Accademia Opera

Formazione Professionale Olistica Online

Piano di Studi e Prime Lezioni

SALUTE NATURALE

Piano di Studi
SALUTE NATURALE

1. Alberologia
2. Aromaterapia e Gemmoterapia
3. A tavola con le “Erbacce”
4. Ayurveda
5. Comunicazione Vibrazionale
6. Cristalloterapia
7. Ecologia e Bioetica ambientale
8. Elementi di Fisica Quantistica
9. Erboristeria Astrologica
10. Erboristeria Pratica
11. Fiori di Bach
12. Floriterapia australiana
13. Fondamenti del Pensiero Olistico
14. Passeggiate Erboristiche
15. Radiestesia, Radionica, Geobiologia
16. Rune
17. Sciamanesimo Huna
18. Spezie, Erbe aromatiche e Alimenti
19. Spiritualità Naturale
20. Teoria e Pratica della Pranoterapia

Agli allievi sono forniti un manuale con gli elementi di **Deontologia Professionale, etica, normativa e legislazione**, un manuale con le **norme fiscali** per gli operatori olistici e sono suggeriti testi utili all’approfondimento delle materie di studio. Hanno inoltre un account personale nel sito erbasacra.com con il libretto online aggiornato in tempo reale. Sono registrati gli esami superati e gli altri esami che compongono il piano di studi.

PRIME LEZIONI

Per consentire una migliore valutazione della qualità e dei contenuti del percorso formativo, di seguito è stampata la prima lezione di ciascuna materia del Piano di studi

Corsi on Line di Erba Sacra

ALBEROLOGIA

Docente: Alberto De Bona

Programma del corso:

CAPITOLO 1:	Gli Alberi nella Mitologia
CAPITOLO 2:	Dalla Mitologia alla Filosofia
CAPITOLO 3:	Astrologia Celtica – L'Oroscopo Forestale Descrizione degli Alberi dell'Oroscopo
CAPITOLO 4:	Alberi, Piante, Boschi, Cure Naturali
CAPITOLO 5:	Gli Alberi nell'arte

Questo corso è riconosciuto come credito didattico nella formazione di **OPERA,**
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it

A mio padre, che per primo mi ha insegnato
la differenza tra il Cerro e la Quercia

INDICE

INTRODUZIONE pag. 4

CAPITOLO 1: **GLI ALBERI NELLA MITOLOGIA** pag. 8

- *L'Albero come mito cosmico*
- *Mitologia del vicino Oriente*
- *Mitologia Ebraica*
- *Mitologia Islamica*
- *Mitologia Greca*
- *Mitologia Romana*
- *Mitologia Cristian*
- *Mitologia dell'Europa Centrale*
- *Mitologia del Nord Europa*
- *Mitologia dell'Estremo Oriente*
- *Mitologia Africana*
- *Mitologia Australiana*
- *Mitologia delle Americhe*

CAPITOLO 2: **DALLA MITOLOGIA ALLA FILOSOFIA** pag. 73

CAPITOLO 3: **ASTROLOGIA CELTICA – L'OROSCOPO FORESTALE** pag. 91

- *Luce e Buio*
- *Albero capovolto*
- *L'Astrologia e gli Alberi*
- *L'Oroscopo Forestale*
- *Descrizione degli Alberi dell'Oroscopo (21 Alberi)*

CAPITOLO 4: **ALBERI, PIANTE, BOSCHI, CURE NATURALI** pag. 186

- *Anatomia dell'Albero*
- *L'Albero come tutore*
- *Dendroterapia: utilizzo degli alberi nelle cure naturali*
- *Il Bosco*
- *Il Selviturismo*
- *Proviamo a pensare in grande e in piccolo*
- *Ma gli Alberi sono intelligenti?*
- *Alberi fausti e infausti*
- *L'Albericoltura*
- *Culti arborei*
- *Dendolatria*

CAPITOLO 5: **GLI ALBERI NELL'ARTE** pag. 252

- *Scultura*
- *Pittura*
- *Fotografia*
- *Architettura*
- *Musica*
- *Cinema*

CONCLUSIONI pag. 283

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA pag. 284

Introduzione

Ogni volta che apri un libro,
un albero sorriderà
sapendo che c'è vita dopo la morte,
lasciandoti un ricordo
come retaggio.
L. De Sanctis

Un albero, per definizione botanica, è una pianta legnosa più o meno durevole, un organismo autotrofo[1], capace di svilupparsi in altezza (oltre 5 metri) grazie ad un fusto legnoso, detto tronco, il quale normalmente inizia a ramificarsi a qualche metro dal suolo. Un'associazione vegetale formata da alberi, arbusti, cespugli può anche essere bosco. Sembra elementare e anche riduttivo questo chiarimento però si può forse cercare di comprendere il significato di un albero o di un bosco capendo e penetrando contemporaneamente i vari misteri della vita. Infatti essi sono l'espressione più alta e più grande della natura. L'albero, sia isolato che in bosco, è la più grande forma di vita terrena, l'espressione della saggezza della materia e della realizzazione del singolo rapportato alla multiforme comunità. L'uomo è stato da sempre enormemente influenzato dagli alberi; a conferma di ciò basta addentrarsi nella letteratura, nell'arte, nella storia, nella leggenda, per trovare ovunque un riscontro piccolo o grande che sia. Chi volesse ricercare notizie e curiosità sugli alberi nella storia dell'uomo, scoprirà che i boschi e le foreste hanno avuto da sempre un ruolo determinante, inizialmente da un punto di vista superstizioso e successivamente anche religioso. In seguito hanno avuto (ed ancora hanno) una rilevanza economica, una funzione protettiva, paesaggistica; ultima, e forse non del tutto ultima, terapeutica. Il genere umano è stato affascinato dagli alberi poiché li ha sempre visti come fonte di alimentazione, primo presupposto della sua stessa sopravvivenza. I nostri antenati primati vivevano sugli alberi, poi sulla terra, nelle caverne, e uscendo dalle caverne, col legno dei boschi hanno costruito la prima casa, la prima arma per difendersi, la prima imbarcazione per muoversi sull'acqua, per poi arrivare alla ruota e via via fino a cavalcare le onde con il surf e realizzare il primo aeroplano per librarsi nell'aria, realizzando il più antico sogno. Dall'albero colpito dal fulmine, si pensa sia scaturito il primo fuoco che ha illuminato la

[1] *Autotrofo (greco autós = "(da) sé stesso" e tróphos = "alimentazione"), in quanto riesce a sintetizzare le proprie molecole organiche a partire da sostanze inorganiche, tipo aria, acqua, terreno minerale, ecc. utilizzando energia non derivante da sostanze organiche assimilate. Si definiscono autotrofi tutti quegli organismi capaci di nutrirsi utilizzando solamente semplici sostanze inorganiche, come avviene per le piante che necessitano solo di anidride carbonica ricavata dall'aria, di acqua e sali minerali assorbiti dal terreno. Inoltre, le piante sono fotoautotrofe perché utilizzano il sole come fonte di energia; in casi molto più rari, come accade per alcuni batteri, l'organismo ricava l'energia necessaria dall'ossidazione di sostanze inorganiche ("chemioautotrofia").*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Alberologia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

notte; l'uomo ha constatato che gli animali feroci non si accostavano a questo chiarore derivato, all'area interessata dal fenomeno, quindi, usandolo si è protetto; governandolo, ha potuto non solo scaldarsi nella stagione avversa, ma anche cuocere il cibo e conservare la dieta proteica affumicando ed essiccando la carne; per non parlare dei segnali prodotti dal fuoco, come il fumo, i quali furono utilizzati come primo mezzo di comunicazione.
Questo evento ha segnato una svolta determinante per staccarsi dalle altre specie viventi. Infatti da questa scoperta non solo è iniziato il cammino del progresso umano, ma si è dato vita alle diverse abitudini alimentari. Sempre tramite il fuoco, l'uomo ha scoperto i metalli e la loro fusione: prima lo stagno, poi il rame e quindi la loro lega, il bronzo; avviandosi così verso la tecnologia per ricercare materiali più resistenti e meno pesanti.
Con le foglie, le radici, i frutti e le resine degli alberi, ha sperimentato i primi rudimentali medicamenti naturali, primo passo verso la medicina. Vivendo nei boschi a diretto contatto con gli alberi, osservandone i cicli, prendendo in considerazione la loro lunga vita ha riflettuto sullo scorrere della sua limitata esistenza e si è affidato al loro potere. L'uomo ha così sviluppato una sorta di cultura simbolica, legata al pensiero astratto. ha considerato l'albero come collegamento fra la terra ed il cielo, vedendo contrapposte queste realtà, forse credendole antitetiche, perché distanti e in competizione tra loro: quella che noi chiamiamo la parte ipogea, dove l'albero affonda le radici, costituiva il mondo degli inferi, il regno di Ade[2], e la parte epigea, dove l'albero con il tronco e i rami svetta la chioma per cercare il sole verso la volta celeste in direzione del cielo, la dimora dell'Onnipotente. Immaginiamo quale meraviglia e quanto stupore nasceva nell'uomo nel constatare che l'abete e il cipresso, due piante incredibilmente tenaci, pur non perdendo le loro foglie, riuscivano benissimo a prosperare nei luoghi più impervi, senza temere la morsa del gelo o la forza del vento, contrariamente alla quercia o al castagno, che per oltrepassare l'inverno erano costrette ad abbandonare le foglie che poi sarebbero ricresciute in primavera, durante una stagione favorevole, quando il sole avrebbe riscaldato la terra, o meglio, quando il periodo di luce sarebbe stato più lungo del periodo di buio.
In parti diverse del globo l'uomo ha venerato gli alberi attribuendoli alle divinità più disparate, poiché, per sopravvivere ha dovuto nutrirsi dei loro frutti. Quando non capiva il motivo di determinati eventi li attribuiva a qualche divinità che voleva punire (o premiare) lui e tutto il genere umano.

[2] *Ade era fratello di Zeus e Poseidone. Con la spartizione dell'universo, Ade ottenne il mondo sotterraneo, sul quale regnò insieme alla moglie Persefone. Benché fosse un dio feroce e non si placasse né con sacrifici né con preghiere, non era malvagio. Ade era anche considerato il dio dei beni nascosti nella terra, dispensatore della ricchezza in quanto, le messi, i minerali ed i metalli preziosi, erano considerati appartenenti al regno degli Inferi.*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Alberologia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

I primi abitatori dei boschi senza dubbio sono stati i celti che agli alberi riconoscevano un ruolo di primo piano non solo nella loro visione complessiva e sacrale della natura, ma soprattutto nelle pratiche terapeutiche e religiose. Per loro i boschi erano luoghi sacri per eccellenza, templi all'aria aperta destinati alle divinità da cui gli uomini hanno dedotto il primo concetto di architettura facendo riferimento ad alberi indigeni come una sorta di pantheon arboreo, dove le varie specie degli alberi erano diversamente connotate per offrire loro sacrifici, doni e rivolgere suppliche, proprio perché... nel bosco l'uomo è nato e ha fatto le esperienze fondamentali: lì, soprattutto, si è differenziato, quando dall'androgino si sono originate due figure con sesso definito. Nella selva, poi, l'uomo ha imparato a vivere in modo essenziale, conducendo la vita delle belve. Lì ha scoperto l'amore e ha conosciuto l'alternarsi del giorno e della notte, la paura delle tenebre, l'attesa della fiaccola rosea del sole: la prima fiducia nella natura e nei suoi doni. La vita non era certo rilassata, perché le fiere non facevano dormire sonni tranquilli. Sopravvivere era la principale occupazione: la ricerca di cibo e di riparo, la difesa dalle insidie, la soddisfazione degli istinti sessuali e il riposo notturno occupavano la quasi totalità del tempo. Eppure, nella foresta c'era posto anche per la gentilezza, se è vero che sotto l'ombra degli alberi si potevano trovare doni preziosi come la musica: le prime lezioni di armonia le hanno tenute le voci degli uccelli e i venti che giocavano con i cavi dei giunchi. Nei boschi, un po' alla volta, l'uomo ha preso coscienza della propria diversità[3].

Nei boschi e nelle foreste hanno trovato rifugio sia briganti, come Carmine Crocco nei boschi del Vulture, che eremiti; eroi popolari come Robin Hood, Lancillotto e altri, sono partiti dai boschi per compiere le loro gesta.
Anche in oriente, si è avuto riscontro di eroi simili come il leggendario guerriero Ishikawa Goemon vissuto in Giappone nella seconda metà del 1500. Questi, dopo aver appreso nei boschi le arti marziali divenne un ninja e in seguito un bandito che rubava monete ed oro ai ricchi per distribuirle ai poveri. Il mitico guerriero, per le sue gesta, è divenuto simbolo del folclore nipponico. Fu condannato a morte dopo aver attentato alla vita di un alto militare giapponese, il samurai Toyotomi Hideyoshi. In Russia, si racconta di un boscaiolo, tale Ivan Susanin, il quale venne intercettato da alcuni sicari e sottoposto a feroci torture perché rivelasse dove si trovava lo Zar, alla cui vita si voleva attentare. L'impavido non disse nulla, pur consapevole che sarebbe stato sottoposto, per vendetta, a ogni genere di vessazione. Infine simulò di cedere dando a credere di condurli al Monastero Ipatiev per una scorciatoia che attraversava la foresta, dove sarebbe stato nascosto lo Zar. I criminali lo seguirono e nulla si seppe più di loro. Si presume che Susanin li condusse in un punto in cui la foresta era più

[3] *Marco Paci, L'uomo e la foresta, Meltemi, 2002.*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Alberologia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

fitta tanto che non trovarono più una via d'uscita e morirono tutti in una freddissima notte d'inverno.

Rappresentazioni teatrali, libri e liriche raccontano le gesta del salvatore dello Zar ritenuto un patriota (in figura il monumento nella città di Kostroma). Il termine "Susanin" è divenuto poi, nel linguaggio corrente russo, un modo ironico di indicare una persona che propone di condurre in un posto, dicendo di conoscere la strada, ma che non riesce poi nell'impresa.

In occidente (USA) si aveva altra visione del bosco, ed altra concezione: "*Andai nei boschi perché volevo vivere in profondità e succhiare tutto il midollo della vita... per non scoprire in punto di morte di non aver mai vissuto"*. Con questo aforisma David Henry Thoreau[4], riassume tutta l'esperienza acquisita nel bosco per oltre due anni vivendo in una capanna di legno da lui stesso costruita. Proprio lì per sua scelta aveva deciso di ritirarsi andandosene a risiedere solitario in mezzo alla natura e sperimentare una insolita forma di libertà. In mezzo a tanta magnificenza con intensa meditazione scrisse *Walden*, ovvero *La vita nei Boschi*. Con questa forma di vita libera nel bosco si voleva dimostrare la fattibilità di una vita semplice al di fuori dal progresso sfrenato e invadente che lui per primo, come tanti altri in quell'epoca non condividevano. Tale modo di vivere divenne poi negli anni Sessanta del secolo scorso una fonte di ispirazione per i giovani protestatari americani, i "figli dei fiori". Va ricordato che proprio negli Stati Uniti venne istituito il primo parco naturale del mondo, quello di Yellowstone e, nello stesso anno, si manifestò con grande successo la prima "Festa degli Alberi" (10 Aprile 1872, denominata Arbor Day) da dove si diffuse poi in numerosi altri paesi del mondo.

Antonio De Bona

[4] *Henry David Thoreau (1817-1862) filosofo, scrittore naturalista statunitense, è stato anche poeta, insegnante, agrimensore, ambientalista, ecologista, saggista, nonché abolizionista, pacifista e resistente fiscale. Fu uno dei membri principali della corrente del trascendentalismo e divenne noto principalmente per lo scritto autobiografico La vita nei boschi, una riflessione sul rapporto dell'uomo con la natura.*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Alberologia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Capitolo 1
Gli Alberi nella Mitologia

La civiltà di un popolo si misura dai miti su cui è fondato
G. Palombo

La parola mito deriva dal greco múthos, "ciò che è detto", una storia, una cosa raccontata e "logos", "discorso". Ma se diciamo che un mito è una storia, dobbiamo subito aggiungere che si tratta di una storia "non vera", per esempio su dei e dee che non sono mai esistiti.
Solitamente i miti sono rappresentati da opere letterarie, ma sotto il termine "mitologia" possono essere inclusi tutti i racconti tradizionali appartenenti a una data cultura o religione. Nel corso della storia, queste vicende sono circolate in forma letteraria, popolare (canti popolari, ballate, ecc.) o trasformate in cronache storiche, scritte nelle corti reali o nei monasteri. In genere, le civiltà antiche hanno considerato i loro miti come la memoria di avvenimenti realmente accaduti, spesso legati all'origine stessa del mondo. Soltanto civiltà dotate di una cultura molto complessa e ricca sono giunte a mettere in dubbio la verità letterale dei miti, quindi, a domandarsi le ragioni e i modi della nascita di questi antichi racconti. Perciò quando parliamo di mitologia molto spesso siamo portati a pensare a qualcosa che non esiste o che non è mai esistita; però da sempre facciamo riferimento alla mitologia per interpretare tutte quelle vicende che non hanno un riferimento storico preciso e quindi vengono da molto lontano, come si suol dire: si perdono nella notte dei tempi. Questo perché l'uomo da sempre riflette sulla propria esistenza, per capire la sua origine e quella della terra in cui vive. Alcuni di questi aspetti del mito sono simili in ogni parte del mondo, così come sosteneva Giorgio De Santillana, per affermare che oggi è necessario affrontare una lettura "su più livelli" del mito. Se prendiamo ad esempio il diluvio universale ci rendiamo conto che questo mito si trova in quasi tutte le antiche mitologie, anche in popoli geograficamente molto distanti fra loro. La prima ipotesi che si affaccia alla mente è che questo mito sia la descrizione di un'alluvione avvenuta in tempi remotissimi, il cui racconto fu tramandato oralmente per essere poi trascritto.

Non esiste cultura antica senza una propria mitologia; quella greca e romana è da noi più conosciuta, ma sono ricchissime e affascinanti e ora anche più note agli occidentali la mitologia indiana, del medio oriente, africana, sudamericana.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Alberologia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

L'albero, come avremo modo di vedere, è stato sempre presente in tutte le mitologie, che nelle varie culture ed in tempi diversi, hanno suggestionato l'individuo fino a immaginare nei boschi templi a cielo aperto, per erigere dei veri e propri altari e qui immolare le vittime. Il bosco da sempre è stato visto come luogo "selvaggio" antitetico alla città "civile" (urbana). Nell'antica Roma gli schiavi e i gladiatori rivolgevano un culto particolare agli alberi, per la connessione tra la loro condizione servile (come negazione della libertà e della "cittadinanza") e la speranza di una conquista sociale, di una posizione conseguente alla libertà, corrispondente al desiderio di uscire dal bosco: affrancarsi dal padrone (dominus) e diventare libertus (liberatus), con l'attribuzione di nuovi diritti, ricevere il rudis[5], realizzato con il legno dei boschi concesso ai gladiatori per le esercitazioni nelle palestre.

