

Il Volo della Libellula



Associazione Culturale via Matteotti 59, Sesto Fiorentino FI

**SCUOLA DI FORMAZIONE PER
OPERATORI E COUNSELOR OLISTICI
accreditata S.I.A.F.
con codici SC 26\09 e SC 14\09**

Corso in OPERATORE OLISTICO

**La scuola del Volo della Libellula:
quattro lezioni pilastro per la consapevolezza
dell'operatore olistico**

**Direttore Responsabile del Progetto:
Dott.ssa Elisabetta Torrini**

Relatore: Dott.ssa Elisabetta Torrini

TESI di:

Dalia Zipoli

Sesto Fiorentino 2014

INDICE

Premessa	3
1 Settembre: Pedagogia olistica con Valerio Sgalambro	4
1.1 L' Olismo, la Pedagogia Olistica, la relazione d'aiuto	4
2 Ottobre: Anatomia Sottile con Patrizia Zecchini	10
2.1 L'energia come strumento: la pratica del Reiki	10
2.2 L'energia, l'essere umano, l'universo: Anatomia Sottile	13
3 Dicembre: Respiro consapevole con Elisabetta Torrini	20
3.1 Elisabetta e il Mago	20
3.2 Respirare le emozioni	22
4 Gennaio: Archetipi con Silvia Gaia Pelagatti	29
4.1 Il femminile e la rinascita della civiltà	29
4.2 Le Dee che siamo e la Donna che possiamo diventare	34
Ringraziamenti	37
Bibliografia	38

Premessa

La tesina riordina i miei pensieri, i miei studi e i miei sentimenti nel corso di quattro lezioni per me fondamentali dell'intero percorso scolastico seguito tra il 2012 e il 2013 nella Scuola per Operatori Olistici e Counselor Olistici del Volo della Libellula a Sesto Fiorentino. Queste lezioni sono state importanti per me ancora prima che per l'apprendimento di tecniche, per la messa a fuoco etica ed esistenziale della figura dell'Operatore Olistico. Insegnamenti ed eventi di questo periodo hanno avuto importanti conseguenze nella mia vita personale e professionale. La nascita di un gruppo, il rafforzarsi della sua identità e il parallelo continuo insegnamento del camminare insieme ad altre anime è stata per me un'esperienza altrettanto formativa e sentimentalmente meravigliosa.

1. Settembre: Pedagogia olistica con Valerio Sgalambro

Meglio cominciare direttamente dal cuore delle cose

1.1 L' Olismo, la Pedagogia Olistica, la relazione d'aiuto

Valerio Sgalambro si siede nel cerchio in mezzo a noi che lo stiamo aspettando da tempo. E' il primo giorno di scuola e mentre tutte abbiamo già incontrato le insegnanti della scuola del Volo della libellula, il primo docente che terrà le sue lezioni è per noi un perfetto sconosciuto. È il *bremologo*¹. Ho visitato anche il suo sito quando cercavo la scuola giusta per me. Sulla rete ho letto tutto quello che trovavo su di lui. Sono diffidente e curiosa. Sgalambro cancella il lungo ritardo con un altrettanto lungo silenzio. Poi ci proietta direttamente nel cuore delle cose: subito nello spazio, subito nella percezione, subito la coscienza fuori di sé, dentro l'altro e dentro l'inanimato, nello sconfinamento percettivo. Nell'esperienza della *percezione come selezione della volontà*. Sperimentando *l'esperienza come acquisizioni di azioni simboliche riuscite*. Immaginando *la follia come fallimento dell'azione simbolica della percezione*².

Sentirmi dentro l'inanimato è la prima grossa difficoltà che incontro. Nel mio passato ci sono anni di lavoro sul mio corpo, sulle emozioni. Ho fatto l'attrice per più di vent'anni. Non è difficile per me entrare in contatto con l'altro, immergermi in lui. Qualche volta passo per il corpo fisico, il contatto mi ha sempre dato gioia; altre volte provo delle emozioni abbastanza forti da diventare ponti che mi uniscono a qualcuno. Tante volte ho potuto sperimentare con l'esperienza che ero unita a un altro essere umano o a tanti. Ma sentire la mia coscienza fuori di me in un paravento o in un cuscino...dunque in questo primo giorno di scuola, la nebbia più totale sul significato di questa esperienza e quindi, la prima prova: la mia capacità di abbandonarmi all'esperienza stessa, rinunciando ad analizzarla. E' difficile però abbandonarsi quando un'altra parte, la mia funzione intellettuale, è stimolata come non succedeva da tempo. Perché adesso comincia lo spettacolo pirotecnico di Sgalambro che apre scenari vicini e lontani, parentesi monumentali sui misteri di antichi siti sudamericani, omaggi a un pontefice del passato di adozione aquilana e giochi sulla lingua, con le parole: pontefix, colui che fa il ponte, che unisce; il malato, mai-alato, a cui è impossibile spiccare il volo; sun-

¹ *La Bremologia è quell' atteggiamento che non si fida dell'apparenza, ed individua subito chi "se la racconta" ovvero colui che recita un copione, che è identificato con la forma o con una propria maschera e che non riesce a vedere ciò che realmente è.* Da *Il respiro della coscienza*, Tesi di Master di Counseling in Pedagogia Olistica, di E. Torrini, Firenze 2011. www.pedagolistica.it.

² Vincenzo Sgalambro, *Postille di Pedagogia Olistica*, ilmiolibro.it. Pag.158

bolon, il simbolo, di nuovo ciò che unisce, perché l'unione di tutte le cose, il modo in cui tutte le cose sono Una, l'Olistimo, è il tema centrale di questa lezione. Per Sgalambro il simbolo è la maggiore sintesi di un'espressione della realtà, è il massimo della concentrazione, energia che si condensa. Il simbolo è ciò che ti permette di ri-conoscere, tornare a conoscere.

Ma che cos'è l'olismo? Cosa mi parla del Tutto dentro a questa lezione di schegge impazzite e meteore luminose? Com'è che qui dentro, anche grazie a questa lezione, diventerò prima un'operatrice olistica³ e poi un counselor olistico⁴? Cos'è la pedagogia olistica?

La Pedagogia Olistica consente di accedere a una visione espansa di sé, degli altri, dell'ambiente sociale e naturale definendo la realtà in termini di mente e coscienza. (...)...la Pedagogia Olistica intende rivolgersi all'individuo come ESSENZA per indicare la natura fondamentale dell'essere. L'Essenza è più sottile e meno limitata di quelle che chiamiamo coscienza e mente. L'essenza è presente in tutto, ogni cosa è intrisa di essenza, di coscienza e di mente. Partendo da questa premessa è possibile definire il modello di Pedagogia Olistica, la realtà di base è la coscienza che si esprime come intenzione ed energia. In altre parole, le nostre intenzioni, coscienti e inconscie e il modo in cui si esprimono nei nostri pensieri, sentimenti e atti, sono assolutamente determinanti per quanto riguarda la salute. E' la coscienza a creare le basi della manifestazione della malattia sul piano materiale. (...) La coscienza crea la realtà e la propria esperienza della realtà. Questo significa che le esperienze sono determinate dalle aspettative, le quali a loro volta, si fondano sulle convinzioni del soggetto e sul suo retaggio culturale. Se la coscienza crea la realtà, crea anche la propria esperienza del reale. Riassumendo, attraverso l'approccio teorico-pratico della Pedagogia Olistica, allarghiamo la visione della realtà dell'universo all'essenza, che comprende l'essenza personale/individuale e contemporaneamente quella di tutto ciò che esiste. Ogni creazione procede da quell'essenza: la nostra coscienza, la nostra mente, i nostri sentimenti e la materia, incluso il nostro corpo fisico.⁵

La pedagogia olistica, che dovrà diventare il mio tessuto di base come operatrice, parte dal presupposto che non si aiuta l'altro ma che si assiste alla sua trasformazione, alla sua evoluzione. E dal presupposto condiviso con la fisica quantistica che osservando l'altro (il fenomeno) se ne trasforma l'istante e il destino. Inevitabilmente la compresenza, l'essere uno

³ L'Operatore Olistico è una figura professionale interdisciplinare di grande importanza, è un *facilitatore* del benessere, dell'evoluzione globale e della crescita personale, che utilizza informazioni etiche, consigli di vita e tecniche di ricerca interiore.

⁴ Il counselor olistico è la figura professionale che, attraverso l'utilizzo delle proprie conoscenze e competenze, è in grado di ascoltare empaticamente una persona che riferisce un problema, un disagio esistenziale e/o relazionale. Il Counselor Olistico è una nuova figura professionale che nasce all'interno del paradigma contemporaneo in cui tutto è considerato interdipendente. All'interno di questa visione, qualsiasi problema del singolo è interconnesso con una rete di *situazioni/relazioni* tra loro imprescindibili.

⁵ Ibidem, pag. 9, 10.

davanti all'altro comporta anche la trasformazione dell'operatore (l'osservatore), a sua volta riflesso nello sguardo del cliente, solo per il fatto di essere davanti a quello sguardo. Dunque che significato ha per me questo primo fondamentale insegnamento? Che la rinuncia all'ego, il continuo intento di rinuncia al proprio ego, è una condizione fondante della relazione d'aiuto. Perché rinunciando a rimanere nel territorio ristretto della personalità (la propria e l'altrui), si aprono le porte a una percezione allargata che ci permette di incontrare veramente l'altro. Quindi non è solo necessario intraprendere un percorso di formazione prima di incontrare il cliente, ma anche, ad ogni nuovo incontro, accettare di permanere in una costante formazione affinché l'incontro sia veramente evolutivo per tutti coloro che vi partecipano. Diversamente, qualsiasi risultato è transitorio ed effimero. L'autore di *Se vedi il Buddha per la strada uccidilo* ricorda come a un certo punto della sua vita si sia scoperto incapace di accettare pazienti (è uno psicanalista) che non lo coinvolgessero emotivamente:

*Come psicoterapeuta, non sono più disposto ad accettare come paziente qualsiasi persona al cui dolore non mi senta vulnerabile. Se a me si rivolge per aiuto qualcuno che non sperimento come il genere di persona che diverrà personalmente importante per me, lo mando via. Non sono un Lamed-Waw. Non vivo per il beneficio di Dio, bensì per il mio. Ogni ora passata nel trattare un particolare paziente è anche un'ora della mia vita. (...) Ci sono alcuni pazienti che credo di poter aiutare, ma che mando via ugualmente, poiché sento che stare con loro non mi farebbe bene. Se non sono capace di aprirmi al loro dolore, potrei forse provare una soddisfazione professionale nel lavorare con essi, ma nessuna gioia personale. E' un compromesso cattivo, che non sono più disposto ad accettare.*⁶

Se rinunci a riflettere su qualcuno e cominci a rifletterlo deve essere proprio così. Dunque Valerio Sgalambro, il primo giorno di scuola, comincia a raccontare fiumi di cose assolutamente appassionanti in maniera del tutto disorganica. Dentro a questo fiume vengono lanciati anche insegnamenti diretti. Soprattutto nel momento in cui passiamo a parlare dell'Operatore Olistico e della modalità del suo incontro con il cliente. Vediamo un momento come possiamo definire la figura dell'Operatore Olistico. Nel *Testo Unico dei Regolamenti S.I.A.F.*⁷, leggiamo che

