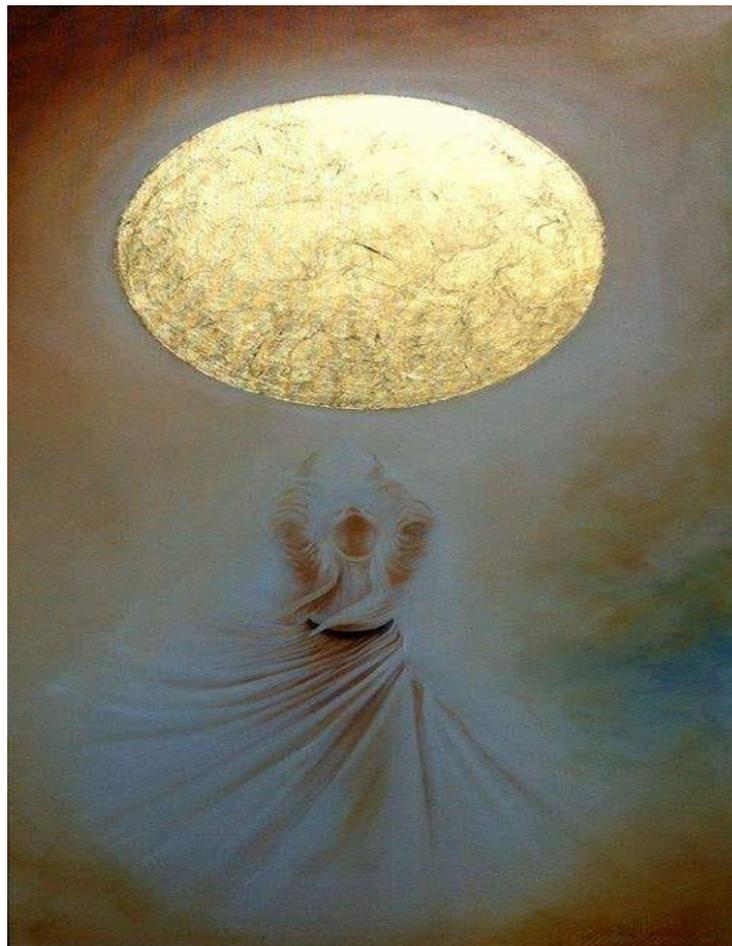


**CRISMA UNIVERSITY**

**FORMAZIONE IN COUNSELING E DISCIPLINE OLISTICHE ON LINE ED IN AULA**



**Mindfulness e counseling: dall'attivazione delle zone mute della mente  
risvegliando l'empatia per la costruzione della terra di pace**

**La meditazione nel counseling per aprire gli infiniti orizzonti della relazione dentro  
e fuori di noi. Laboratorio di Meditazione e comunicazione vibrazionale..**

**EXPOCOUNSELING 2019 – “ COME COSTRUIRE UNA TERRA DI PACE”**

**CONVEGNO 2/3 MARZO 2019 – ALBO “ IL COUNSELING”**

**Di Giorgio La Torre Counselor Trainer**

**Mirella Caprettini Counselor Trainer**

**Alessandra Fede Counselor CRISMA**

**Flavia Giottoli Counselor CRISMA**

*“Siamo ciò che pensiamo.  
Tutto ciò che siamo origina con i nostri pensieri.  
Con i nostri pensieri facciamo il mondo.  
Parla o agisci con una mente impura  
E i problemi ti seguiranno  
Come la ruota segue il bue che tira il carro.  
Parla o agisci con una mente pura  
E la felicità ti seguirà  
Come la tua ombra, stabilmente”*

Emerge una concezione dell'uomo che è una continua osmosi ed interrelazione tra **corpo, psiche, relazionalità, socialità e spiritualità. E proprio in questa visione unitaria, che racchiude gli aspetti peculiari della personaità si sono mossi movimenti di pensiero e strategie relazionali integrate.**

La preparazione del Counselor in questi aspetti è il fondamento della riuscita di ogni relazione di aiuto. **L'integrazione oggi viene agita con la pratica del Mindfulness.**

**Il mindfulness counseling** propone un approccio che primariamente si rivolge **alla trasformazione interiore del counselor, il quale diviene esso stesso lo strumento essenziale nella relazione d'aiuto.** La consapevolezza promuove in lui **quella dimensione empatica** che si fonda sui pilastri degli insegnamenti spirituali: **equanimità, amorevole gentilezza, gioia partecipe e compassione**

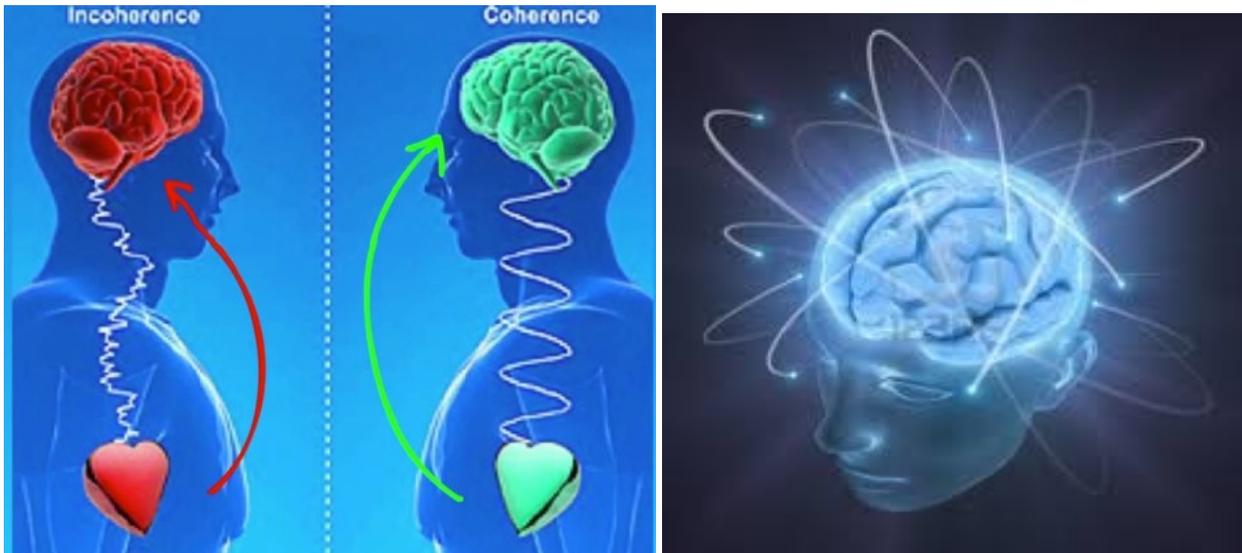
Il lavoro del counselor è quindi rivolto allo sviluppo della consapevolezza nel cliente attraverso un campo relazionale strutturato su empatia e rispetto dell'esperienza della soggettività. Il fine è il superamento di una difficoltà particolare **attraverso la crescita interiore dell'individuo nella sua totalità.**

