorno a noi. Senza una comprensione profonda della nostra mente inconscia e delle nostre sensazioni continuiamo a projettare le nostre fantasie e le nostre paure e ad incolpare il mondo esteriore delle nostre sofferenze. Il Tantra non riquarda il sapere o la filosofia ma piuttosto la nostra innata fiducia nelle dimensioni Creativa e Intuitiva del cuore e della mente. Il Tantra focalizza la nostra attenzione sulla nostra energia vitale. Un principio fondamentale del Tantra è incoraggiare l'espressione della nostra vera natura attraverso esercizi, tecniche meditative e pratica.

Possiamo dire che il Tantra abbia a che fare con il sesso?

Il Tantra riguarda la coscienza e la meditazione. E' qualcosa di molto più vasto e profondo del semplice sesso ma siccome il Tantra ha a che fare con l'essere naturali allora possiamo dire che ha a che fare anche con il sesso. Il Tantra, però, per essere più precisi ha molto più a che fare con la trasformazione dell'energia sessuale che con il sesso. Il Tantra ci offre delle tecniche, dei metodi e delle meditazioni per lavorare sulla nostra energia sessuale. Potremmo quindi utilizzare "il fare l'amore" come un veicolo per la trasformazione della nostra coscienza. Nell'Occidente il Tantra è stato frainteso e così abbiamo compreso che Tantra equivalga al sesso. Questo fraintendimento nasce dal fatto che in occidente siamo confusi riguardo al sesso, siamo ossessionati da



esso. Il Tantra dagli antichi era usato come un percorso di ricerca della consapevolezza molto rigoroso e non era affatto orientato al piacere e all'eccitazione. I Tantrica in passato praticavano la meditazione ed altre tecniche profondamente spirituali. Per loro il Tantra era un metodo per entrare più in profondità e scoprire il loro mondo interiore. Nei nostri gruppi tentiamo di offrire alle persone un assaggio dell'approccio tantrico all'amore e al sesso che unisce sessualità e spiritualità.

Che cosa porta le persone ad avvicinarsi al Tantra e che cosa ha portato voi?

Questa è una domanda molto interessante. Ci sono molte vie che possono portare al tantra. A volte può accadere che è semplicemente il Tantra che arriva a te. Quello che intendiamo con questa affermazione è che il Tantra significa aprirsi ad un profondo stato di meditazione e consapevolezza. Il Tantra è profondamente connesso all'Energia Sessuale ma è molto più di questo. E' il movimento dal Sesso alla Spiritualità e alla coscienza. Questo stato di coscienza o consapevolezza

bioenergetica, transfer e contro transfer e lavoro sull'essenza di Faisal Muqaddam. Richard e Vasumati hanno cominciato la loro relazione nel 2008 e da allora si divertono a crescere insieme in amore

può arrivarci nei momenti di profondo amore o meditazione e in quei momenti cominciamo a percepire noi stessi in un modo nuovo. Questi momenti ci permettono di dare un'occhiata ad una realtà differente dove c'è calma e rilassamento. A noi è successo così, dopo aver assaggiato guesta sensazione, ne abbiamo fatto la base della nostra ricerca. Questa ricerca l'abbiamo chiamata le ricerca del miracoloso. A volte si arriva al Tantra perché non ci sentiamo più nutriti dal modo in cui ci relazioniamo e facciamo l'amore. Spesso ci sentiamo frustrati nel nostro modo di relazionarci. Le nostre relazioni possono cominciare bene ma spesso finiscono con una grande confusione, dolore e rabbia e quando questo accade ci rendiamo conto di sapere poco sul significato di essere donna o uomo e sul modo di stare in relazione. Non ci comprendiamo e spesso proiettiamo l'uno sull'altro. Da questo spazio di frustrazione andiamo alla ricerca di qualcosa che possa guarire le nostre ferite e rendere più soddisfacenti le nostre relazioni. Quando siamo aperti all'amore e all'intimità allora entriamo in contatto con lo spazio tantrico senza sforzo, molto naturalmente perchè il Tantra è davvero quello che siamo naturalmente quando siamo aperti, innocenti, indifesi. Il Tantra è veramente profondamente connesso all'Amore e all'apertura del cuore.

Se una coppia è un po' in crisi, potrebbe esser utile un gruppo di Tantra?

La relazione non è mai semplice perché quando siamo in relazione vengono portate alla superficie tantissime tematiche proprie ad ognuno di noi ed è una sfida continua che ci costringe a guardare maggiormente a noi stessi. Dobbiamo osservare tutte quelle parti di noi ferite e che non si sentono amate. Spesso proiettiamo le nostre difficoltà sul nostro

partner. Così nei nostri gruppi cominciamo sempre a dare un'occhiata all'osservazione di noi stessi e lavoriamo su alcune tematiche particolari per imparare a riconoscerle ed accettarle come nostre in modo poi da poter accettare l'altro.

Dobbiamo osservare tutto ciò che abbiamo represso e fatto diventare inconscio. Dopo aver fatto questo lavoro su noi stessi, allora possiamo praticare il Tantra perché avremmo le basi solide per farlo. Prima di questo però, sono necessari dei lavori psicologici ed alcune meditazioni. Nei gruppi diamo un'occhiata ad alcune di queste tematiche e combiniamo questo lavoro con il metodo tantrico.



AMORE E ORDINE, UNA CONTRADDIZIONE?

Rapporti e relazioni nella tradizione secondo Hellinger

di Bertold Ulsamer

L'amore è una nuvola che si forma col vapore dei sospiri: se la nuvola svanisce l'amore è un fuoco che brilla negli occhi degli amanti; se s'addensa ai venti contrari può diventare un mare che cresce con le lacrime dell'amante. E che cos'è l'amore, se non una pazzia mite, un'amarezza che soffoca, una dolcezza che dà sollievo? Shakespeare, Romeo e Giulietta

Amore, l'antico enigma

Come si può vivere a lungo, appagati e innamorati, con un'altra persona? Quest'antico enigma non ha ancora trovato risposta. Dai tempi di Shakespeare, infatti, poco è cambiato. Quando oggi incontriamo l'amore, proviamo lo stesso struggimento, lo stesso «vapore dei sospiri». Bruciamo nel fuoco, con gli occhi che brillano. E accanto alla dolcezza ci sono il tormento e le lacrime. E qua e là, pazzia, amarezza, disgusto.

Non è questo, però, l'amore che sognamo. Vogliamo amare ed essere amati, ovunque e da chiunque, ma soprattutto dal nostro partner. È questa la dolcezza che dà sollievo alla quale aneliamo.

Eppure le ombre dell'amore spuntano presto, troppo presto, il più delle volte. La felicità imperturbata dell'innamoramento non dura in eterno. Affiora la bile. L'altro non è come l'avevamo sognato. E, purtroppo, nemmeno noi siamo come lei o lui ci aveva sognati.

La delusione, la rabbia e la rassegnazione possono generare una forza possente e distruttiva. È così che falliscono i rapporti. Quasi tutte le coppie hanno iniziato la propria relazione con tante speranze e tanto amore. Com'è possibile che una simile intesa finisca? Ognuno fa del suo meglio. Perché, ciononostante, emergono talvolta difficoltà insormontabili?

Il desiderio di un rapporto riuscito è irrealizzabile? Uomini e donne sono semplicemente troppo diversi? O difettiamo soltanto della capacità di comunicare, della necessaria comprensione per l'altro sesso? Un'infinità di consulenti si occupano nei loro libri



delle «donne da Venere» e degli «uomini da Marte» e di come farli andare d'accordo, anche se «gli uomini non ascoltano e le donne non sanno parcheggiare». Sono consigli che reputo utili. Se i partner iniziano ad ascoltarsi a vicenda, se cercano di capirsi e di comunicare di più, se si trova più tempo l'uno per l'altro, l'asprezza di molti conflitti si attenua ed è possibile trovare delle soluzioni.

Non sempre, però, la buona volontà e le buone intenzioni sono sufficienti. Talvolta seguire i buoni consigli non è così facile come vorremmo. C'è in noi qualcosa di oscuro che ci frena, ci blocca e sabota i nostri sforzi. Ci troviamo sulla punta di un iceberg dal quale ci guardiamo intorno, pianificando un bel futuro. Quattro quinti dell'iceberg, però, sono sott'acqua e le correnti invisibili del mare ci trascinano in direzioni che mai avremmo scelto. A operare sotto la superficie sono molti degli ordini che Bert Hellinger ha scoperto e formulato per primo in modo chiaro. Lo strumento per individuare e sperimentare questi ordini sono le costellazioni familiari nella forma da lui messa a punto.

Che cosa significa essere una coppia

Che due adulti possano convivere è uno dei miracoli più grandi; nella maggioranza dei casi, in realtà, non possono ma ciò è occultato dal fatto che non possono nemmeno separarsi.
Ludwig Marcuse

Per le femmine sarebbe meglio rimanere da sole, ma i maschi hanno bisogno di qualcuno che faccia le pulizie. un bambino

Un esempio degli ordini che governano l'amore lo troviamo nella seguente affermazione di Hellinger:

"L'uomo prende moglie perché sente che come uomo gli manca la donna e la donna prende marito perché sente che come donna le manca l'uomo. A entrambi manca ciò che l'altro ha e ciascuno può dare ciò di cui l'altro ha bisogno. Perché un rapporto di coppia riesca, quindi, l'uomo deve essere e rimanere un uomo e la donna deve essere e rimanere una donna." (1)

La moglie deve seguire il marito?

«Questa sera dobbiamo brindare, Kerstin. Prendi lo spumante».

«Che è successo, Markus? Sei stato promosso?» «Non ancora, ma presto. Oggi mi hanno fatto una proposta fantastica. Posso andare a dirigere la nostra rappresentanza a Berlino. Be', ho sgobbato per ottenerla. Un'occasione straordinaria!» «Ma Markus, Berlino è a cinquecento chilometri. Vuoi essere a casa soltanto nei fine settimana?» «No, certo che no, Kerstin, tu vieni con me. Un posto da impiegata come quello che hai qui a Berlino lo trovi senz'altro. E ci prenderemo un appartamento più grande. Ah, non vedo l'ora!» «Ma, Markus...»

A questo punto interrompiamo il collegamento. A voi riflettere e stabilire come andrà a finire.

Quando Hellinger viene accusato di avere un'immagine del mondo conservatrice e antiquata, ad accendere la discussione è proprio il tema di questo paragrafo. Chi segue chi? Ascoltiamo dunque le sue parole.

Hellinger"Cionondimeno, è proprio dell'ordine dell'amore tra uomo e donna che la donna segua il marito. Che lo segua cioè nella sua famiglia, nel posto in cui vive, nel suo ambiente, nella sua lingua, nella sua cultura e che permetta anche ai figli di seguirlo. Non posso motivare questo ordine, ma lo constato nei suoi effetti. Basta confrontare quelle famiglie nelle quali la moglie segue il marito e i figli seguono il padre con quelle dove il marito seque la moglie e i figli seguono la madre. Tuttavia, anche qui esistono le eccezioni. Se, per esempio, la famiglia del marito è colpita duramente dal destino o da una malattia, per il marito e i figli è più sicuro e appropriato entrare nella sfera d'influenza della famiglia della moglie e del suo clan. Anche in questo caso c'è comunque una compensazione; è proprio dell'ordine dell'amore tra uomo e donna che, per completezza, l'uomo si metta al servizio della femminilità". (2)

Se, caro lettore, cara lettrice, vi sentite provocati da queste affermazioni (com'è probabile!), ricordate che l'indignazione affrettata potrebbe offuscarvi la vista. L'uomo viene dunque prima della donna? È superiore a lei? L'uomo sta per lo più al primo posto anche in una costellazione?

Nelle costellazioni, marito e moglie sono alla

Nelle costellazioni, marito e moglie sono alla pari uno accanto all'altra e di fronte ai figli e percepiscono i propri doveri di genitori nei confronti dei figli. Padre e madre hanno lo stesso valore, sono ugualmente importanti.

Non conta chi sta al primo posto. L'esperienza fatta in tante costellazioni dimostra che spesso con questa disposizione entrambi i partner si sentono meglio e più forti. L'uomo si assume maggiori responsabilità nei confronti della famiglia e la donna è più sollevata e può rilassarsi.

La mia interpretazione delle parole «la donna segue l'uomo e l'uomo serve la femminilità» è la seguente: il nocciolo del rapporto di coppia è la trasmissione della vita. La donna, che cresce un bambino nel suo grembo e poi lo dà alla luce, è ancora più vicina dell'uomo a questo nocciolo. Questa è la «femminilità» che l'uomo deve servire. In svariati rapporti di coppia problematici si è evidenziato quanto sia salutare che la donna segua l'uomo, per esempio nella sua patria.

A prescindere che sia la moglie al primo posto e il marito al secondo, o viceversa, occorre scoprire qual è l'ordine in ogni particolare famiglia. Un rapporto di coppia non è una gara olimpica, dove si deve assegnare una medaglia d'oro e una d'argento. Ci sono soltanto due persone, una alla sinistra o alla destra dell'altra. E la posizione non ne decide il valore. Marito e moglie sono sullo stesso piano. Non è nemmeno che chi sta a destra abbia la preminenza sull'altro. Nei figli esiste un primo e un secondo posto, perché il più grande ha la preminenza, ma in un rapporto di coppia non è così. Ritengo queste argomentazioni di Hellinger degne della massima considerazione e conosco esempi nei quali si sono dimostrate utili.

lo tengo in considerazione e integro i pensieri di Hellinger senza promuoverli al rango di «dottrina». La cosa più importante è osservare il singolo caso e la situazione particolare che si presenta.