Fig. 1 – *Rudis romano*

[5] *Rudis era la spada di legno con cui si allenavano i gladiatori all'inizio della loro formazione. Aveva le stesse misure del gladio e veniva utilizzato in allenamento per evitare ferimenti gravi nell'apprendimento dell'arte del combattere. Il rudis veniva sempre utilizzato nella fase di riscaldamento e per meglio apprendere tutte le tecniche di combattimento. Per i più valorosi e fortunati era il simbolo dell'inizio e della fine della vita da gladiatore: questa spada di legno infatti, veniva consegnata al gladiatore al momento della sua liberazione come simbolo della sua libertà.*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Alberologia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

1. L'ALBERO COME MITO COSMOGONICO

Insieme con l'acqua l'albero è il simbolo della creazione.
Nessun'altra forma rappresenta la vita quanto lui.
Ignácio De Loyola Brandão

I miti cosmogonici, vale a dire le teorie che intendono spiegare l'origine dell'universo, ci lasciano immaginare un'epoca in cui la disposizione dei continenti era diversa da quella attuale, in cui forse l'immensa distesa degli oceani era interrotta da piccole isole e si verificavano grandi migrazioni avvenute tra i continenti.
Diversi miti risalgono ad un'epoca in cui gli indiani del Nord America vivevano ancora nelle regioni dell'Asia del nord, i quali ancora non avevano attraversato quella striscia di terra che avrebbe aperto davanti a loro la strada alle immense pianure del Nord America, e forse ancora ricordavano la loro antica convivenza con gli altri popoli che si erano spostati molto più a sud, verso l'Asia centrale o molto più ad ovest, in prossimità dell'area mediterranea.

Un antico mito indù racconta che in principio c'erano solo le acque e il dio Vishnu (considerata una divinità onnicomprensiva) che vagava sulla sua superficie. Vishnu voleva degli amici e allora dal suo ombelico spuntò un "albero" di cachi o kaki (Diospyros kaki L.) e dai petali del fiore di loto nacquero gli uomini.

Svariati popoli che vivevano in condizioni sociali e culturali diverse, ed anche molto distanti tra loro, trovarono nell'immagine dell'albero l'idea della creazione, della rinascita, della purificazione, per giungere infine al concetto di eternità.
Molto frequentemente l'albero cosmico rappresenta l'indicazione della via che tramite esso congiunge il cielo alla terra, come anche il simbolo della "montagna sacra", sulla cui cima si vive, se non a diretto contatto con gli dei, comunque ad una distanza molto ravvicinata. L'albero, sulla parte più alta della montagna, accorcia ulteriormente questa distanza avvicinandosi ancora di più al divino. Alcuni monaci divenuti poi santi trascorsero parte della loro vita sopra un albero come segno di penitenza. Si distinguevano dagli altri eremiti [6] poiché appartenevano alla categoria dei santi "dendriti" cioè quelli che avevano vissuto e pregato sugli alberi; in eterna convivenza con la montagna per continuare a vivere una relazione perfetta.

[6] *Gli eremiti cristiani vivevano in luoghi isolati definiti "eremi", dove uno o più individui, si ritiravano per loro scelta escludendosi dalla vita sociale, per vivere in solitudine e condurre una vita di preghiera; talvolta la solitudine era compromessa dalla presenza di discepoli. Gli eremi potevano essere una grotta naturale o un'abitazione situata nel deserto o nella "foresta" spesso in condizioni di vita estrema.*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Alberologia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Così i Greci avevano la loro montagna più alta, l'Olimpo, gli Ebrei il Tabor in Galilea, i popoli celti la Montagna Bianca, i Cinesi il K'uenluen, gli antichi Araucani (vecchi abitanti della regione sudamericana che oggi corrisponde all'odierno Cile) abitavano il monte Tenten. Gli uomini per onorare i loro dei, nelle regioni pianeggianti dove non c'erano montagne naturali, costruirono alture artificiali; in Egitto costruirono le piramidi, in Cina le pagode, mentre i Babilonesi costruirono le Ziqqurat, nel tentativo di congiungere terra e cielo.

I linguisti affermano che quasi tutte le lingue parlate in gran parte dell'Europa, cioè quelle chiamate indo-europee, quelle stesse parlate e capite fino all'Asia, discendono da un unico ceppo linguistico; per cui l'idea di montagna, altura, luogo elevato era indicata con una radice Alb/Alp. Da questa radice deriva, ad esempio, la parola che designa le Alpi. E dalla stessa radice deriva anche la parola albero e così, anche nella storia del linguaggio, **la parola montagna si associa a quella dell'albero** con un connubio strettissimo e indissolubile. Non solo, dalla stessa radice deriva anche la parola "alba", la nascita del sole. Sia l'albero che la montagna compaiono nell'universo mitico al centro della prima grande nascita, la nascita del mondo. E ancora, dalla stessa radice deriva spesso il nome di corsi d'acqua, come è il caso dell'antico nome Alpi, dove nasce il fiume Inno (Inn) affluente del Danubio.

Così l'albero, la montagna, l'acqua, appartengono allo stesso scenario mitico e sacro, quello della creazione e della nascita del sole quindi del cosmo.

Qui possiamo fare riferimento al simbolo alchemico dell'uovo, che nell'immaginario comune contiene la vita. Nella fantasia dell'artista invece viene raffigurato nel suo interno il residuo di un albero spoglio (che non è morto) anzi, una piccola radice fuoriesce cercando di attecchire con ostinazione.

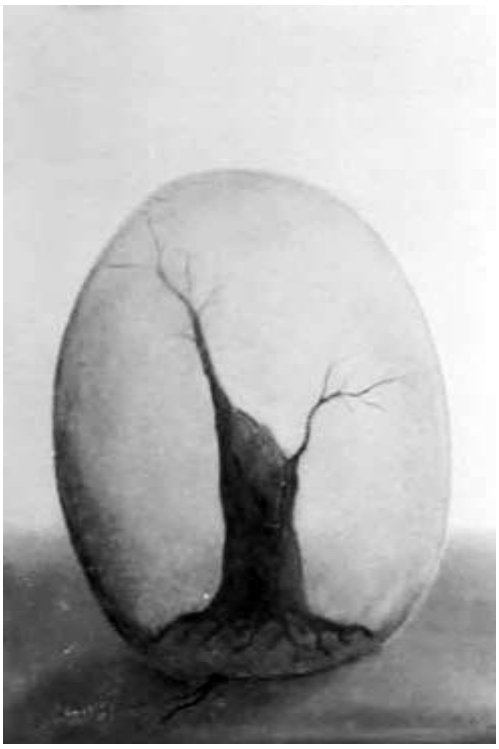


Fig. 2 *Roberto Garavello: Povero albero solo*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Alberologia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

2. MITOLOGIA DEL VICINO ORIENTE

Mitologia mesopotamica

Per mitologia mesopotamica, solitamente, s'intende tutto quel complesso di miti e credenze religiose dei popoli babilonese e assiro che conquistarono la regione prima occupata dai sumeri.
Il termine Mesopotamia derivante dal greco mésos potamós 'paese tra i fiumi', indica quell'area tra il Tigri e l'Eufrate (all'incirca l'Iraq odierno) che fu la culla della civiltà assiro-babilonese.
È fondamentale evidenziare la distinzione della mitologia sumera da quella mesopotamica, che nel corso dei secoli la precedette e dalla quale trasse ispirazione, così come avvenne tra la mitologia greca e quella romana. Molte divinità sumere furono assunte e rinominate dai babilonesi, dando ad esse nuovi attributi, in modo da soddisfare le interpretazioni delle nuove popolazioni dominanti nella regione.
I primi insediamenti umani ad occupare la Mesopotamia risalgono al IV millennio a.C., i quali seppero sfruttare abilmente il suolo per la loro sussistenza. Sulle montagne da dove parte il percorso dei due fiumi, vi erano foreste di tipo mediterraneo con alberi di querce, pini, cedri e ginepri e una fauna di animali selvatici quali leopardi, leoni e cervi. Lì ritenevano fosse la dimora degli dei, in una località non ben precisata, ma individuata come "*luogo dove spunta il sole*".
Più di tutte le altre piante, nell'antica Mesopotamia la **palma da dattero** era considerata l'albero sacro per eccellenza; era oggetto di aspersioni rituali e gesti simbolici, legati all'idea della fertilizzazione. Per il popolo arabo era l'albero della vita e per questo si credeva provenisse direttamente dal paradiso terrestre. Nel Corano, fra i versetti, la parola "Albero" ricorre per ben 24 volte, la palma 5 volte. Comunque, in tutto il Medio Oriente, il re del cielo e della terra e padre degli dei era Assur (supremo dio degli Assiri), che frequentemente veniva adagiato sulla chioma di una palma per significare la sua immortalità. Anche Enlil, dio dell'aria e signore del vento, quale massima divinità del pantheon mesopotamico, era raffigurato a fianco di una palma, come la dea dell'amore e della guerra Istar o Ishta era nominata come "Signora della Palma". Molti agiografi parlano dell'albero della palma come simbolo di prosperità e di benedizione divina, facendo spesso riferimento al *Justus ut palma florebit* (Il giusto fiorirà come palma, Salmo 91, 13-16). Tra le varietà di dattero c'è quella definita da amido, dalla quale si ricava il cosiddetto "pane del deserto", che rappresenta uno degli alimenti fondamentali dei beduini.
L'iconografia cristiana ne fa il simbolo del martirio, della spiritualità e dell'immortalità ed è paragonata alla Fenice che rinasce dalle proprie ceneri e sulla morte. Nella

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Alberologia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Domenica delle Palme viene benedetta durante una solenne ricorrenza cristiana, in ricordo dell'entrata di Gesù in Gerusalemme, sul dorso di un asino, mentre la folla lo applaude agitando rami di palma e chiamandolo "Messia", "Re d'Israele". È anche l'emblema di molti Santi, tra cui Pietro, Battista, Girolamo, Bruno, Filomena e della stessa Vergine Maria Assunta. Per la giustizia era il simbolo dell'uguaglianza perché produceva frutti e foglie di uguale peso, quindi incorruttibile come doveva (e deve) essere un magistrato. Rami di palma venivano attaccati alle porte degli avvocati, come simbolo di vittoria e di rettitudine.
Un alto valore simbolico hanno da sempre gli alberi "sempre verdi", simboli della vita eterna, dell'immortalità fisica e spirituale. La palma indica longevità, poiché dà frutti anche quando è vecchia.
Nelle lingue francese e italiano ora indica anche il premio che si dà per competizioni sportive o culturali (per esempio la Palma d'oro a Cannes)

Fig. 3. *Enlil, il dio dell'atmosfera della mitologia mesopotamica*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Alberologia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Mitologia fenicia

Tra le civiltà più antiche presenti in tutto il bacino mediterraneo, merita senz'altro una particolare attenzione la mitologia fenicia. Si ha notizia dei Fenici fin dal XXI secolo a.C., quando si insediarono sulle coste orientali del mar Mediterraneo, nei pressi dell'attuale Libano. Questo popolo teneva in grande considerazione gli alberi ma più di tutto nutriva una particolare devozione al Cedro[7]. In quasi tutte le narrazioni tradizionali mediorientali vengono considerati i Cedri esseri eterni, saggi e preveggenti, degni di venerazione, veri e propri "esseri divini".
L'importanza che si dava all'albero di cedro è stata ed è tuttora leggendaria quasi come la sua imponenza e la sua longevità: per questo, nei tempi antichi, divenne uno dei legni adatti a onorare gli Dei.
Scorrendo il pantheon delle divinità fenicie se ne scorgono alcune particolarmente adorate come Hay-Tau: Dio della vegetazione e della foresta. tanto è vero che questa divinità assume la forma di un albero. Le "lacrime di Hay-Tau" sono resina, bene prezioso per i fenici che lo esportavano in Egitto; qui veniva utilizzato anche per estrarre l'olio essenziale che gli Egizi utilizzavano per l'imbalsamazione. I sacerdoti lo usavano per purificarsi prima delle sacre cerimonie. Altra divinità fenicia era Tammuz: dio del raccolto. Il mito simboleggiava la morte annuale della vegetazione, connesso con quello di Ishtar, dea dell'amore, della quale Tammuz era considerato amante. Come in qualsiasi antica civiltà la presunta morte e risurrezione rappresentava il periodico rigenerarsi della vegetazione a primavera. Si pensa che a questa rigenerazione era dedicato l'albero del Cedro.
Il nome cedro deriva dalla parola araba Kedron, che significa potere. Era considerato l'albero protettore per eccellenza. Il suo legno era ritenuto incorruttibile, tanto è vero che per i romani una cosa degna di essere immortalata veniva definita come digna cedro.
Il cedro per i fenici era il simbolo della potenza della grandezza e della bellezza, e come tale aveva la proprietà di proteggere le costruzioni dai danni del tempo. Infatti, il cedro non marcisce; fare in cedro le travi delle case significava preservarne l'anima dalla corruzione. Essendo simbolo d'incorruttibilità, gli ebrei, al tempo di Salomone, lo utilizzarono per costruire la struttura del tempio di Gerusalemme. All'interno del tempio, il cedro era scolpito a rosoni e a boccioli di fiori; tutto era in cedro e non si vedeva

[7] *Cedrus libani, A. Rich. Questa pianta, spontaneamente presente sui monti del Libano, della Siria e dell'Anatolia formava un'unica immensa e splendida forestai. Queste maestose conifere spesso raggiungono e superano i quaranta metri d'altezza; eccezionalmente arrivano a toccare i cinquanta-cinquantacinque metri. Da non confondere con l'omonima pianta di agrumi (Citrus medica dalla quale si ricava la classica bevanda da tutti conosciuta col nome di "cedrata"), appartiene alla stessa famiglia dei pini e degli abeti.*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Alberologia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

neanche una pietra. I riferimenti al cedro nella Bibbia sono parecchi: (Isaia 2,13; Ezechiele 31,3; Amos 2,9; e nei Salmi 28,5; 91,13; 103,16.).
Dopo i templi, successivamente, anche le ville patrizie di Roma e i palazzi di Babilonia furono impreziositi con il legno di cedro. Dall'epoca biblica in poi, tutti i regni e gli imperi, hanno sfruttato per secoli questo legno pregiato compatto, aromatico e durevole, per fabbricarne prima palazzi, poi mobili. Anche gli arabi in un secondo tempo nutrirono una grande venerazione per questi alberi: infatti gli attribuirono oltre a una forza vegetativa, anche un'anima che consentiva loro di dare segni di saggezza e di intelligenza.

Non si può parlare dell'arte della navigazione, dell'ingegno e dell'intraprendenza dei fenici, senza parlare degli alberi di cedro. I fenici, proprio con questi alberi, seppero costruire navi molto robuste, le quali potevano contenere grandi quantità di merci. Per primi seppero sfruttare questa peculiarità e diventarono un popolo di navigatori: nel mare avevano intravisto la via naturale per gli scambi commerciali. Conoscevano e sapevano tracciare le rotte ed erano in grado di navigare di notte, prendendo come riferimento la stella polare.
Quasi tutti i boschi di cedri dell'Asia Minore furono letteralmente decimati dalle popolazioni antiche, che utilizzavano questi giganteschi alberi per la costruzione di navi, templi e palazzi regali.
I fitti popolamenti di cedri (chiamati cedrete) erano molto vasti e continui, al punto che l'ampiezza originaria in Libano è stata stimata in oltre 80.000 ettari. Di essi restano oggi meno di duemila ettari suddivisi in dodici parcelle molto frammentate situate sul lato ovest della cordigliera del Monte Libano, isolate su costoni costituiti da pascoli e da terreni nudi. La specie, tuttavia, non è considerata a rischio di estinzione poiché è presente anche in altri Paesi della zona quali Siria, Giordania e Turchia.

Come accennato in precedenza, i primi popoli che sfruttarono i vasti popolamenti di cedro dell'area furono i Fenici, che ne utilizzavano il legno per costruire le loro celebri navi, mentre altre popolazioni quali gli Egiziani e gli Ebrei lo usavano per costruire templi e edifici di prestigio. Anche in Mesopotamia le popolazioni assire e babilonesi costruivano con il cedro le porte e le strutture portanti dei loro templi e palazzi.
Il legno di cedro dunque rappresentava un'ambita merce di scambio, ed anche per questo motivo si è verificato l'intenso e massiccio sfruttamento durato parecchi secoli. Per tutelare questi singolarissimi alberi, il governo libanese ha istituito sette aree protette che possono vantare una discreta organizzazione: la più importante, e gestita nel migliore dei modi, data anche la sensibile presenza di cedri sulla sua superficie, è la Riserva di Al Shouf. Questa area protetta occupa quasi 30.000 ettari e si estende sul crinale del Monte Libano sfiorando i 2000 metri.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Alberologia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Essa contiene, in particolare, 520 ettari di soprassuoli di cedro soggetti a protezione integrale. Da notare come le superfici a cedro siano sul versante della Riserva esposto ad ovest mentre sul lato est, più arido, si trovano in prevalenza popolamenti di querce. La riserva rappresenta, inoltre, il limite sud dell'areale della specie e dal 2005 è anche riserva dell'Unesco sotto il programma "Uomo e biosfera".

Nel XVIII secolo i maroniti usarono per la prima volta una bandiera bianca con al centro disegnato un albero di cedro. Dopo la caduta dell'impero ottomano sulla bandiera libanese venne raffigurato l'albero di cedro che è diventato il simbolo della nazione.

Fig. 4. *Bandiera e stemma del Libano*

La bandiera è composta da tre bande orizzontali: quella centrale bianca e due laterali rosse. Il tronco e i rami dell'albero sono verdi.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Alberologia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Mitologia egizia

L'albero del sicomoro[8] fu ritenuto sacro nell'Egitto dei faraoni e rispettato nella maggior parte dei culti pagani e durante tutto il periodo biblico.
Da epoche remote questa pianta è stata coltivata in Egitto, ma anche in Israele e in Siria, e in quasi tutto il Medio Oriente poiché ritenuta un albero guaritore. Gli antichi Egizi avevano consacrato l'albero di sicomoro alla dea Hathor come simbolo di immortalità, di rinascita dalla distruzione, di vittoria sulla morte. Il sicomoro era reputato un albero cosmico assimilato alla fenice, l'uccello mitologico che rinasceva dalle proprie ceneri. I frutti venivano raccolti per uso alimentare ma anche perché ritenuto prezioso e detentore di poteri occulti.
Il suo legno era usato per la fabbricazione dei sarcofagi: si dice che la tomba di Osiride fu costruita con il legno di sicomoro. Seppellire un morto in una cassa di sicomoro significava reintrodurre la persona nel grembo della dea madre dell'albero, facilitando così il viaggio nell'aldilà. Nella mitologia egiziana Osiride era colui che aveva portato la civiltà agli uomini, aveva insegnato loro a coltivare la terra per produrre il vino e quindi successivamente venerato e ritenuto non solo una semplice divinità agricola, ma anche l'inventore della vela.
Suo fratello Seth, invidioso dell'amore e della stima che in tutto l'Egitto gli veniva attribuita, per usurpargli il trono cospirò per ucciderlo e ne gettò il corpo nel Nilo. La sua sposa Iside lo rintracciò per consegnarlo agli dei affinché gli venisse restituita la vita; intervenne ancora il fratello Seth che fece a pezzi il suo corpo per nasconderlo in altrettanti posti diversi. Iside ritrovò i pezzi, li ricompose e fece imbalsamare il corpo, ridandogli con la magia una nuova vita per generare un figlio (Horus) e così vendicare la morte del padre. Alla fine il bene trionfò sul male e Seth venne soppresso e bandito dall'Egitto.
Questo mito ha ricevuto un notevole impulso durante il regno del faraone Sety I (1290-1279 a.C. XIX dinastia) che fece costruire ad Abido l'Osireion, una grande tomba sul luogo in cui si diceva fosse conservata la testa del dio. Successivamente, Osiride rappresentò anche la luna, il cielo, il Nilo e la terra e in questa veste fu anche dio dei defunti con il nome di Nebertcher ("il signore del limite estremo"). Si narra che la rinascita di Osiride avviene quando le zolle, alla base del sicomoro sacro, cominciano a coprirsi di germogli di grano e orzo.