**Il punto d'incontro tra Oriente ed Occidente ed il salto di qualità** è nell'insegnamento di **Carl Rogers.** Il suo modo di fondare una relazione d'aiuto, si poggia sulla profonda convinzione che ogni individuo abbia già in sé le risorse per la sua trasformazione interiore. L'ascolto attivo che è agito dal counselor, o dal terapeuta, si fonda su sei punti essenziali che Rogers evidenzia.

***“Una modificazione costruttiva della personalità si verifica quando sono presenti e sussistono per un certo periodo le seguenti condizioni:***

- 1) Due persone sono in contatto psicologico.**
- 2) La prima, che chiameremo il cliente, è in uno stato di incongruenza, di vulnerabilità e di ansia.) La seconda persona, che chiameremo il terapeuta, è in uno stato di congruenza:  
è cioè, nella relazione, liberamente e profondamente se stesso.**
- 4) Il terapeuta prova dei sentimenti di considerazione positiva incondizionata nei confronti del cliente.**
- 1) Il terapeuta prova una comprensione empatica del sistema di riferimento interno del cliente e si sforza di comunicare al cliente quest'esperienza**
- 2) Si verifica una comunicazione, almeno parziale, della comprensione empatica e della considerazione positiva incondizionata del terapeuta per il cliente.  
Non sono necessarie altre condizioni. È sufficiente che queste sei condizioni siano presenti e sussistano per un certo periodo di tempo perché il processo di modificazione costruttiva della personalità si verifichi.”**

Il Counselor ha un **modello concettuale proprio** con cui legge la relazione e le possibili strategie d'intervento, quindi aderisce ad una realtà oggettiva empaticamente e se ne distacca per comprendere ma non identificarsi :ed **il Cliente porta il suo mondo ed il Counselor ha il proprio mondo.**



Il counselling può alleggerire il peso delle preoccupazioni e dei disagi del Cliente con un ascolto attento e partecipe, focalizzando le difficoltà, declinando gli ambiti in cui si manifestano, riattivando le risorse individuali, proponendo letture alternative delle situazioni, aiutando il Cliente a individuare le soluzioni prospettandone le conseguenze, i limiti, le responsabilità sino a che il Cliente stesso riesce a vedere nuovi orizzonti e a trovare la migliore soluzione per le sue difficoltà. **La decisione di cambiare proverrà da lui stesso. Perchè nel counseling il Cliente è sempre il protagonista.**

Gli psicologi chiamano «deriva attenzionale», l'innata tendenza della mente a volare altrove, a preoccuparsi di ciò che non c'è. E, di conseguenza, a soffrire.

**Secondo lo studio di Harvard, il nostro livello di felicità** è infatti correlato alla capacità di essere presenti alle nostre azioni. Invece, in media, metà del nostro tempo la impieghiamo pensando a cose diverse da quelle che stiamo facendo. Ebbene: secondo una produzione scientifica ormai sterminata, il meditare rende la nostra mente meno distratta, dunque meno infelice.

È affascinante osservare la plasticità cerebrale e come, mediante la pratica della meditazione, possiamo giocare un ruolo attivo nel cambiamento del cervello e migliorare il nostro benessere e la qualità della nostra vita. **il counselor o il terapeuta di fronte alla necessità della propria consapevolezza.** Questa può essere svelata in noi solo attraverso una reale esperienza personale.

Ed è per questo che proponiamo questo format, in cui la meditazione avviene attraverso le esperienze personali di counselor e terapeuti che operano con il cuore.

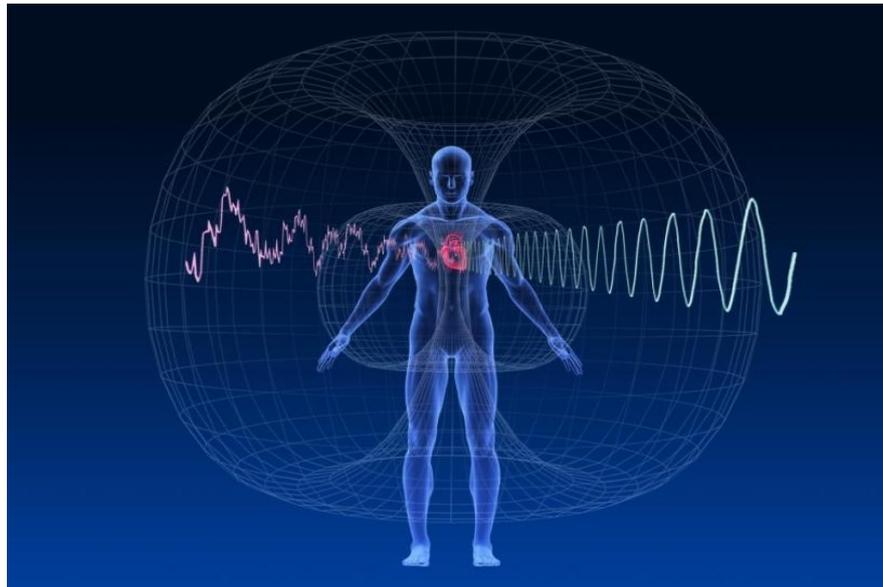
Entrando meglio nel significato di mindfulness, affermiamo **che il solo e reiterato utilizzo del piano discorsivo della mente, attraverso un forte attaccamento a esso, provoca la continua chiusura verso l'essenza della realtà.**