E in fondo è sempre la coppia specifica a dover trovare la soluzione che fa per lei. Nessuno può togliere a Kerstin e Markus la decisione sul luogo di residenza e sulla loro carriera. Sono anche i soli a dover sopportare le conseguenze delle proprie azioni.

A conclusione, ancora un paio di affermazioni di Hellinger circa l'origine delle sue opinioni. Hellinger: "Già solo il fatto che la donna quando partorisce rischi la vita rende più duro il destino femminile. La femminilità è più vicina all'essenziale rispetto alla mascolinità, questo mi è assolutamente chiaro. E se capisco nel contesto summenzionato che la causa

prima o l'anima è anch'essa femminile o che la femminilità è legata a essa in modo particolare per come si rappresenta o è vissuta, ciò comporta un profondo rispetto per la femminilità, la maternità e il servizio prestato dalla donna.

In confronto, la mascolinità è più facile, più leggera e non ha la stessa forza e profondità della femminilità. In questo senso profondo la mascolinità è al servizio della femminilità. Attraverso il rispetto della femminilità l'uomo ha accesso alla profondità dell'anima... Cerco, talvolta, di stabilire il peso specifico spirituale di qualcuno, anche se è una valutazione un po' avventata. Una madre con i propri figli ha, secondo me, un peso spirituale di gran lunga maggiore, per esempio, di un monaco dedito alla meditazione o di chi ha fatto voto di castità. Non che anche questi non abbiamo una loro grandezza! Ma farli oggetto di particolare venerazione è, a mio avviso, mancare di rispetto alla femminilità". (3)

Da: Non c'è ordine senza amore di Bertold Ulsamer

- (1) Neuhauser, p. 21.
- (2) Hellinger 1996, p. 161
- (3) Hellinger 2001a, p. 61



Libri che trasformano













Per ricevere il catalogo aggiornato rivolgersi a:

EDIZIONI CRISALIDE

Via Campodivivo, 43 04020 Spigno Saturnia (LT) www.crisalide.com info@crisalide.com

INGLESE SENZA SFORZO®

Come comunicare consapevolmente in inglese con il metodo messo a punto da Nirava Tronconi

a cura della Redazione

Chiunque voglia conoscere una lingua internazionale con la quale comunicare con il mondo oltre i confini italiani, incontrerà prima o poi la lingua inglese. Nonostante l'interesse generale a parlare questa lingua, il suo apprendimento è però ritenuto da molti un arduo scoglio da superare.

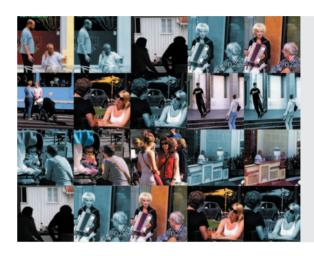
Una delle ragioni di questa difficoltà è che in Italia, purtroppo, si è reso inutilmente complesso il percorso di studio delle lingue straniere e c'è stato insegnato che è indispensabile conoscere la grammatica prima di poter parlare.

Questo ha significato aver passato anni a studiare per poi sentirci in difficoltà anche a chiedere un semplice bicchier d'acqua se è necessario farlo in inglese. La naturale conclusione alla quale arriviamo è che quindi l'inglese deve essere molto difficile!

Quando abbiamo imparato la nostra lingua madre seguendo il modo naturale di imparare una lingua, ci siamo avvicinati alla lingua scritta solo quando eravamo già in grado di comunicare in maniera semplice ma articolata (ricorda tutto quello che già dice un bimbo di 6 anni) ed è solo in seguito, per renderla più esatta, che siamo infine arrivati allo studio della grammatica.

Lo scopo primario di una lingua, ancor prima di essere letta o scritta, è quello di essere parlata. Ricordare che questa è la nostra meta è indispensabile se vogliamo imparare una lingua in maniera naturale.

Parlare una lingua che ancora non ci è familiare può metterci di fronte ad aspetti di noi stessi che non hanno molto a che fare con l'inglese: il timore di fare errori, di sentirci non adeguati e di essere giudicati in maniera negativa dal nostro interlocutore... Timori connessi con esperienze vissute in passato quando abbiamo dovuto mostrare di 'non sapere' in contesti giudicanti.



Se non siamo consapevoli di questo aspetto possiamo preferire pensare che le difficoltà che incontriamo derivino piuttosto dalla complessità della lingua.

L' apertura e l'accettazione di 'non sapere' e la disponibilità ad osservare se stessi è basilare per poter superare questi ostacoli ed imparare l'inglese senza sforzo.

Se l'inglese è senz'altro una lingua semplice, comprendere la natura dello sforzo e lasciarlo cadere è un percorso piuttosto articolato. L'assenza di sforzo è possibile quando ci muoviamo olisticamente sapendo dove il nostro cuore desidera andare. Qualsiasi situazione che coinvolge solo la sfera mentale ignorando la nostra interezza, non può che creare tensione.

Non siamo abituati a ricordare che l'apprendimento richiede la nostra totalità, ma se fosse sufficiente conoscere un insieme di nozioni, gli innumerevoli corsi disponibili avrebbero già fornito tutto ciò che è necessario.

Entusiasmo, espansione e gioia sono connessi all'imparare qualcosa che amiamo ed è il nostro interesse a renderlo una delle esperienze di maggior valore.

Basandosi sulla comprensione che per imparare una lingua è indispensabile iniziare a parlarla, Inglese senza sforzo® offre la possibilità di dissolvere i blocchi che ostacolano la comunicazione in inglese. Questo corso intende fornire gli strumenti per espandere la capacità di apprendimento superando il disagio di studiare da adulti e l'attitudine alla rinuncia che esagera le difficoltà.

Sono parte integrante del percorso: terapia della comunicazione, esercizi di conversazione consapevole e metodologie di apprendimento che includono la razionalità e l'intuizione. Tecniche attive di meditazione sono la base indispensabile per integrare ed approfondire le comprensioni.

Rilassamenti guidati si uniscono a improvvisazioni creative giocando in inglese con teatro, musica e canzoni.

Il corso è esperienziale ed è ideato sia per chi ha già studiato la lingua in passato ma desidera parlarla con maggiore tranquillità, sia per chi si ritiene principiante ed è interessato ad approfondirne la conoscenza. Segue un approccio olistico nel quale il desiderio di migliorare la conoscenza della lingua inglese si unisce con l'interesse ad approfondire la conoscenza di se stessi.

Ogni persona dovrebbe conoscere due lingue, la lingua madre e la lingua internazionale. Finché non esisterà una lingua internazionale non sarà possibile creare un mondo senza confini.

Io sono per una lingua internazionale e la lingua che scelgo è l'inglese per la semplice ragione che è già presente in ogni parte del mondo... OSHO Nirava Tronconi

Ha frequentato la facoltà Discipline Arte Musica e spettacolo ed è diplomata in 'Inglese come seconda lingua'

Ha fatto parte della scuola di De-Hypnotherapy ed ha esperienza di insegnamento svolte in California e alla Ko-Hsuan School in Inghilterra Le tecniche di consapevolezza di vari percorsi di crescita personale sono parte fondamentale della sua formazione.

Ha creato il corso intensivo INGLESE SENZA SFORZO® nel 1995 e da allora centinaia di persone hanno partecipato ai seminari che conduce regolarmente.



COMPASSIONE: CHIAVE DI UN VERO CAMBIAMENTO INTERIORE

Per un'etica laica e universale. Discorso di Sua Santità il Dalai Lama tratto da: "La Politica della Compassione" edito da Chiara Luce Edizioni

a cura di Laura Catalano

La compassione e la gentilezza piena d'amore sono realmente una garanzia di successo e di felicità. Per cui pratichiamo in questo modo per il benessere di tutti. Dobbiamo comprendere che la felicità umana è qualcosa di interdipendente. Il nostro stesso successo e la nostra felicità futura sono in stretta relazione con quella degli altri. Per cui, aiutare gli altri ed essere solleciti e sensibili nei confronti dei loro diritti e necessità è effettivamente non solo una nostra responsabilità, ma diventa causa anche della nostro benessere. E' molto importante comprendere bene questo punto! Per questo motivo spesso dico alle persone che se vogliamo veramente essere egoisti, cerchiamo d'essere egoisti in modo saggio. Se abbiamo un cuore pieno di calore umano, automaticamente le persone ci sorridono di più, e così potremo farci un numero maggiore di veri amici. Non importa quanto siamo potenti o intelligenti, è sicuramente impossibile sopravvivere senza la presenza degli altri esseri umani. Abbiamo bisogno degli altri per la nostra stessa esistenza. La pratica della compassione e della non violenza è compiuta anche nel nostro interesse. Una autentica non violenza è in stretta relazione con la nostra attitudine mentale. Quando parliamo di pace, dobbiamo avere una vera pace, e non solo l'assenza della guerra. Nel mondo odierno qual è l'importanza della compassione e della non violenza? L'ahimsa, o non violenza, è un antico concetto induista, rinato per merito del Mahatma Gandhi e da lui praticato in questi tempi moderni - non solo in politica ma anche nella vita quotidiana. Questo è stato il suo gran successo. La natura della non violenza non deve essere passiva, ma deve agire attivamente per il beneficio degli altri. Non violenza significa che, se potete aiutare gli altri, dovete farlo. Se non potete farlo, dovete almeno trattenervi dal danneggiarli. Penso che il ventesimo sia stato il secolo più importante nella storia umana. Ha visto numerosi e considerevoli successi scientifici e tuttavia, nello stesso tempo, maggiori sofferenze umane, mai così vaste in precedenza. In ogni caso, l'essere umano



Foto di Laura Catalano

di questo ultimo secolo è fondamentalmente lo stesso di mille o diecimila anni fa; e ha portato con sé lo stesso sentimento di rabbia e d'odio: tuttavia in questo secolo c'è stato un enorme incremento del suo potere distruttivo. Tutto ciò ha prodotto una disperata situazione di paura. Con la possibilità dell'olocausto nucleare, il quadro della situazione sembra privo di speranza e intollerabile. Le tetre prospettive future hanno forzato e aiutato la mente umana a trovare possibili alternative. E questo ci fornisce una grande speranza. Negli anni cinquanta o sessanta, numerose persone pensavano che la decisione finale di ogni conflitto o disaccordo si potesse risolvere solo con la guerra, o con la potenza delle armi, armi così terribili che potessero scoraggiare la guerra. Oggi, sempre più persone comprendono che il modo giusto per poter risolvere le differenze è attraverso il dialogo, il compromesso, i negoziati - con l'aiuto dell'umana comprensione, e dell'umiltà. Questo è un segno molto positivo. Gli eventi e gli sviluppi avvenuti nel nostro paese hanno incoraggiato l'essere umano a diventare più

saggio, più maturo.

Penso che in molti paesi stia crescendo l'attrazione per la filosofia di Gandhi. Dato che la capacità distruttiva è diventata così immensa, poiché la minaccia dell'ambiente è così vasta, gli individui stanno sviluppando una maggiore comprensione del significato di compassione e di non violenza. Amore e compassione non riguardano solo la religione, sebbene molte religioni insegnano questi argomenti. Alla nostra nascita, non avevamo nessuna religione ma non eravamo privi d'amore e d'affetto.

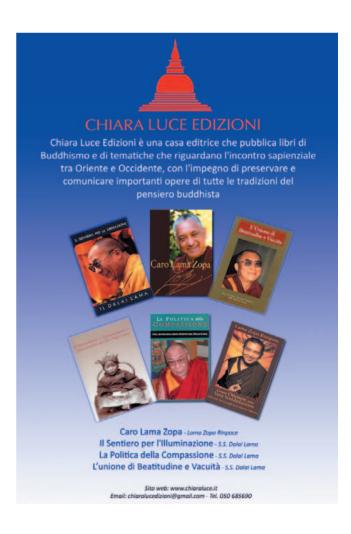
Questi fattori non riguardano la religione. Credo che siano una cosa separata. Quello che le religioni cercano di fare è rafforzare queste qualità, che sono già presenti nella natura umana alla nascita. Perchè è necessario fare una distinzione tra religione e natura umana? Questo è essenziale perché tra i sette miliardi circa di persone nel nostro pianeta, molti sono non credenti.

In realtà siamo tutti membri della medesima famiglia umana. Dobbiamo trovare il modo di coltivare una maggiore e più profonda consapevolezza dell'amore e della compassione, con o senza religione. Dobbiamo contemplare, per la nostra crescita, anche la ricerca scientifica, il buon senso e le esperienze della vita positiva. Gli stessi scienziati stanno iniziando a scoprire che la calma mentale è fondamentale anche per un corpo in buona salute e può aumentare le difese immunitarie.

Allo stesso tempo abbiamo la necessità di comprendere le manifestazioni negative della mente umana – come la rabbia, l'odio e l'attaccamento. Quando ci confrontiamo con un problema esteriore, spesso è possibile evitarlo e trovare una soluzione. Tuttavia quando la rabbia e l'odio sono presenti nella nostra mente, non possiamo più farlo tanto facilmente.