[8] *Il sicomoro (Ficus sycomorus L.) detto anche "Fico del faraone" (greco súkon 'fico' e móron 'gelso') appartiene alla famiglia delle Moraceae la quale comprende una quarantina di generi e circa mille specie. Questa pianta cresce spontanea nel sud della penisola Arabica e in molte regioni dell'Africa, dal Senegal al Sudafrica in tutta l'Africa Orientale. È un sempreverde, fruttifica più volte in un anno, i frutti però non hanno alcun sapore se non li si incide accuratamente e non si lascia fuoriuscire il loro succo; accelerandone la maturazione la polpa si trasforma, e diviene utilizzabile e gradevoli al gusto. Si ritiene, che i frutti siano stati un alimento essenziale per i popoli a sud del Mediterraneo.*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Alberologia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Nel Libro dei morti[9], il sicomoro è l'albero che sta fuori dalla porta del cielo, da cui ogni giorno sorge il dio sole Ra. La dea Hathor, cui era consacrato il sicomoro, era chiamata anche "dea del sicomoro": dea madre, feconda e nutrice, che abita gli alberi ed è la "Dama del sicomoro del sud" e, proprio a Menfi, capitale dell'Antico Regno dell'Egitto, vi era un tempio a lei dedicato. Sempre nel Libro dei morti ci sono esempi di lettere, con una preghiera che i familiari, per il tramite del defunto, indirizzavano alla dea dell'albero affinché potesse assicurare per tutta la loro vita acqua e aria. È interpretazione diffusa che i dieci comandamenti di Mosè siano ispirati al libro dei morti per la forte influenza che la cultura egizia ebbe sugli ebrei durante la loro permanenza in Egitto. Diversamente dalla situazione attuale, ove notiamo che gli alberi sono piuttosto rari, nell'antico Egitto vi erano molte piante e boschi che regalavano il verde a quelle distese prima di giungere nel deserto. L'ombra era vista come una rappresentazione divina, quasi come una benedizione. Dal lato opposto, a Levante, si riteneva che un ceppo fosse posto dagli dei e il legno contenesse l'alimento proprio per le divinità. Era il sicomoro sacro sui cui rami si posavano le anime sotto forma di uccelli. Proprio dall'albero ripartivano le anime che tornavano in seno al mondo divino per l'eternità.

Fig. 5. *La dea Hathor, nella sua duplice veste di dea e di albero di sicomoro che nutre due sposi.*

Un ultimo accenno infine al sicomoro nella numerologia. Il sicomoro è legato al numero 9, il numero tre volte sacro poiché divisibile solo per il numero 3, numero perfetto e numero dell'Amore Universale. Rappresenta l'immagine completa dei 3 mondi: materiale, psichico e animico[10] ed è simbolo di verità totale e completa (il numero 9 moltiplicato per qualsiasi altro numero dà un prodotto le cui cifre sommate tra loro danno ancora 9)[11].

[9] *testo sacro egizio contenente formule magico-religiose ritenute utili per il defunto per il suo viaggio nell'aldilà.*
[10] *Animico: fatto dovuto alla psichicità dell'individuo umano, come è della lettura del pensiero; ben distinto dal fenomeno spiritico.*
[11] *V. Corso online di Numerologia (erbasacra.com)*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Alberologia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

3. MITOLOGIA EBRAICA

Per i semiti all'inizio della creazione dei mondi vi è **l'Albero della Vita**[12]. Esso è il cammino di discesa lungo la quale le anime e le creature hanno raggiunto la loro forma attuale. Esso è anche il sentiero di salita, attraverso cui l'intero creato può ritornare al traguardo cui tutto anela. È anche la "scala di Giacobbe" (v. Genesi 28), la cui base è appoggiata sulla terra e la cui cima tocca il cielo. Questo albero mistico porta sui suoi rami i frutti, detti in ebraico Sephirot. Nelle dieci Sephirot viene racchiuso anche il simbolismo sessuale maschile e femminile, che congiunge quindi le tre colonne, i tre mondi di Dio, dell'uomo e dell'universo: questi due si specchiano a vicenda ed entrambi si riflettono nell'infinito.
Essi corrispondono alle tre vie che ogni essere umano ha davanti. L'insegnamento principale, contenuto nella dottrina cabalistica dell'albero della vita, è quello dell'integrazione delle componenti maschile e femminile da compiersi sia nella consapevolezza umana che all'interno delle relazioni di coppia.
Il peccato di Adamo fu dannoso proprio per aver voluto conoscere in profondità la dualità senza aver prima fatto esperienza dello stato di unità divina e senza aver portato tale unità all'interno della sua relazione con Eva.
Dopo il peccato l'albero della vita fu nascosto per impedire che Adamo, con il male che aveva ormai assorbito, avesse accesso al segreto della vita eterna e rendesse assoluto il principio del male. Tramite tali esperienze il suo essere malato si sarebbe potuto liberare dal veleno del serpente, per ridiventare la creatura eterna che Dio aveva concepito.
Sempre secondo la Cabala, dopo aver perso lo stato paradisiaco del Giardino dell'Eden, l'umanità non ha più avuto accesso diretto all'Albero della Vita, che rimane l'unica vera risposta ai bisogni d'intimità, di gioia e di eternità che ci portiamo dentro. Con il graduale riavvicinamento e riunificazione di tali principi gli angeli cessano di essere i "guardiani della soglia", il cui compito consiste nell'allontanare tutti quelli che non hanno diritto di entrare e diventano invece i pilastri sostenitori della porta che ci riconduce al Giardino dell'Eden.
Se, dopo l'esperienza ripetuta della sofferenza e dell'esilio, la nostra fede rimane intatta e il nostro desiderio di Dio e della verità rimane incrollabile, allora ci verrà mostrato l'Albero della Vita.
Osservando la figura dell'albero (fig. 6), si nota che le dieci Sephirot sono collegate da ventidue strade, tre orizzontali, sette verticali e dodici diagonali. Ogni strada corrisponde ad una delle ventidue lettere dell'Alef Beit ebraico. Si completa così il simbolismo dell'albero nella persona e dello stesso albero nel mondo.

[12] *V. Corso online Cabala e Albero della Vita (erbasacra.com)*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Alberologia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

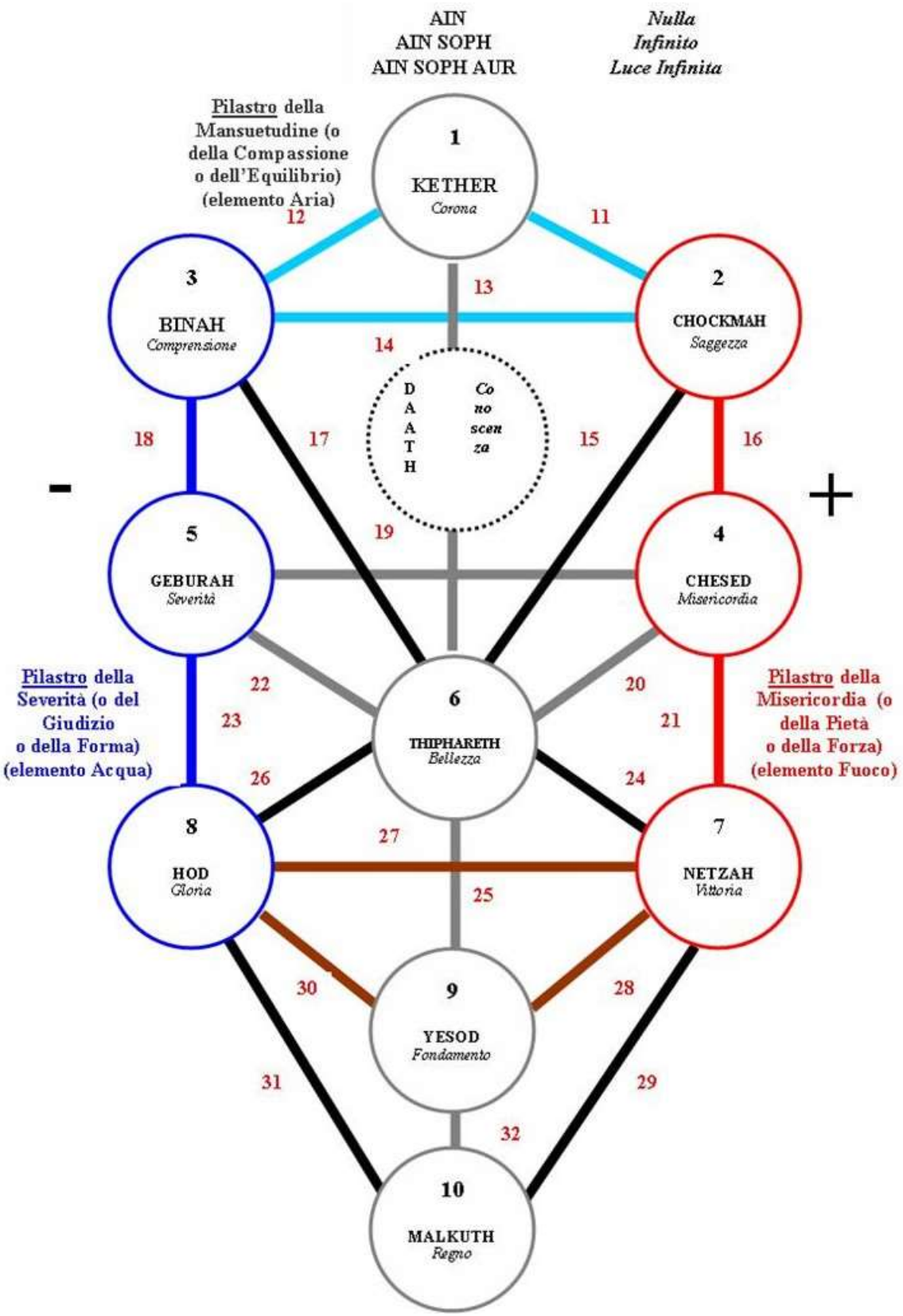
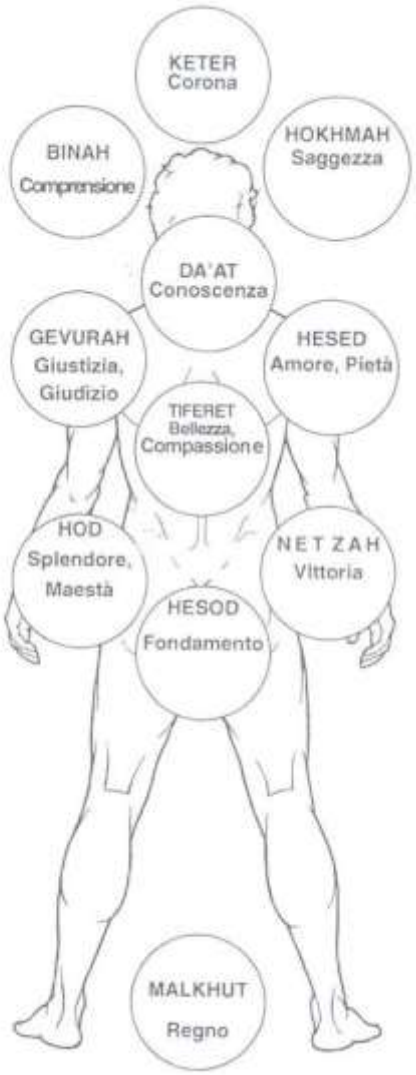


Fig. 6 – Albero della Vita

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Alberologia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Al centro si trova la colonna della dolcezza che dalla Corona (cima), attraverso lo splendore e il fondamento (tronco), raggiunge il Regno (terra). A destra e a sinistra della corona si dipartono altre due colonne che rappresentano le due polarità basilari di tutta la realtà: il maschile a destra e il femminile a sinistra. Sono quella della misericordia (grazia), attraverso la sapienza, la benevolenza e l'eminenza; quella del giudizio (severità) attraverso la maestà, la forza e l'intelligenza.
La disposizione verticale simboleggia la totalità dell'albero e del corpo umano: la testa (emanazione), il tronco (la creazione), il ventre (la formazione), le gambe e i piedi (il Regno).
Ma l'albero delle Sephirot rappresenta contemporaneamente anche il cosmo: il tronco, il ventre e la testa nella persona; l'atmosfera, la terra e i cieli nel mondo; il tronco è dell'aria, la terra è dell'acqua, i cieli del fuoco.



CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Alberologia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

4. MITOLOGIA ISLAMICA

Si dice nella mitologia dell'Islam che gli alberi e le rocce parlarono per primi al Profeta Maometto[13] e solo successivamente egli fu incaricato, per il tramite dall'Arcangelo Gabriele, di divenire messaggero di Dio (Allāh), sigillo dei Profeti.

Fig. 7. *Inizio dell'era mussulmana. In quasi tutte le immagini il viso del Profeta appare velato. Da notare la presenza degli alberi all'arrivo dell'arcangelo Gabriele*

L'Islam ebbe origine nella penisola araba, tra il VI-VII secolo per opera di Maometto. tutto il contenuto della rivelazione nella quale si intende anche la materia di questa comunicazione si trova per iscritto nel libro sacro Corano.

Il Corano (dall'Arabo al-Qur'ān: 'la lettura') è considerato dai mussulmani (dall'arabo muslimūn che significa devoto a Dio o sottomesso a Dio) parola di Dio nel senso più pieno del termine, proveniente direttamente da Allāh e trascritta da Maometto senza alcuna rielaborazione o interpretazione. Parliamo della seconda religione del mondo (conta circa 1,6 miliardi di seguaci, ossia il 23% della popolazione mondiale) per consistenza numerica, la quale, secondo alcuni, dovuta a un forte aumento demografico, vanta un rateo di crescita particolarmente significativo.

Nel Corano tutta la Natura è espressione di Allah. La Natura esiste per soddisfare i bisogni dell'uomo, ma l'uomo non deve alterarla. Anche nel Corano come nella Bibbia gli alberi sono ricordati per le loro utilità: cibo, foraggio, combustibile, materiale da costruzione. Ma anche per esprimere valori: nel suo discorso Allāh paragona un albero buono alla buona parola, così come metaforicamente la parola cattiva è invece quella di una "*mala pianta sradicata dalla superficie della terra: non ha stabilità alcuna*" (Sura XIV. 24 e 26) Altri alberi ancora sono presenti nel libro sacro. L'albero dell'ulivo nell'Islam è ritenuto un albero cosmico, si trova all'origine del creato, centro e

[13] *Maometto (Muhammad), considerato l'ultimo ed il più grande dei profeti inviato da Dio (in arabo: Allāh) al mondo intero per ribadire definitivamente la Rivelazione, cioè quel processo comunicativo per il quale Dio si farebbe conoscere o manifesterebbe la sua volontà agli uomini.*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Alberologia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

pilastro del mondo, come albero benedetto, fonte della luce grazie all'olio che da esso viene prodotto[14].
Nel Corano la parola Albero viene ripetuta per ben 24 volte; il solo albero di Olivo viene citato in quattro versi, mentre per tre volte viene nominato il Loto o Kaki (Diospyros kaki L.) mentre il Melograno, (Punica granatum L.) viene menzionato una sola volta assieme all'Albero di Fico ed alla tamerice (Tamarix L.). Nella escatologia musulmana si parla poi dello Zaqqūm, l'"Albero infernale", dai frutti amari e ripugnanti, il cibo dei dannati, idealmente contrapposto agli alberi dai frutti benedetti del Paradiso. Data l'assenza di foreste, nelle regioni islamiche la parola foresta non compare nel Corano, né bosco, mentre la parola palma e palmeto sono presenti diciassette volte.