Abituati ad agire con la sola mente rappresentiamo la realtà in termini noti e usuali, in altre parole, controlliamo la realtà comprendendola, illusoriamente, come stabile e sicura.

La sofferenza nasce soprattutto a causa della nostra ignoranza, del nostro **ignorare la natura della realtà**. Questo continuo **controllo** ha, paradossalmente, l'effetto di chiuderci sempre più, **di irrigidire inesorabilmente la nostra coscienza**.

La comprensione della sofferenza e la sua conseguente soluzione passa attraverso la consapevolezza che il nostro mondo esterno e interno è, nella sua essenza profonda, impermanente e non controllabile. e ricco invece di energie di trasformazione e rigenerazione. Nuovi orizzonti.

**Mindfulness, quindi, significa offrire consapevolezza in ogni momento e in ogni piano della nostra realtà.**



### **Rogers testimonia il punto di unione ideale tra la psicologia occidentale e quella orientale**

Attraverso **tecniche di Meditazione, o “ tecniche attive ”**. Essa produce un potenziamento raffinato della **facoltà di dare attenzione a se stessi**, di essere consapevoli continuamente e in maniera acuta dell'esperienza nell'unica sua reale manifestazione, ossia **il presente**

Porta su un piano profondamente intuitivo molto più elevato del pensiero e del discorso. Aderente al **“qui ed ora”** attraverso **lo sviluppo di un luogo osservante dentro di noi, attraverso il respiro, il corpo, le emozioni, i pensieri e tutto ciò che possiamo definire esperienza della coscienza. permettendo la sospensione cosciente di un automatismo interno di giudizio e valutazione rivolto all'esperienza**. Ed il superamento di risposte emozionali note e mai messe prima in discussione. la presenza mentale permette di comprendere, per esperienza diretta, la realtà e Viene completato **dall'ascolto attivo rivolto all'altro. Io sono e sono nel mondo.**

### **UNA TERRA DI PACE PER TUTTI**

La meditazione causa inoltre una riduzione del cortisolo, ormone dello stress, che se viene definito **“eustress”** per quanto riguarda reazioni utili al momento diventa nocivo se protratto nel tempo **generando una produzione di cortisolo eccessiva** che inonda il cervello.

Lo stress paralizza ed inibisce ogni possibilità di riflettere ed agire, soprattutto nell'ambito scolastico, come nel caso di un esame può generare :

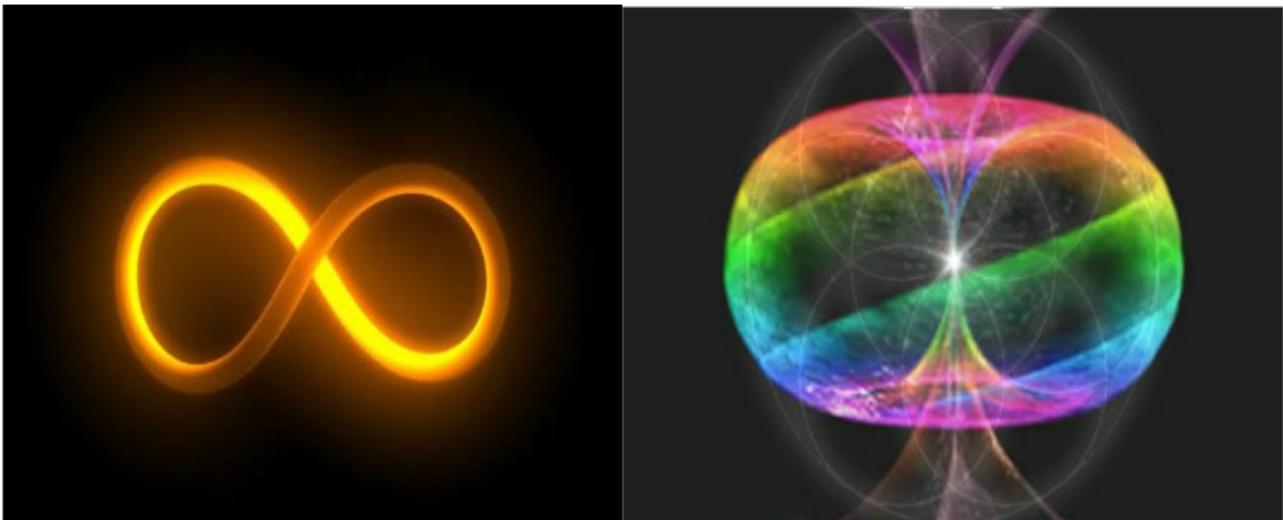
- 1) incapacità di concentrarsi
- 2) riportare alla memoria le conoscenze acquisite
- 3) attivare le competenze.