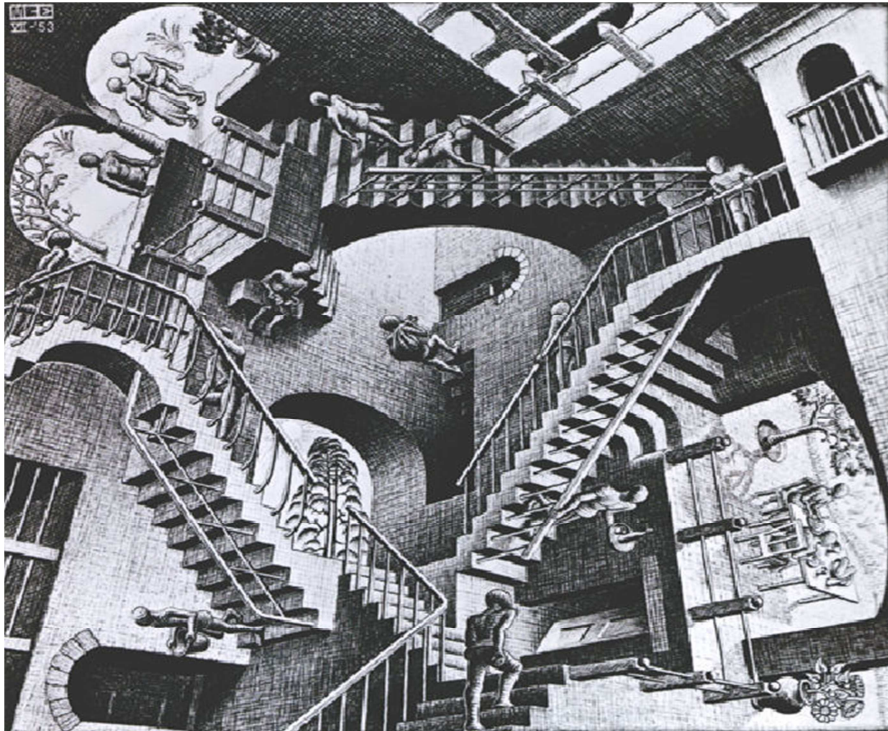
l'Operatore Olistico è una figura professionale interdisciplinare di grande importanza, è un facilitatore del benessere, dell'evoluzione globale e della crescita personale, che utilizza informazioni etiche, consigli di vita e tecniche di ricerca interiore. Inoltre l'operatore olistico aiuta la persona a ritrovare l'armonia psicofisica attraverso l'uso di tecniche naturali, energetiche, psicosomatiche, artistiche, culturali e spirituali, stimolando un naturale processo di trasformazione e crescita della

⁶ Sheldon Kopp, *Se incontri il Buddha per la strada uccidilo*, Casa Editrice Astrolabio, 1975, pag.28.

⁷ La S.I.A.F., Società Italiana Armonizzatori Familiari, gestisce l'attestazione di competenza professionale di Armonizzatori Familiari, Counselor, Counselor Olistici e Operatori Olistici. Ha sede centrale a Firenze con diverse sedi distaccate su tutto il territorio nazionale.

consapevolezza di sé. L'operatore olistico non è un terapeuta, non fa diagnosi e non cura malattie fisiche o psichiche, non prescrive medicine o rimedi.

Proprio sull' importante distinzione fra la natura e il ruolo dell'Operatore Olistico e quelli del Terapeuta ci siamo soffermati a lungo durante la lezione. La prima e più importante differenza tra le due figure, è che l'Operatore lavora solo con la persona sana in relazione a un momento di difficoltà esistenziale o alla necessità di ampliare il proprio orizzonte interiore. E' una presenza attenta, in ascolto del cliente e che non forza mai ma aspetta. E' un catalizzatore per il processo interiore del cliente che sta cercando di districarsi tra le scale escheriane del vasto "condominio" di identità che lo abitano. Sedendosi davanti all'interlocutore, in comfort e in



tranquillità, l'operatore offre innanzitutto ascolto. E' questo ascolto puro, neutrale, che dà all'altro la possibilità di guardare dentro se stesso in profondità, di parlare con se stesso, e riformulare un pensiero o una sensazione via via sempre più chiaramente. Seguendo lo specchietto che accosta gli atti dell'Operatore Olistico a quelli del Terapeuta tradizionale, vediamo che il terapeuta parte dalla concezione di paziente, cioè di qualcuno che subisce un dolore o un disagio, e affronta quindi una patologia; a sua volta l'operatore si relaziona con la

pathologia ovvero apre un dialogo con la parte che sta soffrendo nella persona, e non accomoda il guasto ma integra la sofferenza alle altre parti vive. Non si tratta quindi di discernere, separare il buono dal cattivo, ma, attraverso l'ascolto, di ricongiungere ciò che è stato separato per ricostituire non solo l'unità ma l'unicità di un essere umano. In antitesi al pensiero terapeutico che desidera guarire, quello dell'operatore olistico è un pensiero di conoscenza e di apprendimento della e dalla persona seduta davanti a sé. Predisponendo uno spazio vuoto dove il cliente possa rappresentarsi, l'operatore genera la possibilità che il cliente ri-conosca la propria anima, accogliendo la sua ombra, il suo dolore e la sua sofferenza in un intero che li tolga dal limbo ove si costringono le emozioni inaccettabili. E se

VISIONE TERAPEUTICA V/S VISIONE PEDAGOGICA	
Ripristino v/s Evoluzione	
Il terapeuta	L'operatore olistico
Ripristina	Rivoluziona
Prescrive	Descrive
La patologia	La patologia: parla con la parte che sta soffrendo.
Sistema	Tra(n)sforma, integra le parti
Il medico	L'architetto di interni
Scavare	Accogliere, dondolare
Capire	Intuire
Non si commuove	Si può commuovere grazie alla apertura dell'Occhio Spagirico
Il paziente perde la sua soggettività	Al cliente viene offerto uno spazio vuoto di rappresentazione
Osserva	Abbraccia
Discernere	Ricongiungere
Interpretare	Ascoltare
Risolvere	Assolvere
Riconduce alla normalità	Riporta all'unicità
Guarisce	Apprende
Lavora per la Personalità	Lavora per l'Anima
INVECE DI:	TENDE A:
Scoprire	Riconoscere
Analizzare	Unificare
Scomporre	Disporre, mettere a disposizione

l'operatore ha aperto il proprio Occhio Spagirico, ossia la capacità di assistere a questo incontro tra sé e l'altro, la conquista della terzeità, come dice Sgalambro, allora l'operatore stesso ha la grande opportunità e il privilegio di commuoversi e di rendere questo momento della propria vita più intenso ed emozionante. L'Operatore Olistico lavora per l'anima.



2. Ottobre: Anatomia Sottile con Patrizia Zecchini

Tutta questa energia femminile...



2.1 L'energia come strumento: la pratica del Reiki

Ci incontriamo di nuovo in questo fine settimana di autunno, i nostri nomi ancora freschi sulle labbra, un compleanno da festeggiare e l'eccitazione di sentire il vero inizio di qualcosa di nostro. Ancora una volta ci sediamo nel cerchio, nove allieve e una maestra, per condividere la lezione di Anatomia Sottile che ci introduce alla pratica del Reiki. La lezione del mese passato, con tutti i suoi forti scossoni, ha avuto il risultato di farci diventare un gruppo. Il nostro obiettivo comune infatti non è più solo completare un iter scolastico e ottenere una qualifica, ma anche quello di sopportare la fatica della trasformazione che ci viene richiesta e affrontare il percorso con coraggio e determinazione. Insieme siamo qualcosa di più della

somma delle nostre singole individualità. Insieme siamo già intere, ognuna di noi essendo una parte inalienabile e insostituibile di questo nuovo organismo. Il nostro cerchio è già completezza, assoluto, evoluzione. E poi c'è la sorellanza. Mi sento di condividere in pieno la definizione delle fondatrici de *Il cerchio della luna*, sito web che si occupa di donne, dee, astrologia e percorsi spirituali. Le fondatrici ne scrivono così, nella pagina di presentazione del sito⁸:

La sorellanza è una dimensione la cui riscoperta porta nutrimento e un forte senso di appartenenza all'interno del cerchio. Noi siamo donne, siamo amiche, ma prima ancora siamo sorelle. La condivisione di gioie e problemi rafforza il senso di comunione e il forte sentimento di sorellanza che si instaura all'interno del gruppo, favorendo un grado di intimità e fiducia reciproca elevatissimo.

Detto questo, ci applichiamo al compito dell'apprendere sapendo che la strada è ancora lunga e le difficoltà, o meglio, le sfide, molteplici. Anche oggi chi ci guida è completamente vestito di nero. Si tratta di Patrizia Zecchini, e il suo nero è il nero della Master Reiki. La Master Reiki è colei che conduce lungo il sentiero di ricerca e consapevolezza spirituale che utilizza l'energia per riconnettersi al Divino e per connettere tra loro gli esseri umani in modo che i più avanzati sul sentiero siano di sostegno e di aiuto agli altri, oltre che a se stessi, nel loro cammino di evoluzione. Rei è l'Uno, l'aspetto universale dell'energia; Ki è la manifestazione di questa stessa energia in ogni essere umano. Il dottor Mikao Usui ha chiamato Reiki sia la ricongiunzione consapevole dell'energia individuale all'energia universale che il metodo da lui ritrovato per attivare questa riconnessione. Il reiki può anche favorire una guarigione fisica ed emotiva o aiutare, in una relazione interpersonale o nella propria storia personale, a sciogliere un nodo che blocca lo sviluppo. Mi sono chiesta a lungo perché Patrizia vestisse sempre di nero, colore che associavo con una diversa lettura soprattutto alla paura e alla chiusura al mondo. Con lei ho scoperto che il nero

ci aiuta a rientrare in noi stessi e a mantenerci centrati. Dà una pace totale. Se bene usato, ci aiuta a penetrare nelle forze creative più interne. Ci proietta nel vuoto, fonte della fervida vita immanifesta, che attende di nascere e di manifestarsi. Ci fa accedere alla Grazia. Aiuta ad affrontare il tema della morte⁹.

Fare il vuoto è uno degli aspetti più importanti della pratica del reiki: si parte dalla centratura, che non a caso avviene ponendo le mani sul cuore. Quello che, a prima vista, potrebbe sembrare solo un raccoglimento nel proprio sentimento, l'evocazione di uno stato d'animo che ci predispone a ricevere amore divino e a donarlo alla persona che ci troviamo davanti, è

⁸ www.ilcerchiodellaluna.it

⁹ Barbara Brennan, *Luce emergente*, Il Corbaccio, 1994, pag. 133.

un vero e proprio richiamo di energia ad un centro magnetico, il cuore, e il bilanciamento in esso delle due energie di Manifestazione e di Liberazione. E' al chakra del cuore che l'energia universale affluisce ed è da lì che viene riversata, attraverso canali energetici che possiamo pensare analoghi ai canali linfatici, lungo le braccia e sfocia infine dai chakra dei palmi delle mani. L'assenza di intenzione, se non quella di abbandonarsi al flusso dell'energia e della volontà dell'universo, è la condizione attraverso la quale sento che sto partecipando al mio destino, al farsi delle cose, e insieme ne accetto le implicazioni non previste e le sorprese. Nella mia storia personale, questo è un modo per cominciare ad affrontare veramente il concetto di bene e di male, di volontà e accettazione, di costruzione consapevole del proprio destino e abbandono dell'illusione di potenza. Comincio a sentire il senso di responsabilità estrema verso il mio mondo e contemporaneamente la concreta possibilità di abbandonarmi nelle vaste braccia di un universo che comunque si prenderà cura di me. Il nostro obiettivo nell'apprendere la pratica del Reiki è lo sviluppo del potere personale e della consapevolezza. Mentre scrivo è passato un anno e solo ora mi rendo conto di come questo insegnamento cominciato così in sordina, con una modalità lunare, senza fretta e con pazienza, anche con un po' di noia - a volte sembrava che non succedesse niente - di come, dicevo, proprio questo insegnamento abbia invece messo radici profondissime in me e di come mi abbia cambiata. Una certa vaghezza e lentezza, un rapporto più sfilacciato con l'aspetto intellettuale, mi hanno permesso di sganciarmi dall'approccio mentale e di sperimentare un aumento della mia energia personale così incanalata e anche un grande sentimento di amore e appartenenza. Per me non è stato così da subito. Lavoravo già con altre tecniche di canalizzazione di energia, e quello che stavo imparando non era una novità. Ma questo abbandonarsi e darsi anche passivamente, l'accettare il principio che non si può chiedere la guarigione, o il successo o la soluzione ma soltanto la cosa migliore per l'evoluzione personale o delle situazioni critiche; e l'amore, soprattutto, onnipervasivo, che ti richiama sempre a sanare, sanare i contrasti, le resistenze, i dolori...La purezza dell'intento, l'abbandono dell'intenzione che modifica e della resistenza a lasciarsi andare al flusso e all'accettazione. Temi importanti per la mia vita personale. Ho insegnato i principi del reiki del Dottor Mikao Usui, come una filastrocca, anche a mio figlio, che ha solo sette anni, un giorno che giocavamo insieme e con mio grande stupore me li sono sentiti ripetere da lui più tardi e molto a proposito:

Solo per oggi non ti arrabbiare

Solo per oggi non ti preoccupare

Solo per oggi conta le tue benedizioni

Onora i tuoi genitori, i tuoi insegnanti, gli anziani

Guadagna il cibo onestamente

Sii gentile con tutto ciò che vive

2.2 L'energia, l'essere umano, l'universo: Anatomia Sottile

Per salutarci, per rincontrarci, per imparare, ricostituiamo il nostro cerchio: è il secondo giorno.