Fig. 8 – *L'Albero Infernale*

[14] *"Allah è la luce dei cieli e della terra. La Sua luce è come quella di una nicchia in cui si trova una lampada, la lampada è in un cristallo, il cristallo è come un astro brillante; il suo combustibile viene da un albero benedetto, un olivo né orientale né occidentale, il cui olio sembra illuminare senza neppure essere toccato dal fuoco. Luce su luce. Allah guida verso la Sua luce chi vuole Lui e propone agli uomini metafore. Allah è onnisciente." (Sura XXIV La Luce 35).*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Alberologia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Corsi on Line di Erba Sacra

AROMATERAPIA
e
GEMMOTERAPIA

Rocco Carbone

Questo corso è riconosciuto come credito didattico
nella formazione di ***OPERA,***
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it

INDICE

AROMATERAPIA

Introduzione *9*

Cenni storici *9*

FITOCHIMICA DELLE PIANTE AROMATICHE *12*

Famiglie Botaniche e Piante di appartenenza *13*

Aspetti chimico-fisica e composizione degli oli essenziali *17*

Classificazione chimica *18*

Metodi di estrazione *27*

Norme di buona fabbricazione *29*

La percezione olfattiva *30*

Proprietà degli oli essenziali *41*

Principali indicazioni degli oli essenziali *41*

Precauzioni d'uso *42*
Avvertenze importanti per l'uso degli Oli Essenziali 42
Modalità d'impiego degli oli essenziali 44
Note e precauzioni 46

ASPETTI ENERGETICI DEGLI OLI ESSENZIALI 47

MONOGRAFIE DELLE PIANTE AROMATICHE **55**

Alloro *56*

Aneto *57*

Angelica *58*

Anice *59*

Arancio *60*

Basilico *61*

Bergamotto *62*

Betulla *63*

Cajeput *64*

Camomilla *65*

Canfora *66*

Cannella *67*

Cipresso *68*

Eucalipto *69*

Finocchio *70*

Garofano *71*

Geranio *72*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso "Aromaterapia e Gemmoterapia" solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Ginepro *73*
Issopo *74*
Lavanda *75*
Limone *76*
Maggiorana *77*
Mandarino *78*
Melissa *79*
Menta *80*
Noce Moscata *81*
Origano *82*
Pino *83*
Prezzemolo *84*
Rosmarino *85*
Salvia *86*
Sandalo *87*
Sassofrasso *88*
Semi di Pompelmo *89*
Tea Tree Oil *90*
Thuya *91*
Timo *92*
Ylang -Ylang *93*
Zenzero *94*

GEMMOTERAPIA *95*

Introduzione *96*
Definizione di Gemmoterapia 97
Cenni di fito-embriologia e meristemoterapia 98

I TRE MODELLI DI PENSIERO *101*
Modello biologico analogico 101
Modello clinico 101
Modello del drenaggio 101

PREPARAZIONE DEI GEMMODERIVATI *103*
Raccolta 103
Controlli 103
Conservazione 104
Principi attivi dei Gemmoderivati 104
Somministrazione e posologia 104
Schema posologico dei macerati glicerici 106

DRENAGGIO *107*
Schema del sistema di drenaggio emuntoriale 108

PIANTE UTILIZZATE IN GEMMOTERAPIA *109*

Abete bianco *109*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso "Aromaterapia e Gemmoterapia" solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Acero *109*
Betulla *109*
Linfa di Betulla *110*
Biancospino *110*
Carpino *110*
Castagno *111*
Cedro *111*
Faggio *111*
Fico 111
Frassino *112*
Ginepro *112*
Ippocastano *112*
Lampone *113*
Limone *113*
Mais *113*
Mandorlo *114*
Mirtillo rosso *114*
Mora o rovo di macchia *114*
Nocciolo *114*
Noce *115*
Olivo *115*
Olmo *115*
Ontano *116*
Pino mugo *116*
Pioppo nero *116*
Quercia comune *116*
Ribes nero *117*
Rosa canina *117*
Rosmarino *117*
Segala *118*
Sequoia *118*
Sorbo domestico *118*
Tamerici *119*
Tiglio *119*
Viburno *119*
Vischio *119*
Vite rossa *120*
Vite vergine *120*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso "Aromaterapia e Gemmoterapia" solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

REPERTORIO GEMMOTERAPICO **121**

Drenanti e tonici generali *121*

Apparato respiratorio *121*

Apparato cardiocircolatorio *122*
Disturbi cardiaci 122
Circolazione arteriosa 122
Circolazione venosa 122
Disturbi della coagulazione 123
Disturbi della crasi ematica 123

Apparato gastro-intestinale *124*
Disturbi del fegato e cistifellea 124
Disturbi dello stomaco 125
Disturbi dell'intestino 125
Disturbi del pancreas 126

Affezioni dell'Apparato Osteoarticolare *126*
Gotta 126
Artrite 127
Artrosi 127
Reumatismo 128

Apparato genitale *128*
Affezioni dell'apparato genitale femminile 128
Affezioni dell'apparato genitale maschile 129

Apparato cutaneo *129*

Allergie *130*

Apparato urinario *131*

Disturbi ormonali *131*

Disturbi cerebro-vascolari *132*

Disturbi del metabolismo *132*

Disturbi degli occhi *133*

Disturbi del Sistema nervoso centrale *134*

Cefalee ed emicranie *134*

Bibliografia e sitografia 136

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso "Aromaterapia e Gemmoterapia" solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Nota per gli allievi

Le informazioni e le idee contenute in questo corso, che è il risultato di ricerche approfondite e costanti, costituiscono il materiale didattico a disposizione degli allievi dei percorsi formativi dell'Accademia Opera, sulle possibilità di cure naturali con piante officinali e loro derivati disponibili, e non vogliono in alcun modo sostituirsi né alla prescrizione né alla consultazione medica.

I consigli e suggerimenti non devono, perciò, essere applicati per curare i propri malesseri senza adeguata consultazione di un professionista della salute, medico o farmacista.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso "Aromaterapia e Gemmoterapia" solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

AROMATERAPIA

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso "Aromaterapia e Gemmoterapia" solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Introduzione

L'aromaterapia è un metodo di cura olistico che agisce su processi fisici, mentali e spirituali attraverso l'impiego di oli essenziali.
Gli oli essenziali sono miscele di sostanze organiche aromatiche diverse (alcooli, aldeidi, chetoni, acidi, esteri, eteri, terpeni, ecc.) ottenuti per distillazione in corrente di vapore o per spremitura a freddo, di piante aromatiche dello stesso genere e della stessa specie botanica; con specifiche caratteristiche organolettiche, sapore e odore, e definiti col nome latino della pianta originaria.
In passato, venivano chiamati con nomi diversi: aromi, oli eterei, essenze. Dal 1972 sono stati introdotti nella Farmacopea Francese con il nome di oli essenziali.
Tra le terapie naturali, l'aromaterapia è la più diffusa grazie alla sua facilità di impiego ed è spesso utilizzata in alcune forme di auto-cura e per il suo valore terapeutico è sempre più apprezzata da fitoterapeuti e operatori del benessere.
L'utilizzo degli oli essenziali (successivamente indicati come OE) a scopo terapeutico ha una storia relativamente breve; si è sviluppato negli anni '70, soprattutto nei Paesi anglosassoni: in Inghilterra l'aromaterapia e l'uso degli OE è associato al massaggio, mentre in Francia si predilige l'uso orale.
Il loro impiego è prettamente empirico, si basa sull'esperienza degli operatori, ciò nonostante, soprattutto negli ultimi anni, l'uso degli OE si è diffuso molto sia negli ambienti della medicina naturale che in quelli della naturopatia.

Cenni storici

Ritrovamenti archeologici fanno risalire a circa cinquemila anni fa la conoscenza delle tecniche di distillazione; è stato rinvenuto un distillatore di epoca mesopotamica, databile intorno al 3000 a.C..
Anche gli antichi Egizi usavano le essenze, soprattutto Cedro, Cannella, Giglio, Trementina, Aneto, Basilico e Coriandolo per la mummificazione. Nel 3500 a.C. le sacerdotesse dei templi bruciavano gomme e resine, come l'incenso, per liberare e purificare la mente. Il legno di Cedro e la Mirra erano usati con molta efficacia nel processo di imbalsamazione; studi recenti hanno dimostrato che l'olio di cedro contiene un potente fissativo, mentre la mirra è un eccellente antisettico e antibatterico.
Nell'alto Medioevo, dopo la caduta dell'impero romano, si sviluppò una forte tradizione popolare dedita all'uso delle piante medicinali, nel XII secolo, durante le crociate, l'aromaterapia approdò in Europa; si diffuse nei conventi e i monaci si dedicarono alla coltivazione e alla lavorazione delle piante officinali, costituendo una delle principali attività monastiche, tramandata fino ai tempi nostri.

Nel XV secolo l'invenzione della stampa portò a una più rapida diffusione e conoscenza delle ricette e dei metodi di lavorazione delle piante officinali, con la pubblicazione di diversi "erbari".

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso "Aromaterapia e Gemmoterapia" solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Durante la peste del XVII secolo venivano bruciate nelle strade Lavanda, Cedro e Cipresso, e queste pratiche erano condannate e ritenute strane superstizioni. Attualmente, con l'identificazione delle proprietà terapeutiche degli oli essenziali (proprietà antibatteriche, disinfettanti, antivirali e insettorepellenti), si è convalidato il loro uso empirico.
Tra i fautori di questa disciplina ricordiamo alcuni personaggi, che hanno studiato e diffuso l'aromaterapia in Europa, partendo da Avicenna.

Avicenna (980-1037), nome occidentale attribuito al più grande filosofo e scienziato arabo *el Hussein-Ibn Abdalah-Ibn-Sina.* Studioso di larga fama, fu medico personale di molti califfi. Avicenna descrisse nelle sue opere più famose, il *Canone della Medicina* e il *Libro della Guarigione*, circa 800 piante usando il nome cinese, indiano o tibetano: la scarsa conoscenza di queste lingue impedì la loro diffusione.
Seguace di Ippocrate e Galeno, da cui derivò la Teoria dei quattro umori, scoprì il processo di distillazione a vapore, insegnò diverse tecniche di massaggio, manipolazioni e manovre per la trazione degli arti fratturati.

Nicholas Culpeper (1616-1654), astrologo e medico, suscitò l'ira del collegio reale dei medici inglesi traducendo la *Pharmacopoeia* dal latino all'inglese, in quanto, le informazioni in essa contenute non erano più proprietà esclusiva dei medici e dei pochi eletti che conoscessero il latino.
L'erbario di Culpeper (1652) descrive la morfologia e l'habitat delle piante aromatiche.
Culpeper era un seguace della dottrina della *segnatura*. Secondo questa teoria Dio aveva assegnato a ogni pianta un segno rappresentato dal colore e dalla forma; questi riferimenti potevano indicare la cura di malattie che presentavano gli stessi aspetti.
Inoltre, Culpeper, elaborò un sistema di diagnosi legato all'astrologia e suddivise le piante in base all'influenza dei pianeti.

René Morice Gattefossé (1881-1950), chimico francese, fu il creatore del termine "aromaterapia" (*aromatherapie*).
Negli anni venti, lavorando in un laboratorio di profumeria, si ustionò una mano e casualmente la immerse in una bacinella piena di olio di lavanda. La mano guarì velocemente e senza lasciare cicatrici; questo avvenimento lo spinse a studiare le proprietà della lavanda e a effettuare prove e studi sulle proprietà chimiche delle piante e delle erbe. Nel 1937, scrisse il primo libro dedicato all'aromaterapia.

Marguerite Maury (1895-1968), biochimica francese, si interessò all'aromaterapia utilizzandola nei prodotti di bellezza naturali.
Sviluppò una branca dell'aromaterapia che usava gli oli per uso esterno, abbinandoli al massaggio; può essere considerata l'antesignana della moderna aroma-cosmesi. Autrice del libro "*Il segreto della vita e della giovinezza".*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso "Aromaterapia e Gemmoterapia" solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Giovanni Gatti e Renato Cajola, due medici italiani, tra gli anni '20 e '30, studiarono l'effetto sedativo e stimolante di alcuni oli essenziali sull'ansia e la depressione.

Paolo Rovesti, in anni più recenti, riprese i precedenti lavori di Gatti e Cajola, documentando l'efficacia delle caratteristiche odorose delle essenze sul sistema nervoso, dimostrando le loro proprietà neuro-calmanti (oli essenziali ansiolitici) e neurostimolanti (oli essenziali antidepressivi), anche per somministrazioni per inalazione o per aspirazione olfattiva (annusamento).
Si tratta, in questo caso, di una vera e propria riflessoterapia endonasale, fondata sulla stimolazione di chemio-recettori olfattivi da parte delle sostanze odorose contenute negli oli essenziali.

Jean Valnet, medico e chirurgo francese contemporaneo, morto nel 1997, proseguì gli studi di Gattefossé.
Durante la Seconda Guerra Mondiale, poiché scarseggiavano i medicinali, utilizzò gli oli essenziali scoprendone molte capacità curative.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso "Aromaterapia e Gemmoterapia" solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

FITOCHIMICA DELLE PIANTE AROMATICHE

Gli oli essenziali sono costituenti organici volatili, aromatici ottenuti da piante officinali, la cui presenza caratterizza il sapore e l'odore della pianta. Si ricavano da varie parti delle piante: fiori (Rosa), foglie (Menta piperita), frutti (Limone), semi (Finocchio), radici e rizomi (Zenzero), legno (Cedro), corteccia (Cannella), gomme/resine (Incenso) e bulbi (Aglio).
Gli oli essenziali sono prodotti dalle piante all'inizio della fioritura.
La loro sintesi avviene nel citoplasma delle cellule specializzate e localizzate negli organi secretori della pianta: nei peli ghiandolari (Asteraceae e Laminaceae), nelle tasche secretrici (Mirtaceae), nei canali secretori (Conifere e Apiaceae), nei fiori (Lavanda e Arancio), nelle foglie (Menta, Salvia e Assenzio), nella corteccia (Cannella), nel legno (Sandalo, Cedro), nelle radici (Angelica e Sassafrasso), nei rizomi (Calamo) e nei frutti (Bergamotto, Limone, Finocchio e Anice).
La composizione degli oli essenziali può variare all'interno della stessa specie botanica. Questi differenti oli essenziali sono chiamati chemiotipi diversi, e sono indicati con la sigla CT. Quindi, avremo un Rosmarino CT verbenone o un Rosmarino CT tujone, indicando la predominanza del costituente principale.
La definizione del ruolo degli oli essenziali nel metabolismo e nella fisiologia delle piante è tuttora oggetto di ricerca.
Alcune ipotesi attribuiscono agli oli essenziali un ruolo di attrazione verso gli insetti pronubi, favorendo così l'impollinazione.
Secondo un'altra ipotesi, gli oli essenziali svolgerebbero un ruolo nutritivo e importante nella fotosintesi clorofilliana; infatti, disponendo le piante aromatiche al buio, perdono la capacità di produrre i principi odorosi.
La composizione chimica degli oli essenziali varia in funzione di alcuni fattori ambientali: luce, acqua, latitudine e composizione del terreno.
Nella tabella seguente sono indicate le principali famiglie botaniche e le piante aromatiche di appartenenza.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso "Aromaterapia e Gemmoterapia" solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Famiglie Botaniche e Piante di appartenenza

Apiaceae

La maggior parte di queste piante sono erbacee aromatiche diffuse in tutto il mondo, anche se preferiscono le regioni montuose temperate europee. Indipendentemente dal loro sviluppo in altezza, che può variare da pochi centimetri ad alcuni metri, sono riconoscibili grazie alla tipica infiorescenza ad ombrella.
Tra queste troviamo anche piante molto diffuse nell'alimentazione, come la carota (Daucus carota) e il finocchio (Foeniculum vulgare). A queste piante appartiene una specie tossica come la cicuta (Conium maculatum) che contiene alcaloidi.

Piante aromatiche e di antichissimo utilizzo medicinale che appartengono alla famiglia delle Apiaceae sono: angelica (Angelica arcangelica e A. sinensis), ajwan, una specie di sedano selvatico comune in India (Carum ajowan), aneto (Anethum graveolens), anice (Pimpinella anisum), carota (Daucus carota), carvi (Carum carvi), centella asiatica (Centella asiatica), coriandolo (Coriandrum sativum), cumino (Cuminum cyminum), finocchio (Foeniculum vulgare), galbano (Ferula galbaniflua).

Asteraceae

Rappresenta la più grande famiglia di piante da fiore e comprende piante erbacee, piante sempreverdi, piante perenni, piante succulenti presenti a ogni clima e a ogni latitudine. Hanno in comune l'infiorescenza a capolino.
Molte piante di questa famiglia sono coltivate a scopo alimentare, come la lattuga (Lactuca sativa), la cicoria (Cichorium intybus), il carciofo (Cynara scolymus), il tarassaco (Taraxacum officinalis). Tra le Asteraceae ci sono piante che contengono chetoni tossici, come l'Artemisia ed il Tagetes.

Piante aromatiche che appartengono alla famiglia delle Asteraceae sono: achillea (Achillea millefolium), artemisia (Artemisia vulgaris), camomilla (Matricaria camomilla, Anthemis nobilis), calendula (Calendula officinale), elicriso (Helicrysum angustifolium), enula (Inula graveolens), estragone (Artemisia dracunculus), davana (Artemisia pallens), tagete (Tagetes papula o T. glandulifera), tanaceto (Tanacetum balsamita.

Burseraceae

L'olio essenziale si ricava per sgocciolatura o da incisioni sulla corteccia di un essudato resinoso proveniente da alberi o arbusti che provengono da zone desertiche.

Appartengono a questa famiglia le seguenti piante aromatiche: incenso (Boswelia carterii), mirra (Commiphora molmol), elemi (Canarium luzonicum).
Le principali azioni comuni degli oli essenziali provenienti delle piante appartenenti alle Burseraceae sono le seguenti: favoriscono la meditazione, provenendo da zone calde

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso "Aromaterapia e Gemmoterapia" solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

favoriscono il passaggio di calore e di energia che muove i fluidi ed il sangue, purificano e guariscono infezioni.

Cupressaceae e Pinaceae

Molte specie di questa famiglia sono apprezzate per il loro legno. La presenza di molecole di chinoni e tropoloni nei legni derivati da questa famiglia può causare reazioni allergiche.
Gli oli esenziali non danno queste reazioni poiché grazie al processo di distillazione non contengono tale molecole. Tra gli usi tipici ricordiamo quello del frutto del ginepro utilizzato per aromatizzare vari liquori tipici.

Appartengono a questa famiglia le seguenti piante aromatiche: abete bianco (Abies alba), abete douglasia (Pseudotsuga menziesi), abete rosso (Picea excelsa), abete nero (Picea mariana), ambra (Pinus succinifera), cedro atlantica (Cedrus atlantica), cedro della Virginia (Juniperus virginiana), cedro dell'Himalaya (Cedrus deodara), cipresso (Cupressus sempervirens), ginepro (Juniperus communis), pino cembro (Pinus cembra), pino marittimo e trementina (Pinus pinaster), pino mugo (Pinus mugo), pino silvestre (Pinus sylvestris), tuia (Thuja occidentalis).

L'olio essenziale di Thuja è particolarmente pericoloso a causa della elevata presenza di un chetone tossico il thujone. Gli oli essenziali sono ricavati dal legno aromatico, dalla linfa o dagli aghi freschi e vengono utilizzati per problemi respiratori, reumatici e per dolori muscolari. Le principali azioni comuni degli oli estratti dalle Pinaceae sono le seguenti: fortemente riscaldante, energizzante, antisettica, stimola il movimento dei fluidi e la stabilità mentale.

Lamiaceae

E' una delle famiglia di piante aromatiche più vasta, originaria del bacino del mediterraneo e diffusa nei climi temperati e tropicali. All'interno della famiglia il genere Salvia è il più importante, mentre a livello di produzione sono le mente ad essere più presenti sul mercato degli oli essenziali.

Appartengono a questa famiglia le seguenti piante aromatiche: basilico (Ocimum basilicum), issopo (Hyssopus officinalis), lavanda (Lavandula hybrida), lavanda vera (Lavandola officinalis), lavanda spica (Lavandola latifolia), maggiorana (Origanum majorana), melissa (Melissa officinalis), menta piperita (Menta piperita), menta romana (Menta spicata), menta nana (Menta arvensis), origano (Origanum vulgare), patchouli (Pogostemon cablin), rosmarino (Rosmarinus officinalis), salvia (Salvia officinalis), salvia sclarea (Salvia sclarea), santoreggia (Satureja montana), timo bianco (Thymus serpyllum), timo rosso (Thymus vulgaris).

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso "Aromaterapia e Gemmoterapia" solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

In questa famiglia generalmente non ci sono oli essenziali tossici, visto che le piante di provenienza sono per la maggior parte usate in cucina ed in campo medicinale fin dalla preistoria. Fanno eccezione gli oli essenziali di Salvia officinalis e Hyssopus officinalis. L'alta presenza di fenoli negli oli di alcune specie può però essere responsabile di un'azione irritativa a livello dermatologico e generalizzata ad esempio nei generi di Santoreggia, Timo, Origano e Basilico.
C'è però da ricordare che in genere gli oli ottenuti dalle Lamiaceae proprio grazie all'alta presenza di fenoli ed alcoli hanno una forte azione antisettica. La più alta presenza di ghiandole olearie nelle Lamiaceae si riscontra nelle foglie, nei fiori e nei frutti.
Le principali azioni comuni degli oli estratti dalle Lamiaceae sono le seguenti: carminativa, tonica, rubefacente, digestiva, stimolante del sistema immunitario, riequilibrante dell'umore.