Inoltre satura la " memoria da lavoro" cioè quella a breve termine indispensabile per

- Memorizzare
- Ricostruire le conoscenze
- Riordinare, riorganizzare, pianificare. Con la pratica si automatizzano le nuove modalità per usare nei momenti Le tecniche di meditazione prevedono una profonda concentrazione mentale e si è visto che durante la concentrazione aumentano le onde gamma ed una attivazione particolare **del centro della "felicità" situato nella corteccia frontale di sinistra.**

E' fondamentale quindi trasformare la **relazione terapeutica in una comunicazione più mirata, profonda, e consapevole** ed in azione terapeutica che tenga conto di una visione nuova cui **tutti siamo interconnessi in una " rete"** ed è necessario utilizzare al meglio, i nostri ed altrui potenziali psichici **per mantenere integra la nostra energia vitale e renderla verso il paziente, come forza terapeutica operativa.**

Integrando la terapeutica tradizionale e la preparazione personale con una metodologia mirata di **potenziamento PSI**, unita ad una migliore conoscenza dei meccanismi di Biorisonanza possiamo essere in grado non solo di non amplificare " la sofferenza" ma di rendere sostenibile " il dolore", sia in chi opera e cura che nell'ammalato o meglio in chi ci chiede un aiuto e chi sente profondamente di poterlo dare con il "cuore", centro di raccordo dell'intelligenza umana.



**Il potere dell'Empatia : la vibrazione del cuore ed il counseling di Rogers**

Lo sviluppo dei potenziali empatici a livello di neurofisiologia corrisponde all'attivazione dell' insula anteriore e la corteccia del cingolo anteriore, entrambe interessate nella **percezione del dolore altrui che diventano più attivate e sensibili.**

Inoltre si registra un aumento di attività nella corteccia somatosensoriale secondaria, che **elabora le sensazioni dell'organismo e che confermerebbe la possibilità di sentire su di sé le sofferenze** come della giunzione temporo-parietale, corteccia pre-frontale, e solco temporale, attive quando ci proviamo a **mettere nei panni degli altri**, permette la Sincronizzazione delle onde gamma prodotte dagli emisferi che corrisponde all' **integrazione globale delle differenti attività cerebrali.**

La mente agisce sul corpo e le tecniche di meditazione permettono lo sviluppo di una maggiore dolcezza, comprensione ed amore verso sé stessi, con **limitazione**, negli stati patologici, dei **comportamenti auto aggressivi ed autodistruttivi.**



Il suo compito è di **far evolvere il legame con i pensieri negativi per poterli osservare ed aderirvi con spirito critico, riducendo la reattività e la dipendenza.**

**Il dolore inoltre è una realtà biologica mentre la sofferenza corrisponde all'impatto psicologico con il dolore.** Bisogna imparare a **non concentrarsi sul segnale doloroso** che altrimenti occupa tutto lo spazio della nostra coscienza, per **aprire spazi ad altri segnali, quali il respiro. o le parti sane ai suoni osservando i pensieri all'origine dalla sofferenza con il maggior distacco possibile.** Possiamo **diluirlo in un contenitore più grande. insieme alle cose positive che non percepiamo. ma che possiamo " creare ".**

Nei neofiti si esercita un controllo dall'alto, detto – **top down** – che ha origine dalla corteccia prefrontale limitando l'Amigdala che appartiene al Sistema limbico.

Significa **riuscire a calmarsi attraverso strategie verbali e di autocontrollo e la relativizzazione del dolore** mentre i più esperti hanno un “ **bottom –up** “ o controllo dal basso per cui **il cervello elabora il dolore alla fonte** e cioè dall'amigdala senza bisogno di strategie verbali evitando quindi che il dolore si tramuti in sofferenza.

L'Uomo è quindi programmato, anche di fronte a situazioni di discrasia, a poter ristabilire un equilibrio ed attivare meccanismi omeostatici di guarigione fisica, psichica e conseguentemente spirituale perché è luce che nasce dal cuore stesso della creazione e della vita

#### **Le beta endorfine: la chimica del cervello.**

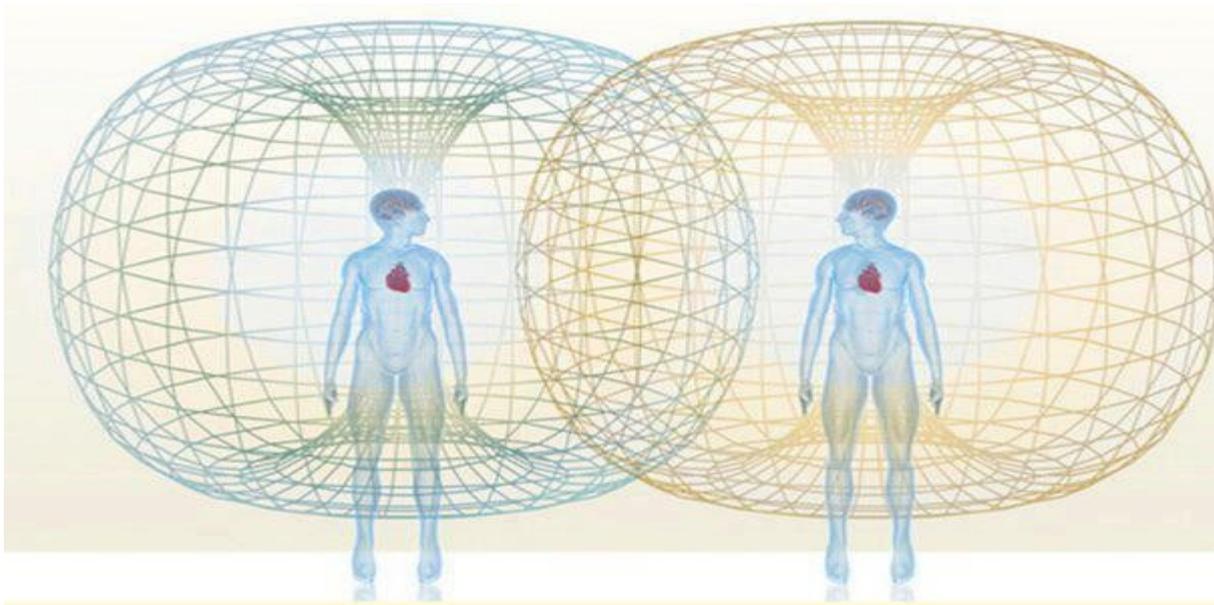
Sostanza chimica prodotta dal cervello (peptide) con effetto analgesico e stimolante in genere, prodotte oltre che dal cervello anche dall'ipofisi, dai surreni, dall'apparato digerente. Si concentrano all'altezza della circonvoluzione limbica e sono presenti in tutte le aree deputate alla percezione del dolore. Aumentano durante la meditazione.