Quando otterrete una comprensione e realizzazione della natura della vostra mente, gradualmente le cose cambieranno. Col tempo anche la vostra attitudine nei confronti dei nemici esteriori cambierà. Con la comprensione potrà sorgere il perdono e un accrescimento della forza interiore. Come risultato vi sarà minore paura, minori dubbi, e una più gran fiducia in voi stessi. Più tolleranza e pazienza. Questo è il motivo per cui considero la compassione come la chiave di un reale cambiamento interiore.

Siamo esseri umani. La nostra natura fondamentale si basa sull'amore e sulla compassione. Nella natura umana esiste uno spontaneo sentimento buono per le cose che crescono e si sviluppano. Penso quindi sia giunto il momento di pensare alla causa fondamentale della nostra sofferenza: l'egoismo.



LA DIETA METABOLICA: COME E PERCHÉ

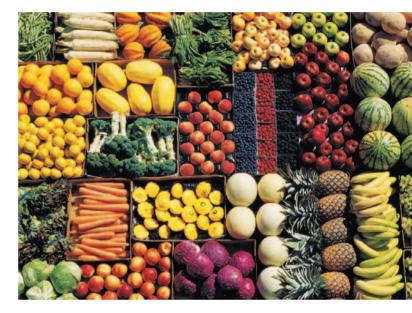
Dal libro di Scott Rigden e Barbara Schiltz, la giusta alimentazione per ogni metabolismo

a cura della Redazione

I libri per perdere peso e le varie diete in franchising sono parte integrante della nostra cultura, ma hanno avuto scarso impatto sull'epidemia di obesità che sta interessando negli ultimi anni i paesi occidentali. Il fallimento dei precedenti approcci all'argomento deriva principalmente da vari fattori. In primo luogo, gli autori e gli esperti in generale pongono la domanda sbagliata sull'obesità. I sostenitori della dieta a zona, della Ornish, della Atkins e della dieta South Beach, per citarne solo alcune, affrontano il problema dell'obesità con in mente la domanda sbagliata. Tutti chiedono: "Per un'ottimale perdita di peso, quale dieta si dovrebbe sequire?".

Grazie alla nuova comprensione della genomica e della nutrigenomica, oggi invece sappiamo che una dieta "taglia unica" non esisterà mai. Considerando la genetica, le diversità etniche e lo stile di vita della nostra cultura, la chiave per il controllo del proprio peso sta nell'elaborare un programma poliedrico di dieta, alimentazione e stile di vita, così da rispondere alle esigenze biochimiche e metaboliche proprie del singolo. Non abbiamo mai avuto né mai scopriremo una dieta o un programma alimentare che abbiano successo con tutti.

In secondo luogo, i vecchi canoni riguardanti il controllo del peso sono incentrati sul calcolo delle calorie e sugli alimenti equivalenti, concetti che per il sessanta, settantacinque per cento degli individui in sovrappeso non funzionano. Ci è stato sempre detto, a seconda del libro e del metodo descritto, che avremmo facilmente potuto risolvere il problema dell'obesità soltanto contando il numero di calorie, grammi di grasso, grammi di proteine o di carboidrati ingeriti: l'obesità si può



risolvere consumando, in maniera più attenta e disciplinata, meno calorie e bruciandone di più. Purtroppo, milioni di persone non possiedono un corredo genetico a cui è applicabile questa equazione. Hanno provato, di solito senza alcun risultato, qualsiasi tipo di calcolo delle calorie, rivolgendosi a dietologi qualificati, medici, diete proposte da grandi aziende e libri di auto-aiuto. La semplice matematica ci dice che queste persone consumano molte meno calorie di quelle ritenute necessarie a sostenere l'attuale peso corporeo.

Eppure, nonostante il ridotto livello calorico, non perdono peso e spesso seguitano a ingrassare con regolarità. In chi presenta un metabolismo commutato il calcolo delle calorie non produce risultati positivi, e questo spiega proprio perché questi approcci presentano un'applicabilità limitata e si dimostrano magari efficaci solo in un quarto o un terzo della popolazione obesa. Cinque comuni

disturbi metabolici, infatti, affliggono una percentuale di obesi che va dal sessanta al settantacinque per cento. Alcuni sono affetti da più di uno dei suddetti problemi. Il fatto di immagazzinare grassi anziché bruciarli è legato all'individualità biochimica di queste persone e non si risolve semplicemente contando le calorie, scegliendo alimenti equivalenti o con altri metodi convenzionali. Sensibilità ai carboidrati, sindrome metabolica (condizione in cui l'eccesso d'insulina si associa all'insulinoresistenza), squilibri ormonali, ipersensibilità alimentare e ridotta capacita di disintossicazione epatica costituiscono i cinque comuni problemi metabolici generalmente trascurati. In ciascuna di queste condizioni a essere fondamentale per stabilire se il corpo immagazzina o brucia grasso è il tipo di calorie e non solo la loro somma totale, ed è proprio qui che va ad agire la dieta metabolica.

Obiettivo del trattamento è l'individuo, non la malattia, capendo la ripartizione dei meccanismi che concorrono a mantenere un sano peso corporeo.

La dieta metabolica, quindi, parte proprio dalla comprensione del tipo di squilibrio che interessa il paziente, laddove l'obesità diventa un sintomo, non il problema da curare. Una volta individuato lo squilibrio metabolico da risolvere, più che una dieta vera e propria con il conteggio delle calorie, viene prescritto un programma di rinnovamento del proprio modo di mangiare e dello stile di vita. Vengono individuati i cibi adatti al proprio metabolismo e quelli da evitare, senza dimenticare l'importanza dell'acqua e dell'esercizio fisico moderato ma regolare. "Non ci si ammala a causa di una malattia; piuttosto, la malattia riflette un'alterazione nell'equilibrio dinamico tra se stessi e l'ambiente".



IL SENTIERO DELL'AUTOCURA

Secondo appuntamento con la rubrica di Marcella Rossi, esperta in cure naturali e floriterapia

di Marcella Rossi

Il ciclo notte-dì

Prendendoci cura del nostro intestino secondo la pista fornita nel numero precedete (Renudo n° 16), manterremo l'attenzione su di noi, potenziando la percezione di sé, fondamento nel processo di maturazione della coscienza individuale. Le Medicine della Via Semplice pretendono la responsabilità individuale, riallineano l'energia della persona ai cicli della Grande Natura, riconnettono al mondo in cui viviamo. In tal senso sono medicine di eccellenza quelle del Sonno-Veglia, del Cibo Quotidiano, della Respirazione, del Movimento. Tra di loro si intrecciano, per una vita più fluida e consapevole.

La Notte

Come si dorme oggi? Ci addormentiamo a fatica; ci risvegliamo in piena notte; stentiamo a riprendere sonno; non portiamo a termine la nostra necessaria quota di riposo. Al mattino siamo poi bambole rotte, con il malumore che sale. Cadendo nei disturbi del sonno, come non ricorrere ai farmaci? Assumendoli però entriamo in un giro di dipendenza. Al mattino siamo fiacchi e intontiti, dato che il sonno lo abbiamo indotto con prodotti tossici. Che fare allora? La giornata ci si para davanti coi vari impegni, imponendo efficienza fino allo stress. Come non ricorrere agli eccitanti? Un buon caffè zuccherato, un tè nero, il bravo guaranà, il ginseng, e magari altro, fanno al caso nostro. Nel giro di pochissimi minuti gli eccitanti ci fanno rinfrancati, addirittura euforici, dato che alterano l'energia e la nostra percezione della realtà. Sempre più spesso finiremo per ricorrervi anche durante la giornata. Così si creano le dipendenze.

La sera non riusciamo però a rilassarci per salire sulla barca del Sonno. Il nervosismo ci pervade. E allora? Approdiamo ancora ai farmaci, e sempre più pesanti. O magari attingiamo al



variegato mondo degli alcolici. Insomma, una rete sottile quanto terribile avvolgerà la nostra esistenza. Non saremo più persone, individui, ma pupazzi facilmente orientabili, incapaci di un sentire autentico, incerti, indecisi. Automi. Stracci. Immondizia.

Rimettere a posto il ciclo Veglia-Sonno ci riporta a noi. Bisogna pur trovare una risposta allo sfascio dell'energia e della creatività! Occorre ripartire dal semplice, da ciò che è primario.

Vediamo di diminuire le attività almeno a partire dal primo pomeriggio.

A cena pasti frugali, con prodotti biologici solo vegetali, cucinati in modo lineare: ciò assicura un processo digestivo tranquillo

Mastichiamo lentamente e a lungo: si scaricherà la sfera mentale.

Più volte alla settimana, da seduti o allungati, ad occhi chiusi, ripercorriamo la nostra giornata. Così noteremo il sovrappiù del nostro fare indiscriminato.

Da prima di cena sorseggiamo un infuso di Officinali combinate; per esempio:

Lavanda Biancospino Malva
Valeriana Luppolo
Iperico Tiglio Lavanda
Primula Luppolo Fiordaliso
Dal tardo pomeriggio assumiamo una
combinazione di Rimedi Floreali (quattro gocce
per sei-otto volte) in boccetta da 30 ml (Walnut,
Star, Mimulus, Oak, Olive, White Chestnut,
Impatiens, Clematis, Vine, Rock Rose)

Arieggiamo bene la camera da letto, lasciando, se possibile, semiaperta la finestra. Luci basse dove trascorriamo le ore serali. Niente tivù, letture, internet dopo cena (possiamo sfogliare un libro di immagini di fiori o di paesaggi; questo allinea il nostro ben provato immaginario alla vita reale, che è quella della Terra).

II Dì

Ma come condurci durante la giornata, in modo da evitare "sostegni" inquinanti e debilitanti? Appena desti, dopo le abluzioni, 5 minuti di Respirazione alternata, per la circolazione cerebrale (Stando a sedere in modo che il livello delle cosce sia un poco più basso del bacino eseguiamo: a) Con il pollice destro chiudiamo la narice destra e inspiriamo dalla narice sinistra// con il medio destro chiudiamo subito la narice sinistra, espirando dalla narice destra. // di nuovo con il pollice destro chiudiamo la narice destra, inspirando da sinistra, e via continuando).

Colazione sobria con prodotti biologici, variati secondo stagione e del nostro ambiente. Bevande naturalmente energizzanti sono: Infuso di menta e melissa/ di salvia e rosmarino/ tè verde/ tè alla menta, tè allo zenzero/ caffè d'orzo e cicoria tostati.

Tutti i giorni una passeggiata da soli in luogo appartato e verde, senza altro scopo che il camminare (Si attiveranno trasformazioni di valore incalcolabile).

Da evitare il sonnellino pomeridiano che ingolfa la digestione e la mente. Sì, invece, a una pausa rilassante.

Per concludere

Simili pratiche ci porteranno in sintonia con l'ordine dell'Universo dal quale è impossibile prescindere (ora cominciamo a capirlo, purtroppo a spese nostre e del pianeta tutto). La cultura di un patriarcato millenario centrato sulla falsificazione e sull'arroganza senza limiti ci ha formati come esseri scollegati e alieni, ma i viventi tutti, non solo gli Umani, sono in realtà creature dotate di unicità e intimamente relate al contesto cosmico. Le malattie e le aberrazioni di cui siamo sofferenti derivano solo dal fatto che non realizziamo questa unicità e questa relazionalità.

Note biografiche Il Grande Erbario di Barbanera Editoriale Campi (Qui M.R. ha curato i ritratti e le note storiche dei 60 Semplici) Marcella Rossi, Medicina dei fiori Alieno Editrice Marcella Rossi, Floriterapia. Nuovi Studi Alieno editrice

L'autrice è a disposizione dei lettori per eventuali chiarimenti.
Tel. 0742/314043 (segreteria telefonica)

IL MANUALE DELLA REGINA DELL'AMORE

Monica Colosimo, giornalista, scrittrice, energy worker, scrive un ricettario di parole per l'anima, un manuale per tutte le donne che desiderano rinascere al vero amore e che, pur navigando tra le acque turbolente di cambiamenti improvvisi, non si scoraggiano mai. Ve ne proponiamo alcuni stralci.

a cura della Redazione

Le parole sono un nutrimento dell'anima. In momenti di dubbio, di incertezza, di paura, quando la voce del cuore non è così chiara e ha bisogno di un interprete esterno per essere udita, leggere anche solo una frase può portare grande beneficio. Ci sono parole che abbiamo bisogno di ascoltare proprio in un certo momento della vita, o di una giornata. Ha detto Gesù: "Chiedi e ti sarà dato". A questo io ho sempre creduto. Da qualche parte dentro di me ho sempre saputo che, se avessi chiesto la Risposta ad una Giusta Domanda, quella mi sarebbe arrivata. Non importa se intuita da una carta presa a caso da un mazzo di tarocchi, letta di sfuggita da un titolo di giornale, adocchiata sull'insegna di un negozio, udita dalla battuta di uno sconosciuto o sbirciata in un libro aperto "a caso". Quel che importa è che se io avevo orecchi per ascoltare.. .allora potevo davvero udire. Ecco come è nato questo manuale. Un omaggio, ovviamente, al preziosissimo "Manuale del Guerriero della Luce" del grande autore brasiliano Paulo Coelho (testo che sfogliai mille volte al giorno ogni giorno di una decina di li anni fa...con grandi soddisfazioni). Ma anche generato da una mia intuizione inaspettata, che ho voluto seguire. Nel mese di agosto 2010, la mia vita è cambiata completamente un'altra volta. Che fare adesso? Scrivere. Sì. Ancora una volta scrivere. Ma che cosa? Appunti, appunti di parole che servivano a me, alla mia anima nuovamente in viaggio. Così, tornando una mattina dal mare, in bicicletta, quasi sul cancello di casa, ecco l'Idea: scrivere tre pagine al giorno per tutto il mese. Scrivere al di là di tutto. Così si è composto il Manuale della Regina dell'Amore. Un libro fatto di parole che ho creato per me stessa, ma che rivolgo ora anche a tutte quelle donne che non si scoraggiano mai. Questo è uno di quei libri da aprire "a caso",da sfogliare quando e come vorrai.