Lauraceae

Le piante di questa famiglia amano i climi tropicali e sub tropicali del sud est asiatico e dell'Amazzonia. L'unico genere europeo di questa famiglia è il Laurus.
Gli oli essenziali di questa famiglia si producono dal legno, dalla corteccia, dalle foglie; hanno un aroma forte, penetrante e caldo ma possono essere sensibilizzanti, irritanti e tossici. Ad esempio il safrolo contenuto nella canfora marrone e nel sassofrasso è carcinogenico, la cinnamaldeide contenuta nella cannella è irritante e sensibilizzante.

Appartengono alla famiglia delle Lauraceae le seguenti piante aromatiche: alloro (Laurus nobilis), bay (Pimenta racemosa), cannella (Cinnamonum verum), cassia (Cinnamonum cassia), canfora (Chanfora officinarum), canfora Shiu (Cinnamonum chanfora), legno di rosa (Aniba rosaeodora).
Le principali azioni comuni degli oli estratti dalle Lamiaceae sono le seguenti: energetica, stimolante, digestiva, antinfettiva, antimicotiva, antibatterica, antivirale, antiastenica, antidepressiva.

Myrtaceae

Questa famiglia comprende alberi ed arbusti sempreverdi che amano i climi tropicali e sub tropicali che danno legname di gran pregio ed oli essenziali in abbondanza, basti pensare a quelli di eucalipto e di tea tree diffusi in tutto il mondo. Gli alberi di questa famiglia sono così forti che nel loro habitat non hanno nemici naturali. Gli oli essenziali sono immagazzinati soprattutto in cavità e dotti presenti nelle foglie.

Appartengono alla famiglia delle Myrtaceae le seguenti piante aromatiche: cajeput (Melaleuca leucadendron), chiodi di garofano (Syzigium aromaticum), eucalipto citrodora (Eucalyptus citrodora), eucalipto globulus (Eucalyptus globulus), eucalipto radiata (Eucalyptus radiata), mirto (Myrtus communis), niaoli (Melaleuca viridiflora), noce moscata (Myristica fragrans), tea tree (Melaleuca alternifolia).

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso "Aromaterapia e Gemmoterapia" solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Gli oli essenziali estratti dalle Myrtaceae hanno le seguenti azioni in comune: espettorante, stimolante delle vie respiratorie e del sistema immunitario, antisettica, antinfiammatoria, rinfrescante.

Poaceae

Appartengono alla famiglia delle Poaceae le seguenti piante erbacee aromatiche: citronella (Cymbopogon nardus), lemongrass (Cymbopogon flexuosus), Palmarosa (Cymbopogon martinii), vetiver (Vetiveria zizanoides).

Gli oli essenziali che provengono da piante erbacee conferiscono ad una miscela di aromi le note base o di corpo. Gli oli essenziali estratti dalle Poaceae hanno le seguenti azioni in comune: stabilizzante del corpo e dello spirito, diuretica, stimolante del sistema immunitario ed endocrino.

Rutaceae

Nella produzione di oli essenziali il genere più importante è il Citrus. In questo genere gli oli essenziali sono ottenuti sia per spremitura a freddo dell'epicarpo, sia per distillazione delle foglie, con la quale si ottengono i petit grain, soprattutto di arancio amaro, sia per estrazione o distillazione dei fiori da cui si ottiene il prezioso Neroli di arancio amaro. Le loro note sono gradite anche ai bambini e sono molto spesso alte, di testa.

Appartengono alla famiglia delle Rutaceae le seguenti piante aromatiche: arancio amaro (Citrus aurantium b.), arancio dolce (Citrus sinensis), bergamotto (Citrus bergamia), limetta (Citrus aurantifolia), limone (Citrus limon), mandarino (Citrus nobilis), mandarancio (Citrus reticulata), pompelmo (Citrus paradisi), petit grain arancio (Citrus aurantium b.), petit grain limone (Citrus limon), neroli (Citrus aurantium b.).
Gli oli essenziali estratti dalle Rutaceae hanno le seguenti azioni in comune: purificante, rinfrescante, rinvigorente, incoraggiante, euforizzante e stimolante dell'umore, riscaldante e drenante dei fluidi.

Zinziberaceae-Famiglia dello Zenzero

Appartengono alla famiglia delle Zinziberaceae le seguenti piante aromatiche: cardamomo (Elettaria cardamomum), curcuma (Curcuma longa), zenzero (Zingiber officinale).

Gli oli essenziali estratti dalle Zinziberaceae hanno un aroma speziato, si ottengono dalle radici, semi e foglie ed hanno le seguenti azioni in comune: stabilizzanti, riscaldanti, stimolanti della digestione.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso "Aromaterapia e Gemmoterapia" solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Aspetti chimico-fisici e composizione degli oli essenziali

Gli oli essenziali sono miscele complesse di molecole organiche di provenienza esclusivamente botanica; in genere costituite da un centinaio di componenti diversi.
I componenti chimici degli OE sono formati da sostanze chimiche organiche, appartenenti alle seguenti categorie.

SPECIFICHE CHIMICO-FISICHE	CARATTERISTICHE
Aspetto organolettico	*Odore penetrante e balsamico.*
Stato fisico	*Generalmente liquidi a temperatura ambiente di consistenza oleosa, più o meno fluidi.* *Alcuni oli essenziali si presentano solidi a temperatura ambiente: timolo (olio essenziale di Timo), mentolo (olio essenziale di Menta) e anetolo (olio essenziale di Anice verde e di Badiana).*
Densità	*In genere inferiore a quella dell'acqua e varia da 0.759 a 1.187 cps.*
Solubilità	*Poco solubili in acqua, solubili in alcool, etere, cloroformio e nella maggior parte dei solventi organici.*
Limpidezza e colore della soluzione	*Generalmente incolori.* *Colorati in rosso il Benzoino e la Cannella, in blu la Camomilla, in verde l'Assenzio, in giallo il Limone.*
Stereochimica	*Destrogiri o levogiri, raramente otticamente inattivi.*
Volatilità	*Punto di evaporazione inferiore a 100°C.*

In funzione della quantità di sostanze caratterizzanti un determinato OE, vengono definiti:
1) **Monomolecolari**, sono OE con basso punto di evaporazione, inferiore a 100°C, in genere una sola molecola caratterizza l'aspetto aromatico (Menta);
2) **Bi o trimolecolari**, sono OE il cui aspetto aromatico è caratterizzato da due o tre molecole, ovvero Salvia, Citrus, Syzgium (chiodi di Garofano);

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso "Aromaterapia e Gemmoterapia" solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

3) **Polimolecolari**, sono OE che contengono da quattro a decine di molecole maggiori, e spesso un alto numero di molecole secondarie (Origanum, Lavandula, Melaleuca).

La classe chimica degli OE è evidenziata dal suffisso: **-ale**, **-one**, **-ina**, **-ile e -olo**, come nei seguenti esempi:

- **Alcoli monoterpenici, sesquiterpenici**, (borneolo, geraniolo), suffisso in **olo**;
- **Aldeidi** (citrale , geraniale, ecc.), suffisso in **ale**;
- **Chetoni** (tujione, carvone, ecc.), suffisso in **one;**
- **Cumarine** (fusomarina, santonina, ecc.), suffisso in **ina**;
- **Esteri** (linalile, lavandulile, ecc.), suffisso in **ile**;
- **Fenoli** (carvaeorolo, timolo, ecc.), suffisso in **olo**.

Classificazione chimica

Gli oli essenziali sono **miscele di sostanze organiche aromatiche** diverse (alcooli, aldeidi, chetoni, acidi, esteri, eteri, terpeni, ecc.) ottenuti per distillazione in corrente di vapore o per spremitura a freddo, di piante aromatiche dello stesso genere e specie botanica, con specifiche caratteristiche organolettiche, sapore e odore, e definiti col nome latino della pianta originaria.

Venivano chiamati in passato con nomi diversi come **aromi, oli eterei, essenze**, dal 1972 sono stati introdotti nella Farmacopea Francese con il nome di oli essenziali.

Tra le terapie naturali, l'aromaterapia è la più diffusa in ambito delle terapie naturali, per la facilità di impiego è spesso utilizzata in alcune forme di auto-cura e per il suo valore terapeutico sempre più apprezzata da fitoterapeuti e medici.

Gli oli essenziali sono essenze estratte da molte varietà di piante officinali, con **caratteristiche profumazioni dall'azione rilassante e stimolante**. Sono utilizzati per la cura di molte affezioni e impiegati in profumi e prodotti di bellezza.

Un olio essenziale può avere molteplici usi perché può avere proprietà farmacologiche e teraupetiche diverse. Questo è dovuto al fatto che può esser composto da più di centocinquanta sostanze chimiche diverse, che lavorano in sinergia tra loro, per produrre vari effetti sul corpo.

Le varie componenti chimiche che possono comporre un olio essenziale fanno parte di dieci gruppi funzionali.

Aldeidi

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso "Aromaterapia e Gemmoterapia" solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Le aldeidi sono note per le proprietà antinfiammatorie, calmanti, sedative del sistema nervoso centrale e antivirali.
Gli oli essenziali ricchi di aldeidi hanno un caratteristico odore di limone, come nella melissa, nella citronella e in una varietà di eucalipto chiamato citriodora. Le aldeidi responsabili di quest'odore sono il citrale e il citronellale.
Un'aldeide è il composto più importante nell'olio essenziale estratto dalla corteccia di cannella, a cui conferisce il tipico profumo caldo e speziato. Ad essa sono legati l'azione antimicrobica di questa pianta, ma anche l'effetto aggressivo sulla pelle (quindi, usare con attenzione).

Chetoni

I chetoni sono una classe di sostanze chimiche con effetti cicatrizzanti, rigenerativo della pelle danneggiata e mucolitici (facilitano la secrezione del muco). Sono utili anche nel riassorbimento rapido nel trattamento delle contusioni successive a lesioni gravi. Possiedono, inoltre, un'azione stimolante sulla produzione di bile da parte del fegato. Un uso prolungato di oli essenziali ricchi di chetoni hanno in effetto neurotossico. La canfora è un esempio di olio essenziale che è quasi un puro chetone.
Altri oli essenziali con alto contenuto di chetoni sono rosmarino (verbenone), salvia (tujone), eucalipto, finocchio, anice, cedro atlantico e issopo.

Alcoli

Gli alcoli sono battericidi (eliminano i batteri), immunostimolanti, cardiotonici, antivirali e diuretici. Alcune delle molecole più benefiche presenti negli oli essenziali sono alcoli, come il linalolo, il mentolo e il terpineolo che sono due alcoli terpenici germicidi, ma non tossici.
Gli oli essenziali che hanno un alto contenuto di alcoli sono: rosa, petitgrain, legno di rosa, menta, lavanda, mirto, tea tree, sandalo, patchouli, una varietà di timo (timo a linalolo), palmarosa e zenzero.

Ossidi

Dagli alcoli derivano gli ossidi che sono potenti espettoranti perché stimolano le ghiandole mucose del tratto respiratorio. Sono, inoltre, sedativi della tosse e balsamici e, quindi, sono efficaci nelle problematiche delle vie respiratorie.
Un esempio comune di ossido contenuto negli oli essenziali è il cineolo, comunemente noto come cineolo 1,8, il principale costituente dell'eucalipto, che non deve mai esser utilizzato nei bambini perché può causare crisi respiratorie a causa della chiusura degli alveoli polmonari.
Altri oli essenziali che contengono ossidi sono: alcuni tipi di rosmarino, niaouli, lavanda spica e mirto.

Fenoli

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso "Aromaterapia e Gemmoterapia" solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Un gruppo simile agli alcoli è quello dei fenoli (eugenolo, timolo) che sono fortemente battericidi, antivirali, fungicidi e antiparassitari. Aiutano il sistema immunitario, sono altamente stimolanti (con un marcato effetto antiasmatico, grazie alla loro azione dilatante sui bronchi), hanno un forte effetto antispastico sulla muscolatura liscia.
Possono essere potenzialmente irritanti per la pelle e possono essere leggermente tossici per il fegato, se vengono presi in forti dosi per un lungo periodo di tempo.
Gli oli essenziali che hanno un alto contenuto di fenoli sono: chiodi di garofano, cannella (olio essenziale estratto dalle foglie), timo (timo a timolo), origano, santoreggia, cumino.

Terpeni

I terpeni sono molto stimolanti ed hanno proprietà antivirali, antireumatiche e antinfiammatorie. Esercitano un'azione decongestionante, mucolitica, antispastica, utile a livello respiratorio.
Sono potenziali irritanti per la pelle e, quindi, è necessario non utilizzarli ad alte dosi e per periodi prolungati.
Oli essenziali con alte concentrazioni di terpeni sono: limone, arancio, bergamotto, pepe nero, pino, noce moscata e angelica.
Sono terpeni il limonene e il pinene.

Sesquiterpeni

Fra i componenti degli oli essenziali, i sesquiterpeni hanno le catene di carbonio più lunghe, sono molto densi e tenaci e il loro odore rimane a lungo.
Hanno una notevole azione antinfiammatoria, particolarmente utile per la pelle. Dalle piante sono stati isolati più di duemila sesquiterpeni.
Si trovano nella radice, nel legno e nella pianta intera della famiglia delle Asteraceae: camomilla, elicriso, tanaceto, achillea e tagete. Si trovano anche nella lavanda, nel sandalo e nel patchouli.
Le proprietà sono: antiflogistiche, antinfiammatorie, sedative, antivirali, potenzialmente anticancerose, batteriostatiche e immunostimolanti.

Esteri

Gli esteri, come l'acetato di linalilee l'acetato di geranile, vengono prodotti dalla reazione tra un alcool e un acido. Sono antimicotici, sedativi, calmanti, spasmolitici, fungicidi. Sono ottimi antinfiammatori e decongestionanti della pelle.
Tra gli oli essenziali che contengono un'alta percentuale di esteri troviamo: camomilla romana, lavanda, salvia sclarea, petitgrain, elicriso.

Lattoni e cumarine

I lattoni hanno una spiccata azione antinfiammatoria, come nell'olio essenziale di arnica, ed una forte azione mucolitica, come per esempio l'enula (inula graveolens).
Le cumarine derivano dai lattoni ed hanno una forte affinità con il sistema nervoso centrale. Infatti, sono: anticonvulsive, calmanti, sedative e sudorifere (agiscono sul sistema

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso "Aromaterapia e Gemmoterapia" solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

nervoso, favorendo la traspirazione. Hanno anche una forte proprietà anticoagulante. Se usati in modo errato, gli oli essenziali che contengono una forte percentuale di lattoni e cumarine, possono rivelarsi neurotossici.
Le cumarine e le correlate furocumarine possono causare fotosensibilità e non devono essere somministrate prima di esporsi al sole o alla lampada abbrozzante (l'olio essenziale di bergamotto è ricco di furocumarine).

Eteri

Gli eteri sono antisettici, stimolanti, espettoranti (aumentano le secrezioni), spasmolitici e diuretici.
Questo gruppo comprende gli oli essenziali di cannella, chiodi di garofano, anice, basilico, estragone, prezzemolo e sassofrasso.
Sono caratterizzati da una fragranza molto dolce.

La costituzione chimica degli oli essenziali è molto complessa e rende difficile una classificazione riferita a un solo principio attivo.
Il metodo più accettato consiste nella classificazione in base al costituente chimico contenuto in maggior concentrazione e che caratterizza le proprietà dell'olio essenziale di una pianta.
I primi a utilizzare questa classificazione furono Charabot e Dupont. Nella tabella delle classificazioni degli oli essenziali in base al costituente chimico principale, è esposta una classificazione fondata su questo principio.

CLASSIFICAZIONE DEGLI OLI ESSENZIALI IN BASE AL COSTITUENTE CHIMICO PRINCIPALE

Num.	Principio attivo	Pianta officinale
1	Idrocarburi mono	*Limone, Ginepro, Trementina*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso "Aromaterapia e Gemmoterapia" solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

	o sesquiterpenici	
2	Aldeidi	*Aldeide cinnamica nella Cannella, Aldeide benzoica nel Mandorlo amaro*
3	Alcoli	*Geraniolo nel Geranio, Santalolo nel Sandalo, Linalolo nel Coriandolo*
4	Chetoni	*Eugenolo nel Garofano,Timolo nel Timo, Carvacrolo nella Santoreggia*
5	Fenoli	*Eugenolo nel Garofano, Timolo nel Timo, Carvacrolo nella Santoreggia*
6	Composti solforati	*Bisolfuro di allile nell'Aglio*
7	Esteri e alcoli	*Linalolo e Acetato di linalile nella Lavanda*
8	Aldeidi e fenoli	*Aldeide cinnamica ed Eugenolo nella Cannella di Ceylon*
9	Perossidi	*Ascaridolo nel Chenopodio*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso "Aromaterapia e Gemmoterapia" solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

OLI ESSENZIALI CONTENENTI CARBONIO E IDROGENO		
Classificazione chimica	**Principio attivo**	**Pianta aromatica**
Idrocarburi monoterpenici (C 10) alifatici e aromatici insaturi, monoinsaturi e bicicli	Mircene	*Verbena, Sassafrasso*
	Limonene	*Limone, Bergamotto, Finocchio, Carvi, Macis*
	Pinene	*Trementina, Cipresso, Eucalipto, Basilico, Rosmarino*
	Canfene	*Ginepro, Trementina*
	Terpinene	*Cardamomo, Maggiorana, Trementina, Aneto*
	Sabinene	*Sabina, Maggiorana, Cardamomo*
	Fellandrene	*Angelica, Badiana, Fellandrio, Finocchio, Eucalipto, Limone, Salvia, Sassafrasso*
	Silvestrene	*Cipresso e Pino*
Idrocarburi Sesquiterpenici (C 15)	Cardinene	*Ginepro, Cade, Limone*
	Cariofillene	*Garofano, Cannella*
	Cedrene	*Cedro, Ginepro*
	Selinene	*Sedano*
	Umulene	*Luppolo, Pioppo, Betulla*
Idrocarburi diterpenici (C 20)	Canforene	*Canfora*
	Cupressene	*Cipresso*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso "Aromaterapia e Gemmoterapia" solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

