

SGALAMBRO VALERIO



Io divento Counselor quando la mia immaginazione sa innamorarsi della fantasia di un altro... quando riesco a entrare nello stesso corpo di sogno dell'altro e riusciamo a vedere assieme la verità in ogni sua forma, in quell'immagine che solo uno sguardo globale riesce ad intravedere nel presentarsi di una cosa. La parola allora diventa un esile supporto che quasi intralcia il contatto con l'altro. Vedere e credere diventano una cosa sola: percepire gli intimi di una difficoltà, lo spirito di quelle svolte difficili, ma a volte obbligate, come un orizzonte aperto che ci attira dentro di sé. Solo attraversando il proprio limite possiamo gustare la magia della libertà. Quando osiamo valicare le frontiere della nostra falsa identità

rinasciamo a nuova coscienza in una freschezza che solamente chi ha passato la "notte buia", può comprendere.

Dentro una relazione d'aiuto non faccio altro che continuare a confermare la mia vitalità senza resistere, trattenere o proteggermi da persone, situazioni o eventi che in quel momento mi toccano e forse mi trascinano. Negli occhi dell'altro riesco a vedere quello che io potrei essere con uno sguardo che è perfettamente in grado di percepire la differenza tra il reale e l'ideale e contemporaneamente giocarci fino a trascinare l'altro nello stesso gioco di accettazione e repulsione dell'unica miracolosa complessità, in una costante esperienza di apertura reciproca.

L'intenzione di portare l'interlocutore non tanto sul "chi sono", quanto sul "cosa sto diventando" sposta l'attenzione dall'ontogenesi al processo, alle transizioni evolutive o involutive nell'ambito della sfera soggettiva sia cognitiva sia emozionale, avviando metamorfosi a cascata di crescita e di cambiamento dello sviluppo coscienziale. La possibilità quindi di trascendere la rappresentazione *Egoica* alla quale ci attacchiamo con tutte le nostre forze quale filtro di lettura del mondo, perde la sua egemonia per aprire uno squarcio su una prospettiva nuova, inusuale e nello stesso tempo familiare, il conoscere diventa allora un riconoscere ciò che sempre è stato dentro, non c'è nulla da conquistare, tutto ci appartiene, i desideri del mondo diventano orpelli di superficie, vane increspature di un oceano infinito di potenzialità.

L'incontro di Counseling diventa un rituale d'iniziazione, di morte e rinascita, la morte della falsa personalità e la resurrezione di una realtà adiacente all'io, alla riscoperta della propria irriducibile *Ciascunità*. La cosa principale che riporta il mio interlocutore negli incontri è il Vuoto. La mancanza di obiettivi, di direzione, la difficoltà di non riuscire a sorridere, di non essere felice, la frustrazione di non poter realizzare nulla, di sentirsi senza un posto dove stare, ma soprattutto, l'odio per se stesso, l'odio per il proprio corpo che tenta in tutti i modi di distruggere: se dentro non ho niente di bello, fuori tutto è brutto. L'altro si trova immerso nel suo deserto, "de-solato", fuori dal sole indegno della stessa luce, della bellezza, della Grazia.

La riscoperta della *Ciascunità* diventa una via, la Via del cambiamento, dell'auto e dell'etero trasformazione, una strada che si percorre esclusivamente da soli, il Counselor non fa altro che camminare accanto al suo interlocutore per sostenerlo in questo inerpicato cammino aiutandolo a trasportare i pesanti carichi del passato fino a quando il proprio interlocutore si rende conto che si tratta d'inutili riempitivi il cui solo scopo è di sabotare il proprio percorso di crescita.



Dott. Valerio Sgalambro

Counselor Olistico e Armonizzatore Familiare

"Professionista SIAF disciplinato ai sensi della legge 4/2013"

Tel. Studio **055.291199**

TORRINI ELISABETTA



Il Breathwork Olistico è una metodologia creata e sviluppata per poter accedere in modo immediato ed efficace ad un profondo ed intenso percorso di Crescita Personale. Breathwork significa lavoro con il Respiro; si tratta di una pratica derivante dal Rebirthing, che nata e sviluppata in America, oggi è famosa in tutto il mondo. Questa tecnica ci consente di respirare in posizione sdraiata supini, inspirando ed espirando solo di bocca o solo di naso in modo circolare e consapevole. Durante l'inspirazione prendiamo aria dalla bocca ed alziamo la pancia, poi l'aria prosegue entrando nei polmoni ed arrivando fino alla testa. Durante l'espirazione, senza fare pause tra le due fasi, l'aria esce dalla bocca e la pancia si sgonfia fino ad avere la sensazione che esca dai piedi. Nel Breathwork Olistico utilizziamo anche esercizi di bioenergetica e/o movimenti che facilitano la funzionalità dei chakra, prima della seduta di respiro, per aiutare

la fluidità del corpo durante la respirazione. Tuttavia la parte più importante del lavoro avviene una volta terminata la sessione di respiro. Qui la persona può descrivere ciò che ha vissuto, e nel tempo stesso prendere coscienza dei propri contenuti interiori siano essi di natura emotiva, fisica, spirituale o mentale o tutti contemporaneamente. Il Counselor o Facilitatore di Breathwork utilizzerà questa condivisione per lavorare con la persona o il gruppo e creare un contesto ed uno spazio d'ascolto ideale per offrire agli interessati gli strumenti adeguati ad un profondo ed efficace Percorso di Crescita Personale, nel quale la persona potrà creare la propria realtà e modificare quegli atteggiamenti o modi di pensare frutto di condizionamenti ed abitudini errate, liberandosi da "forme pensiero" che impediscono o comunque limitano la libertà e bloccando lo sviluppo della coscienza e l'evoluzione personale.

Ognuno di noi, in modo particolare chi si occupa del benessere olistico, dovrebbe essere a conoscenza dell'enorme potere personale che è insito nel nostro respiro. Aumentando il nostro respiro, che si è modificato diventando nel corso degli anni corto e breve per stress e situazioni limitanti, possiamo aiutare noi stessi e gli altri a vivere in completa salute ed equilibrio, affrontando le sfide quotidiane con grinta ed energia e riuscendo a percepire la gioia e la felicità interiore, responsabili del nostro benessere.

Conoscere il Respiro Consapevole per diventare coscienti del proprio sentire, delle emozioni trattenute, del bisogno di lasciarsi andare. Praticare il Respiro per essere strumenti della propria guarigione e vitalità e scoprire come possiamo evolvere fino a trasformare la sofferenza in gioia.

Sentirsi a proprio agio nel corpo, nella presenza, in una mente lucida, chiara e sveglia che riconosce il potere di creare la propria vita, che sa cambiare lo stato energetico del proprio corpo per allinearsi con il progetto di vita della nostra Anima

Dott.ssa Elisabetta Torrini, Pedagogista e Counselor Olistico,

"Professionista SIAF disciplinato ai sensi della legge 4/2013"

elisabetta.torrini@gmail.com – www.ilvolodellalibellula.it – cel. 347 1946792