#### **Il Cortisolo**

Ormone prodotto dalla corteccia surrenalica- contro lo stress, aumenta la glicemia stimolando il fegato a produrre glucosio, deprime le reazioni immunitarie, anti-infiammatorio, in dosi eccessive lavora sull'ippocampo e sulla gestione dei ricordi. Diminuisce negli stati meditativi a favore delle endorfine.



La potenzialità del cliente è fondamentale. **L'ORGANISMO VIENE CONSIDERATO "AUTOREGOLANTE"** in maniera **ATTIVA**.ed interagisce con l'ambiente, scambiando **"energia"**, ma è motivato da una struttura dinamica interna. **AMORE.**

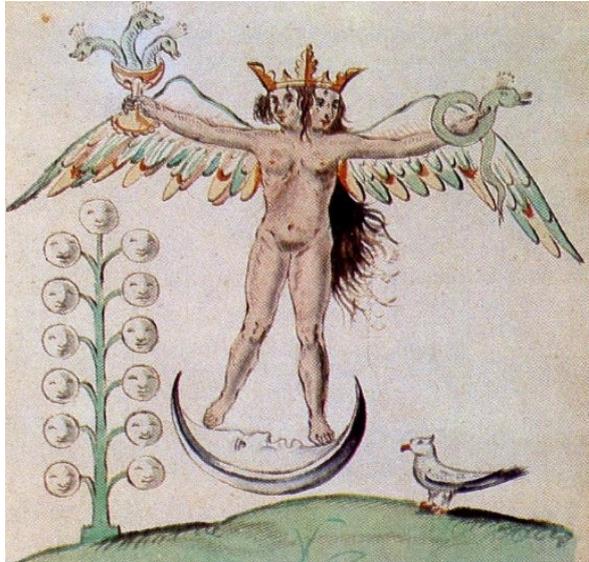


I torioidi di due persone sono interconnessi per campo elettromagnetico e scambiano informazioni. Il toroide è lo stesso modello nella terra e nello spazio per il fenomeno dell'entanglement.

*" Voglio capire in che modo Dio ha creato questo mondo.  
Non mi interessa di conoscere i particolari di questo o di quel  
fenomeno. Voglio penetrare il suo stesso pensiero. Il resto sono  
dettagli"  
A. Einstein*

**IL VERO CAMBIAMENTO CHE VIVREMO E' QUELLO DEL PUNTO DI OSSERVAZIONE – CAMBIANO IL CIELO E LA TERRA MENTRE L'ARMONIA DEI RITMI E' INSCRITTA A PRIORI NEL NOSTRO DNA. E' SIAMO TUTTI UNITI DALLA LEGGE DI ATTRAZIONE UNIVERSALE.**

## la TERRA DI PACE "Metafora Allegorica di un Mondo Ideale Collettivo Unito dal Cuore"

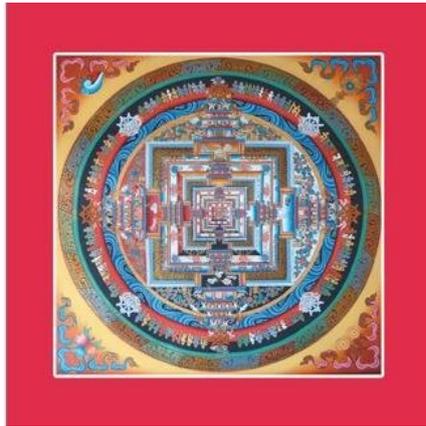


Un seme. impalpabile, sconosciuto, eterico, nascosto dentro di noi; esso esiste e palpita, nell'attesa di essere scoperto e portato alla luce.

Rifacendomi alle fiabe, come la Bella Addormentata nel Bosco ho avuto l'intuizione che la malia della mente razionale, ha posto un incantesimo intorno a questa "Terra di Pace". Una nebbia che la rende invisibile a tutte quelle Coscienze non ancora sufficientemente sveglie ed evolute per EVOCARLA, per sentire il suo respiro ed il suo cuore attraverso il proprio essere.

Nel nostro dormiveglia non siamo in grado di richiamare "il principe azzurro" vale a dire la forza dell'Amore stellare puro e universale, l'unica energia capace di sciogliere la nebbia e baciare, risvegliandola, la nostra "principessa": l'Anima l'unica che ha la capacità di attivare la coscienza senziente e l'unica ad avere gli occhi giusti per questa Terra, per sognare e desiderare e vivere.