Le parole sono un nutrimento dell'anima. In



Nella foto Monica Amarini Colosimo

momenti di dubbio, di incertezza, di paura, quando la voce del cuore non è così chiara e ha bisogno di un interprete esterno per essere udita, leggere anche solo una frase può portare grande beneficio. Ci sono parole che abbiamo bisogno di ascoltare proprio in un certo momento della vita, o di una giornata. In questi appunti per anime in viaggio, le lettrici potranno trovare la Risposta energetica ad una Giusta Domanda per un particolare stato d'animo. Un'occasione immediata per rimettersi in sintonia con la frequenza del Cuore. "Qui sono scritte le parole di una donna comune e nello stesso tempo molto, molto speciale. Si fa chiamare la Regina dell'Amore. E come un arcano dei tarocchi maggiori. Questa donna vive anche dentro di te. È Colei che Sogna. Colei che assiste ridendo alle proprie lacrime, e sa piangere le proprie partenze. Colei che è presente ad ogni luce ed ogni ombra della sua anima. Colei che sa sentire quando qualcosa di profondo si muove nelle viscere. E sa quando è tempo di partire e di rinascere"

"La Regina ruggisce alla Vita e nello stesso tempo, si lascia da Essa cullare. Tutto ciò che desidera è imparare a morire al vecchio per poi rinascere di nuovo. A volte cade in tentazione e si arrabbia. Perde la fede. Poi invece va avanti. E diventa La Voce della trasformazione. Sa che

ogni crisi è un momento di sfida. E

accetta. Il suo è un viaggio senza meta che serve soltanto a ripartire daccapo. Questa Donna sa completare i vecchi cicli interiori. Cantando sulle sue ossa doloranti si rimette sempre in 'marcia. È lei che, adesso, ti invita a partire."

"Una Regina dell'Amore non ha paura di arrabbiarsi e dimostrare apertamente che, a volte, in lei il fuoco divampa. Quando questo succede però non si giudica, né se la prende con alcuno. Soltanto resta presente e fa sì che ogni cosa vibri al suo interno godendosela. Vede così quanto dirompente può

così quanto dirompente può essere quella forza che le fa aprire ogni poro, digrignare i denti, ululare come una lupa nella notte, calciare come un feto nel grembo al nono mese. Ma non si lascia infastidire. Usa la forza per ricordare a se stessa che è anche capace di combattere".

"A volte sembra che nulla di significativo accada nella vita di una Regina dell'Amore. Le novità non bussano alla porta del suo castello, e tutto intorno a lei è pervaso di calma fredda. Allora possono sopraggiungere dubbi e la Regina domanda a se stessa se quella che percorre sia davvero la giusta strada verso la sua luminosa meta. In giornate come queste una regina del

genere trova saggio riposare in se stessa e rivolge un appello all'Esistenza: "Fa che il mio raccolto sia buono come l'amore che ho sparso nelle mie sementi sul campo" E così, pregando e confidando, finisce tranquilla il suo giorno".

"Anche questo passerà" si ripete spesso la Regina dell'Amore. Tutto fluisce e ogni cosa cambia costantemente forma e si restituisce rinnovata al mutamento della vita. Ma una Regina sa che è importante offrire al flusso energia benevola: quella di chi confida che: "La vita sa bene dove ti sta conducendo" di chi

può contare sulla Fata Buona in

azione ovunque. Mentre si ripete queste cose, la Regina sa però di avere anche una mente abituata ad indugiare nei cataclismi. Una mente che dubita. Un'ombra che insinua il dubbio che "così non sia" che non certo è l'esito della partita a fini di bene! Sapendo questo occorre prendere un respiro e decidere da che parte stare. Tutto è questione di scelta.

E una Regina sceglie sempre la luce del Cuore".





SRI TATHATA IN ITALIA A SETTEMBRE

Sri Tathata è un grande Maestro della tradizione Vedica indiana. Ancora giovanissimo si ritirò in solitudine per dedicarsi ad intense pratiche spirituali ed austerità. Quando uscì dall' isolamento era pronto ad iniziare la sua missione. Da allora non ha mai smesso di operare per diffondere il Dharma nel mondo, per istruire ed aprire la via alle anime mature verso uno stato più elevato di coscienza.

"Siamo giunti alle soglie di una nuova era, dovremmo avere una nuova speranza, un nuovo entusiasmo, per accogliere la nuova coscienza che si sta risvegliando sul piano umano e sulla Terra."

"L'Uomo è la più nobile delle creature. Viene al mondo con un grande potenziale, ma finché il suo modo di vivere rimane inappropriato, questo potenziale non si realizza."

"Quando Madre Natura distrugge è sempre per ricostruire meglio, ma spetta all'uomo usare la propria intelligenza per comprendere tutto questo e salvare l'umanità, salvare il mondo: seguendo la via insegnata dai Rishi potrà farlo, e sarà in grado di lavorare per il bene di tutte le creature. Ogni essere umano dovrebbe essere pronto a farlo."

"L'uomo che in questi tempi di grande caos sarà in grado di sedersi tranquillo volgendosi, in profonda concentrazione della mente, verso l'interno del proprio essere ad accumularvi energia, potrà risvegliare dentro di sé una consapevolezza dalla quale scaturirà il discernimento che gli occorre per condurre la sua esistenza nel modo giusto, e la sua vita potrà aprirsi come un fiore."

"Siate capaci di amare tutti, di amare il mondo intero: è di questo che vi è urgenza, ora!"

Sri Tathata

Sri Tathata tornerà in Occidente in questo 2012, terrà conferenze e programmi di insegnamento, porterà con sé un messaggio di Pace per il mondo e guiderà momenti di meditazione e preghiera collettiva. In Italia sarà possibile incontrarlo il 20 settembre a Milano, dal 22 al 24 settembre a Ozzano dell'Emilia (BO) e dal 28 settembre al 1 ottobre a Roma.

www.sritathata.it info@sritathata.it - 340 9255188



una nuova consapevolezza per un mondo in cambiamento

> MILANO 20 settembre Superstudio Più – Via Tortona 27

OZZANO DELL'EMILIA (BO) 22-24 settembre Bioagriturismo Dulcamara - Via Tolara di Sopra 78

ROMA 28 settembre - 1 ottobre Centro Tecnico Federale FIB - Via del Fiume Bianco 75

per informazioni: www.sritathata.it info@sritathata.it 340 9255188 Associazione Tathata Dharma Vrindham Italia

SESSUALITA' E CONSAPEVOLEZZA

Premartha Crispo, meditatore, operatore olistico, esperto di tantra, ci parla dell'importanza dell'espressione della sessualità in una relazione sana

di Giuseppe Premartha Crispo

La sessualità nella vita di relazione gioca un ruolo decisivo, molti rapporti si interrompono per l'insoddisfazione di uno o di entrambi, proprio dal lato della sessualità. Tuttavia qui va fatta chiarezza, spesso si cerca il colpevole quando finisce un rapporto e il conflitto si apre, la relazione si trasforma in contrapposizione, nasce il conflitto che lascia in giro lacerazioni e veleni.

Non c'è in realtà un colpevole, o meglio c'è una situazione di fatto a monte che pone le basi perché questo avvenga. La sessualità è un tabù, un qualcosa che, nella più intima essenza, è fondamentalmente sconosciuta ai più. Una sessualità consapevole, liberamente gestita, crea le condizioni per vivere una relazione più equilibrata e totale. Una della causa principali della rottura di una relazione è proprio l'errata gestione della sessualità che viene imprigionata nella relazione di coppia in paramentri rigidi, in parte indotti dai condizionamenti esterni ma anche dalla coppia stessa che non la vive liberamente e con totalità. Se a questo va ad aggiungersi la mancanza di condivisione e di dialogo il fallimento è inevitabile. La crescita personale, la liberazione dai tabù, una sperimentazione consapevole, pongono le basi per una gestione della relazione molto più ricca e condivisa. Spesso però accade che questo percorso sia compiuto da uno solo dei partner, con il risultato di creare un gap spesso incolmabile che accelera nella maggior parte dei casi la rottura della relazione. Il rapporto diventa, come si dice in gergo, a due velocità, uno dei due resta indietro. La separazione quindi avviene quasi per una condizione naturale, ma prima che ciò avvenga c'è spesso il tentativo di chi è indietro, di raggiungere l'altro o frenandolo o, di forzare i propri limiticon risultati ovviamente disastrosi. E' importante, in questi casi, che chi fa da battistrata, lasci che l'altro possa liberamente compiere, con i propri tempi e modi, il proprio percorso di realizzazione e consapevolezza. La sessualità, quindi, è anche una questione prima di tutto individuale. Il problema è che nella maggior parte dei casi le viene impedito di manifestarsi ed espandersi, viene



repressa e messa sotto pressione, senza una valvola di sfogo essa innesca un meccanismo pericoloso e dirompente, a farne le spese è oltre che la singola persona che si trova a dover lottare con tutta una serie di problemi, di blocchi, di traumi, soprattutto e di riflesso il rapporto con l'altro.

Passare quindi attraverso la conoscenza e la presa di contatto con la propria sessualità, e qui i modi e le opportunità sul come sono tante e a portata di mano, è fondamentale, per poter gestire una vita di relazione equilibrata, appagante, duratura e soprattutto consapevolmente condivisa.



LINEA SENZA ALLERGENI* ARGITAL

Senza allergeni* Senza conservanti

Dopo anni di esperienza nel trattamento di problemi legati agli squilibri della pelle grazie alle proprietà dell'estratto di Viola Tricolor e del gel di argilla verde, Argital ha deciso di formulare una linea viso e mani con gli stessi ingredienti ma senza allergeni*, ovvero senza oli essenziali che contengano allergeni*. Pertanto la Linea senza allergeni*, pur essendo una linea cosmetica di base per tutti, è dedicata in particolare a quelle persone la cui pelle sensibile non sopporta più i profumi, i conservanti, i coloranti e gli agenti chimici. I prodotti della Linea senza allergeni* possono essere usati nel trattamento cosmetico di dermatiti atopiche e ribelli, psoriasi, eczema, e in tutti i casi di pelle ipersensibile.

E' inevitabile rilevare che i casi di allergia da cosmetico sono in aumento e se una pelle è già sensibilizzata o arrossata o ha qualche forma di dermatite, la presenza degli oli essenziali potrebbe accentuare tali problemi, pertanto l'utilizzo di prodotti estremamente sicuri, senza conservanti e senza allergeni* provenienti da oli essenziali, ne favorisce la normalizzazione e la riparazione senza danneggiarla ulteriormente.

La Linea senza allergeni* contiene esclusivamente ingredienti naturali e la maggior parte certificati bio. Non contiene allergeni*, non contiene conservanti né ingredienti di derivazione animale e perciò è indicata anche per i vegetariani e i vegani in particolare. La Linea senza allergeni è certificata BDIH e ICEA, il che significa cosmetici naturali e biologici.

Essa si compone dei sequenti prodotti:

- Crema mani senza allergeni, per mani con pelle sensibile e/o screpolata
- Crema alla Viola senza allergeni, per pelli del viso sensibili e particolarmente delicate
- Oleolita alla Viola senza allergeni, per pelli del viso sensibili e secche, con tendenza alle rughe. Esso va usato da solo o applicato prima della Crema alla Viola senza allergeni.
- Latte alla viola senza allergeni per detergere le pelli del viso sensibili e particolarmente delicate
- Acqua tonificante alla viola senza allergeni per pelli del viso sensibili e particolarmente delicate
- Maschera-scrub alla viola senza allergeni per un trattamento purificante viso molto delicato



Per un trattamento viso estremamente delicato possono essere usati in sequenza:

Latte alla viola senza allergeni Maschera-scrub alla viola senza allergeni Acqua tonificante alla viola senza allergeni Oleolita alla Viola senza allergeni Crema alla Viola senza allergeni

Il profumo leggero e delicato che si sprigiona da questi prodotti, che evoca un aroma di miele e camomilla, deriva dalle erbe officinali, dagli oli e dai burri vegetali. Questo naturale profumo si adatta perfettamente all'odore della nostra pelle e lo esalta. Argital è sempre molto attenta al tipo di packaging che sceglie per i propri prodotti, quindi per la Linea senza allergeni è stato scelto il pack in alluminio e/o vetro perché rispetto alla plastica questi materiali conservano meglio il prodotto, sono materiali nobili e riciclabili.

www.argital.it

ARTE E CONSAPEVOLEZZA

Nasce un'Accademia che utilizza il processo artistico e creativo come strumento per la crescita personale

di Deependra Maurizio Costi

La società si sta evolvendo molto rapidamente e mentre una parte dell'umanità cerca disperatamente di restare aggrappata a un vecchio modello di vita che si sta velocemente disgregando, un altra parte è invece nel mezzo di un entusiasmante trasformazione della coscienza. Molti grandi scienziati erano e sono prima di tutto più creativi che logici nel cercare risposte e formulare teorie innovative, ma cosa vuol dire essere creativi oggi?