Questo mettersi in cerchio per lavorare è qualcosa che mi colpisce profondamente. In questo anno seguirò anche altri corsi, esterni alla Scuola del Volo, dove le lezioni si svolgono in maniera tradizionale al di qua e al di là di una cattedra. Saranno anche lezioni prestigiose. Ma sempre sentirò un po' di disagio nel seguirle, come se un concetto di base venisse meno in questi insegnamenti, come se rinunciando a stare in cerchio si rinunciasse ad una modalità dell'insegnare (e dell'apprendere) più comunicativa e più significativa. Nel cerchio si ascolta l'insegnante ma la propria collaborazione e l'iniziativa personale sono bene accolte; nel cerchio l'insegnante esercita o meno la propria autorevolezza, non protetto da nessuna struttura di rango; nel cerchio si guardano negli occhi i propri compagni e più raramente si dimentica di essere insieme. Data questa mia bruciante passione per questa forma, sono andata a vedere il significato simbolico. Ovviamente il cerchio è il cielo opposto al quadrato della terra, è l'assoluto, è il Tutto, è un simbolo primordiale. Il cerchio è

emblema tradizionale di ciò che non ha inizio né fine (...) Cedendo all'esigenza di animare una figura geometrica troppo arida, gli alchimisti greci hanno voluto vedere nel cerchio un serpente che si morde la coda, ovvero il cosiddetto Uroboros. Il motto "Uno il Tutto", con

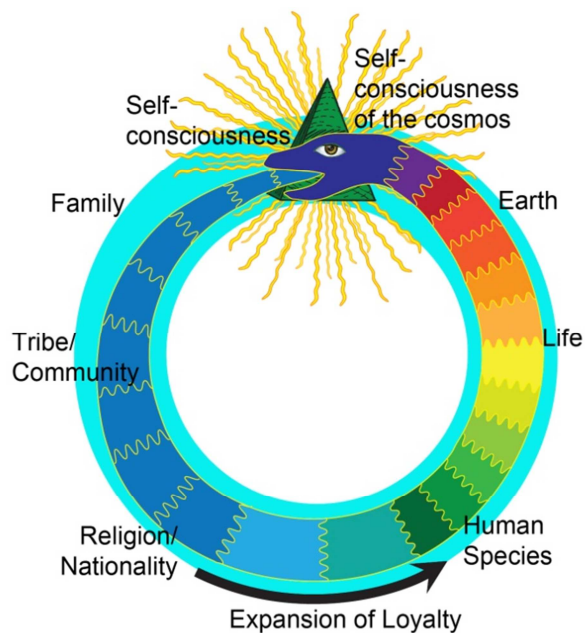
*cui accompagnavano il simbolo ofidico, esprimeva la loro fede dell'unità globale di ciò che esiste e può essere concepito.*¹⁰



In questa lezione, che ci introduce alle leggi dell'energia sottile, apprenderemo a guardare i corpi, le persone, la realtà in modo da percepire anche i corpi energetici, i campi energetici e le reti che uniscono tutte le cose viventi e anche le cose inanimate. E ci confronteremo con un'altra grande legge che sovrasta questo sapere, sintetizzata dal motto "Come sopra, così sotto" dalla Tabula Smaragdina di Ermete Trismegisto¹¹. Infatti l'Ouroboros, questo serpente che si morde la coda, porta lungo il proprio corpo, nel cromatismo che dal rosso va all'indaco e all'oro, l'evoluzione che è nello stesso tempo di un individuo, di una specie e dell'universo, il rispecchiamento dell'essere umano nel cosmo e del cosmo nella più piccola cellula, nel più

¹⁰ Gatto Trocchi C., *Enciclopedia illustrata dei simboli*, Gremese Editore, 2004, pag. 99.

¹¹ *È vero, è vero senza errore, è certo e verissimo. Ciò che è in basso è come ciò che è in alto, e ciò che è in alto è come ciò che è in basso, per fare il miracolo di una cosa sola. Come tutte le cose sono sempre state e venute da Uno, così tutte le cose sono nate per adattamento di questa cosa unica. Il Sole ne è il padre, la Luna ne è la madre, il Vento l'ha portata nel suo ventre, la Terra è la sua nutrice. Il padre di tutto, il Telesma di tutto il Mondo è qui; la sua potenza è illimitata se viene convertita in Terra. Tu separerai la Terra dal fuoco, il sottile dallo spesso, dolcemente con grande Industria. Ei rimonta dalla Terra al Cielo, subito ridiscende in Terra, e raccoglie la forza delle cose superiori ed inferiori. Tu avrai con questo mezzo, tutta la gloria del Mondo, epperò ogni oscurità andrà lungi da te. È la forza forte di ogni forza, perché vincerà ogni cosa sottile e penetrerà ogni cosa solida. È in questo modo che il Mondo fu creato. Da questa sorgente usciranno innumerevoli adattamenti, il cui mezzo si trova qui indicato. È per questo motivo che io venni chiamato Ermete Trismegisto, perché possiedo le tre parti della filosofia del Mondo. Ciò che ho detto dell'Operazione del Sole è perfetto e completo.*



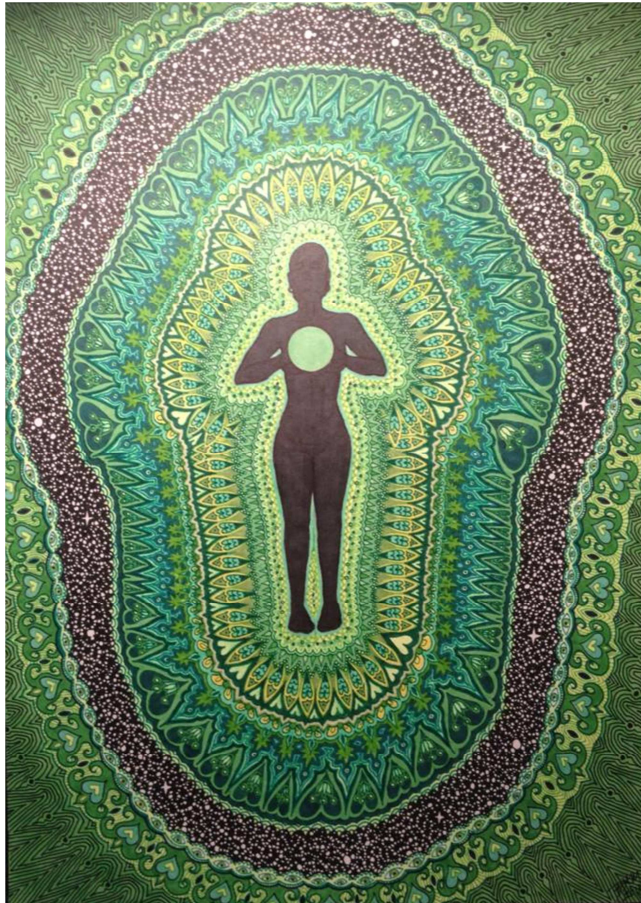
piccolo filamento di DNA e oltre, del nostro corpo. Il nostro pianeta è attraversato e percorso da moltissimi flussi di energia. E' un enorme reticolo di correnti energetiche, verticali e orizzontali, che si incrociano. L'essere umano vive all'interno di questo reticolo ed è intersecato con esso attraverso i propri corpi energetici, dai più sottili e vicini alle energie universali fino al corpo fisico.¹² In posizione eretta l'essere umano è in accordo con due grandi correnti energetiche dalle quali viene attraversato: un'energia ascendente, che sale dalla terra verso il cielo, detta Energia di Liberazione, e un'energia opposta che dal cielo scende verso la terra, detta Energia di Manifestazione. L'energia di Liberazione, energia della terra, porta trasformazione, ascesi e desiderio di elevazione. Al contrario l'energia del cielo, di Manifestazione, aiuta a realizzare, a concretizzare i sogni, i pensieri, gli ideali. Queste energie scorrono nel nostro corpo lungo la linea dei chakra e si incontrano nel chakra del cuore (infatti anche a livello fisiologico il cuore come organo è il nostro più importante centro magnetico). Possono manifestarsi pienamente quando non incontrano ostacoli e blocchi a livello dei sette chakra principali. Secondo la tradizione vedica la sorgente dell'energia vitale nel corpo umano è l'hara, punto sotto l'ombelico da cui l'energia zampilla fin dal momento del concepimento. E' l'hara che la distribuisce nei meridiani e canali energetici, nadi, di tutto il corpo, a partire dai tre canali Kundalini. Proprio dal canale principale, Sushumna, sono collegati i sette chakra più importanti. Esaminiamone brevemente le caratteristiche. Intanto il

¹² Secondo la tradizione vedica il Corpo Fisico è tenuto in vita dal prana emanato dagli altri corpi sottili; vi è poi il Corpo Eterico, matrice del corpo Fisico, che lo mantiene in contatto con il corpo successivo, l'Astrale, il Corpo che utilizziamo per fare Reiki a distanza; c'è poi il Corpo Mentale che è in contatto con il Corpo Spirituale e infine il Corpo Divino, Atman, il vero Sé.