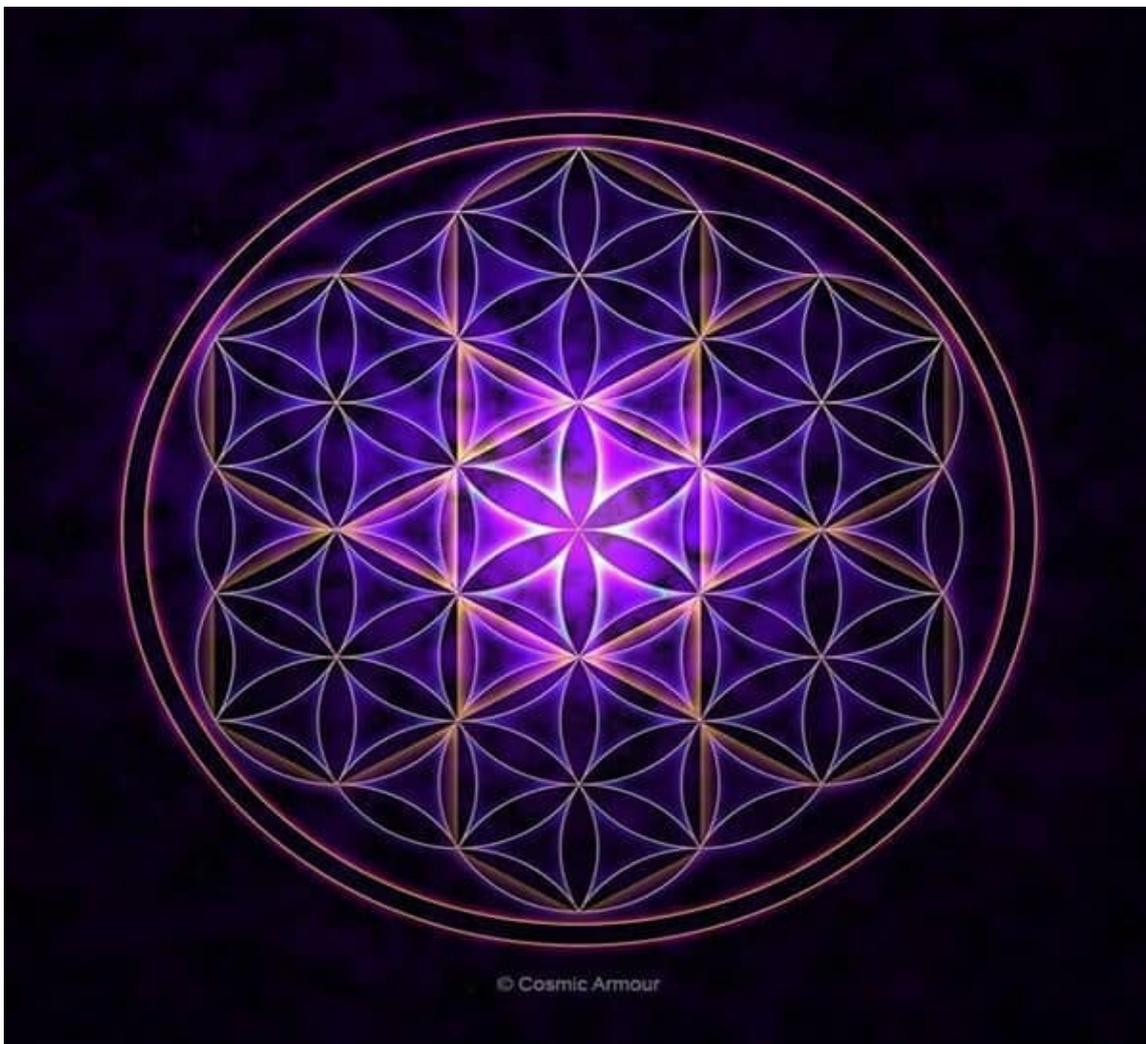
E quando non capiamo cosa stiamo cercando, e soprattutto cosa ci spinge a cercare nell'ignoto, pensiamo che è la visione sfuggente di questo luogo ancora celato, a creare questo anelito; nella Terra di Pace c'è il TUTTO: elementi, strumenti, idee, pensieri, forme. È l'UNO dormiente.



Gli Altri, che viaggiano con noi, sono le porte dimensionali che dobbiamo attraversare se vogliamo trasformarci, è il viaggio che abbiamo deciso di percorrere; il nostro destino, da cui il fondamento della relazione dell'empatia.

La Terra di Pace appartiene al MONDO INVISIBILE, quello dove nascono i sogni, i desideri e le giuste aspirazioni, la Visione Positiva del "QUI E ORA", e il TEMPO (Passato, Presente e Futuro) si condensa.

Come:



Guardare il Cielo e la Terra dentro di noi e fuori di noi.

La terra di pace sono IO quando riesco ad essere un NOI ed entrare nell'UNO, sapendo che nessuno può farlo al mio posto.

La terra di pace è una sfera di infinite possibilità, ma anche di responsabilità e operatività, che mantengano sempre viva l'idea dell'Unione e della Fratellanza.

E' porre attenzione alle parole che si pronunciano, perche' sono suoni che influiscono sul DNA cosciente, e possono deviare la costruzione altrui della propria terra di pace.

Terra di pace è SILENZIO, vibrazione del cuore e della coscienza.

Nella terra di pace ci si aiuta sempre; i diversi si accettano per quello che sono e, fondamentale, ci si allea anche quando non si è d'accordo; il RISPETTO è fondamentale, perché ognuno possa esercitare la propria libertà e possa riconoscersi nella propria irripetibile unicità.

In questo progetto "seme" di pace, esiste anche un altro potenziale, necessario all'evoluzione individuale soprattutto a livello "Coscienza", chiamato "libertà di sbagliare" in quanto questa facoltà permette all'uomo di imparare dai suoi errori; non esiste superamento della paura se non ci si mette in gioco, chiedendo aiuto e usando gli strumenti conquistati, sviluppando il coraggio e la fiducia in sé stessi.

Il desiderio di pace deve svilupparsi con la consapevolezza dei nostri punti di forza e quelli di debolezza per evitare di essere preda delle proiezioni altrui che non ci fanno sentire all'altezza degli eventi e quindi sbagliati.

AMORE e LIBERTA' SONO IMPRESCINDIBILI L'UNO DALL'ALTRA.