L'arte è principalmente l'espressione estetica ed esteriore del mondo interiore dell'artista, fatto di emozioni e sentimenti, che interpreta la realtà percepita attraverso i sensi e la esprime nell'opera. L'arte però può essere utilizzata sia per degradare che per elevare lo spirito a seconda della qualità di questo mondo interiore: un artista asociale e disagiato probabilmente produrrà un arte degradante ma se invece l'artista andasse alla ricerca di questo suo mondo interiore per trovare il centro del proprio essere e da lì proseguisse alla scoperta del suo vero Sé? Sarebbe anche questo un viaggio entusiasmante.

L'Accademia Internazionale di Arte e Consapevolezza guidata dall'artista spirituale di fama mondiale Dana L. Andersen nasce proprio con l'intento di "elevare lo spirito attraverso l'arte", con l'obiettivo di creare un network internazionale di artisti che sostengano questa evoluzione della coscienza in atto, attraverso la divulgazione delle Awakening Arts ovvero le Arti del Risveglio con corsi innovativi che utilizzano il processo artistico e creativo come veicolo per la trasformazione personale e la crescita spirituale. Le Awakening Arts proposte da Dana e dal suo gruppo partono dal presupposto che il punto di partenza e quello di arrivo siano la stessa cosa e che sia situato dentro ognuno di noi. Da lì, dal nostro centro immutabile parte e fa ritorno ogni genere di esperienza di ricerca e di espressione attraverso



Visione Divina di Dana L. Andersen

l'arte, un viaggio compiuto nell'anima e con l'anima, attraverso percezioni interiori ed esteriori. In questo modo anziché affidarsi all'altalena delle emozioni umane belle o brutte, l'artista entra in contatto con il suo Sé più elevato e profondo, la Fonte dell'intero universo presente fuori e dentro di noi. Con una sinergia di tecniche artistiche, spirituali e psicologiche chiunque anche senza particolari capacità, può sperimentare il potere trasformante dell'arte e unire il processo creativo a quello di crescita spirituale.

www.awakeningarts.com

IL GIARDINO DI GAIA

Operatori del Benessere

Terapie e giochi per la guarigione e l'evoluzione del potenziale umano.



BENESSERE TOTALE

Insegnamento e pratica delle tecniche di Deepak Chopra. La "Meditazione del suono primordiale": per entrare in contatto con il proprio Sé e rinnovare le energie per la vita quotidiana e la salute. I principi delle "Sette leggi spirituali del successo" per gestire al meglio le proprie manifestazioni su tutti i piani: dalle relazioni affettive al lavoro, all'economia, alla trascendenza... Seminari mensili, Corsi e incontri individuali e collettivi.

> TUTTA ITALIA Dott.ssa Ma PujaCristina (Istruttore certificato)
Tel. 06 98935152 – 347 5588783

pujacristina@tiscali.it - www.mapujacristina.it

GIARDINI E PAESAGGI OLISTICI

Un nuovo approccio alla realizzazione di giardini e parchi. Un giardino, un paesaggio "olistico" nascono da vari campi di ricerca: il Feng-Shui, la Geomanzia occidentale, la Permacultura, l'Ecopsicologia; tutti "saperi" volti al benessere psico-fisico, emozionale e spirituale dell'uomo. Quindi un giardino, un parco un territorio possono assumere "conformazioni sacre" espandendo energie benefiche, magiche e terapeutiche.

>PISTOIA Massimo Bandini

Architettura del giardino e del paesaggio

Via N. Puccini 39- 51100 Pistoia Tel. 0573 29652 Cell. 366 3406213

info@giardinoolistico.com - www.giardinoolistico.com

TRATTAMENTO VIA DELLA LUNA®

È un trattamento completo ed efficace, durante il quale le mani dell'operatore danzano sul corpo di colui che lo riceve in modo fluido e profondo, unendo insieme tecniche di massaggio californiano, svedese, hawaiano, bilanciamento cranio-scarale, trattamento delle fasce e ribilanciamento energetico. Agisce in modo profondo sul sistema muscolare sciogliendo tensioni trattenute, sul sistema sanguigno, linfatico, nervoso e viscerale, portando chi lo riceve in uno stato di profondo e benefico rilassamento.

> TORINO Shaida Cartella' - Operatore, Ideatrice e conduttrice training di formazione al Trattamento Via della Luna®.

Tel. 011 887950 - 335 5741960 - info@soleluna.eu

REBIRTHING E RESPIRO CONSAPEVOLE

Liberarsi da ansie e stress usando con saggezza quel che la Natura dona ad ognì uomo: córpo, mente, respiro e forza vitale! La/Respirazione Circolare del Rebitthing innesca un processo di autocura che disattiva dolcemente i blocchi emozionali, calma la mente ed espande l'energia, donando intuizioni illuminanti per trasformare la propria vita.

> CECINA (LI) e ROMA Gyanprem (Vivation)

Tel. 328 5427720 - gyanprem@yahoo.it

REIKI

Metodo di guarigione che utilizza l'energia vitale universale tramite l'imposizione delle mani sul corpo, portando armonia ed equilibrio al livello fisico, emozionale, mentale e spirituale, in uno spazio meditativo.

> CECINA (LI) e ROMA Gyanprem (master)

Tel. 328 5427720 - gyanprem@yahoo.it

> PISA Massimo Borelli (master)

Via Masaccio, 1 – Pisa 56124 – Tel. 050 575798 Cell. 339 6579794 - reiki.massimo1950@hotmail.it

TANTRA

Nel Tantra autentico l'integrazione della polarità maschile/ femminile non avviene soltanto nell'unione sessuale come si crede in occidente, ma in ogni momento della vita. Si tratta di essere presenti alla realtà nei momenti più diversi, nelle cose più elementari come respirare, camminare, bere, defecare, ecc. come nelle cose più delicate quali affrontare difficoltà, relazionarsi con gli altri, amare, ecc.

> TUTTA ITALIA Elmar e Michaela Zadra Istituto Maithuna s.r.l. Tel. 0575 749330 – info@maithuna.it – www.maithuna.it > TUTTA ITALIA Tantralife

Tel. 347 0187761 - info@tantralife.com - www.tantralife.com

TERAPIA CRANIO-SACRALE

La terapia craniosacrale è l'ascolto del ritmo craniosacrale, un movimento, quasi impercettibile, che può essere avvertito al tatto fornendo indicazioni sullo stato di salute della persona. Lavorando su alcuni punti particolarmente sensibili della struttura ossea della testa e della colonna vertebrale, si ottiene un rilasciamento delle contratture e un miglioramento del ritmo craniosacrale, riportando nuova linfa in parti del corpo da troppo tempo impoverite da una cattiva circolazione energetica.

TOSCANA International Institute for Craniosacral Balancing® into@craniosacralbalancing.com

www.craniosacralbalancing.com

HUMAN DESIGN

Human Design è una scienza di sintesi che decodifica il funzionamento del nostro organismo Corpo-Mente-Spirito. Non propone di cambiare, bensì offre la possibilità di conoscersi, accettarsi e rispettarsi per quello che si è veramente. Potente sistema di conoscenza che combina informazioni di moderne scienze come la fisica quantica, la biochimica, la genetica, l'astronomia e sistemi esoterici tra i più antichi, come l'astrologia, il sistema dei Chakra induista, la Kabbalah ebraica e il sistema de L'I Ching cinese

> CATANIA Ma Gopala Kamya – Rossella Montecalvo tipo: generatore/emozionale profilo: 5/1

Cell. 340 6777597 – Catania 95125 – magopala@gmail.com www.humandesignitalia.it/analisi/analysts.aspx

KINESIOLOGIA

È una disciplina che si prefigge di mantenere il benessere nelle persone attraverso dei riequilibri energetici. In una visione olistica considera il corpo come l'insieme di alcuni fattori che cooperano al mantenimento dell'equilibrio. Utilizza il test muscolare come strumento per ottenere informazioni precise dal corpo su quale livello intervenire tra: fisico/strutturale, mentale/emotivo, biochimico/nutrizionale ed energetico. Sempre attraverso il test muscolare si hanno indicazioni su quali modalità e tipologie di intervento sono prioritari per ristabilire l'equilibrio. Segue un modello di tipo educativo dove ogni percorso diventa strumento di consapevolezza, indicando all'individuo, cosa è meglio per sé per esprimere i propri talenti e le proprie potenzialità.

> TORINO Pavanello Roberto (Operatore e istruttore)

Cell: 338 1341735 - kine.ke@libero.it roberto.pavanello65@libero.it

THETA HEALING

Il ThetaHealing® è un lavoro di trasformazione profonda ed innovativa. È uno strumento in grado di risvegliare il potenziale umano infinito. Insegna come connettersi con le onde Theta ad un livello più alto d'Amore e d'Energia e come co-Creare ciò che desideriamo per noi. Facilita il processo di guarigione con il lavoro sulle Convinzioni ed i Sentimenti sui quattro livelli della nostra esistenza: subconscio, genetico, storico e dell'Anima. È in grado di rimuovere molto velocemente le cause profonde per vivere la vita in armonia, benessere ed equilibrio

> ROMA Leonardo Ricci Cell. 346 6883886

www.trattamentoenergetico.it info@trattamentoenergetico.it

> GENOVA Maria Rosa Capristo

Insegnante e Operatore di Theta Healing DNA2 Base, Avanzato

Via Bottaro 2/1 – 16153 Genova Cell 347 5961507 mariarosacapristo@libero.it – www.encome.it

COSTELLAZIONI SISTEMICHE FAMILIARI E AZIENDALI

Alla radice di armonia e successo di un'azienda come in famiglia, esiste un legame con le origini e la storia di coloro che appartengono al sistema. Le costellazioni portano alla luce le dinamiche che impediscono lo sviluppo e l'evoluzione armonica. Anche questioni professionali spesso incontrano "invisibili" resistenze le cui radici appartengono agli scenari degli irrisolti del passato piuttosto che ai dettagli del presente. Le costellazioni ci guidano verso la risoluzione, per ottenere il successo nella nostra vita personale e professionale. Sessioni individuali e di gruppo.

> Tutta Italia Lucia Petroni Tel. 339 4166816 lucia@luciapetroni.it – www.luciapetroni.it

ARCANGELI E RIEQUILIBRIO ENERGETICO

La Terapia Angelica è un processo efficace di guarigione che permette di lavorare sui blocchi emozionali attraverso i nostri Angeli Custodi. In Italia uno dei portavoce più noti è Gaetano Vivo – maestro di Reiki e Meditazione – che si è avvicinato alle energie angeliche nel suo percorso spirituale ed ha elaborato un metodo che unisce il Reiki alla purificazione e riequilibrio dei Chakra, alla Meditazione alla Terapia Arcangelica. Il metodo aiuta a superare le paure, a rientrare in contatto con il proprio Sé e a riconoscere il nostro essere divino. Seminari, corsi, incontri individuali, viaggi consapevoli

> Tutta Italia Maestro Gaetano Vivo Cell. 347 1281143 gaetanovivo@gaetanovivo.com – www.gaetanovivo.com

RECONNECTIVE HEALING E RECONNECTION

Reconnective Healing Oggi, per la prima volta, potete avere accesso ad un nuovo e più efficace spettro di guarigione mai raggiunto prima d'ora, un metodo che non solo comprende, ma che va oltre qualsiasi forma conosciuta di quarigione per mezzo di "energia". Lo spettro della Reconnective Healing contiene l'insieme di energia, luce ed informazione con piena capacità curativa ed in continua evoluzione. Rende possibili guarigioni che trascendono l'aspetto fisico, mentale ed emotivo. Guarigioni che influenzano l'evoluzione vera e propria dell'essere umano! Enormemente diversa da qualsiasi altra tecnica di quarigione, la Reconnective Healing permette di trascendere qualsiasi tecnica ed i loro limiti. The Reconnection è la riconnessione dei meridiani del corpo fisico ai meridiani della Terra e dell'Universo, ristabilendo un'unione che originariamente era naturale, ma che poi è venuta a mancare; la riconnessione personale attiva inoltre le linee Axiatonali. eleva e potenzia tutto il campo energetico, dà una considerevole spinta all'evoluzione, su tutti i livelli. Mentre Reconnective Healing si può ricevere quando si vuole, al bisogno, la Reconnection si riceve una sola volta nella vita, i suoi effetti sono permanenti

> BRESCIA Emiliano Mezzadri

C/o Agriturismo Le Preseglie 25010 San Martino della Battaglia

> BOLOGNA Emiliano Mezzadri

C/o Centro Salute Naturale Via Mondo, 4 – 40127 Cell. 338 1343559

info@ilpuntodiequilibrio.com - www.ilpuntodiequilibrio.com

DANZA MOVIMENTO TERAPIA ®

Impronta il lavoro sulla centralità del "corpo intelligente" e vuole attivare la dimensione consapevole del corpo, a partire dalla percezione corporea (schema corporeo), per favorire una coscienza di sé radicata nell'esperienza corporea, fondata sulla connessione tra sensazioni corporee, vissuti emotivi, immagini e parole (immagine corporea); ha perciò come finalità educativa e terapeutica primaria l'attivazione di competenze corporeo-emotive e la regolazione emotiva.