termine chakra è sanscrito e significa ruota, vortice. Queste ruote energetiche sono i ricettori e trasformatori delle energie che scorrono nel nostro corpo attraverso le nadi. Nel nostro corpo ce ne sono circa 80.000 di diverse dimensioni, i sette principali sovrintendono al funzionamento di ampie zone a cui appartengono gli organi e i visceri. I primi tre chakra inferiori regolano la nostra parte emotiva, i tre superiori, dal quinto al settimo, appartengono alla mente, al pensiero logico. Il quarto chakra, Anahata, li contiene tutti e li bilancia, creando, dall'incontro di pensiero ed emozione, i sentimenti. Il primo chakra, Muladhara, la radice, è il più vicino all'energia della terra; è la nostra stabilità e la nostra capacità di sopravvivenza, il suo colore è il rosso, l'energia dell'inizio. Nell'inizio c'è già tutto: Muladhara è collegato infatti con il settimo chakra Shashara, dal quale entra l'energia che per opera del primo viene magnetizzata verso la terra nello stesso istante in cui l'energia della terra entra dal basso e viene attratta dal settimo verso l'alto. Una base solida è indispensabile per l'elevazione. A livello evolutivo Muladhara rappresenta il primo passo dell'uomo sulla terra, la Preistoria. Con Svadisthana, che significa *dimora del sé*, secondo chakra, arriva la consapevolezza di sé e il desiderio dell'altro, l'aggregarsi dell'umanità in clan e comunità unite da regole. Il matriarcato appartiene forse a questa era umana, con l'adorazione della Grande Madre e il rispetto per la donna che perpetua la vita. Dal punto di vista archetipico sviluppato dalla Bolen¹³, questo chakra appartiene ad Afrodite, la dea alchemica. E' il chakra che ci permette di sentire le emozioni altrui ed è interessante vedere come si sviluppi nell'essere umano dagli otto anni, età in cui i bambini cominciano effettivamente a relazionarsi anche in maniera sentimentale ed empatica con il mondo che li circonda. Questo chakra ha due modalità di respiro: una *dentro*, nella quale si vivono piacere, simpatia, amore e desiderio di comunione; una seconda modalità di respiro *fuori*, in cui prevale il bisogno di isolamento ma anche l'avversione, l'odio, l'antipatia. Manipura, il terzo chakra, si trova nel plesso solare. Questo è il chakra del potere personale, sede del Sole e di Giove in Astrologia, quindi collegato al concetto di irraggiamento ed espansione. Il suo elemento è dunque il fuoco e il suo colore il giallo. Evolutivamente corrisponde al momento in cui l'umanità genera le gerarchie e il concetto di guida monarchica. Il nostro tempo soffre ancora, in un certo senso, di uno squilibrio legato al lato d'ombra del terzo chakra, essendo un tempo di sopraffazione e sfruttamento dei paesi più forti verso i paesi più deboli e di forte desiderio di affermazione di sovranità nazionali. Eppure proprio la nostra epoca appartiene già al quarto chakra, con la nascita delle grandi democrazie, del concetto di giustizia internazionale e dei tanti movimenti umanitari che cercano di attenuare la sofferenza in cui versa ancora gran parte dell'umanità. Tutte caratteristiche che appartengono all'equilibrio e alla necessità di giustizia ed equanimità di questo chakra. Il quarto chakra non corrisponde esattamente all'organo cuore che ha un proprio chakra minore, ma lo include nella sua sfera d'influenza. Come ho già detto, è da qui, dal chakra del cuore, che parte l'irradiazione del Reiki. Secondo l'arcaica tradizione indiana

¹³ Bolen Jean Shinoda, *Le dee nella donna*, Astrolabio, 1975.

questo chakra è chiamato Anahata, ed è il centro dell'Amore e dell'Equilibrio. E in effetti anche in Astrologia il pianeta, o meglio il principio primario, associato al quarto chakra è Venere. E' un principio di compensazione e di conciliazione. Lo scopo dell'influenza venusiana è raggiungere equilibrio allo scopo di manifestare armonia. Nello stesso modo,



Anahata è il tetto dei chakra inferiori volti all'acquisizione e all'attuazione del potere personale, e il pavimento dei superiori, sede della nostra vita interiore e volti all'evoluzione spirituale. L'elemento di questo chakra è l'aria. L'aria rappresenta la libertà (di dare) e l'apertura (per ricevere). E ancora una volta, analogicamente:

L'Arcano Maggiore III è l'Imperatrice. La Regina del Cielo e della Terra ben rappresenta l'elemento aria: la creatività, l'amore, la comunicazione, l'attività mentale, la vita che anima le cose. Negli Arcani Minori la simbologia dell'aria è raffigurata dalla spada che diventa simbolo della lotta contro le

*ombre dell'inferno, cioè del subconscio. La spada è un'arma che difende e protegge. Nel suo cammino evolutivo, l'uomo procede tagliando i nodi della vita. Per poter stabilire equilibrio ed armonia, bisogna saper tagliare ed eliminare le cose inutili. Le spade hanno un simbolismo di fatalità, l'uomo è costretto a combattere contro gli ostacoli della vita ed anche contro se stesso.*¹⁴

L'aria rappresenta anche il Respiro, il processo vitale attraverso cui tutto il nostro corpo e le sue cellule vivono. Le ramificazioni all'interno dei polmoni sono come i rami attraverso cui si espande l'energia del quarto chakra. Tramite il respiro abbiamo accesso agli aspetti fisici e spirituali del cuore. Attraverso questo chakra sperimentiamo l'Amore non solo come un sentimento rivolto ad un'altra persona ma soprattutto come stato dell'essere. Evolutivamente l'umanità non ha ancora raggiunto l'espansione spirituale indicata dai chakra superiori. Infatti continuando troviamo il quinto, Vishudda, situato nella gola, le cui funzioni sono la comunicazione, la comprensione e la creatività. Questo chakra ha cinque anelli attraverso i quali controlla codici e memorie dei quattro chakra sottostanti e uno che ne regola e controlla le interazioni. Più precisamente:

1. il primo anello contiene i codici che permettono, attraverso il primo chakra, il funzionamento del corpo nella realtà fisica come istinto di sopravvivenza, radicamento ed energia sessuale. A livello collettivo contiene tutte le informazioni sugli stadi di evoluzione fisica dell'essere umano.
2. Il secondo anello contiene i codici psichici legati alla capacità sentimentale di relazionarsi con gli altri attinente al secondo chakra. A livello collettivo contiene dunque la storia dei legami umani, dai clan alla famiglia.
3. Il terzo anello, legato al terzo chakra, contiene i codici che informano la capacità di sentirsi separato ed integro in sé dell'essere umano, la sua capacità di individuazione personale e di utilizzo del potere che ne deriva. A livello collettivo contiene la storia dell'essere umano che diventa capace di separarsi dal gruppo e sopravvivere.
4. Il quarto anello contiene i codici per l'evoluzione dell'intelligenza umana e della capacità di amare. Sovrintende al funzionamento di cuore e corpo mentale.
5. Il quinto è l'anello principale, coordina gli altri quattro anelli e quindi i chakra e corpi sottili che ne dipendono.

E' nel quinto chakra che risiede la responsabilità come enorme risorsa di cambiamento per ogni essere umano. Troviamo poi il sesto chakra, Ajina, il faro, il terzo occhio, la visione altra che ci permette di vedere tutti gli aspetti della realtà e ci porta consapevolezza, intuizione e chiarezza. Attraverso di esso possiamo diventare realmente consapevoli che siamo *qui e ora*. Si trova tra le sopracciglia dietro la fronte. In questo chakra nasce la nostra possibilità di superare la realtà polarizzata e accedere a un'esperienza di totalità. Astrologicamente è associato a Saturno e Urano (che infatti è il principio primo di Depolarizzazione). La saggezza

¹⁴ Jole Sesler, *La luna e altri simboli*, 2008, Anima Edizioni, pag.62.

saturnina ci porta invece all'integrazione dell'ombra attraverso la crisi provocata dal manifestarsi del lato oscuro: dove c'è molta luce, c'è molta ombra. Dopo la crisi la conoscenza e la luce prendono il sopravvento. Quando il chakra è aperto e lavora bene si può anche percepire la forte spinta di rinnovamento spirituale (Urano) e di liberazione dal contingente. Questo chakra insieme al settimo, sulla sommità del capo, permette le percezioni psichiche superiori. Sahasrara, infine è collocato al di sopra del canale kundalini di Sushumna, è il Loto dai Mille Petali, la luce, l'identificazione fra anima individuale e anima universale. E' l'aureola dei santi cristiani. Qui si elabora e si sviluppa ogni facoltà umana governata dai sei chakra precedenti. Qui, infine, si dimentica tutto. Esaminando i suoi governatori astrali, Nettuno, Luna e Sole, si possono infine fare alcune riflessioni. Nettuno è il principio primario che porta dissolvimento e dissoluzione. Materiale e morale. E' quindi necessario un primo passaggio dal suo aspetto d'ombra che può indurre a vivere uno stato di fuga nella meditazione e nel distacco dal mondo, o di evasione dalla realtà, trovando rifugio in droghe e alcool; questo passaggio deve essere superato e integrato per arrivare a vivere il Nettuno della nostra Verità e potersi infine abbandonarsi al Tutto. E

...la Luna sanata dal suo significato di dispensatrice d'emozioni forti, di cercata e spesso frustrata sicurezza materna, di caldo e sicuro rifugio nel liquido amniotico, può in questo chakra insieme a Nettuno e alla forza rigeneratrice del Sole, guidarci nel cammino verso la luce, e farci fluttuare in quell'Acqua della Dodicesima [casa] senza affogare ed essere sopraffatti dalla tempesta. [...] Siamo e dobbiamo essere in continua evoluzione e così come i transiti in successione continua c'informano sul viaggio da intraprendere per capire dove stiamo andando, [...] così gli aspetti di ogni chakra si ripresenteranno ad ogni ciclo in maniera sempre diversa, e noi li dovremo riequilibrare come se ci trovassimo sempre in un gradino più su.¹⁵

L'attivazione attraverso l'autotrattamento, dei sette chakra principali è la porta d'ingresso alla pratica del Reiki.

¹⁵ Anna Maria Neri, *L'astrologia dei sette chakra. I pianeti e i segni attraverso l'energia del Sé e le vibrazioni dei Fiori di Bach*, relazione presentata al Convegno CIDA di Catania, il 26 ottobre 2003.

3. Dicembre: Respiro consapevole con Elisabetta Torrini

L'officina del Mago



3.1 Elisabetta e il Mago

Siamo alla fine della lezione di dicembre e ci stiamo salutando. Questa sarà la prima lunga pausa e durante le vacanze di Natale avremo modo di pensare a cosa ci è successo veramente in questi tre mesi. Questi due giorni sono stati molto intensi: per la prima volta abbiamo sperimentato una tecnica di respiro profondo circolare e per la prima volta qui a scuola ci è stato chiesto di sondare noi stesse e accedere a contenuti profondi, accettando di destabilizzare e poi riordinare la nostra vita, alla ricerca del Sé che ci guida. La nostra insegnante questo mese è la counselor e pedagoga, nonché direttrice della scuola, Elisabetta Torrini. Molte cose racchiuse in una giovane donna bionda con occhi e gambe da cerbiatto e

con un piglio normalmente molto deciso, che si trasforma completamente, diventando morbida e gentile, quando assiste al lavoro di una persona su di sé o si rende testimone delle scoperte che un cliente fa, spesso in modo doloroso. Lo so, perché ho fatto molte ore di tirocinio nei suoi gruppi di respiro, i gruppi del Delfino, che si tengono regolarmente al Centro del Volo della Libellula. Elisabetta oggi decide di salutarci con questo regalo, una cartelletta piena di materiali preziosi per il nostro lavoro, e che contiene anche qualcosa di assolutamente magico. Una carta è stata estratta per noi, per il nostro gruppo, dai Tarocchi di Camoin e Jodorowsky. La nostra carta è il Mago.

Il Mago indica un inizio. Il ragionamento è rapido, non mancano il talento né l'astuzia, si deve soltanto agire. Questa carta indica anche le difficoltà di scegliere, di decidersi, di prescindere dal "tutto è possibile" che caratterizzano la giovinezza.[...]in qualità di primo Arcano Maggiore, e per quanto possa essere un iniziato il Mago ha ancora parecchia strada da fare. E' la carta dell'unità che deve scegliere un modo di agire.