OLI ESSENZIALI CONTENENTI CARBONIO, IDROGENO E OSSIGENO

Classific. chimica	Principio attivo	Pianta aromatica
Acidi organici	Acido benzoico	*Ylang-Ylang, Benzoino, Balsamo del Tolù, Balsamo del Perù*
	Acido cinnamico	*Benzoino, Storace, Balsamo del Perù.*
	Acido cuminico	*Cumino*
	Acido salicilico	*Gaulteria, Betulla, Pioppo, Salice*
Alcooli	Borneolo	*Lavanda, Coriandolo, Rosmarino, Pino*
	Citronellolo	*Geranio, Citronella*
	Farnesolo	*Rosa, Ylang-Ylang*
	Geraniolo	*Geranio, Citronella, Rosa, Coriandolo*
	Linalolo	*Coriandolo, Limone, Lavanda, Basilico, Sas- safrasso*
	Mentolo	*Menta*
	Mirtenolo	*Mirto, Geranio*
	Nerolo	*Arancio, Bergamotto, Mirto*
	Santalolo	*Sandalo*
	Terpineolo	*Badiana, Bergamotto, Maggiorana, Geranio*
Aldeidi	Aldeide anisica	*Anice, Badiana, Finocchio, Vaniglia*
	Aldeide benzoica	*Mandorle amare, Lauro, Benzoino*
	Aldeide cinnamica	*Cannella*
	Aldeide cuminica	*Cumino, Finocchio, Carvi*
	Citrale	*Limone, Verbena, Melissa*
	Citronellale	*Limone, Citronella, Melissa*
	Vanillina	*Vaniglia, Benzoino, Balsamo del Perù e del Tolù*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso "Aromaterapia e Gemmoterapia" solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Chetoni	Canfora	*Canfora, Cannella, Salvia, Basilico*
	Carvone	*Carvi, Aneto, Anice*
	Fencone	*Finocchio*
	Mentone	*Menta*
	Pulegone	*Menta pulegio*
	Tujone	*Thuja, Assenzio, Artemisia, Salvia, Tanaceto*
Esteri	Acetato di bornile	*Pino, Rosmarino*
	Acetato di geranile	*Lavanda, Eucalipto*
	Acetato di linalile	*Lavanda, Bergamotto*
	Acetato di terpenile	*Cipresso, Pino*
	Benzoato di benzile	*Benzoino (Storace), Balsamo del Perù, Balsamo deI Tolù*
	Salicilato di metile	*Gaulteria, Betulla*
Eteri	Anetolo	*Finocchio, Badiana, Anice, Aneto*
	Apiolo	*Prezzemolo, Aneto*
	Estragolo	*Estragone*
	Eucaliptolo	*Eucalipto*
	Safrolo	*Sassafrasso, Anice Badiana, Noce moscata*
Fenoli	Carvacrolo	*Origano, Timo, Menta*
	Eugenolo	*Chiodi di Garofano, Sassafrasso*
	Timolo	*Timo*
Perossidi	Ascaridolo	*Chenopodio*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso "Aromaterapia e Gemmoterapia" solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

COMPOSTI CONTENENTI CARBONIO, IDROGENO, OSSIGENO E ZOLFO		
Classificazione chimica	**Principio attivo**	**Pianta aromatica**
Derivati allilici solfocianici e solforati	solfuro di allile	*Cipolla*, *Aglio*, *Senape*

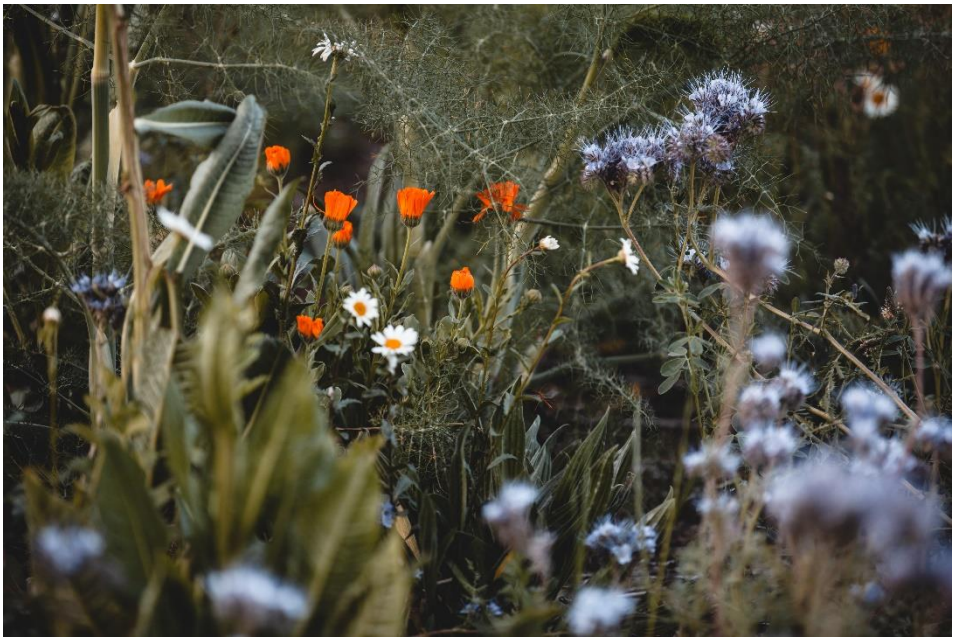
CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso "Aromaterapia e Gemmoterapia" solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Corsi on Line di Erba Sacra

A tavola con le “erbacce”

Docente: Elena Rossini

INTRODUZIONE E INDICE



Questo corso è riconosciuto come credito didattico nella formazione di ***OPERA,***
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it

INDICE

CAPITOLO 1

Classificazione delle piante pag. 9
Caratteristiche delle piante pag. 10
La raccolta pag. 17
La conservazione pag. 19
Principi attivi pag. 20
Metodi di somministrazione ed estrazione pag. 21

CAPITOLO 2

I colori della natura pag. 23
Le piante in cucina pag. 27
Fioriture pag. 53
Le ricette della salute. Erbe in cucina pag. 54

CAPITOLO 3

Piante medicinali pag. 57
Le ricette del benessere pag. 69
Elenco piante tossiche pag. 73

CAPITOLO 4

Piante cosmetiche pag. 77
Le ricette di bellezza pag. 85

CAPITOLO 5

Arbusti da "mangiare" pag. 89
Ricette pag. 96
Nel mondo delle piante aromatiche pag. 99
Idee aromatiche da regalare pag. 114
Le pratiche di un buon amante di erbe pag. 116
Bibliografia pag. 117
Indice delle piante pag. 118

ALLEGATO

Attività proposta a conclusione del corso pag.119

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso A tavola con le "erbacce" solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Ci sono campi di frumento…
Erbe gustose e verdure da cuocere…
La terra offre una grande quantità di ricchezze
Che non provoca spargimento di sangue né di morte.
(Pitagora)

INTRODUZIONE

L'idea di questo corso nasce con l'intento di fornire uno strumento pratico e salutistico per approcciarsi al mondo della natura e gustarne i sapori e gli aromi. Il titolo del corso vuole essere una provocazione per attirare l'attenzione dei lettori in quanto spesso ci si ritrova ad estirpare le comunissime erbacce, le piante infestanti dei nostri giardini, viottoli, cortili, non considerando invece le potenzialità che alcune di queste piante presentano e i vantaggi che potrebbero apportare al nostro organismo se si sapesse come utilizzarle.

In questo corso verranno fornite ricette per poter utilizzare queste piante sia in cucina che sotto forma di preparati cosmetici ed erboristici casalinghi. Inoltre, per ogni pianta verranno indicati i miti, le leggende e i proverbi del passato, per poterle ricordare e fissare nella memoria, andando a stuzzicare la curiosità insita in ognuno di noi.

Verranno forniti gli strumenti per riconoscere le piante spontanee, i tempi e i metodi di raccolta, come cucinarle e trasformarle. Il corso sarà di stimolo per ritagliarsi il proprio tempo, passeggiare all'aria aperta, ricaricarsi con l'energia del verde e appassionarsi alle erbette che comunemente calpestiamo, tanto che il coinvolgimento porterà a voler nominalizzare qualsiasi pianta incontrino gli occhi.

Da sempre, le piante popolano la Terra e nel corso dell'evoluzione hanno immagazzinato nella loro parte energetica, eterica, una quantità infinita di informazioni che risuonano con la parte eterica dell'uomo, tanto che tutto ciò di cui egli ha bisogno lo può ritrovare in natura. Nel corso della storia i più grandi ricercatori e osservatori della natura ne hanno compreso le potenzialità e ne hanno condiviso i saperi. Jean Jacques Rousseau (1712-1778), filosofo e scrittore svizzero, diceva che è nel puro ambiente naturale, a contatto con gli elementi incontaminati che l'uomo può formarsi, crescere e svilupparsi. Non l'educazione, ma il contatto con la natura permettono di forgiare il vero uomo.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso A tavola con le "erbacce" solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Attenzione: con questo corso si intende informare il lettore sulle proprietà e sugli utilizzi delle piante e non si consiglia di effettuare cure "fai da te" senza prima consultare il medico.

Le piante officinali: dalla preistoria ai giorni nostri

L'uso di piante medicinali da parte dell'uomo è una pratica antichissima; fin dai primordi della storia esso se ne è servito per prevenire e curare le malattie, per aromatizzare cibi, per la preparazione di bevande, liquori, per trarne essenze odorose per la cura e la bellezza del corpo.

Fin da epoca preistorica, l'uomo utilizzava le erbe ed era in perfetta sintonia con la Natura tanto da poter scegliere i rimedi adatti seguendo il proprio istinto. (Mancini P., 2016)

Si racconta che dal ritrovamento di una tomba vicino a Shanidar (nelle montagne dell'Iraq) risalente all'uomo di Neanderthal, vissuto sessantamila anni fa, gli archeologi abbiano rinvenuto pollini di piante con virtù terapeutiche: achillea, altea, centaurea e malvone.

Ciò ha fatto supporre che fosse uno sciamano onorato per le sue conoscenze delle proprietà curative delle piante.

Gli antichi Egizi impiegavano con grande sapienza le piante per combattere malattie e preservare il corpo. Erano già in grado di estrarre da esse gli oli essenziali e preparare preziosi unguenti da utilizzare nella pratica dell'imbalsamazione e permettere così la conservazione delle mummie.

Nel 1873 l'egittologo tedesco Georg Ebers trovò il primo trattato medico che la storia ricordi: era un rotolo di papiri intitolato "*Libro per la preparazione dei rimedi per tutte le parti del corpo umano".* Era quindi il primo erbario e molte erbe in esso citate appartengono alla farmacopea odierna, ad esempio la senna e l'olio di ricino che venivano suggeriti come purganti e il timo come disinfettante.

Anche gli antichi Greci utilizzavano piante officinali e i loro riferimenti sono giunti fino a noi attraverso i miti o veri e propri trattati; le piante erano legate strettamente alla valenza magica e oracolare.

Ippocrate (460-377 a.C), scrisse il "Corpus Hippocraticum" (V- IV sec. a.C.)che gettò le basi della medicina pre-moderna, in cui gli elementi della natura rivestono un ruolo primario. La

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso A tavola con le "erbacce" solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

dottrina tetraumorale di Ippocrate getta le basi scientifiche della medicina tradizionale occidentale. Si esce così dalla medicina pre-razionale nella quale predominava il rito e la malattia cessa di essere un castigo divino. Con Ippocrate la malattia è il risultato di un "disordine della natura".

Secondo Ippocrate, le funzioni fisiologiche dipendono dall'equilibrio tra i quattro elementi: aria, acqua, terra e fuoco. Questi sono rappresentati nel nostro organismo dagli umori: il sangue, il flemma, la bile gialla e la bile nera. Quando vengono prodotti in modo armonioso, l'uomo conserva la sua salute, mentre quando cambiano le proporzioni, ci si ammala. La teoria degli umori corporali ebbe una grande importanza nella successiva evoluzione della medicina, rimanendo in vigore per molto tempo.

All'epoca di Ippocrate comparve anche la teoria della relazione tra l'aspetto delle piante e la cura di una specifica malattia: è proprio la natura che ci insegna il potere medicinale dei vegetali. Ad esempio i rizomi gialli del rabarbaro venivano usati contro l'itterizia e la polmonaria per le malattie legate ai polmoni.

A Roma, un deciso passo in avanti nella medicina si deve a Galeno di Pergamo (129-201 d.C.), autore dell'opera "De simplicium medicamentorum temperamentis et facultatibus". Egli distinse l'uso terapeutico delle singole piante medicinali e l'uso di piante ad azione sinergica. Dal suo nome deriva l'espressione "preparato galenico", per indicare un medicamento costituito da più principi attivi di origine vegetale, utilizzato per la cura di una determinata malattia. Per queste preparazioni si usavano solventi come acqua, alcol e aceto che concentravano i principi attivi contenuti nella pianta. Basandosi sulle piante medicinali, Galeno introdusse rimedi di grandissima importanza come la corteccia di salice per curare infiammazioni e dolori articolari. (Bulgarelli G. et al., 2015)

Plinio il Vecchio (23-79 d.C), grande storico e naturalista romano, scrisse una vera e propria enciclopedia "Naturalis Historia", composta da 37 volumi, in cui descrive la storia della medicina e tutti i rimedi terapeutici fino ad allora conosciuti e riporta l'importanza del ricorso ad alimentazione e stile di vita sani.

Dopo la caduta dell'Impero Romano, durante il Medioevo, la scienza, la magia e la stregoneria tesero a confondersi, ma le conoscenze acquisite nei millenni precedenti non si persero grazie al meticoloso lavoro dei monaci che tradussero e trascrissero le opere del passato, traendo da esse anche le conoscenze delle erbe medicinali.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso A tavola con le "erbacce" solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

La tradizione botanica e farmaceutica si sviluppò grazie all'istituzione dell'*hortus simplicium* o *hortus medicus*, uno spazio all'interno dei monasteri riservato alla coltivazione delle erbe officinali (Mancini P., 2016).

Nel Medioevo la botanica era ancora poco sviluppata; una svolta venne fornita da Ildegarda di Bingen (1098-1179), monaca, sensitiva e donna controcorrente che scrisse di teologia, musica e medicina. In due suoi libri riunì il sapere in materia di botanica: "*Physica*" e "*Causae et curae*". Di particolare rilievo nella sua opera fu il concetto di "viriditas" o "verdeggiare" con cui Ildegarda indicava l'energia vitale, la capacità della natura e delle piante di donare forza all'uomo e di guarirlo dalle malattie in virtù dell'energia che contengono.

Le erbe iniziarono ad essere nuovamente catalogate insieme alle loro caratteristiche terapeutiche nei libri chiamati Hortuli. Dagli orti dei semplici nacquero poi gli orti botanici, il primo dei quali sorse a Salerno, all'interno della Scuola Salernitana per opera di Matteo Selvatico, medico che iniziò la ricerca di farmaci basati sulle proprietà curative delle erbe.

La Scuola Salernitana si sviluppò all'inizio del IX secolo come maggior centro europeo laico di studi medici che fondeva la cultura greco-romana ed ebraico-araba. La caratteristica principale della Scuola era l'attenzione alla prevenzione cui si univano l'esperienza maturata nella quotidiana assistenza ai malati ed una vasta cultura fitoterapica e farmacologica. Tanto che nell'opera *Regimen sanitaris* (Regola della salute) sono compresi 3500 consigli medici per mantenersi in salute, mentre il testo *De simplici medicina* costituì la più importante opera di botanica medicinale del Medioevo.

L'interesse per il settore erboristico si ampliò nel Rinascimento, grazie anche agli scambi con l'Oriente e all'importazione di nuove varietà di piante fino ad allora sconosciute. Particolarmente significativa in questo periodo fu la figura di Teofrasto Bombasto von Hohenheim (1493-1541) che si autonominò Paracelso. Laureato in medicina, professò la dottrina tetraumorale ippocratica, ma a questa aggiunse nuovi orientamenti come l'influenza sull'uomo dei corpi celesti e la componente delle malattie ereditarie. Predicava la dottrina del microcosmo e macrocosmo interagenti, utilizzò il principio "del simile che cura il simile" e ricorse, come già Ildegarda, alla dottrina delle signature per conoscere quali fossero i rimedi che la natura offriva per una tale malattia, osservandone le caratteristiche morfologiche. Accolse la dottrina dei quattro elementi e a questi aggiunse le tre parti chiamate elementi base: zolfo, mercurio e sale, più un elemento dotato di funzione

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso A tavola con le "erbacce" solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

catalizzatrice denominato quinta essenza. L'arte di estrarre le forze vitali dai rimedi della natura fu denominato "Spagyrica".

Sia per Ildegarda prima che per Paracelso poi, la natura viene interpretata come colei che contiene tutti i rimedi per la salute e la piena conoscenza per l'uomo; per comprendere questi doni bisognava apprenderne il linguaggio.

Le piante officinali e i loro molteplici usi

In passato, le piante officinali erano quelle piante che venivano utilizzate nelle "officine farmaceutiche" per la preparazione di medicinali.

Oggi, nell'accezione più ampia, le piante officinali includono quelle per uso medicinale ed aromatico, ivi comprese le piante coloranti, quelle ad uso cosmetico e culinario (liquoristica, pasticceria, ecc.), ad attività biocida (industria conserviera) ed anche ornamentale.

L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) ha distinto in maniera ufficiale le piante officinali in "medicinali" e "aromatiche" (o "da essenza").

Ne consegue che:

- le piante "medicinali" sono le specie i cui principi attivi svolgono un'azione terapeutica. La stessa OMS ha definito pianta medicinale "ogni vegetale che contiene, in uno o più dei suoi organi, sostanze che possono essere utilizzate a fini terapeutici o preventivi o che sono i precursori di emisintesi chemiofarmaceutiche".

- le piante "aromatiche" o "da essenza" sono le specie che contengono sostanze con odori o sapori particolari (ad esempio oli essenziali) che trovano impiego nel settore alimentare e farmaceutico (cibi e condimenti, industrie dolciarie, liquori e bevande in genere, alcuni farmaci, dispositivi medici, integratori alimentari fitoterapici, ecc.) e cosmetico (creme, lozioni, profumi, ecc.).

Le specie officinali hanno avuto, in passato, grande interesse per l'uomo poiché, mancando i prodotti di sintesi, erano le uniche fonti dalle quali trarre medicamenti, aromi, cosmetici e molte altre sostanze di uso comune.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso A tavola con le "erbacce" solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Il progresso della chimica ha permesso di produrre, per via sintetica, gran parte delle sostanze ottenute dalle piante officinali; l'interesse per questa categoria di vegetali, di conseguenza, si è molto ridotto fino a scomparire in alcuni casi.

Nonostante l'attuale disponibilità di un gran numero di prodotti artificiali, si assiste, oggi, ad un rinnovato interesse per le piante officinali. Tale fenomeno è dovuto alla crescente richiesta di disporre di "prodotti naturali" in grado di produrre effetti diversi rispetto alle molecole di sintesi, come ad esempio minor effetti iatrogeni.

È bene, comunque, specificare la differenza tra fitoterapia clinica ed erboristeria tradizionale.

La fitoterapia clinica si sviluppò alla fine dell'800 ed inizio del Novecento, in concomitanza con la ricerca della chimica organica e della medicina accademica. Divenne da subito parte integrante della farmacognosia e farmacologia ufficiale, segnandone i primi passi verso la formulazione di rimedi utilizzati a fini terapeutici o preventivi. Nella fitoterapia si ricorre all'uso della "droga vegetale" e il prodotto terapeutico ottenuto da questa viene definito "fitocomplesso" (insieme di sostanze attive, coattive ed inerti che nel loro insieme determinano l'attività farmacologica). Nella fitoterapia clinica sovrasta il concetto del principio attivo e dell'uniformità del fitocomplesso, tanto da non tenere in considerazione aspetti fitoterapici che nel passato venivano ritenuti di massimo valore. Le piante medicinali vengono prevalentemente coltivate e possono provenire anche da luoghi molto lontani. Tutto deve essere standardizzato in modo da ottenere fitocomplessi contenenti la stessa quantità di principi attivi e anche la posologia deve essere chiara. Con la fitoterapia clinica nasce il problema dell'interazione dei fitoterapici tra loro e in particolare con i farmaci di sintesi.