> LAINATE (MI) Tellarini Nicoletta iscritta A.P.I.D. (trainer E.T.F.)
Cell. 333 4882401

nicoletta.tellarini@fastwebnet.it - www.incorpoliberamente.it

MASSAGGIO SONORO

Digressione musicale interattiva al corpo partendo dalle frequenze legate alla terra risalendo verso quelle più alte legate all'intuito e alla spiritualità. Massaggiando il corpo energetico con strumenti accordati e sintonizzati individualmente si favoriscono: sblocchi energetici, riequilibrio emozionale, intuitività riguardo a scelte da prendere, superamento di paure. Molto efficace come terapia di allineamento dei chakra il massaggio sonoro guidato da Rajan si avvale di strumenti in continua evoluzione e altamente efficaci grazie alla continua ricerca nel campo della musico-terapia.

> FINALE LIGURE - Rajan Boggio

Via Brunenghi 76 - Cell. 335 8263045

GEOBIOLOGIA

Nella Geobiologia le caratteristiche di un luogo influenzano energeticamente gli esseri viventi. Secondo il sistema di Frolich il nostro corpo è un fenomenale accumulatore di energia e un fenomenale cessatore di energia: prende e cede, cede e prende. Così come entra. l'energia deve uscire grazie al suo campo magnetico: di segno negativo all'interno della cellula, con la funzione di Accumulare energia; di segno positivo all'esterno con il compito di Cedere energia. Se questo non avviene si crea un Blocco Energetico: è la malattia perché la funzione cellulare si deteriora, le membrane cellulari si induriscono così gli elementi nutritivi non riescono a penetrare né le tossine ad uscire. L'esperienza ventennale di Full-point nel campo della geobiologia e delle influenze elettromagnetiche, hanno permesso la creazione del Biodispositivo, brevetto che funziona secondo la legge di Lenz: cattura le irradiazioni elettromagnetiche e/o geopatiche dell'ambiente in cui viene sistemato e lo trasforma in un campo ad impulsi che restituisce alla cellula la capacità di cedere l'energia assorbita.

>ROMANO D'EZZELLINO (VI) Full-Point Corporation Via del Commercio, 6, 36060 Tel. +39 042435631 Full-point@full-point.it, www.fullpoint.com

INGLESE SENZA SFORZO ®

Un approccio olistico per parlare l'inglese superando il senso di inadeguatezza e vergogna nel fare errori e l'attitudine alla rinuncia che esagera le difficoltà. Un percorso di consapevolezza per dissolvere i blocchi che impediscono la comunicazione in inglese. Una moderna metodologia che include razionalità, intuizione e rilassamento per espandere la capacità di apprendimento. Indicato per chi ha già studiato l'inglese e desidera parlarlo con tranquillità e per chi si ritiene principiante e desidera imparare la lingua. Conduce Nirava Tronconi >SIENA E ASSISI - corsi residenziali di cinque giorni >FIRENZE E MILANO - corsi in due week-end

Cell. 348 2713532

info@inglesesenzasforzo.it - www.inglesesenzasforzo.it

SIETE OPERATORI OLISTICI? FATE PARTE DI UNA ASSOCIAZIONE DI RICERCA?

Potete inserire il vostro annuncio in queste pagine, con la vostra disciplina o con i servizi che offrite ai frequentatori.

Il costo per l'inserimento è simbolico. Costa 100 euro per un anno, comprensivo dell'inserimento sul sito www.renudo.it e dell'abbonamento alla rivista.

Se poi volete diventare un punto vendita di Re Nudo, i costi quasi si azzerano, si compensano con le vendite della rivista.

Contattateci: info@renudo.it - 0577 961021







IL GIARDINO DI GAIA

Centri e Associazioni

- PIEMONTE -

TORINO

> SOLELUNA SEMINAR HOUSE

Via Andorno, 5 - 10153 Torino Tel 011 887950 - 335 5741960 info@soleluna.eu - www.soleluna.eu

Uno spazio bello, ampio (800mq) e accogliente dove poter svolgere seminari, corsi e intensivi residenziali, ai piedi della collina lungo il fiume Po, a due passi dal centro. E' possibile affittare sale conferenze/meditazione (da 50 a 100mq) attrezzate con A/C, seggiolini da meditazione, materassini, cuscini, impianti Hi-Fi, pavimento in legno Iroko. Inoltre sale per sessioni individuali, personal trainer. Sono anche disponibili percorsi di crescita e formazione in tecniche di massaggio Via della Luna®, Prana, Autostima, Relazioni, Comunicazione, Sessualità, Risultati, Sciamanesimo, Viagqi Sacri, Meditazione.

ASTI

> Associazione OLOS Centro di sviluppo globale dell'essere

Via Cavour, 24 - 14100 Asti Dott.sa Sara Forte, Matteo Forte, Alessandro Discenza, Lara De Vecchi

La visione di approccio OLOS include la Medicina Psicosomatica Olistica, la Medicina Manuale e Funzionale Dott. Marco Forte e il dialogo terapeutico con il corpo. Molteplici sono le tecniche di intervento: counseling e tecniche energetiche, craniosacrale somato-funzionale, osteopatia e bioenergetica. Sessioni individuali e incontri di meditazione bisettimanali.

info@olos-associazione.it - www.olos-associazione.it

BIELLA

> LA VIA DELLE NUVOLE BIANCHE Osho Information Center

Regione Renecco,17 – 13896 – Netro (BI) – Tel. 015 65577 nuvole.bianche@alice.it – www.laviadellenuvolebianche.it In un luogo immerso nella natura offriamo serate e campi di meditazione, rituali di purificazione, gruppi di crescita, sessioni individuali di tarocchi e massaggio.

- LOMBARDIA -

MILANO

> CENTRO CULTURALE ANANTAMATRA

Via Carlo Torre 22 – 20143 Milano Tel. 028 375518 – Cell. 338 4288113 info@anantamatra.it – www.anantamatra.it

Il Centro Culturale Anantamatra nasce più di 10 anni fa con lo scopo di diffondere la cultura indiana e la pratica dello Yoga e dell'Ayurveda. Il centro propone corsi di Yoga settimanali aperti a tutti, incontri di meditazione, percorsi di formazione nello Yoga e nell'Ayurveda; organizza conferenze ed eventi.

> CENTRO STUDI DI TERAPIA DELLA GESTALT

Sedi: Milano, Siena. Tel. 02 29408785

gestalt.milano@cstg.it - www.psicoterapia.it/csgt

Consapevolezza e contatto emotivo i leit motiv dell'approccio gestaltico alla Psicoterapia ed al Counseling, nella cui diffusione il CSTG è stato tra i pionieri in Italia. La sua Scuola di Specializzazione in Psicoterapia è riconosciuta dal Ministero per l'Università e la Ricerca ed il Corso di Counseling triennale è accreditato presso la Sico (Società Italiana Counseling). Scuola di Specializzazione in Psicoterapia. Corsi di Counseling.

>Associazione Shamor - La Verità nel Tempo

Milano: Tel./Fax (+39) 023 8001824 www.shamor.it – info@shamor.it

Le opere di Luciana Ferrari (Editrice Shamor – La Verità nel Tempo) sono una raccolta esclusiva di messaggi ricevuti in P.E.S. (percezione extrasensoriale) che indicano il cammino da intraprendere per crescere in consapevolezza. Sono libri che illuminano ed erudiscono: spaziano dalla filosofia alla scienza; dalla matematica alla medicina.

BERGAMO

> OSHO INFORMATION CENTER

Via B. Palazzo 183 24126 Bergamo Tel. 392 2714222 – fiduciaoic@hotmail.it

Ogni mercoledì sera Incontro di Meditazione; un lunedì al mese Dalla Risata al Silenzio; una domenica pomeriggio al mese Incontrarsi nella Pace della Meditazione. Seminari e Sessioni individuali su Il Corpo Tantrico, Le Vite Passate, Autoipnosi Meditazione, Il tocco Energetico: Armonizzazione e Lettura dei Chakra, Osho Neo-Reiki 1°, 2°, 3° Livello.

> "IL CERCHIO DI LUCE"

Il circolo del benessere psicofisico

Viale G. Cesare, 20 24123 Bergamo Tel./fax 035 0602901, Cell.- 3939587572

e-mail: info@ilcerchiodiluce.it - ilcerchiodiluce@libero.it

Il Cerchio di Luce si prefigge di creare un punto di informazione e riferimento per chi ricerca la verità, conferme, risposte o indicazioni per il miglioramento della qualità della Vita. Molte sono le tecniche che proponiamo: kinesiologia energetica, costellazioni di dinamiche familiari e animiche, test per le intolleranze alimentari e non, vegatest, disintossicazione e chelazione ionica dell'organismo attraverso il nostro macchinario omologato "LOTUS-xe CLEAN YOUR BODY!" con possibilità di acquisto dello stesso, e molto altro. Vi aspettiamo con gioia!

сомо

ZEN HEALING SCHOOL

Master terapeuta Osho Neo-Reiki Vedanta

Via F. Crispi, 41/A – Tel. 031 301070 info@zenschool.it – www.zenschool.it

Percorsi individuali di terapia-insegnamento. Meditazione, formazione operatori Osho Neo-Reiki 1°, 2°, 3° e 4° livello. Sessioni di Channeling con maestri e guide di luceamore, Osho Neo-Tantra Healing, la psicologia dei Buddha, Bardo:"I segreti del morire", Zen past lives Healing (vite anteriori). Intensivi illuminazione (Incontro nel Corpo Quantico Universale dell'Unità.)



LECCO

> OCEANIC LOVE

Località Versasio, 17 - Tel 329 9841477 info@oceaniclove.it - www.oceaniclove.it

A 600 metri d'altezza, immerso nel verde con vista sui laghi, si tengono campi di meditazione, gruppi di crescita personale, capanne sudatorie, reiki, vacanze e sessioni individuali di Osho Divine Healing, tarocchi e Aura Soma. Cibo naturale/vegetariano.

EMILIA ROMAGNA

MODENA

> Associazione DAMANHUR Modena

Via Pica 18/A – Tel. 059 280251 – Cell. 349 3291747 dhmodena@damanhur.it – www.damanhur.it/modena Corsi, seminari, conferenze, attività artistiche, benessere, percorsi sensoriali e laboratori di ricerca. Un ambiente vivo, dove è piacevole incontrarsi per mettere in pratica i propri valori etici e spirituali.

REGGIO EMILIA

> Istituto Astrophytopsicobiofisico Istituto di ricerca per l'uomo totale

Viale Ramazzini 54 – 42100 Reggio Emilia (RE) Cell. 339 8811715

s.costantinimagal@campus.uniurb.it

7 SCRITTE SUL TUO CORPO! SAI LEGGERLE?
Con la Medicina Filosofica Cinese; Tutto puoi: Conoscere-

Con la Medicina Filosofica Cinese; Tutto puoi: Conoscere-Prevenire-Debellare: Cellulite, Infertilità, Disfunzioni, Mal di Testa, Tumori. Più di 35 anni di esperienza. Metodo presentato al 1° Congresso Mondiale dell'Altra Medicina (astrale, sciamanica, agopuntura, segnatura riflessa, riflessologia plantare-palmare, body reflex, iridologia, grafologia). Alimenti vegetali personalizzati, Yin-/-Yang-aizzati ad personam. Trattamenti: Balneo-terapia, mass-energetico, riequilibrio meridiani in vasca termica + Phytocosmetici-omeopatici, per la bellezza-cura del corpo.

RIMINI E BOLOGNA

> ASSOCIAZIONE IMDON

Tel. 334 8757054 – info@imdon.org – www.imdon.org Rimini – Via Antonio Cecchi, 3 Bologna – Via Cesare Battisti, 2

Associazione di Promozione Sociale per lo sviluppo della consapevolezza e la manifestazione del potenziale. Conferenze, convegni, corsi, incontri individuali, gruppi. Salute naturale, ecologia e discipline olistiche integrate per il benessere, la gioia e la qualità della vita. Percorsi esperienziali di crescita personale e risveglio. Studi tradizionali comparati e percorsi diabatici. I King, Feng Shui, Maitri Yoga, Mandala, Meditazione, Counseling

> ISTITUTO MAITRI DISCIPLINE OLISTICHE E NATURAL

Tel. 334 8757054

segreteria@istitutomaitri.com – www.istitutomaitri.com Rimini – Via Antonio Cecchi, 3

Bologna - Via Cesare Battisti, 2

Scuola triennale di naturopatia olistica 15° anno accademico.

Formazione ordinaria, master class, seminari monotematici. Scuola triennale di Counseling Olistico, accreditato da SIAF ITALIA. Scuola e laboratori di Teatro Olistico. Medicina Tradizionale Tibetana. Sono aperte le iscrizioni per le sedi di: Bologna, Firenze, Milano, Rimini, Roma

TOSCANA

SIENA

> OSHO MIASTO Istituto per la Meditazione e la Crescita Spirituale

Chiusdino (SI) Tel. 0577 960124 – Fax 0577 960213 oshomiasto@oshomiasto.it – www.oshomiasto.it Meditazioni di Osho quotidiane. Campi di meditazione mensili. Gruppi ogni settimana. Evening meeting tutte le sere. Sessioni individuali. Libri, cassette e video di Osho.