Il nostro è un inizio. Siamo le allieve del primo anno di questa scuola, certo, ma non è solo questo. Ognuna di noi qui dentro sta cominciando una nuova vita. Per alcune questo è acclarato, per me, per esempio che ho cercato questa scuola per avere una qualifica per la mia nuova professione. O per Marisa. Per Roberta che cerca un nuovo approccio, più ampio, alla sua vocazione di insegnante. Ma per altre riguarda la necessità di un profondo cambiamento interiore, che dopo più di un anno le restituirà a loro stesse molto diverse. A nessuna mancava *talento* e neanche *astuzia*, ma l'azione era inibita, in questo momento della nostra vita e c'era bisogno di una nuova partenza. Non siamo proprio giovani, la nostra media è circa quarant'anni, e solo una di noi è davvero giovanissima, ma una donna può essere rimasta troppo giovane in molti modi, anche se è già diventata madre o professionista riconosciuta nel sociale. Può essere giovane quella parte di sé che solo adesso è pronta per un viaggio spirituale di ritorno, com'è quello dalla mezza età in poi, in cui non è più importante capire chi si è, ma dove veramente si vuole andare. Secondo Rudiger Dahlke (in accordo con Karl Jung) la nostra esistenza può essere rappresentata in un mandala, che è del resto un modo antichissimo e comune a molte culture di rappresentare l'universo. Se il centro del mandala è un punto, che significa origine, estrema concentrazione di Tutto in Uno, concepimento, e corrisponde alla nascita, il suo limite, la circonferenza rappresenta per noi, la mezza età, o meglio quel momento in cui abbiamo concluso un processo di individuazione e sappiamo chi siamo, la nostra identità non ci preoccupa più, siamo al traguardo dal quale si comincia il viaggio di ritorno verso casa. Durante il viaggio di ritorno si è liberi di occuparsi della propria anima. Secondo Jung in questa fase la donna integra il proprio *animus* l'uomo la propria *anima*. Siamo ancora nel mondo governato dalla polarità, ma sappiamo che presto torneremo all'Unità, quel punto centrale del mandala che è insieme la più piccola particella da cui inizia la vita e l'intero universo. E' durante il viaggio di ritorno che ci occupiamo del motivo per cui

siamo su questa terra. Che ci diamo una ragione di esistere superiore alla sopravvivenza, che, pacificato l'Ego, cerchiamo di diventare sempre di più il nostro Sé. Mi sento su questo percorso e credo che questa sensazione sia condivisa dalle mie compagne. La comprensione di essere nel viaggio di ritorno è solo l'inizio. Se riesco a mantenerla costante dentro di me farà di me un'iniziata al mistero della vita, e forse nel corso di questa esistenza riuscirò ad avvicinarmi di più all'espressione dell'Amore Incondizionato. Ma che cos'ha il Mago sul suo tavolo a tre gambe?

Sopra il tavolo scopriamo la presenza di tre dadi che mostrano ciascuno tre facce: 1,2, e 4. Quindi ciascun dado dà il valore 7, e sommandoli otteniamo il 21, che è il valore numerico più elevato degli Arcani maggiori, quindi, si potrebbe dire che il Mago ha a disposizione l'intero Tarocco, fino alla realizzazione totale de Il Mondo. Inoltre tiene fra le mani e sopra il tavolo i quattro Semi degli Arcani minori (un denaro, un bastone, un coltello che simboleggia la spada e una coppa, mescolati agli elementi per la prestidigitazione). E questo sta a indicare che si giunge alla verità attraverso l'illusione. All'altezza del suo sesso si vede una forma arancione che ricorda un serpente: ha collocato davanti a sé la forza sessuale (o kundalini) ed è in grado di controllarla.

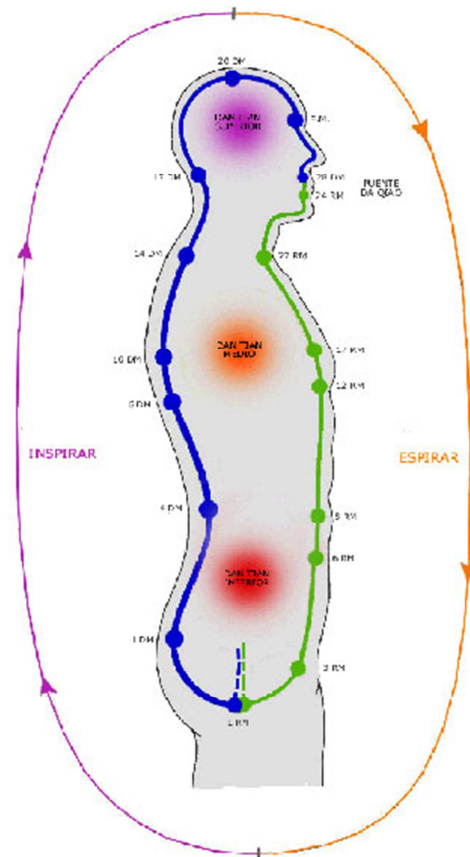
I quattro Semi sono gli elementi che costituiscono la maya, il mondo delle illusioni, la nostra realtà; ma è soltanto attraversando la realtà e superando le sue prove che si giunge alla Verità, così come sperimentando la kundalini nel corpo si giunge alla visione. Quello di Elisabetta è un atto di preveggenza, un dono e un augurio nello stesso tempo.

3.2 Respirare le emozioni

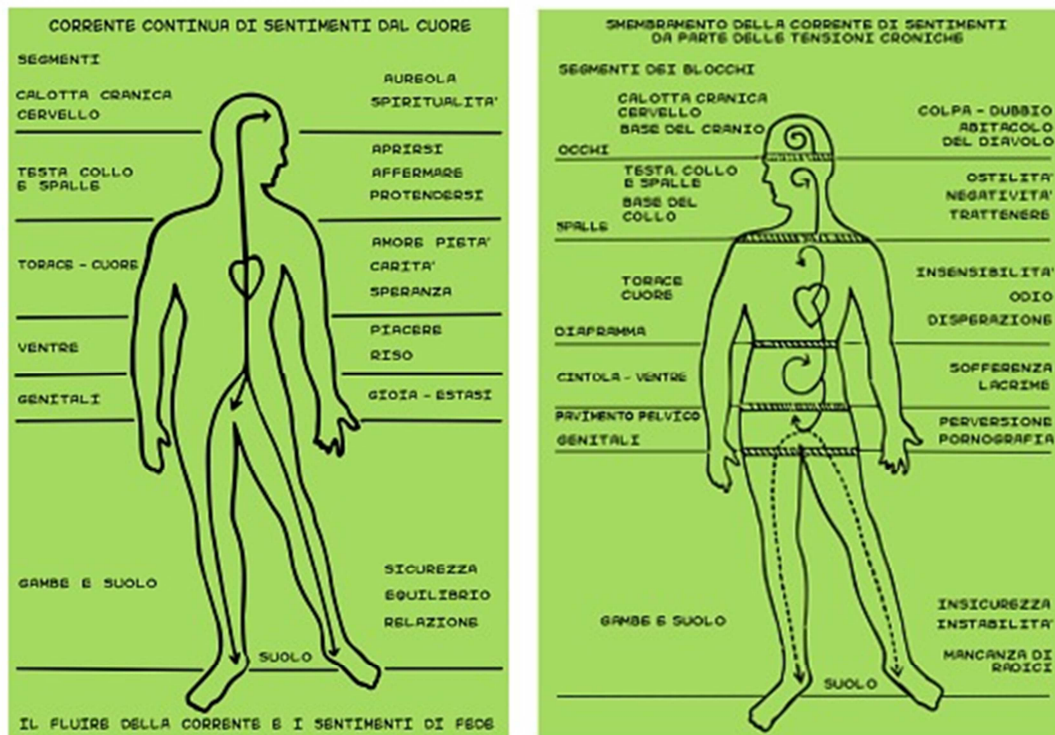
Durante questa lezione cominciamo a parlare di respiro. La tecnica che ci viene illustrata origina da lontano, dal Rebirthing¹⁶ di Leonard Orr, e in questi decenni ha fatto molta strada. Si è alleggerita per un verso, messa a punto per altri; il Rebirthing ha preso tanti sentieri quanti sono stati i diretti collaboratori di Orr e anche più. La respirazione olografica circolare è comune a molti di questi percorsi, compreso quello che sperimentiamo su noi stesse e sulle nostre compagne. Ma l'approccio che la nostra insegnante cerca di passarci si chiama Breathwork, cioè tecnica del Respiro Consapevole legata alla pratica della relazione d'aiuto. Per diventare Facilitatori di Breathwork c'è un preciso percorso formativo, ulteriore rispetto alla Scuola, ma saper respirare e sapere cosa significa far respirare un altro è indispensabile

¹⁶ Il Rebirthing è la tecnica di respiro messa a punto da L. Orr. Esistono testi dello stesso Orr e se ne può trovare un'esaustiva descrizione anche nel testo di Milena Screm, Rebirthing, Armenia, 2011.

per la nostra futura figura professionale. Diventa una buona norma di igiene mentale personale e di ricarica di energie, diventa un treno diretto che ci conduce verso il nostro inconscio: il Respiro è una strada di crescita personale. Quando respiriamo profondamente, compiutamente, si attivano quattro livelli diversi in contemporanea: il livello fisico, il mentale, lo spirituale e il livello emotivo. Il respiro è l'unico sistema fisiologico del nostro corpo che è controllato sia inconsapevolmente dal sistema vegetativo sia consapevolmente dalla nostra volontà. Esso è una delle più importanti funzioni di base ed è in stretta relazione con le altre funzioni vitali. Grazie a questa sua particolarità è uno strumento sensibile che reagisce sia agli influssi interni sia a quelli esterni. I benefici di una respirazione profonda a livello fisico sono universalmente noti nella letteratura medica allopatrica, e certamente il corpo non può stare che pochi minuti in apnea, in sospensione di respiro, pena la morte. Ma il respiro agisce anche sulla nostra mente, non solo consentendo una migliore circolazione del sangue e quindi ossigenando meglio il cervello, ma anche ripulendo la mente dai pensieri ossessivi. Attraverso la respirazione profonda, inoltre, con la mobilitazione della cassa toracica e il conseguente allentamento del diaframma si scioglie un blocco fisico molto diffuso, spesso dovuto al fatto che si cerca di reprimere le emozioni, di non manifestarle ma anche di non sentirle, con la conseguenza che il plesso solare diventa una sorta di scarica emotiva. Mi piacerebbe soffermarmi un attimo di più a parlare del meccanismo con il quale si forma questa spazzatura emotiva. Il problema è generato dal fatto che non si accetta di lasciare libere quindi di esprimere le proprie emozioni, soprattutto perché così facendo ci si espone al giudizio del mondo. Il nostro corpo sarebbe invece costruito per un'esperienza completamente diversa dal punto di vista biochimico. Tutto parte da uno stimolo significativo che colpisce i nostri organi di senso e genera una sensazione e un sentimento. Per esempio qualcuno ci grida contro. Ne consegue, in noi, una carica psichica, diciamo che riceviamo il messaggio, ci sentiamo feriti o offesi o in pericolo, e ci prepariamo per reagire. Sul piano fisiologico, a livello del metabolismo, c'è una vera propria elaborazione. Quindi il nostro organismo produce quello che ci serve per vivere l'emozione che proviamo, diciamo, per esempio, adrenalina. Fino a questo punto quello che accade è incontrollabile, non dipende affatto da noi. Il corpo si carica di una tensione e l'istinto ci avverte di scaricare quello che proviamo con l'azione. Se giunti a questo punto seguissimo sempre l'istinto, il corpo