Nella Terra di Pace La Principessa ed il Principe Azzurro vivono nella danza della perfetta armonia



Da questa sfera magica nasce "LA FAMIGLIA "

La Famiglia è' composta da un insieme di persone, ognuna delle quali reciprocamente, al suo interno, svolgono e ricoprono un ruolo importante e funzionale per l'altro nella realtà quotidiana

di condivisione di spazi e tempi (QUI ed ORA), posizionandosi reciprocamente, in base ad un linguaggio verbale, psicocorporeo e meta comunicato, non verbale, che parla dall'inconscio.

La SFERA, partendo da un centro, differenzia i punti di una circonferenza in cui ognuno ha la sua posizione in modalità circolare, appartenendo ad una terra propria, di pace, da proteggere e nutrire, nessun escluso.

Il ruolo e la posizione assunta all'interno di questa piccola comunità spazio/temporale giocano un ruolo fondamentale, nell'evoluzione individuale e di gruppo e, cosa molto importante, nella gestione del proprio bagaglio emozionale, il quale diversifica la costruzione di ponti di comunicazione relazionali e affettivi.

La Famiglia, in una nuova visione allargata, va considerata il luogo principe, dove ogni componente, aiutandosi l'un l'altro, dovrebbe imparare a conoscersi ed evolversi, convergendo in un bene comune sostenuto dall'amore e dalla complicità: frutti del seme della Terra di Pace. L'altro è sempre lo specchio giusto vicino a noi, è quello che non mente. UNIONE, l'Asse che tiene tutto coeso dovrebbe essere l'obiettivo di tutti per prosperare e restare insieme in qualunque circostanza, soprattutto nei momenti di maggior fragilità, in cui siamo tentati di rifuggire da ciò che siamo, in cui non vogliamo prendere in mano il timone della nostra vita perché ci fa paura.

La paura è il sentimento primario della crescita personale, e l'emozione specchiata, il coraggio, l'azione che non separa, ma rende sempre più responsabili ognuno del bene comune. Questa modalità permette la generazione di infinite terre di pace, dentro e fuori di noi e nuove sfere. Una famiglia unita e alleata nella verità è specchio dell'amore universale. Cresce insieme e viaggia nella meravigliosa favola della vita.



**Jodorosky :**

"La Terra di Pace: Orizzonte in movimento. Viaggio in cui dobbiamo costruire e costruirci; è la terra desiderata che si estende oltre il vero e il falso, oltre la vita e la morte, oltre lo spazio e il tempo, oltre la ragione la fantasia, oltre lo spirito e la materia"

**Sant'Agostino:**

" LA MISURA DELL'AMORE È AMARE SENZA MISURA"

**Flavia Giottoli**

Passare per

**Alessandra Fede – In viaggio verso gli orizzonti sconosciuti della vita.**



Ci sono orizzonti noti nel percorso della vita ed il mistero che per svelarsi ha bisogno di guardare lo stesso orizzonte da dentro di noi. E ribaltare la visione

L'orizzonte conosciuto è quello che ci siamo costruiti attraverso le esperienze, la logica sociale e le emozioni, consce ed inconse del vissuto fino ad un tempo dato

E crediamo di "vedere" questo nostro piccolo grande mondo attraverso la risposta degli altri, la qualità delle relazioni, il posto in cui ci sentiamo a casa e l'energia dello scambio, più o meno equilibrato ed empatico che ci sostiene in ogni momento della nostra giornata. Una proiezione in cui siamo in un circuito gestito da un'idea preconcepita quale "lavoro "o "famiglia "o "amicizia" ecc., e sempre alla ricerca dinamica di più conferme ed emozioni.

Poi, un tempo dato, l'orizzonte si annebbia.

Una diagnosi di patologia Neoplastica ferma improvvisamente la visione.

Il circuito salta, le immagini si affievoliscono, lo stress e la sensazione di un pericolo imminente, a questo punto per la stessa MIA vita, agitano la mente ed il cuore, immersi in un caos di segnali, e l'unica via, non immediata, passata la fase di rito dei protocolli medici e delle operazioni, è SENTIRMI.

Nessuno può parlare, nessuno può ascoltare, nessuno mi può sostituire o a nessuno posso delegare nulla.

E' la MIA vita, ed IO SONO. Questo oggi è l'unico orizzonte certo. Il resto è utopia che non aggancia nulla dentro di me e vedo sempre più sfocato, lontano, accessorio, sicuramente piacevole, ma non più così importante.

Prima, non so più da quanto ma credo da sempre, ho seguito corsi ed esperienze di counseling, ho studiato testi tra i più variati, ed ho voluto fortissimamente, in quel circuito legato all'orizzonte conosciuto, fare tante esperienze, alcune apparentemente fuori dalle righe, legate alla Meditazione attiva, sia individuale che di gruppo, e conoscere e lavorare con uno psicoterapeuta "magico" che unisce dentro tutte le dimensioni possibili facendoti viaggiare verso il tuo sé.

Non avevo collocato le esperienze perchè seguivano una linea di "risveglio" ed apparentemente sembravano poco inserite nella "realtà quotidiana".



Ed ecco invece, nel QUI ED ORA, tutte le informazioni ormai parte fondante della mia stessa struttura cellulare e del mio DNA, in quanto il lavoro della meditazione opera sulla mente profonda eterna ed universale, mentre l'energia di un cerchio, che tiene tutti per mano intorno ad un centro comune amplificando i potenziali individuali all'ennesima potenza, mi illuminano naturalmente da dentro.

Mi sto solo lasciando andare. So che devo vedere un nuovo orizzonte, più ampio di quello che credevo MIO.

La vita scorre dentro di me e non è una piccola ombra che può fermarla, ma può essere integrata, trasformata, e guidata verso questo fiume di luce. E mi sorprendo a “vedere”.

SENTO IL MIO CORPO ma soprattutto la carica di energia vitale che sono in grado di esprimere, potente ed integra, come nella pratica meditativa fluisce sempre.