> SCUOLA OSHO DIVINE HEALING ARTS DI SHIATSU E RIFLESSOLOGIA O.D.H.A. "Il guaritore è il guarito"

Podere Pagliano - Hotel La Selva - Casole d'Elsa (Si) Tel. 0577 960122 - Cell. 331 5400445 scuolaodha@scuolaodha.com - www.scuolaodha.com

Nella scuola Osho Divine Healing Arts insegniamo, sotto la direzione di J.M.P. De Matos Prashantam, queste antiche arti orientali di guarigione, attraverso la meditazione.

> CENTRO STUDI DI TERAPIA DELLA GESTALT

Sedi: Milano, Siena. Tel. 02/29408785
gestalt.milano@cstg.it – www.psicoterapia.it/csgt
Consapevolezza e contatto emotivo i leit motiv dell'approccio
gestaltico alla Psicoterapia ed al Counseling, nella cui diffusione
il CSTG è stato tra i pionieri in Italia. La sua Scuola di Specializzazione in Psicoterapia è riconosciuta dal Ministero
per l'Università e la Ricerca ed il Corso di Counseling triennale è
accreditato presso la Sico (Società Italiana Counseling). Scuola
di Specializzazione in Psicoterapia.

LUCCA

> VILLAGGIO GLOBALE di Bagni di Lucca

Tel. 058 386404

Corsi di Counseling.

info@globalvillage-it.com – www.globalvillage-it.com Gruppi di crescita. Scuola triennale di formazione in counseling olistico. Vacanze del corpo e dell'anima. Meditazioni, vasche termali, terapie naturali, estetica ayurveda, depurazione.

GROSSETO

> COMUNE TILOPA

Massa Marittima Fraz. Ghirlanda Tel. 335 5282454 tilopa@hotmail.it – www.tilopacomune.it

Gruppi di meditazione e crescita personale. Uno splendido podere immerso nel silenzio della natura adatto per recuperare serenità e gioia. Produzione olio e vino biologico, frutta e ortaggi.

UMBRIA

NOCERA UMBRA (PG)

> ANANDA ASSOCIAZIONE

Via Montecchio 61-06025 Nocera Umbra (PG) Tel. 0742 813620 – info@ananda.it www.ananda.it – www.anandayoga.eu

L'Ananda Yoga Academy offre programmi di formazione per insegnanti di Yoga e meditazione, con diploma finale riconosciuto a livello internazionale.

L'Accademia ha sede ad Ananda Europa, una comunità di successo dedicata all'evoluzione spirituale di tutte le anime, fondata da Swami Kriyananda e basata sui principi e gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda. Vi si tengono corsi residenziali tutto l'anno sulla meditazione e la realizzazione del Sé, il Kriya Yoga, l'Ananda Yoga, l'autoguarigione spirituale, e tanti altri argomenti, in un ambiente fresco e solare tra le bellezze delle colline umbre.

LAZIO

PESARO

> Istituto Astrophytopsicobiofisico Istituto di Ricerca per l'Uomo Totale

Viale Ramazzini 54 – 42100 Reggio Emilia (RE) Cell. 339 8811715

s.costantinimagal@campus.uniurb.it www.saniebelli.name

7 SCRITTE SUL TUO CORPO! SAI LEGGERLE?

Con la Medicina Filosofica Cinese; Tutto puoi: Conoscere-Prevenire-Debellare: Cellulite, Infertilità, Disfunzioni, Mal di Testa, Tumori. Più di 35 anni di esperienza. Metodo presentato al 1° Congresso Mondiale dell'Altra Medicina (astrale, sciamanica, agopuntura, segnatura riflessa, riflessologia plantare-palmare, body reflex, iridologia, grafologia). Alimenti vegetali persona-lizzati, Yin-/-Yang-aizzati ad personam. Trattamenti: Balneoterapia, mass-energetico, riequilibrio meridiani in vasca termica + Phyto-cosmetici-omeopatici, per la bellezza-cura del corpo.

– PUGLIA

ROMA

> ODAKA "Yoga Contemporaneo®" di Roberto Milletti

Largo L. Fregoli, 8 (P.le delle Muse) – Roma Tel. 068 074666 – 389 5103862 info@odaka.it – www.odaka.it

Equilibrio dinamico tra innovazione e tradizione, espressione di libera creatività. Partendo dalla propria fisicità, la bellezza e la gioia nel riscoprire un corpo tonico e armonico nelle sue forme, in uno stato di calma mentale che infonde stabilità interiore.

RARI

> Scuola professionale Shiatsu Panta Rei

Via Napoli 7, 70127 Bari-Santo Spirito Tel. 080 3743548 – Cel. 335 7019918

www.shiatsu-pantarei.com - vito_ancona@fastwellDa oltre venti anni la scuola forma terapisti-shiatsu alla luce di "vie di ricerca", quali Taoismo, Tantrismo, Yoga, Macrobiotica, e livelli di studio come Psicosomatica, Riflessologia, Medicina Tradizionale Cinese, Qi Gong, Tai Qi

MARCHE

ANCONA

> Centro Ben-Essere e Formazione Libellula

Via B. Mariotti, 17 – 60024 Filottrano (AN) Tel. 071 7223339.

www.asslibellula.blogspot.com, info.libellula@gmail.com

Operiamo nel settore olistico da ormai un quinquennio.
Organizzando varie attività (tra cui The Reconnection e The Reconnective Healing) al cui centro c'è il Ben-Essere della persona in tutti i suoi ambiti: fisici, psichici ed emozionali. L'idea, alla base delle attività svolte, pone l'accento sui miglioramenti che ciascun individuo è in grado di compiere.

> Istituto Formazione Theta Healing IT

Via B. Mariotti 19 – 60024 Filottrano (ĀN) www.istitutothetahealig.com www.istitutothetahealing.it info.istitutothetahealing@gmail.com

Operatori altamente qualificati guidati da Rossella Falappa, Master e certificato di Scienze in Theta Healing, offrono la possibilità di conoscere e apprendere la tecnica del Theta Healing. Corsi di formazione e sessioni individuali, con l'unico obiettivo di dare a tutti coloro che lo vogliono la possibilità di imparare a creare la propria vita, basta volerlo.

- IN TUTTA ITALIA -

> ACCADEMIA ITALIANA SHIATSU DO Scuola professionale di Shiatsu

Sedi in tutto il territorio nazionale Numero verde 800 939956 www.accademiashiatsudo.it

L'esperienza più matura, dal 1985. L'organizzazione più solida. La Formazione più completa. La pratica dello Shiatsu per una evoluzione globale della persona.

> IL VOLO DELLA RONDINE Biovacanze al mare

Tel. 097 4931036

www.ilvolodellarondine.it – info@ilvolodellarondine.it Vacanze nella natura, nel Parco del Cilento, in un villaggio/ campeggio a terrazze sul mare con spiaggia privata. Offriamo escursioni, attività volte alla crescita personale, cucina naturale biologica e deliziosa.





AGRITURISMI E NON SOLO

UN PO' MANGIARE, UN PO' DORMIRE



MONTENERO (GR)

> Agriturismo Terranera di Paolo Agolini Podere Fabiani di sotto 58033 Montenero GR Tel. 0564.954210 - 0564.1830561 Cell. 338.7816022 info@terranera.it - www.terranera.it



Naturismo e Spiritualità nel cuore della Maremma. Circondati da olivi millenari di rara bellezza, Terranera offre vacanze bio-naturiste a tutti coloro che cercano l'armonia con se stessi, attraverso libertà, accettazione, condivisione, celebrazione e ringraziamento. Alcuni dei nostri corsi... Zen-tennis, Horse wispering, Massaggio Hawaiiano, Return to innocence (Terapia in acqua calda) Hung drum, Danza latino-americana, Yoga.. il tutto, condito con le classiche meditazioni di Osho. Con i prodotti del nostro orto biologico, organizziamo cene vegetariane.

SOVICILLE (SI)

Agritursmo B&B II Colombaio di Barbara Podere il Colombaio,12 - 53010 Torri-Rosia (SI) Tel & Fax: 0577 344.027 - Cell: 340 5849145 ilcolombaio@tin.it - www.toscanaholiday.com Situato tra le bellissime colline Toscane ai piedi dell'antico borgo medioevale di Torri, a pochi km dal centro di Siena. L'affascinante e caratteristica casa colonica dell'inizio 800 è circondata da un ampio giardino, ideale per i bambini, con una piscina immersa tra gli ulivi e una bellissima pergola.

FIRENZE

> Trattoria da Enzo e Piero Via Faenza, 105 – Firenze - vicino alla stazione di S.M. Novella Tel. 055 214901 www.trattoriaenzoepiero.it

Chiuso la domenica.

Ambiente familiare, dal 1971 unica gestione dal nonno ai nipoti. Cucina toscana di qualità. Venerdì specialità di pesce a prezzi modici.

FIESOLE (FI)

> Ristorante INDIA via Gramsci, 43a Fiesole Tel. 055 599900 www.ristoranteindia.it

Solo cena- giorno di chiusura il martedi. No! Non sono solo le pietanze tipiche con i loro sapori esuberanti e maliziosi, cucinati in maniera egregia da Mr Mamchand, David ed Ashock; nè l'arredamento attento, autentico ma non folkloristico delle quattro sale destinate all' "Esperienza", nè, tantomeno, la gentilizza, il sorriso e la disponibilità dei camerieri; non sono nemmeno i colori caldi e certe volte sfacciati che contengono l'ospite in un accogliente abbraccio a fare di una cena in questo "ristorante" un'esperienza unica e irripetibile che arriva dritta al Cuore. E le decine di recensioni di guide specializzate che nei quasi diciotto anni di apertura lo classificano costantemente tra i cinque migliori ristoranti etnici d'Europa non svelano mai gli ingredienti che rendono tutto questo una realtà: l'Amore e l'Energia. Cibo anche per l'Anima.

COLLE VAL D'ELSA (SI)

> Ristorante Mensanello Colle Val D'Elsa, Loc. Mensanello, 34 Tel. 338 9001815 – 335 5321134

Apertura: venerdi, sabato e domenica saltuaria o su prenotazione Apertura estiva: tutti i giorni. Tra Casole d'Elsa e Colle Val d'Elsa, all'interno dell'antico borgo di Mensanello, caratteristico fienile ristrutturato, dove si possono gustare piatti tipici toscani, salumi di cinta senese e verdure di produzione dell'orto della fattoria. Menu fisso di sei portate 20 euro a persona. Vendita diretta di olio, vino, grappe e salumi di cinta della tenuta.

> Ristorante La Speranza Loc. La Speranza Colle Val D'elsa (SI) Tel. 0577/929696

Cucina Tradizionale Toscana Specialità alla griglia, primi piatti, ottimo rapporto qualità/prezzo. Chiuso il lunedì sera e il martedì.

DOVE MANGIARE BENE

RISTORANTI E TRATTORIE VEGETARIANE E NON

RADICONDOLI (SI)

> Ristorante La Pergola Via Garibaldi n 22 Radicondoli (SI) www.lapergoladiradicondoli.it - tel: 0577 7907171

Da sempre La Pergola accoglie la propria clientela in un ambiente unico e semplicemente toscano Gli interni del locale sono trend ma sul tipico toscano, la terrazza panoramica, ombreggiata da una vecchia vite di uva fragola, è unica nel suo genere, da occasione all'occhio di spaziare all'orizzonte, come immersi in una cartolina d'autore, scorgiamo alcune città d'arte e tutto il bello della vicina campagna toscana. La pizza della Pergola, fatta come sempre, da più di 35 anni, con ingredienti semplici ma di prima scelta, viene cotta nel forno a legna. La passione che ci lega a questo piatto, fanno della pizzeria della Pergola una fucina di curiosità e di sapori legati all'ambiente che la circonda, dandole un posto da regina fra tantissime proposte culinarie.

La cucina è fedele alle antiche ricette, lavoriamo prodotti stagionali e locali prodotti da az biologiche. Particolare attenzione viene data ai piatti vegetariani e alle carni bianche. L'enoteca è ricca di circa 70 etichette tutte toscane. Per gli amanti della buona tavola, questo è l'esempio da mettere nel proprio archivio. Mostre di pittura, fotografia e scultura. Chiuso il martedì

VOLTERRA (PI)

> Enrico Buselli Web&Wine Srl Via Porta all'Arco 11-19 56048 Volterra (Pi) Tel. 058 881531 - Cell: 346 4123 124

http://blog.webandwine.com

Ristorante Wine Bar nel centro di Volterra. Cucina vegetariana e vegan, con alta professionalità ristorativa. Menù bio degustazione a 4, 6 ed 8 portate vegan. Pane con farine semintegrali biodinamiche, pasta di Kamut biodinamici

SARZANA

> Biobar Indaco via dei Fondachi 38/40 – Tel. 018 7626317

Biobar con cucina vegetariana del territorio, spazio bagno turco, postazione per terapie energetiche, spazio laboratorio per seminari e concerti, emporio del benessere.

TERNI

> Meeting Point Lunch Caffè Via Cavour 107 Tel. 0744.420204

www.salsaemerende.com

Nel centro di Terni, locale caratterizzato da un'offerta per breakfast, pasto veloce, aperitivo pre-serale. La nostra mission: accoglienza, ricerca interiore, diffusione di un nuovo paradigma. Vendita libri olistici e riviste specializzate

PICCOLI ANNUNCI

OASI RIGENERANTE IN SABINA

A soli 40 minuti da Roma offro casa per gruppi che vogliano godere e lavorare nel silenzio, tra concerti d'uccelli, in un paesaggio di ondulate colline di ulivi, sparse macchie di boschi davanti un superbo Soratte e Roma che di notte brilluccica all'orizzonte.