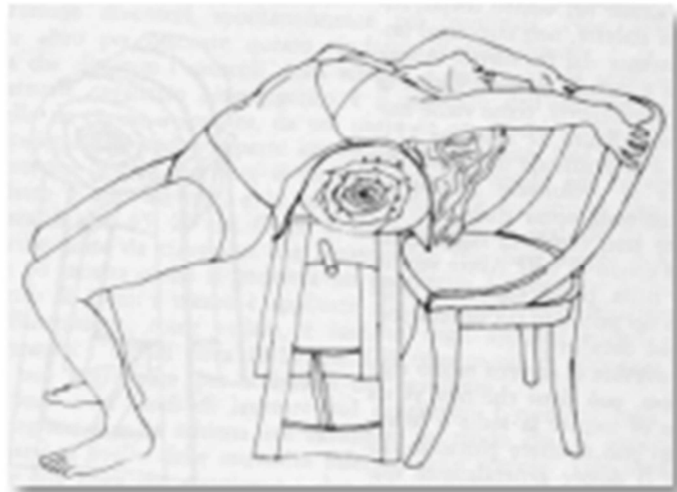
scaricherebbe ogni tensione creata, e questa non andrebbe a intasare né plesso solare, né muscolatura, né articolazioni. Ma più spesso succede qualcosa di diverso. Prima della reazione interviene la nostra razionalità, appresa e rinforzata dall'educazione ricevuta, e in quel momento si opera una scelta di comodo, una scelta opportuna da diversi punti di vista. La repressione della modalità istintiva di risposta genera accumulo di tensione. A lungo andare l'accumularsi di queste tensioni generano nel corpo dolore, rigidità, infelicità, per non dire malattia. Secondo la più antica medicina da noi conosciuta, la Medicina Tradizionale Cinese, sono cinque le principali emozioni degli esseri umani e sono collegate con coppie di organi e visceri del nostro corpo. Sono rabbia associata al sentimento del rispetto, gioia associata all'amore, preoccupazione (o riflessione) associate al sentimento del voler bene, la tristezza alla considerazione e la paura alla stima di sé. L'emozione che più può trasformare la nostra energia, che la attiva o la distrugge, è la rabbia, che appartiene al principio primario di Marte. Così come gli appartengono la capacità di imporsi, la paura di non imporsi, la



violenza, l'impulsività, l'agonismo e la guerra. Ma questo principio di aggressività, dal latino *adgredior*, mi muovo verso, è quello grazie al quale scaturisce la vita. E' il germoglio che buca il seme, il bambino che esce dal ventre della madre; corrisponde alla forza primigenia dell'Ariete, segno zodiacale di cui Marte è governatore. Questa emozione ha una grande importanza nella relazione d'aiuto. Individuarne la sorgente diventa per il cliente una doppia occasione: liberarsi di contenuti antichi irrisolti e impadronirsi del volano della propria energia, provare fisicamente la propria possibilità di potenza. Tuttavia, nel contesto di una seduta di respiro circolare, il blocco imposto al corpo dalla rabbia può essere talmente forte da impedire al cliente di accedere a uno stadio di maggiore coinvolgimento. La nostra insegnante ci avvisa quindi fin dall'inizio di tenere conto di questo problema e di attivare una serie di esercizi volti a mobilitare il corpo e a distrarlo, per così dire, dalla morsa che lo tiene prigioniero. La prima volta abbiamo lavorato con esercizi di bioenergetica¹⁷. Ci sono stati proposti esercizi molto basilari che davano la possibilità alla persona, semplicemente con l'uso

¹⁷ Tutti gli esercizi citati di seguito sono ampiamente illustrati in A. Lowen e L. Lowen, *Espansione e integrazione del corpo in bioenergetica*, Astrolabio, 1979.

di cuscini e supporti morbidi, di evocare un sentimento di rabbia. E' interessante vedere come anche chi reagiva ridacchiando e dichiarando di non provare particolari rancori, attivava subito, con il semplice movimento di sbattere dei cuscini e con l'atto di gridare contro una parete, emozioni particolarmente intense. Così come l'esercizio sul cavalletto bioenergetico ci ha rese velocemente consapevoli di come siano il plesso solare e il diaframma a fare le spese della maggior parte dell'educatamente rimosso. E non bisogna inoltre dimenticare che il plesso solare è la sede del terzo chakra, e quindi del nostro potere personale. Liberando il plesso solare si libera quindi il nostro potere personale. Ci siamo anche potute accorgere di



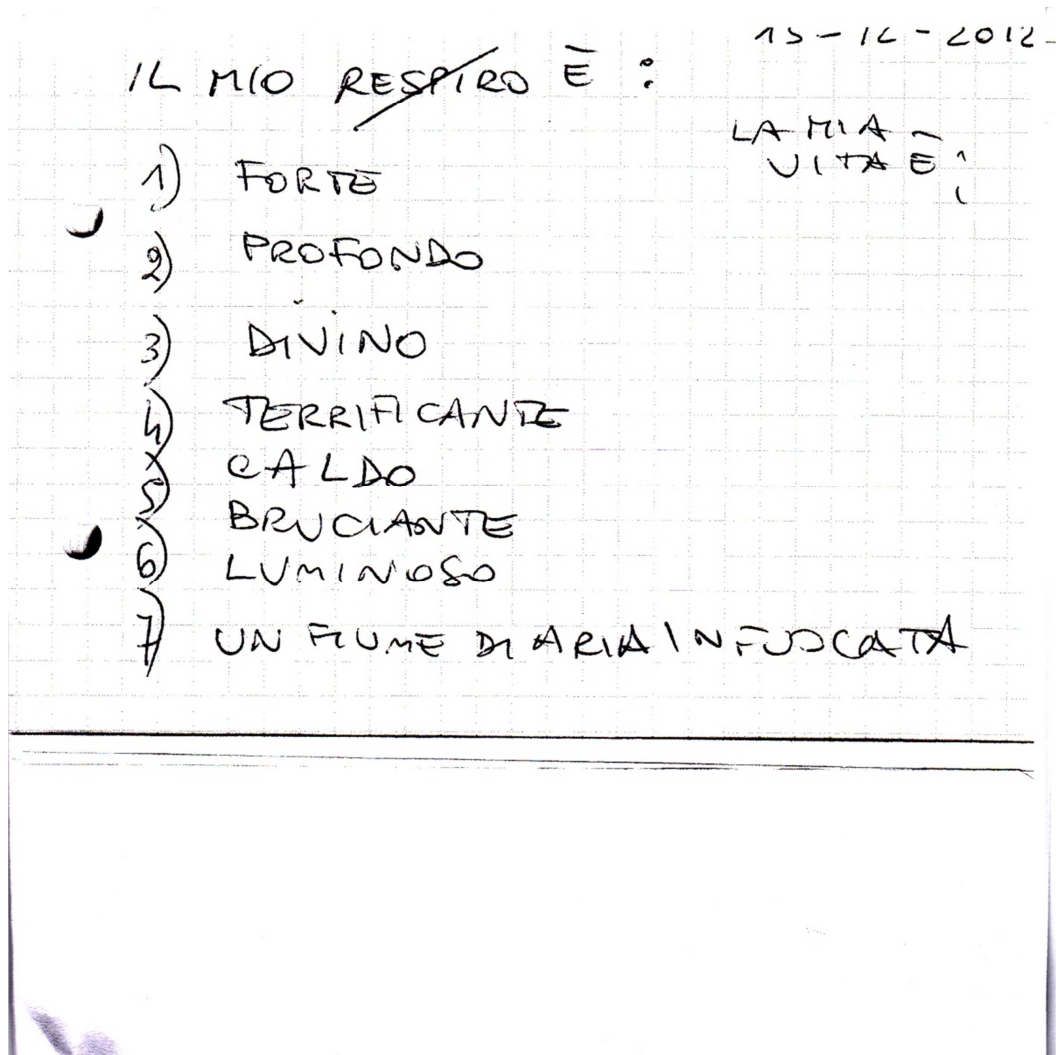
come l'esercizio di grounding renda subito evidente che è il contatto dell'essere umano con la terra l'elemento che più gli porta coscienza e consapevolezza della propria realtà, del rapporto con gli altri e dell'importanza delle gambe come pilastri del tempio del corpo. Ma anche la gioia e l'abbandono che ci vengono da un lungo ballo con la musica ad alto volume provoca l'allentamento dell'inibizione con cui teniamo prigionieri i nostri dolori, e per alcuni è una porta d'accesso vertiginosa all'esperienza più completa del respiro. Una delle mie colleghe, Marisa, lavora da tempo su una danza delle emozioni, che ha chiamato Flowing Dance, che è frutto della sua esperienza di anni con il teatro e con la terapia, e che si è rivelata anche un'ottima preparazione a sedute di respirazione di gruppo. Perché quando si sono superate le

prime fasi, o le poche prime sedute di Respiro Consapevole, arriva la parte migliore. La conseguenza forse più meravigliosa di questa pratica è la sua capacità di spostarci su un piano spirituale: la respirazione circolare ha infatti il potere di metterci in comunicazione con altre dimensioni della nostra esistenza. Se leggiamo nel respiro, come motore della nostra vita fisica, la legge della polarità che tutto controlla al livello della realtà materiale, possiamo notare come l'inspirazione appartenga al polo maschile mentre l'espiazione attiene a quello femminile. Ci viene infatti chiesto da chi ci guida di inspirare con grande forza ed espirare con totale abbandono. Durante la respirazione circolare non c'è più pausa fra questi due atti e mano a mano che questa continuità diventa più fluida e senza confini, si ricostituisce una unità dell'esperienza che ci permette di sperimentare per brevi momenti l'Unità. Queste due onde di respiro possono essere rappresentate dall'antica immagine del tao.



Durante queste lezioni dedicate al respiro consapevole è diventato chiarissimo come questo potente strumento si possa affiancare con successo a tantissime tecniche nel contesto della relazione d'aiuto. Cos'è stata per me questa prima esperienza di Respiro? Questo è un piccolo

gioco che abbiamo fatto insieme: dopo avere respirato in gruppo, ci è stato chiesto di scrivere di getto su un foglio intitolato "il mio respiro", le caratteristiche del nostro respiro. Una volta scritte, Elisabetta ci ha dato un nuovo titolo con cui sostituire il precedente:



Il Respiro è Vita.

4. Gennaio: Archetipi con Silvia Gaia Pelagatti

La Dea è una donna, la Donna è una dea



4.1 Il femminile e la rinascita della civiltà

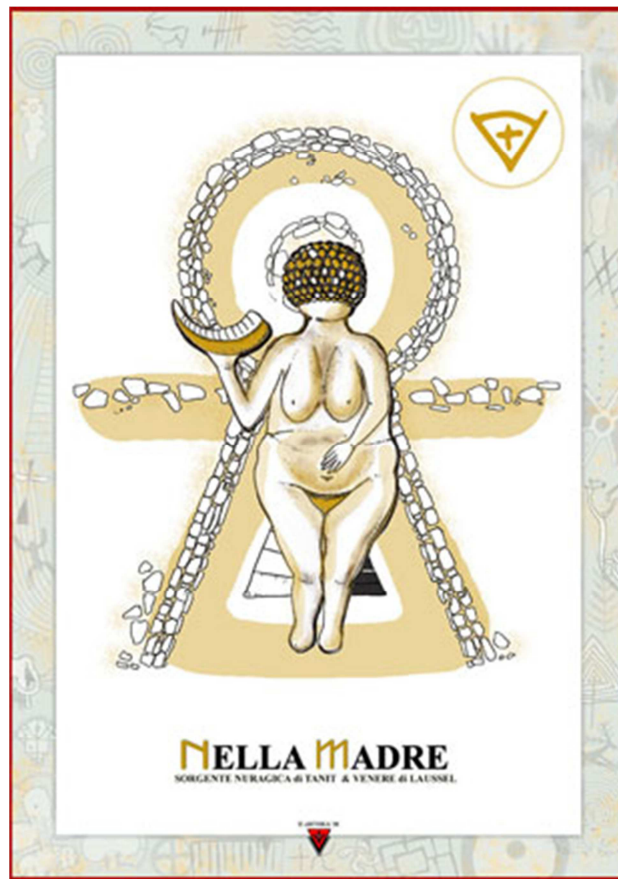
Questo nuovo anno, sorto dalle ceneri del falò del 21 dicembre 2012, che ha bruciato le nostre paure sulla fine del mondo e ci ha chiesto di preparare invece un Nuovo Mondo per i nostri figli, si apre con l'Utopia e il Sogno. La nostra nuova insegnante, la bellissima Silvia Gaia, nomen omen, accende il nostro cuore con la visione di un definitivo alchemico accordo fra il Maschile e il Femminile dentro di noi e dell'Uomo e della Donna nel creato. Parlo di Utopia perché da sempre l'essere umano ha chiamato con questa parola quello che di più puro e splendente ha potuto immaginare per il proprio destino. E di Sogno perché forse questa realtà