L'erboristeria tradizionale, invece, è antica quanto l'uomo. Come definito in precedenza, è nella medicina ippocratica che si può rintracciare il ricorso sistematico a prodotti di origine vegetale; prima di allora la conoscenza erboristica veniva tramandata oralmente. A differenza della fitoterapia clinica, nell'erboristeria l'azione terapeutica si basava sugli aspetti morfologici della pianta (signature) e su quelli ecologici (legame con l'ambiente). La scelta delle piante medicamentose si riferiva alle caratteristiche del modello tetraumorale ippocratico, le piante erano spontanee e prevalentemente autoctone, altre venivano coltivate nei giardini dei semplici. Le preparazioni erano allestite estemporaneamente in base al paziente e il periodo del trattamento era breve, da tre giorni a tre settimane, scongiurando così gli effetti iatrogeni. Tra le piante e

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso A tavola con le "erbacce" solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

l’uomo si stabiliva una condivisione dell’ambiente (cicli circadiani, stagionali, eventi metereologici) e i preparati erano semplici, sotto forma di infusi, decotti o utilizzando solventi naturali.

Fra i molteplici impieghi delle piante officinali precedentemente indicati, vi è anche quello ornamentale. Negli ultimi anni è sempre più in voga utilizzare le specie aromatiche nella creazione di aiuole o piccoli orticelli, per realizzare giardini non solo colorati, ma anche piacevolmente aromatici e, allo stesso tempo, ricercare specie che abbiano un valido impiego casalingo: dal semplice allontanamento di insetti fastidiosi tramite parti di pianta repellenti (fresche o secche), alla cura della cute, dei capelli e del corpo, al rimedio prontamente utilizzabile contro scottature, alla preparazione di decotti ed infusi per assimilarne i principi attivi, all'utilizzo in cucina per aromatizzare i piatti, arricchire insalate, ecc.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso A tavola con le “erbacce” solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Corsi on Line di Erba Sacra

AYURVEDA

L'antica Scienza della Vita

Docenti: Gaetana Camagni– Anna Poletti

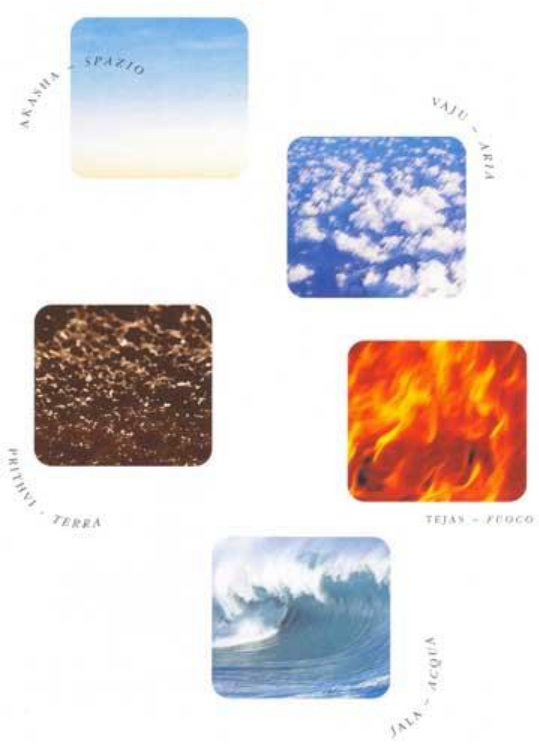
LEZIONE 1: I fondamenti dell'Ayurveda – parte I

Programma completo:

Lezione 1:	I fondamenti dell'Ayurveda – parte I
Lezione 2:	I fondamenti dell'Ayurveda – parte II
Lezione 3.	Alimentazione Ayurvedica – parte I
Lezione 4:	Alimentazione Ayurvedica – parte II
Lezione 5:	Rimedi naturali a base di erbe e piante
Lezione 6:	Il massaggio ayurvedico – parte I
Lezione 7:	Il massaggio ayurvedico – parte II
Lezione 8:	Aromatologia ayurvedica
Lezione 9:	Terapia e corpi sottili
Lezione 10:	Il potere dei mantra

Questo corso è riconosciuto come credito didattico nella formazione specialistica di ***OPERA,***
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it

Capitolo 1
I fondamenti dell'Ayurveda – parte prima



Prefazione

Una leggenda indù racconta che Brahma, dio degli dei, volle un giorno fare il suo capolavoro, creando l'essere umano. Riempì di doni la sua creatura: un organismo duttile e abile, un'intelligenza raffinata che era la novità assoluta nel creato. In uno slancio d'amore pose delicatamente nell'intimo di ognuno una piccola scintilla della sua vita divina. Gli esseri umani erano dei, immortali come Brahma.

Quando questa magnifica creatura cominciò a vivere e a popolare la terra, Brahma si accorse con piacere che gli esseri umani si comportavano bene, ma dovette constatare che facevano anche azioni indegne della piccola scintilla divina che li nobilitava. Portò pazienza, attese che si ravvedessero. A un certo punto, si rese conto che il limite era stato oltrepassato e decise di riprendersi la piccola scintilla di divinità, degradando gli esseri umani al rango di poveri mortali.

Ma sorse un problema: che fare di tante scintille divine senza più una funzione? Occorreva riporle in un nascondiglio sicuro, per evitare il rischio che gli esseri umani se ne riappropriassero. Chiese consiglio agli dei minori su un possibile nascondiglio: un pozzo

profondo al centro della terra? In fondo agli oceani? Con la loro intelligenza gli esseri umani vi sarebbero arrivati. Dopo giorni di riflessione, Brahma decise di rimettere la piccola scintilla di divinità proprio dove era prima, ma questa volta all'insaputa dell'essere umano. Il compito della vita sarebbe stato per ognuno di scoprirla e di renderle onore.
Da quel giorno tanti esseri umani sono nati, si sono affaccendati su questa Terra e sono spariti dalla scena dei viventi senza rendersi conto di possedere un dono tanto prezioso, nascosto proprio dentro sé stessi. La scintilla è celata in noi, come la stella più preziosa del firmamento.

1.1 Le radici dell'Ayurveda

Il termine *Ayurveda* ha origine dalle parole sancrite *Ayus*, vita, e *Veda*, conoscenza o scienza, e viene tradotto generalmente con "scienza della vita". Migliaia di anni fa, i grandi Rishi, gli antichi saggi dell'India, osservarono i fondamenti della vita e li organizzarono in un sistema coerente, che fu trasmesso oralmente di generazione in generazione.
Riconosciuto dall'Organizzazione Mondiale della Salute, l'Ayurveda è uno dei più antichi e completi sistemi di salute, perché integra il benessere del corpo a quello della mente. Da un punto di vista olistico, mente e corpo non sono separati, ma interagiscono reciprocamente, l'uno in funzione dell'altro. L'equilibrio mentale è una prerogativa irrinunciabile per la salute fisica, perché la mente esercita un'influenza che lascia impronte indelebili sul corpo. Il pensiero positivo è la migliore medicina.
I saggi dell'India avevano la capacità di percepire e vedere, oltre al corpo fisico, anche i corpi sottili che costituiscono l'essere umano. In tal modo riuscivano a individuare nel campo energetico e vibrazionale delle persone le cause "nascoste" del malessere e delle malattie, trovando le soluzioni adatte a ripristinare il loro stato di salute.

L'Ayurveda affonda le sue radici in una visione olistica, secondo cui l'uomo è costituito da tre aspetti fondamentali, un corpo, una mente e uno spirito. Lo spirito è la scintilla divina presente in ogni essere, è il "pneuma" (il "soffio") che dà la vita. La materia (in sanscrito *prakriti*) è il risultato della condensazione dello spirito (in sanscrito *purusha*). Lo spirito e la materia sono due aspetti del divino. Il compito dell'essere umano è spiritualizzare la

materia e materializzare lo spirito e reintegrarsi nella sorgente divina. Per poterlo fare l'essere umano deve prima e innanzitutto conoscere sé stesso.

L'uomo ha cercato e cerca tutt'ora risposte e riconoscimenti all'esterno, ma la verità e la pace sono custodite e si possono trovare soltanto nelle profondità di sé. L'Ayurveda ha come fine svelare all'uomo la scintilla divina presente in lui. In accordo alle scritture dei Veda, c'è un senso nell'incarnazione. Non siamo nati per morire. Lo scopo ultimo della vita è realizzare la nostra natura divina e più una persona realizza la sua natura divina, più è sana. Il dottore e il terapeuta ayurvedico hanno quindi la responsabilità di ispirare i loro pazienti a prendere coscienza dello scopo reale della vita.

La bellezza dell'Ayurveda sta nel fatto che cerca di riportare l'essere umano al suo stato originario, alla sua vera natura ed essenza. La salute è il rispetto della propria natura, fondato sulla conoscenza di sé, dei propri punti di forza e di debolezza, e su un continuo adattamento creativo alle circostanze mutevoli dell'esistenza.
La salute si basa sul sano funzionamento di quattro campi principali della nostra vita:
la salute fisica/mentale; la carriera o il proposito di vita; le relazioni umane e infine la spiritualità. Un individuo per poter lavorare ha bisogno innanzitutto di essere sano nel corpo e nella mente. Il lavoro gli permette di esprimere i propri talenti, di mantenere sé stesso e di condurre una vita sociale. Spesso ci sono persone costrette a fare lavori che non sono loro congeniali, spinti dal volere dei genitori, da valori sociali o da esigenze economiche; altre persone invece non hanno abbastanza fiducia in sé stesse per lanciarsi nell'avventura di vivere e realizzare i propri sogni. Eseguire lavori senza senso e che non permettono di coltivare i propri talenti innati, a lungo andare può creare disordini fisici e mentali. Le relazioni umane costituiscono la terza sfera di interesse della vita. Quando sono viziate, c'è dipendenza e co-dipendenza e si basano su inconfessati bisogni e ricatti, su paure e tentativi di controllo e manipolazione, invece che essere fondate sulla responsabilità nei confronti di sé stessi. Quando le nostre relazioni diventano consapevoli, possiamo permetterci di vivere più a fondo la dimensione spirituale e di evolvere. Come conseguenza dello sviluppo spirituale il corpo diventa più rilassato, la mente si calma e l'individuo è responsabile delle sue relazioni.

L'Ayurveda non si focalizza su un solo aspetto della vita, perché non esistono parti indipendenti le une dalle altre. Se un aspetto si sbilancia, anche tutti gli altri lo seguiranno. Invece che trattare un sintomo, l'Ayurveda guarda alla causa della malattia e del disordine e tenta di ristabilire l'armonia là dove si è creato uno squilibrio.

Questo sistema olistico di igiene di vita si è sviluppato nel corso dei millenni a partire dall'osservazione attenta degli esseri umani, degli animali, delle piante, dei minerali, della totalità della natura. I *vaydia*, i medici ayurvedici annotavano di volta in volta i rimedi e le cure da applicare a ogni tipo di malattia. Compilarono un inventario il più possibile esaustivo di tutte le malattie e delle problematiche dell'esistenza, trovando cure efficaci per ognuna di esse. L'Ayurveda è dunque un medoto di guarigione elaborato e complesso, che si basa su un'immensa conoscenza dei sistemi vibrazionali ed energetici dell'essere umano, su una pratica millenaria in ambito erboristico e su una spiritualità elevata. Numerose ricerche e studi scientifici hanno ormai confermato e in parte spiegato l'efficacia dell'Ayurveda, che non è solo un sistema per stabilire un equilibrio benefico tra corpo e mente, ma è soprattutto un'arte di vivere.

E' stato Maharishi (letteralmente "grande veggente") Mahesh Yogi, a cui furono trasmesse le tradizioni vediche dell'India antica, a fondare negli anni 1980 il Programma di Meditazione Trascendentale e a introdurre la scienza ayurvedica nel mondo occidentale. La popolarità della medicina ayurvedica si è in seguito diffusa grazie all'opera del medico indiano Deepak Chopra, autore di numerosi best-sellers sull'argomento.
Per l'Ayurveda ogni essere vivente (microcosmo) è collegato all'Universo e alla Natura (macrocosmo). L'interazione armonica tra gli elementi del macrocosmo con quelli del microcosmo è il presupposto di una vita sana. Lo scopo finale dell'Ayurveda è il benessere totale e naturale, frutto dell'armonia tra corpo e mente, e tra l'uomo e il suo ambiente. Per raggiungere questo fine l'Aurveda mira a creare un corretto equilibrio tra alimentazione e dieta, yoga, meditazione, massaggi e un miglioramento della qualità di vita.

I testi vedici

Secondo la mitologia indiana Brahman, l'Essere assoluto e senza attributi, si manifesta nella Trimurti (letteralmente "che ha tre forme") rappresentata dalle tre divinità di Brahma, Vishnu e Shiva, rispettivi simboli della creazione, della conservazione e della distruzione. Brahma è l'incarnazione dei desideri che permettono al mondo di manifestarsi. Vishnu è l'incarnazione della bontà e della compassione che assicurano il mantenimento del mondo. Shiva è l'incarnazione delle caratteristiche di oscurità e di collera che causano la distruzione del mondo. La leggenda narra che Brahma diede a Indra, dio del firmamento, il dono dell'Ayurveda, e Indra lo trasmise agli esseri umani, che se lo tramandarono di generazione in generazione.

I testi sacri dell'India sono i quattro *Veda*, che costituiscono la rivelazione, perché secondo la tradizione indù furono redatti dai rishi in seguito a una rivelazione divina ottenuta in stati di profonda meditazione. Sono il fondamento più autorevole dell' induismo, e affrontano argomenti inerenti la salute, l'astrologia, la spiritualità, la poesia, l'etica, etc. Le *Upanishad* costituiscono l'ultima parte dei Veda ed esprimono l'apice della spiritualità indiana.
L'Ayurveda è un trattato di medicina che venne annesso solo in epoca tarda all'*Atharvaveda*, il Veda dedicato alla "scienza delle formule magiche". Viene considerata "il quinto Veda".
Tra gli scritti fondamentali dell'Ayurveda si distingue la *Carakasamhita*, una raccolta redatta da uno dei fondatori dell'Ayurveda, il medico Caraka che visse durante il primo secolo, e tratta di come mantenere la salute e prevenire la malattia. Secondo Caraka la causa principale della malattia risiede nella perdita di fede nel divino. Un' altra opera significativa è la *Susrutasamhita*, posteriore di circa un secolo, attribuita a Susruta, che dedica molto spazio alla tecnica del massaggio e indica con precisione i punti marma (i punti vitali del corpo, in seguito ripresi dall'agopuntura cinese).
Il terzo testo di riferimento è l'*Ashtanga Hridayamsamhita*.

"Colui i cui Dosha sono in equilibrio, la cui digestione è buona, i cui tessuti sono normali, le cui funzioni escretorie sono regolari, il cui spirito, mente e sensi rimangono pieni di beatitudine, è un uomo sano" (citazione dal *Susrutasamhit*a)

1.2 La teoria dei cinque elementi

Secondo l'Ayurveda, l'universo è costituito da cinque elementi o sostanze, che entrano a far parte della costituzione di tutti i corpi di materia. Sono presenti in ogni cellula dell'organismo umano ma anche nelle piante, negli animali, negli alimenti, nelle condizioni atmosferiche, nelle ore del giorno e nelle stagioni. Come l'Universo - il macrocosmo - anche l'essere umano - il microcosmo - è costituito da cinque elementi chiamati "principi vitali".

Sono la terra, l'acqua, il fuoco, l'aria e lo spazio (o etere):

1. Terra (*Prithvi*) - rappresenta la massa. È pesante, solida, lenta, ruvida, chiara. Stimola la crescita.
2. Acqua (*Apa* o *Jala*) - rappresenta la coesione. È liquida, fredda, lenta, morbida, mucosa. E' umidificante, dissolvente.
3. Fuoco (*Agni*) - È l'energia, la trasformazione. Produce calore, è stimolante.
4. Aria (*Vayu*) - rappresenta il movimento. È sottile, penetrante, leggera. Stimola il movimento e l'azione.
5. Etere (*Akasha*) - È lo spazio. Leggero, sottile, liscio, morbido. Produce leggerezza.

In particolare, nell'essere umano:

1. Prithvi : L'elemento terra è solido e conferisce al corpo la sua struttura: le ossa, i tessuti, i muscoli, la pelle.
2. Jala : L'elemento acqua è fluido e rappresenta tutti i liquidi corporei: il sangue, le secrezioni ghiandolari, la linfa, i liquidi della digestione, lo sperma e l'urina.
3. Agni : L'elemento fuoco è in relazione con il calore e la trasformazione e governa la regolazione termica.
4. Vayu : L'elemento aria è associato al vento, al movimento ed è in relazione con la respirazione, che ossigena il corpo.

5. Akasha : L'elemento spazio è la manifestazione delle cavità (la bocca, il naso), degli spazi intracellulari, del tratto gastro-intestinale.

Per gli antichi la materia era dunque costituita, in proporzioni variabili, da una certa quantità dei cinque elementi. Inoltre, gli elementi non sono fissi, ma si trasformano gli uni negli altri e influenzano la nostra natura e la nostra costituzione. Dalla diversa combinazione dei 5 elementi si formano i 3 Dosha o i tre umori: le bioenergie Vata (etere + aria), Pitta (fuoco + acqua) e Kapha (terra + acqua).

1.3 I tre Dosha: Vata Pitta Kapha

Il concetto dei *Dosha* è fondamentale per comprendere le pratiche salutistiche dell'Ayurveda. La salute dipende infatti dall'equilibrio di tali energie.

1. Il dosha Vata controlla il principio del movimento e dell'attivazione;
2. Pitta controlla il principio della trasformazione e della produzione di energia e calore;
3. Kapha rappresenta il principio della coesione e della struttura.
4.

Nell'essere umano, Vata è legato al sistema nervoso e al cervello, Pitta al metabolismo e alla digestione, Kapha allo scheletro e alle ossa.

In tutte le cellule dell'organismo umano sono presenti questi tre principi:

1. Vata permette la respirazione, la circolazione sanguigna e gli impulsi nervosi;
2. Pitta trasmorma il cibo, l'acqua e l'aria;
3. Kapha serve alla costituzione di ossa, muscoli, tendini e del tessuto adiposo.

Questi tre dosha sono costantemente in interazione e le loro qualità si ritrovano ovunque nella creazione. Sono presenti nell'essere umano, sia nella sua costituzione fisiologica sia in quella psicologica.

Le diverse combinazioni dei dosha nell'individuo danno vita a più tipologie di costituzioni psico-fisiche, la cui determinazione ha un ruolo importante. Ogni individuo eredita i 3 dosha in proporzioni diverse, cosa che lo rende "unico".

Il disequilibrio dei dosha (inteso come insufficienza o eccesso) causa problematiche più o meno gravi che possono manifestarsi sotto forma di malattia. La medicina ayurvedica si propone di equilibrare queste tre energie, in funzione della specifica costituzione del paziente. Le pratiche di riequilibrio dei dosha squilibrati sono chiamate "pacificazione dei dosha".

Scopo dell'Ayurveda è insegnare l'autoconoscenza e responsabilizzare l'individuo a vivere in armonia con la propria natura. Come? Mantenendo i tre 3 dosha in equilibrio, per vivere meglio, più a lungo, più sani.