SENTO IL MIO CUORE, sede dell'intelligenza empatica, aprirsi verso l'interno per irradiare all'esterno senza barriere e ruoli di qualunque genere.

ASCOLTO il mio sussurro e mi chiamo con il mio nome. E' il mio suono segreto. Solo IO lo sento e l'eco lo affida al vento che accarezza tutta la Madre Terra.

AMO TUTTI ma soprattutto LA MIA VITA E ME STESSA e mi percepisco sana, giovane, il mio orizzonte è infinito.



La paura ed il dolore accumulati nel vissuto precedente, di cui ignoravo la forza che inconsciamente trattenevo in me, divengono colori con cui dipingo e vivifico nuovi mondi. Il nodo emozionale che ha generato il problema diviene un'opportunità di crescita e specchiandosi da dentro, il ribaltamento è naturale. Rogers lo sapeva e raccomandava di lasciare che la persona si curasse da sola, appena sostenuta nel processo. Imparare a risvegliare i potenziali di luce della mente, unire gli emisferi in una dimensione globalizzata, permette automaticamente di attingere alla sorgente stessa della vita.

### **LA VITA PROTEGGE LA VITA.**

LA GUARIGIONE è vedere il TUO MONDO da dentro e PLASMARE con amore e rispetto l'OLOGRAMMA del tuo destino. Comunque ormai di AMORE.



Grazie a tutti.

**ALESSANDRA FEDE**

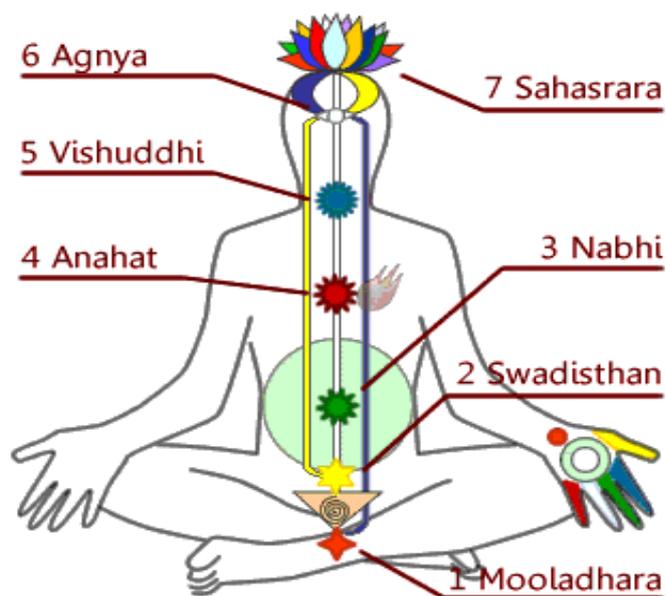
### **L'equilibrio degli opposti: l'Hatha Yoga e la Terra di Pace.**

La tradizione orientale ci insegna che meditare sul cuore è meditare sulla parte più sensibile delle nostre emozioni, significa armonizzare i nostri processi mentali, scavare nel profondo e cercare di evidenziare i nostri potenziali emotivi. Si medita sul cuore a sinistra, sul cuore a destra -(zona fegato) - sul chakra centrale al centro. La concentrazione sul cuore amplifica il nostro campo elettromagnetico ed armonizza i contatti con le altre persone.

Nella pratica meditativa si cerca di ottenere una ottimizzazione delle energie presenti all'interno del corpo umano. La tradizione ci parla di tre canali principali, uno centrale lungo il midollo spinale e due laterali complementari (solare-ha e lunare-tha).

La tecnica meditativa si rifà alla visualizzazione dei canali laterali e la concentrazione sulla energia di colore azzurro o bianco o oro che convogliamo al centro, sempre con la visualizzazione, nel canale principale verso l'alto fino al terzo occhio.

Si cerca di visualizzare l'energia del canale solare di colore oro, quella lunare di colore azzurro quella centrale diretta al terzo occhio di colore bianco.



Questo comporta una "presa di coscienza dei nostri flussi energetici e sincronizza cuore e cervello e tutti i vari centri di consapevolezza cerebrali .

Nel Krya yoga si attua questa tecnica per il risveglio spirituale; tutte le tecniche che vengono esposte sono già presenti nell'Hatha e nel Raja Yoga.

### **La fisiologia energetica orientale, lo Yoga e la Meditazione e il riequilibrio degli emisferi (Svara Yoga).**

La sincronizzazione degli emisferi cerebrali è una naturale conseguenza della meditazione conseguente ad una profonda concentrazione.

Le attuali tecniche usate negli ospedali come supporto alla terapia del dolore sono delle semplificazioni di quelle che sono le tradizionali discipline previste dallo yoga classico.

Le varie parti del cervello durante la meditazione si "armonizzano" e creano soluzioni e input benefici all'interno del corpo.

Nella profonda concentrazione le energie dei due emisferi si mischiano si amalgamano e si orientano secondo i reali bisogni del praticante e proprio per questo che si parla di tecniche di meditazione e non di una sola tecnica.

Secondo la naturale propensione e le naturali caratteristiche individuali saremo più portati per una tecnica rispetto ad un'altra anche se gli obiettivi finali sono sempre gli stessi : equilibrio, benessere, felicità.

#### **Tecniche e Pratica**

**CONCENTRAZIONE** concentrazione sul cuore a sinistra, a destra, al centro (proiezione chakra del cuore )-10 minuti

Concentrazione di supporto: visualizzazione della fiamma al centro del cuore.

concentrazione sul terzo occhio alla radice del naso (proiezione chakra terzo occhio)-10 minuti



**Giorgio La Torre**

**Crisma University – vietata la riproduzione**

**Info [crismauniversity@gmail.com](mailto:crismauniversity@gmail.com) – [www.crisma-university.it](http://www.crisma-university.it)**

**3272249254 - 3407394343**