è già qua e noi stiamo solo sognando di essere avviluppati dalle ragnatele di un'epoca già morta. Ma cominciamo dal principio. All'inizio, nei tempi dei tempi del mito, fu l'Età dell'Oro per gli abitanti della terra. Non importa se questa età sia veramente esistita, perché sicuramente è esistita nell'immaginario dell'umanità e ha creato in noi la nostalgia del ricongiungimento nell'armonia. Dai tempi del mito, srotolandosi lungo una spirale evolutiva, quell'era perduta si trasforma e passa attraverso fasi simili più e più volte. Antiche leggende e scritti di autori dei tempi passati parlano d'una storia non lineare, ma ciclica. Platone, Ovidio, Esiodo, gli autori dei Veda, del Pentateuco, i codici dell'America Centrale, gli annali cinesi e diversi altri testi, parlano di civiltà che nacquero e caddero più volte, nelle ruote del tempo. Di molte Età del Caos che frantumarono civiltà antichissime. La maggior parte delle loro conoscenze andò perduta, o dimenticata attraverso le epoche trascorse, o a causa di cataclismi naturali e talvolta a causa di distruzioni causate dalla mano dell'uomo. La ripetuta speranza di rinascita, di ringiovanimento e reviviscenza del mondo, ovvero la palingenesi è stata un tema onnipresente per l'essere umano: la formazione di qualcosa di nuovo da qualcosa che mai è esistito, una ciclica rigenerazione del tempo. Con il Matriarcato siamo già nel tempo della nostra storia e nella polarità. Secondo le ricerche della storica Marija Gimbutas¹⁸ l'ultima età di dominio matriarcale ricordata dalla nostra cultura risale al Neolitico. Nel suo ultimo libro, *The Civilization of the Goddess* (1991), la storica discuteva le differenze tra gli elementi di quella cultura, da lei considerata ginocentrica, e la cultura patriarcale portata dagli indoeuropei nell'Età del Bronzo. Questi due sistemi si sarebbero fusi generando le società classiche dell'Europa storica. Benché sostenute da altri storici e intellettuali di alto livello, come per esempio Joseph Campbell, le sue teorie suscitano ancora grande opposizione nel mondo intellettuale. Vero è che il mito, i miti, ci parlano in pressoché tutte le culture della Madre, della Grande Dea, e di come la struttura sociale umana prendesse forma intorno al suo culto. Secondo Heide Göttner-Abendroth,

La visione del mondo e la religione delle società matriarcali si organizzano intorno a mitologie della Dea Madre. In una fase di sviluppo a preponderanza rurale troviamo sempre la concezione di una dea ctonia, la Madre Terra, Gaia o Rea, mentre in una fase di sviluppo a preponderanza urbana troviamo una mitologia astrale e una triade divina lunare con ruolo dominante. Il concetto di tempo è ciclico invece che lineare e il ciclo stagionale, con le sue fasi di crescita e deperimento, di vita, morte e rinascita, è il modello mentale di base. [...]La religione matriarcale è stata spesso considerata un "culto della fertilità", definizione che rigetto. Lungi dall'essere culto primitivo di un popolo inferiore, come spesso è stato suggerito, essa è infatti un sistema religioso e mitologico autonomo e compiutamente strutturato. Si consideri, inoltre, che oggi il concetto di fertilità viene inteso in un'accezione molto ristretta, riservata al ciclo di produzione orto-agricola e alla riproduzione di animali domestici ed esseri umani. Invece, il concetto matriarcale di fertilità comprende vita, morte e

¹⁸ Marija Gimbutas *Il linguaggio della Dea: mito e culto della Dea madre nell'Europa neolitica* [1989].

rinascita dell'intero universo e implica una cosmologia genuinamente integrata. Le mitologie matriarcali possono essere meglio caratterizzate come "religioni della rinascita", con tutte le più radicali implicazioni metafisiche e mistiche derivanti da questa definizione.¹⁹



La situazione cambia con l'avvento delle ondate migratorie di Indoeuropei, popoli che sarebbero arrivati da una zona collocata fra gli Urali e il Danubio; le popolazioni indoeuropee di cultura patriarcale si sarebbero sovrapposte un po' ovunque (dall'Europa occidentale all'India) alle popolazioni neolitiche preindoeuropee. Secondo Gimbutas prima dell'avvento delle popolazioni indoeuropee

tale cultura trasse intenso piacere dalle meraviglie naturali di questo mondo. La sua gente non produsse armi letali, né costruì forti in luoghi inaccessibili - come avrebbero fatto i successori - neppure quando conobbe la metallurgia. Eresse invece magnifiche tombe-santuari, templi, case

¹⁹ *Evoluzione della mitologia matriarcale dall'antichità ad oggi* di Heide Göttner-Abendroth, articolo presente in *Vivere con Cura*, rivista di educazione permanente e di gemellaggi eco-conviviali. Periodico Bimestrale n° 4 – Luglio 2005. Traduzione di Mariagrazie Pelaia. Pag.3.

*confortevoli in villaggi di modeste dimensioni e creò superbe ceramiche e sculture. Fu questo un periodo di notevole creatività e stabilità, un'età libera da conflitto.*²⁰

Nel tempo del matriarcato le donne governano sedendo in cerchio. E' un tempo in cui il potere è legato alla magia del rapporto con la Terra e con tutto il Creato. Possiamo ipotizzare che in questo tempo non violento gli uomini vivessero però al margine, troppo, e che la polarità femminile avesse assunto un predominio talmente forte da spiegare la violenza della reazione del polo maschile, quando questa è arrivata. Una reazione che ha tenuto in scacco le donne per millenni, arrivando in alcuni periodi storici a perseguitarne ed ucciderne milioni, senza parlare dell'oggi e non solo nei paesi del cosiddetto Terzo Mondo. Perché tutto nella realtà della materia che viviamo è sottoposto alla Legge della Polarità. Da qui la struggente nostalgia dell'unione che spinge gli esseri umani gli uni verso gli altri, nel tentativo di ritrovare l'Unità perduta.

*L'atto sessuale è realmente il compimento del principale scopo umano, come espresso in numerose metafore: superare la polarità attraverso la congiunzione dei due aspetti polari. Di particolare valore esemplificativo è la storia degli uomini-sfera trasmessaci da Platone, quel grande spirito che – assai prima dell'istituzione del Cristianesimo – formulò con l'"amore platonico" l'antipolo, ostile alla corporeità, del desiderio sessuale: gli uomini-sfera, originariamente tondi e dotati di due teste, quattro braccia e quattro gambe, erano arroganti e divennero addirittura pericolosi per gli dei. Così, dopo essere stati tagliati nel loro centro in due parti per mezzo della spada di Zeus, padre degli dei, e quindi sparpagliati nel mondo, ricevettero il compito di ritrovare il loro lato mancante. Che le due metà divise si cerchino l'un l'altra e si riuniscano per divenire uno ed esperire l'Unità celestiale è argomento di innumerevoli miti, fiabe, storie e film.*²¹

Certo, a ben guardare, nella Grecia classica spesso l'altra metà ideale per gli uomini era rappresentata da altri uomini...Ma il rivolgimento da matriarcato a patriarcato avviene davvero, e ancora una volta ne abbiamo testimonianza nel mito. Sentiamo come ce ne parla ancora Heide Göttner-Abendroth:

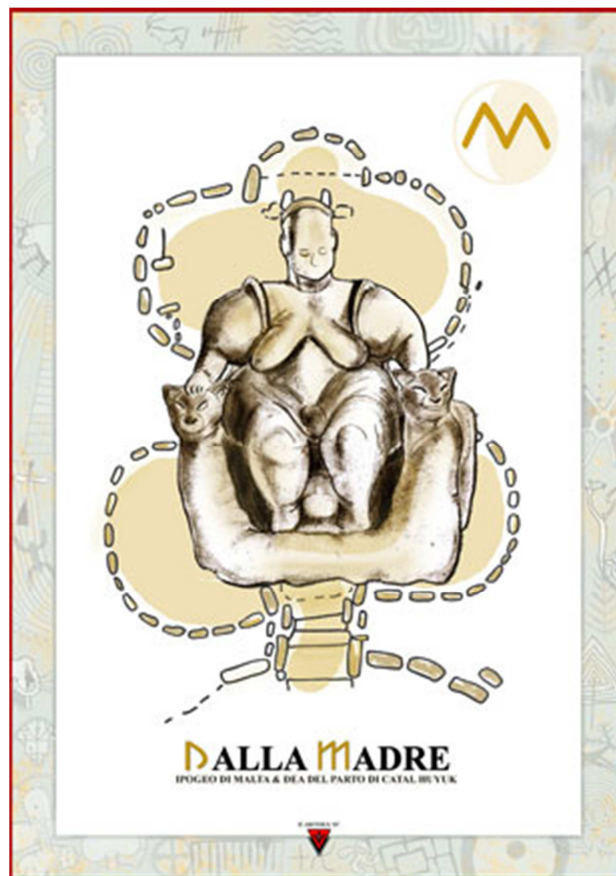
innanzitutto il tipico espediente con il quale il sistema mitologico matriarcale viene patriarcalizzato è quello di cambiare semplicemente il sesso della divinità principale. In tal modo la Dea Onnipotente, madre dell'Universo e del genere umano, viene trasformata d'incanto in Dio Onnipotente, padre dell'Universo e del genere umano (per esempio: in Egitto, il dio della terra Geb; in Palestina, Iahu-Eva che diventa Jahvé/Geova). Per essere credibile questi imita i poteri della grande Dea Madre, specialmente quello di dare la vita. Poiché il Dio Onnipotente è ovviamente privo degli organi necessari, compensa partorendo dalla testa (Giove, gravido di Minerva), dalla fronte (Vishnu,

²⁰ Marija Gimbutas, *Il Linguaggio della Dea*, Venexia, 2008, pag 321,

²¹ Rüdiger Dahlke, *Le leggi del destino*, Mediterranee, 2012, pag.39.

gravido di Lakshmi) o dalla coscia (Giove, gravido di Dioniso). Con questa particolare strategia il principio maschile sorpassa quello femminile, affermando il proprio primato.²²

Nelle Orestiadi di Eschilo, Atena presiede al tribunale che assolverà Oreste, matricida per vendicare l'uccisione del padre Agamennone da parte della madre. Questa sentenza sancisce la definitiva sconfitta del matriarcato e delle sue leggi. Alla Grande Dea, non resta che il posto di consorte litigiosa o sentimentale o dipendente affettivamente, e il destino di dividere i suoi poteri fra altrettante divinità. E' la nascita del pantheon classico femminile, fatto di mogli e figlie. Con l'unica eccezione di Estia, sorella delle principali divinità maschili, prima figlia di Crono, relegata non a caso a ruoli ancora più marginali: quasi non se ne ha notizia nei miti e di lei non esistono raffigurazioni. E' nella frantumazione che la Dea sopravvive al patriarcato.



²² Heide Göttner-Abendroth, *ibidem*, pag.4.