Cucina attrezzata indipendente, piscina estiva, spazi verdi meditativi.

Giuliana 333 2360310 - 076 5383022 - epifilla@yahoo.it

PROGETTO CENTRO MEDITAZIONE/PSICOTERAPIE/

Nel verde near città (mare ?) aperto ad ogni ricerca basata su: auto responsabilità, consapevolezza e libertà, possibile coabitazione e/o associazione.

40enne insegnante-terapista olistica ventennale CERCA COMPAGNI / E DI VIAGGIO

OK organizzativi, esperti

OK reale compagno meditazione tantrica

NO nullatenenti

Prem Shrijani Tel. 057 4691175 Cell. 348 6042149 giada.7@virgilio.it (previo contatto tel.)

FORMAZIONE IN MASSAGGIO SONORO CON LE CIOTOLE TIBETANE

Reggio Emilia 5/6/7 marzo 2011 con ALBERT RABENSTEIN Corso rivolto a terapeuti e professionisti che si occupano di benessere e a chiunque voglia utilizzare il suono delle ciotole tibetane come strumento terapeutico e di trasformazione per migliorare la qualità della vita. La formazione prevede tre incontri nell'arco di un anno.

Info: Daniela - Cell. 349 8201813 zucchidaniela@hotmail.com

LE STELLE

Cari amici delle stelle,

parliamo ora dei due pianeti più benefici dello zodiaco, Giove e Venere, entrambi in transito nei Gemelli. La loro simbologia racconta di leggerezza, giocosità, espansione, amorevolezza, socievolezza, fortuna e abbondanza. Giove, il pianeta più grande del nostro sistema solare, il signore degli dei, ha una simbologia di espansione e crescita. Ci fa vedere le cose in maniera positiva e ottimista, ci rende generosi e desiderosi di condividere con gli altri, ci dona la capacità di godere dei piaceri terreni ma anche il gusto del sacro, del divino. Venere, la seducente dea dell'amore, ci allieta con la sua sensualità, portando amore, bellezza, piacere e armonia nel nostro quotidiano. I nostri antenati latini li definivano Fortuna Major (Giove) e Fortuna Minor (Venere), e non senza un valido motivo. Indagini statistiche, fatte sia in favore che a discapito della validità delle tesi astrologiche, sono giunte alla conclusione che chi nasce sotto l'influenza di uno dei due pianeti, gode di un approccio naturalmente ottimistico verso la vita e ne risulta quindi favorito. Gli dei aiutano chi sorride alla vita! Per cui vediamo in dettaglio come i nostri due amici ci allieteranno in questi ardenti mesi estivi.



ARIETE

Venere e Giove formano per te, dai Gemelli, due aspetti armonici di sestile. Venere nella sua simbologia di affettività, ti spingerà a valorizzare maggiormente l'amore romantico, attenuando così la tua naturale carica aggressiva. Sarai quindi più disponibile verso il partner e le persone care. Inoltre favorirà nuovi incontri amorosi, colpi di fulmine e intensi momenti erotici. Giove elargirà i suoi doni apportando fortuna, ottimismo, socievolezza e occasioni di divertimento. Ti aiuterà inoltre a raggiungere i tuoi obiettivi più facilmente, soprattutto in ambito lavorativo.



TORO

Giove non è più in sosta nel tuo segno, ma questo non significa che la fortuna ti ha voltato le spalle. Chi ha saputo approfittare nei mesi passati del transito di Giove, organizzando, viaggiando, creando, ha sicuramente ottenuto risultati tangibili sia in ambito professionale che sentimentale. Ora con Venere e Giove nel tuo dodicesimo campo si profila un periodo favorevole più all'introspezione, alla meditazione che all'azione. Quello che è stato ottenuto, ti dona ora stabilità e sicurezza, grazie alle quali questa inversione di tendenza, dal fuori al dentro, sarà un altro regalo dell'esistenza.



GEMELLI

Venere e Giove transitano trionfalmente nel tuo segno rinforzando quella parte di te che ama vivere la vita con passione, ottimismo, fiducia, gioia. I primi a risentirne gli effetti saranno i nati agli inizi del segno, il cui umore migliorerà sensibilmente, i pensieri saranno più limpidi e positivi, la visione stessa della vita diverrà più ottimista, anche se apparentemente nulla sembra cambiato. Inoltre, Marte, il pianeta della guerra, il 4 luglio esce definitivamente dall'aspetto dissonante in Vergine. L'universo tutto sembra cospirare per portare pace e serenità nella tua vita.



CANCRO

Giove sta formando un semisestile con il tuo segno, che, pur essendo un aspetto minore, non mancherà di far sentire le sue simbologie positive. Il munifico pianeta alleggerirà le tensioni del periodo create dall'opposizione di Plutone e dalle quadrature di Saturno e Urano, regalandoti ottimismo, occasioni fortunate e momenti di divertimento. Anche Venere avrà un ruolo in tutto ciò. Questa bella energia di amore e armonia ti regalerà la fiducia in qualcosa di più grande, facendoti sentire in contatto col tutto e non più solo.



LEONE

Venere disegna per tutti i mesi estivi un bel sestile al tuo segno, arricchendo la tua vita con un pizzico di romanticismo oltre che di sensualità. Il rapporto con le persone amate diverrà più intenso e soddisfacente, ammantandosi di calore e passione. Così Giove in aspetto positivo, ricollegandoti con la tua parte generosa e regale, espanderà l'ottimismo, la fiducia negli altri, rendendo intensa la vita sociale e aumentando le opportunità di trionfare nel settore professionale.



VERGINE

Marte, dal 3 luglio, esce dal tuo segno. Ci sarà un calo di energia, una minor voglia di fare ma anche una diminuita aggressività e un minor nervosismo. Venere, fino al 7 agosto dissonante, potrebbe trasmetterti una sensazione di insoddisfazione affettiva, che sarà però di stimolo alla ricerca di pace e sicurezza interiori. La dissonanza di Giove al tuo segno frappone ostacoli e rallentamenti alla realizzazione dei progetti, ma non intaccherà la forza e la creatività estrema che il trigono di Plutone dal Capricorno ti dona.



BILANCIA

Venere, il pianeta governatore della Bilancia, sostando in Gemelli, forma un bellissimo trigono al tuo segno, intensificando il romanticismo, il senso estetico, apportando una sensazione di pace e benessere. Armonia è la parola chiave per te! Armonia con te stesso e nelle relazioni con gli altri, armonia con la vita stessa. Questo vale anche per Giove, in trigono dai Gemelli. I rapporti con gli altri saranno estremamente stimolanti e all'insegna dell'entusiasmo, sarà un'estate di divertimento e di amore.



SCORPIONE

Per te Giove annuncia un'espansione nel settore del lavoro, facilitando i contatti sociali, le opportunità lavorative, soprattutto quelle relative alle pubbliche relazioni, al commercio, al mondo dei computer. Questo influenzerà positivamente il tono generale del tuo umore, che si colorerà di ottimismo nel costatare la facilità con cui riuscirai a percorrere la strada che ti sei prefisso. Venere renderà la vita quotidiana più piacevole, con la sua carica sensuale ti regalerà momenti di intensa passione e raffinato eros.



SAGITTARIO

Venere dai Gemelli, in opposizione fino al 7 agosto, creerà dissapori affettivi nei rapporti di coppia. Al tempo stesso vivrai anche momenti di intenso e sublime piacere sia fisico che spirituale. L'opposizione è un aspetto disarmonico dove le energie si attraggono e si respingono, proprio come due amanti che oggi si amano e domani si odiano. Giove dissonante andrà a incidere sull'umore. La notizia buona è che Marte uscirà ai primi di luglio dalla quadratura in Vergine, molta energia a disposizione per fare e una maggiore sicurezza di azione.



CAPRICORNO

Venere, in posizione neutra dai Gemelli, porterà una ventata di freschezza che ti stimolerà a dialogare, a scherzare e a manifestare un pizzico di romanticismo con la persona amata. Così Giove, che ti trasmette una ventata di spensieratezza e la voglia di prendere la vita con meno senso del dovere; ma ciò sarà comunque causa di un po' di tensione, dovuto al timore che un tale atteggiamento possa in qualche modo intaccare la tua immagine, la tua credibilità soprattutto a livello professionale.



ACQUARIO

Giove ritorna in aspetto positivo all'Acquario. Per gli acquariani è di fondamentale importanza circondarsi di amici con cui dare vita a nuove iniziative, in un flusso ininterrotto di idee e creatività. Giove favorirà l'espansione di tali progetti, che durante l'anno avranno sicuramente l'opportunità di concretizzarsi felicemente. Venere, nella simbologia d'amore, ti renderà più aperto ai sentimenti, favorendo gli innamoramenti e rendendo più affettuosi i rapporti sia d'amore che d'amicizia.



PESCI

Gli amici dei Pesci, dovranno "sottostare" alle bizze di Giove, che dalla posizione armonica in Toro passa a quella dissonante in Gemelli. E così pure la dolce Venere, in quadratura al segno. Sarà forse un periodo costellato da insoddisfazioni affettive e da possibili incomprensioni, che ti faranno soffrire, perché la tua sensibilità li ingigantirà. Una serie di ostacoli, potrebbe rendere faticoso il raggiungimento degli obiettivi prefissati. Ma nonostante ciò riuscirai a raggiungere le tue mete, grazie al sostegno dai pianeti lenti.



CERIMONIE TRADIZIONALI - SPETTACOLI - FOLKLORE ARTI MARZIALI - SALUTE E BENESSERE - SPIRITUALITÀ DISCIPLINE BIONATURALI - OLISTICO - YOGA - VEGAN GASTRONOMIA - TURISMO CONSAPEVOLE

ESPLORARE L'UNIVERSO D'ORIENTE

Immergersi nelle culture e nelle tradizioni di un
Continente sconfinato. Dal 1 al 4 Novembre 2012 in
Toscana al com-plesso fieristico "CarraraFiere" prenderà
vita la terza edizione di un evento senza precedenti. Dopo lo
straordinario successo dell'anno passato, quarantamila metri
quadrati di spazio coperto saranno completamente a tua disposizione per imparare a conoscere l'Oriente. Mostre fotografiche, bazar, stand commerciali, gastronomia tipica, cerimonie tradizionali,
spettacoli folklorisitici, medicine naturali, concerti, danze e arti marzia-

li si alterneranno sui 3 palchi e nelle numerose aree tematiche dedicate ai vari paesi in un continuo ed avvincente susseguirsi di show, incontri, seminari ed esibizioni. Interagisci e sperimenta gratuitamente decine di terapie tradizionali, visita il settore dedicato alla salute e al benessere con i suoi padiglioni dedicati alle terapie olistiche le discipline bionaturali,lo yoga, ayurvedica, fiori di bach, theta healing, meditazione, spazio vegano, reiki, massaggi, ci kung, tai chi chuan, shiatsu, tuina, bio musica,rebirthing, integrazione posturale, e molte altre ancora. Lasciati trasportare nella magia dell'oriente: India, Cina, Giappone, Thailandia, Indonesia, Marocco, Filippine, Vietnam, Tibet, Egitto, Uzbekistan, Mongolia, Nepal, Birmania, Corea e le affascinanti novita di questa edizione... Oman, Laos, Butan, Malesia, Corea del Nord, Bali e Cambogia.

"CARRARA FIERE" 1-2-3-4 NOVEMBRE 2012

WWW.FESTIVALDELLORIENTE.IT

Una persona che non sa stare con sè stesso avrà difficoltà nel relazionarsi con gli altri. Re Nudo Relazioni Sessualità propone modalità di relazione per entrare in un contatto profondo, autentico. Spesso sono le piccole cose, i dettagli, che rendono un rapporto bello o difficoltoso. Così nella sessualità. Liberare le proprie emozioni, i movimenti del corpo che spesso vivi come altro da te. Lasciando libero il gioco delle emozioni, aprire la porta per poter entrare nella dimensione sessuale con il partner.

Anche nel sesso innanzitutto è importante partire da sè nella comprensione dell'altro. Uscire dalle dinamiche di potere, possessività, scambio di bisogni reciproci, copertura di buchi affettivi, equilibri fondati su una sorta di conflittualità permanente che logora e insieme aggancia emozionalmente attraverso il sesso. Uscirne, non per una adesione ad ideali romantici o ad illusioni delle ideologie new age, ma per un percorso evolutivo di crescita, di consapevolezza e di accettazione. Non tutto quello che viene dalla tradizione è superato o da rifiutare. A volte ci sono ragioni profonde in concetti educativi che paiono antiquati. Da W.Reich ad Hellinger, dalla rivoluzione sessuale alla rivalutazione del fidanzamento, non si tratta più di contrapporre una cosa ad un'altra, ma cercare di vedere quello che può costituire una verità personale nei vari momenti della vita. Con un approccio aideologico, pragmatico, omnicomprensivo, mettendo la consapevolezza al centro. C'è un mondo da scoprire. Su questo Re Nudo Relazioni Sessualità ti suggeriamo abbracci, attenzioni, cura per vivere appieno questa dimensione.