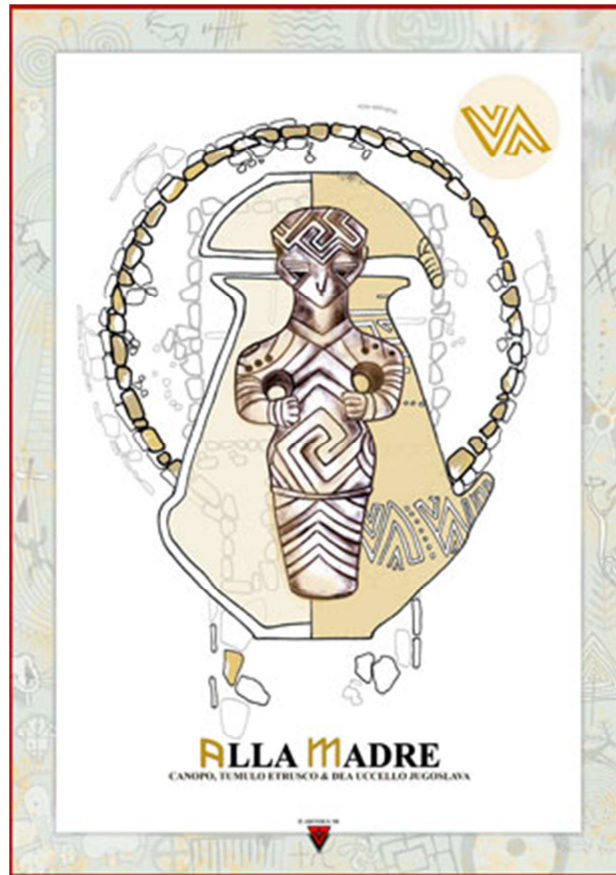
4.2 Le Dee che siamo e la Donna che possiamo diventare

Negli anni settanta del Novecento Jean Shinoda Bolen, una psicologa Jungiana statunitense, non soddisfatta dell'analisi della psiche della donna fatta dal grande maestro, cerca e trova nelle sette dee principali della Grecia classica la modalità con cui la psiche della donna moderna è riuscita a sopravvivere al patriarcato. Così come le Dee, originatesi dall'Unica, hanno elaborato diverse strategie di sopravvivenza, la donna ha dentro di sé sette diversi principi archetipici che in ognuna di noi si miscelano in maniera diversa. Conoscere e armonizzare questi principi aiuta la donna a transitare nel mondo della Polarità durante il suo percorso evolutivo. La Bolen parla di un trio di Dee Vergini, Artemide, Atena, Estia; un trio di Dee Vulnerabili, Era, Demetra e Persefone; di una Dea finale e risolutiva, Afrodite, la Dea alchemica. Le prime tre sono dee senza bisogno, la loro vita è nell'autonomia dal mondo maschile. Ognuna l'ha trovata a suo modo. Artemide vive nella selva, lontana dagli uomini che ha in odio; Atena è la collaborazionista, l'indispensabile consigliera e stratega, "se non puoi vincerli, unisciti a loro"; Estia è la fiamma della spiritualità, la sua fuga dal patriarcato è dentro se stessa, un luogo dove nessuno potrà mai imprigionarla. Nella psiche della donna ognuna di loro ha un ruolo importante: per essere indipendente la donna deve necessariamente integrare questi tre archetipi. Il mondo affettivo e dei ruoli tradizionali ospita le tre Dee Vulnerabili: Era, nella sfera del matrimonio; Demetra, nella sfera della maternità; Persefone, nella sfera dell'interiorità²³. Queste tre divinità sono orientate al rapporto con gli altri, il fuoco della loro attenzione è sugli altri; quando queste tre dee sono archetipi dominanti la donna cerca gratificazione dal rapporto interpersonale più che dall'autonomia o dal conseguimento di un obiettivo. Sono archetipi indispensabili per la costruzione di un rapporto di coppia o per l'esperienza della maternità. Per ultima, Jean Bolen ci parla di Afrodite, la Dea Alchemica, cioè dell'archetipo che, nella sua modalità risolta, può sintetizzare tante diverse caratteristiche appartenenti agli altri archetipi e armonizzarle fra di loro. Ha in comune con gli altri due gruppi alcuni tratti, ma mescolati in maniera del tutto eccezionale. Ecco cosa scaturisce dalla loro combinazione, con le parole della Bolen:

Ciò che Afrodite genera è il desiderio di conoscere e di essere conosciuti che, se porta all'intimità fisica, può dare luogo alla fecondazione e a una nuova vita. Se l'unione è anche unione di mente, di cuore o di spirito, accade la crescita di qualcosa di nuovo nella sfera psicologica, emotiva o spirituale. Quando Afrodite influenza un rapporto, l'effetto non è circoscritto alla sfera romantica o sessuale. L'amore platonico, l'unione di anima, l'amicizia profonda, il contatto e la comprensione empatica sono tutte espressioni d'amore. Ogni volta che ha luogo una crescita, che viene coltivata una visione, incoraggiata una scintilla di creatività, sviluppate delle risorse, come può accadere nei rapporti di

²³ Ognuno di questi ambiti è ovviamente da intendere anche in traslato.

guida, di consulenza, di genitorialità, di direzione, di insegnamento, di interpretazione, di psicoterapia e di psicoanalisi, ciò significa che Afrodite è presente e influenza entrambe le persone coinvolte²⁴.



Ed è con Afrodite che torniamo al nostro punto di partenza. A Silvia Gaia e ai percorsi che da anni conduce con uomini e donne verso la sua Visione: il matrimonio alchemico della Donna Solare e dell'Uomo Lunare²⁵. La Donna Solare ha trovato la sua identità femminile senza più dubbi ed è capace di riconoscere e utilizzare l'energia del Maschile dentro di sé. Questa Donna agisce nel mondo esterno e lo trasforma, muovendosi sui pilastri delle sue gambe,

²⁴ J.S. Bolen, *Le dee dentro la donna*, Astrolabio, 1991, pag. 215.

²⁵ La Bolen ha lavorato in maniera analoga sugli archetipi presenti nell'uomo collegandoli alle divinità maschili del pantheon classico. Il suo lavoro è sintetizzato nel libro *Gli dei dentro l'uomo* edito ugualmente da Astrolabio. Questo argomento è stato oggetto di lezioni successive all'interno della Scuola del Volo della Libellula.

adempiendo ad un compito originariamente solo maschile. L'Uomo Lunare, figlio di Metis²⁶, chiude gli occhi per riaprirli dentro di sé e, guidato dalla sua luce interiore, trova la sua Anima, il Femminile, a cui apre le braccia nel gesto della resa, accettazione totale dell'altro da sé. Due esseri umani che accettano di percorrere una strada di profonda trasformazione e di elaborare la propria ombra per giungere a completarsi e a necessitare l'uno dell'altro a un livello più evoluto. Intraprendono il viaggio di ritorno all'Unità per ritrovare il proprio Maschile e il proprio Femminile. Tendendo all'assoluto si cercano e si ritrovano per unirsi nel Tutto. La spirale dell'evoluzione partita dall'Età dell'Oro (più e più volte), passata attraverso la distruzione dell'Età del Caos (più e più volte), che ha manifestato un polo nella ricomposizione del tessuto sociale umano del matriarcato, e l'altro nell'avvento del patriarcato, l'avvicinarsi ciclico di tutti questi tempi degli uomini, tempi per distruggere e tempi per seminare, questa immensa spirale evolutiva ci sta proprio adesso riallineando all'Oro dell'inizio? Siamo già queste Donne e questi Uomini nuovi? Chiudiamo e apriamo i nostri occhi, uomini e donne, tenendoci forte le mani: questa possibilità è già qua per noi.



²⁶ Metis, la pitonessa, dea della saggezza, prima moglie di Zeus e da lui rimpicciolita ed ingoiata per paura che potesse partorirgli un figlio che avrebbe detronizzato il padre.

N.B. Le quattro immagini di questo capitolo dedicate alla Madre sono opere di Arthea:

<http://www.artificisambrosia.it> 2007-2008. Si possono trovare sul sito www.ilcerchiodellaluna.it, alla pagina dedicata alla Grande Dea, con un commento dell'autrice.

Ringraziamenti

Ringrazio le mie tre maestre, così diverse, così integre, così belle.

Ringrazio le mie otto complici e le nomino. Anna, Letizia, Manuela, Roberta, Marisa, Nadia, Anita, Cristina. Amiche, compagne, sorelle.

Ringrazio Gabriele mio marito e mio compagno. Senza il suo amore e il suo sostegno nessuna svolta.

Un ringraziamento speciale al mio Silvestro che mi ha aiutato a scrivere le ultime pagine di questa tesina e che mi ha spiegato che *dopo molta debolezza viene il dolore*.

Bibliografia

Aivanov Omraam Mikhael, *Lo zodiaco, chiave dell'uomo e dell'universo*, Edizioni Prosveta, 2012.

Andreis Pepita, *Le cosmiche armonie*, Imperio Paolo Libreria Editrice, 1999.

Arroyo Stephen, *L'astrologia e i quattro elementi*, Astrolabio, 1988.

Baines John, *Los brujos hablan*, Euro America Ediciones, 1992.

Bianchi Priscilla, *Tu non sei solo*, Edizioni Enea, 2012.

Bolen Jean Shinoda, *Le dee dentro la donna*, Astrolabio, 1991.

Gli dei dentro l'uomo, Astrolabio, 1994.

Bourbeau Lise, *Le 5 ferite e come curarle*, Edizioni Amrita, 2002.

Dahlke Rüdiger, *Malattia linguaggio dell'anima*, Mediterranee, 1996.

Medicina e Autoguarigione per la donna, (con M. Dahlke e V. Zahn),
Mediterranee, 2000.

La grande metamorfosi, Mediterranee, 2012.

Le leggi del destino, Edizioni Mediterranee, 2012.

Dethlefsen Thorwald e Dahlke R., *Malattia e destino*, Edizioni Mediterranee, 1986.

Gatto Trocchi Cecilia, *Enciclopedia illustrata dei simboli*, Gremese Editore, 2004.

Gendlin Eugene T., *Focusing*, Astrolabio, 2001.

Gray Miranda, *Luna Rossa*, Macro Edizioni, 2011.

Green Liz, *Astrologia e amore*, Astrolabio, 1994.

Hammar skjöld dag, *Tracce di cammino*, Mondadori, 1992.

Hellinger B., *Riconoscere ciò che è*, Urra Edizioni, 2001.

Kopp Sheldon B., *Se incontri il Buddha per la strada uccidilo*, Astrolabio, 1979.

Kriyananda Swami, *Il segno zodiacale come guida spirituale*, Ananda Edizioni, 2012.

Kubler-Ross Elizabeth, *La morte e la vita dopo la morte*, edizioni Mediterranee, 2007.

Ingerman Sandra, *Il viaggio sciamanico*, Edizioni Crisalide, 2008.

Johfra, *Meditazioni Zodiacali*, Edizioni Arista, 1992.

Jung Carl e Wilhelm Richard, *Il segreto del fiore d'oro*, Bollati Boringhieri, 1981.

Lubeck W. E Petter F.A. e Rand W.L., *Lo spirito del reiki*, Mediterranee, 2011.

Marré Davide, *La psicologia esoterica*, Xenia, 2007.

Mereu Gabriella, *La terapia verbale*, 2000.

Meurois-Givaudan Daniel, *Così curavano*, Edizioni Amrita, 2003.

Montaud Michel, *Denti & Salute*, Terra Nuova Edizioni, 2009.

Morpurgo Lisa, *Introduzione all'astrologia*, Tea, 2009.

Neill Alexander S., *I ragazzi felici di Summerhill*, Red Edizioni, 2012.

Noble Vicki, *Il risveglio della dea*, Tea, 2005.

Pierrakos Eva, *Il sentiero*, Edizioni Crisalide, 1991.

Rosenberg Marshall B., *Crescere i bambini con la comunicazione non violenta*, Edizioni Esserci, 2007.

Srem Milena, *Rebirthing*, Armenia, 2011.

Sgalambro Valerio, *Postille di pedagogia olistica*, ilmiolibro.it edizioni.

Sheldrake Rupert, *La presenza del passato*, Edizioni Crisalide, 2010.

Sicuteri Roberto, *Astrologia e mito*, Casa Editrice Astrolabio, 1978.

Soror A.L., *I mandala occidentali di trasformazione*, Venexia, 2013.

Stapert e Verliefe, *Il focusing e i bambini*, Edizioni Crisalide, 2010.

Stone Hal e Sidra, *Il dialogo delle voci*, Edizioni Amrita, 1996.

Talbot Michael, *Tutto è uno*, Urta Edizioni, 1997.

Teodorani Massimo, *La mente di Dio*, Macro Edizioni, dvd, 2008.

Tompkins Peter, *La vita segreta della natura*, Edizioni Mediterranee, 2009.

Townsend Warner Sylvia, *Lolly Willowes o l'amoroso cacciatore*, Adelphi, 1990.

Trevisani Catia, *Reflessologia Naturopatica*, Edizioni Enea, 2005.

Usui Mikao e Petter F.A., *Il manuale illustrato del reiki*, Edizioni Mediterranee, 2001.

Zamperini Roberto, *Fisiologia Sottile*, Macro Edizioni, 2005.