Per l'Ayurveda prevenire è davvero meglio che curare.

1.4 Prakriti, Vikriti e Swasta

Tutti abbiamo presenti in noi i tre dosha in misura variabile. Ogni persona riceve dalla nascita la sua particolare ***Prakriti***, termine sancrito che significa natura, materia, "creazione iniziale". La prakriti è l'insieme delle tendenze innate e della specifica fisiologia con cui l'individuo nasce e che non muterà nel corso della vita. Ad esempio, dire di avere una prakriti Vata equivale a dire di essere un biotipo Vata.

Prakriti è la costituzione originaria, così come siamo alla nascita, prima che le deviazioni ci modifichino. L'individuo si può allontanare dalla sua prakriti originaria, se conduce uno stile di vita non idoneo alla propria natura, se accumula tossine mentali e fisiche che non riescono a essere evacuate dal sistema, se non ascolta il suo corpo e le sue esigenze (abitudini di vita sbagliate come cattiva alimentazione, sonno insufficiente, tensioni, stress, abuso di alcool, tabacco, medicinali….). Ha però la possibilità di cambiare rotta e di prendere le misure necessarie per il ripristino del benessere. Se non lo fa, a lungo andare si manifesta un senso di malessere generale e squilibri tali da fare insorgere una malattia vera e propria.

Lo squilibrio dei dosha è un chiaro segnale che la mente e il corpo non sono coordinati come dovrebbero. Conoscere a quale tipologia si appartiene è fondamentale per mantenersi in salute e serve a scegliere, in base alla propria specifica costituzione, il

giusto approcio alla prevenzione delle malattie a cui si è predisposti. Risanare i dosha o mantenerli in un equilibrio dinamico signfica rispettare la propria natura originaria e aprirsi la strada alla salute perfetta.

Vikriti in sanscrito significa “deviazione dalla natura”. Le influenze quotidiane della vita quali cibo, esercizio fisico, pensieri ed emozioni, sonno, rumori, etc, influenzano i dosha positivamente o negativamente. In caso di cattive abitudini e di tensioni fisiche e mentali protratte, i dosha si sbilanciano e se non vi è un’accurata diagnosi e un opportuno intervento di riequilibro energetico, possono, a lungo andare, essere fonte di malattia.

Swasta (da *svasti* : felicità, prosperità) è il termine con cui l'Ayurveda definisce lo stato di salute, intesa non solo come assenza di malattia, ma soprattutto come condizione in cui gli elementi sono in equilibrio tra loro, la digestione e le escrezioni funzionano regolarmente, la mente e i sensi sono liberi e chiari, e prevale un atteggiamento ottimistico per la vita.

Swasta deriva dalla stabilità in se stessi (essere equilibrati, essere centrati), uno stato che va oltre l‘assenza di valori anomali emersi dalle analisi di laboratorio.

La nostra costituzione psico-fisica attuale è Vikriti. Se Vikriti, che corrisponde alla deviazione dalla nostra natura originaria, coincide con Pakriti (ovvero la tipologia a cui appartenete fin dalla nascita) possiamo considerarci sani. In caso contrario, il rapporto originario tra i tre dosha è stato modificato e l'emergere della malattia ne è favorito. Per essere in equilibrio non bisogna bilanciare in parti uguali i dosha, ma va piuttosto ripristinato l'equilibrio originario che abbiamo ricevuto alla nascita. L'Ayurveda ci aiuta a ritornare a essere come natura ci ha fatto, si propone di liberarci dalle tossine fisiche e mentali per farci “tornare a essere noi stessi”, un po’ più autentici e consapevoli. La salute deriva dall'equilibrio dei 3 dosha e dalle regole di vita seguenti:

- Purificazione e igiene attraverso attività giornaliere e stagionali
- Dieta in base alla costituzione individuale
- Massaggi agli oli medicinali e a secco
- Assunzione di preparati fitoterapici (erbe, spezie, *rasayana* ayurvedici)
- Pratiche per il benessere psicofisico: yoga e meditazione.

1.5 La funzione dei tre Dosha e le loro qualità

Vata nasce dalla combinazione degli elementi aria (Vaju) e spazio (Akasha). È il principio del movimento. La più importante funzione di Vata è il controllo del sistema nervoso centrale e al coordinamento delle facoltà di senso, ma presiede anche alle funzioni del sistema respiratorio e circolatorio, dell'apparato della locomozione e degli organi escretori.
Le sua qualità fondamentali sono: ruvidità (Khara), leggerezza (Laghu), sottigliezza (Sukshma), freddezza (Sita), mobilità (Sara), secchezza (Ruksha).
Vata domina gli altri due dosha e in questo senso è chiamato "il re" dei dosha. Se Vata è equilibrato, molto probabilmente lo saranno automaticamente anche gli altri due dosha e per tale motivo è essenziale mantenere in equilibrio Vata.
Le caratteristiche del tipo Vata sono: costituzione leggera, velocità e imprevedibilità, sonno leggero con tendenza all'insonnia, avversione al freddo, tendenza all'ansia e alla stitichezza. La persona Vata è asciutta ed esile, ha la muscolatura poco sviluppata, la pelle secca e spesso rugosa, la carnagione scura. Il suo senso dominante è l'udito, seguito dal tatto. È molto dinamica, avventurosa, attiva, sempre in movimento, ma la sua vitalità si esaurisce in tempi brevi. Tratti psicologici: immaginazione, sensibilità, spontaneità, apertura mentale, allegria, creatività.
Quando Vata è squilibrato può essere disturbato da irrequietezza, insonnia, ansia, dolore cronico, pelle secca, sindrome premestruale, crampi, tremori, artrite, pressione alta, iperattività, comportamenti incoerenti, spreco di energia, esaurimento psico-fisico.
Per equilibrarsi ha bisogno di tranquillità, di riposo e di regolarizzare tutte le sue attività. I consigli della tradizione ayurvedica sono: massaggio *abhyanga* con oli adatti a Vata o olio di sesamo, meditazione, una dieta pacificante Vata, tisane calde o té allo zenzero, esporsi alla luce del sole, evitare sostanze stimolanti come caffé e nicotina.

Pitta nasce dalla combinazione degli elementi fuoco (Tejas) e acqua (Jala). È il principio del metabolismo, che controlla le funzioni digestive e metaboliche attraverso il meccanismo della regolazione ormonale.
Le sua qualità fondamentali sono: calore (Ushna), acutezza (Tikshna), sapore piccante (Katu), liquidità (Drava), cattivo odore (Durgandha), leggera untuosità (Sasneha), gusto acido (Amla).

Le caratteristiche del tipo Pitta sono: costituzione media, intelletto acuto, incarnato chiaro, pelle umida e lentigginosa, capelli chiari (biondi o rossi), avversione al caldo e al sole, intraprendenza, coraggio, fiducia, veemenza, impazienza. Il suo senso dominante è la vista. La persona Pitta ha una personalità intollerante, sanguigna, conflittuale, facilmente irritabile, emotiva. È una "buona forchetta". Ama la cultura, le belle cose, ha un'intelligenza brillante con un'ottima capacità di pensiero logico; è ambiziosa, ha buona memoria e riesce a concentrarsi a lungo.
Sintomi dello squilibrio di Pitta sono un indebolimento della capacità digestiva, bruciore di stomaco, ulcere, febbre, eruzioni cutanee, acne e infiammazioni alla pelle, difetti della vista, collera, sarcasmo.
Per equilibrarsi, Pitta ha bisogno di moderazione, deve evitare gli eccessi e i vizi. I consigli della tradizione ayurvedica sono: massaggio *abhyanga* con oli adatti a Pitta o con olio di cocco, meditazione, tisane rinfrescanti, una dieta pacificante Pitta, evitare gli alcolici, evitare di accaldarsi e di esporsi a lungo al sole, assaporare la bellezza della natura, ridere.

Kapha nasce dalla combinazione degli elementi acqua e terra. È responsabile della struttura (ossa, muscoli, tendini, grasso), preserva l'integrità dei tessuti dell'organismo mediante il controllo delle difese immunitarie, governa l'equilibrio dei fluidi a livello cellulare e dei tessuti, promuove la crescita bilanciata del corpo.
Le sue qualità fondamentali sono: pesantezza (Guru), freddezza (Sita), morbidezza (Mridu), lentezza (Manda), untuosità (Snigdha), stabilità (Sthira), dolcezza (Madhura). Le caratteristiche del tipo Kapha sono: corporatura robusta, sonno profondo e prolungato, digestione lenta, tendenza a ingrassare e all'obesità, carnagione liscia e chiara, rilassatezza, lentezza, avversione ai climi umidi, temperamento affettuoso, calmo e pacifico, pronto al perdono, buona resistenza fisica. I suoi sensi dominanti sono il gusto e l'odorato. Ha un carattere tranquillo, umore stabile, flemmatico, calmo, tollerante; è riservato e ha poche ma buone amicizie. Ha un'intelligenza lenta, è molto paziente, generoso, sincero e si arrabbia raramente. Ha una memoria a lungo termine e la capacità di concentrarsi profondamente. Ama dormire a lungo e non ama molto i cambiamenti nella sua routine.

Se Kapha è squilibrato l'individuo diventa pigro, indolente, ottuso, depresso e soffre spesso di bronchiti, sinusiti, asma, ritenzione dei liquidi, dolori articolari, diabete, letargia. Per equilibrarsi, Kapha ha bisogno di evitare le situazioni stagnanti e la sedentarietà. I consigli della tradizione ayurvedica sono: esercizio fisico regolare, meditazione, seguire una dieta pacificante Kapha, ridurre i dolci, sauna (svedana), massaggio *Garshan* anticellulite, pulizia dei seni frontali (*netilota*).

I tre dosha sono presenti in ogni cellula, ma sono situati anche in alcuni organi del corpo, chiamate le sedi dei dosha:

- La sede principale di Vata è il colon e in generale la regione del corpo situata sotto l'ombelico.
- La sede principale di Pitta è l'intestino tenue.
- La sede principale di Kapha sono lo stomaco e il torace.

VATA	PITTA	KAPHA
Colon *	Intestino tenue*	Stomaco e torace*
Cervello	Fegato	Polmoni
Coscie	Milza	Pericardio
Ossa	Cistifellea	Triplice riscaldatore
Rene	Rene	- - -
Vescica	Cuore	Vescica
Pancreas	Pancreas	Pancreas
- - -	Utero	Testicoli

* Sedi originarie dei dosha

Quando uno dei dosha va fuori equilibrio, i primi sintomi di solito si manifestano nella sua sede.

I tre dosha sono anche sintonizzati con dei sensi precisi:

- Vata: udito e tatto.
- Pitta: vista.
- Kapha: odorato e gusto.

È per questo, per esempio, che le tipologie Pitta non sopportano la luce troppo forte e hanno come senso dominante la vista, mentre i tipi Vata non sopportano le cacofonie e i rumori forti e sono estremamente sensibili al tatto e, infine, i tipi Kapha amano mangiare di gusto e assaporare ogni sapore e aroma.

1.6 Scoprire il proprio Dosha donimante

Secondo la predominanza di uno, due o tutti e tre i dosha, sono possibili diversi tipi di costituzione: doshica, bi-doshica, tri-doshica : Vata (puro) , Pitta (puro), Kapha (puro), Vata – Pitta, Vata- Kapha, Pitta- Vata, Pitta – Kapha, Kapha – Pitta, Kapha- Vata, Vata – Pitta – Kapha (raro).

Scoprire le proprie caratteristiche biologiche e psicologiche significa scoprire il proprio dosha dominante e di conseguenza trovare i diversi metodi per riequilibrarlo attraverso l'alimentazione, le attività e i rimedi naturali che corrispondono meglio alle personali necessità. Lo scopo preventivo della medicina ayurvedica è di individuare i germi della malattia prima che i sintomi siano manifesti e di procedere al loro risanamento.

Tabella dei Dosha

DOSHA	ELEMENTO	PRINCIPIO	QUALITA	SEDE	CONTROLLA	SENSI
Vata	aria+spazio	movimento	secco, freddo, amaro	colon	sistema nervoso	udito e tatto
Pitta	fuoco+acqua	metabolismo	caldo, maleodorante, acido	intestino tenue	digestione, temperatura corporea	vista
Kapha	acqua+terra	struttura	freddo, umido, dolce	torace	struttura e liquidi nel corpo	gusto e odorato

Test per scoprire il/i dosha dominante/i:

Per una diagnosi corretta, normalmente è necessaria la visita di un medico esperto in Ayurveda, ma esiste un semplice test che può fornire di primo acchito un'indicazione

generale per determinare la propria costituzione ayurvedica sulla base di caratteristiche fisiche e mentali.

Questo test è solo una guida e non un'accurata diagnosi.

Contrassegna nelle caselle la caratteristica che ti si addice di più.

Addiziona il numero di caselle per ogni dosha. Quello col numero più alto è probabilmente il tuo dosha predominante e il successivo numero più alto è il tuo secondo dosha dominante.

Caratteristiche	**VATA**		**PITTA**		**KAPHA**	
Capelli	Secchi, castani, radi		Delicati, rossi, biondi, ingrigiscono prematuramente		Scuri, grassi, folti	
Corporatura	Sottile		Media		Robusta	
Denti	Irregolari		Giallastri		Bianchi, forti	
Occhi	Piccoli, castani o neri		Vivaci, penetranti, verdi, grigi,		Grandi, luminosi, azzurri, ciglia folte	
Pelle	Secca, rugosa		Rosea, morbida, con nei e lentiggini		Grassa, umida, liscia	
Sete	Variabile		Eccessiva		Insufficiente	
Gusto preferito	Dolce, acido, salato		Dolce, amaro, astringente		Piccante, amaro, astringente	
Feci	Secche, dure, costipazione		Molli, abbondanti		Evacuazione lenta, feci consistenti	
Attività	Veloce		Mediamente veloce		Lento	
Attività mentale	Rapida, immaginativa, costante		Acuta, perfezionista		Calma, tranquilla, stabile	
Sogni	Movimenti, volare, correre, saltare		Violenti, con rabbia		Acqua, fiumi, laghi, oceani, romantici	
Fede	Incostante		Fanatica		Ferma	
Memoria	Buona memoria a breve termine		Buona memoria generale		Buona memoria a lungo termine	
Clima	Avversione al freddo		Avversione al caldo		Avversione all'umidità	
Sonno	Leggero, corta durata		Profondo, media durata		Profondo, lunga durata	
Stress	Ansioso, agitato, iper-attivo		Irritabile, critico, aggressivo		Taciturno, poco stressato	
Amicizia	Cambia facilmente		Interessi comuni		Lunga, sincera	
Elocuzione	Rapida		Viva e trascinante		Lenta, monotona	
Rapporto col denaro	Spende il denaro facilmente e in fretta		Spende molto, tentato dal lusso		Economo, spende in cibo	

Cibo e bevande	Preferibilmente caldo		Preferibilmente freddo		Preferibilmente secche e caldo	
Peso	Piuttosto magro, non ingrassa		Medio, moderato		Piuttosto pesante, ingrassa facilmente	
Appetito	Irregolare		Buono, vorace		Salta i pasti, moderato	
Passo	Rapido		Determinato, medio		Lento, tranquillo	
Difetti	Angoscia		Irritabilità		Depressione	
Umore	Mutevole, instabile		Intenso, cambia lentamente		Stabile	
	Totale Vata		**Totale Pitta**		**Totale Kapha**	

Test per determinare la natura psicofisica

La comprensione della nostra *Prakriti* (natura) ci permette di determinare il *Dosha* (biotipo) dominante e quindi di intervenire adeguatamente per il suo riequilibrio, in caso di disturbi. Ognuno di noi possiede tutti e tre i dosha, ma in proporzioni diverse e uniche. Alcune persone sono dominate da un solo umore e vengono chiamate puro Vata, puro Pitta e puro Kapha. I tipi misti si presentano quando due o più umori si trovano in proporzioni simili. Esistono tre tipi doppi nella forma di Vata/Pitta (aria/fuoco), Vata/Kapha (aria/acqua), Pitta/Kapha (fuoco/acqua), Pitta/Vata (fuoco/aria), Kapha/Vata (acqua/ aria) e Kapha/Pitta (acqua/fuoco). Esiste anche un tipo in cui tutti e tre gli umori sono uguali, il tipo VPK, (tridoshico), ma è molto raro. Il seguente questionario è diviso in tre sessioni. Le prime 20 domande si concentrano sul dosha Vata, il secondo gruppo di domande riguarda il dosha Pitta e le ultime 20 il dosha Kapha. Leggetele e contrassegnate le risposte marcando da 0 a 6

- 0= no, raramente
- 3= qualche volta
- 6= si, spesso

Alla fine della sessione calcolate il valore totale di Vata, Pitta, Kapha, determinando in tal modo il vostro dosha dominane.

Sessione Vata

1 Eseguo le attività molto velocemente 0123456

2 Memorizzo molto bene e ricordo molto bene 0123456

3	Sono entusiasta e vivace per natura	0123456
4	Il mio corpo è magro e faccio fatica a ingrassare	0123456
5	Imparo le cose velocemente	0123456
6	La mia andatura è leggera e veloce	0123456
7	Mi risulta difficile prendere delle decisioni	0123456
8	Tendo facilmente a essere costipato e ad avere gas	0123456
9	Tendo ad avere le mani e i piedi freddi	0123456
10	Mi preoccupo e divento ansioso facilmente	0123456
11	Il freddo mi dà molto fastidio	0123456
12	Parlo velocemente	0123456
13	Il mio umore cambia facilmente e sono emotivo per natura	0123456
14	Ho difficoltà nell'addormentarmi e ho il sonno leggero	0123456
15	La mia pelle tende a essere molto secca, specialmente in inverno	0123456
16	I miei movimenti tendono a essere veloci e sono molto attivo. Consumo in fretta la mia energia	0123456
17	La mia mente è attiva, a volte frenetica e proiettata nel futuro	0123456
18	Sono impaziente e molto dinamico	0123456
19	Tendo alla sregolatezza nell'alimentazione e nel sonno	0123456
20	Imparo in fretta ma dimentico con la stessa rapidità	0123456

Totale Vata **...**

Sessione Pitta

1	Mi considero molto efficiente	0123456
2	Nelle mie attività tendo a essere estremamente preciso e ordinato	0123456
3	Ho una mente acuta, sono loquace e tendo a imporre agli altri le mie idee	0123456
4	Mi stanco facilmente e mi sento a disagio più della media quando mi trovo in ambienti caldi	0123456
5	Tendo a sudare facilmente	0123456
6	Anche se a volte non lo faccio vedere, tendo ad arrabbiarmi facilmente	0123456
7	Se salto un pasto mi sento a disagio	0123456
8	I miei capelli tendono ad essere:	0123456

	Grigi e con calvizie	
	Sottili, fini e dritti	
	Biondi, rossi o color castano	
9	Ho un forte appetito e se voglio posso mangiare grandi quantità di cibo	0123456
10	In tanti mi considerano testardo e ostinato	0123456
11	Sono regolare in bagno	0123456
12	Sono eccessivo e passo spesso da un estremo all'altro	0123456
13	Tendo a essere un perfezionista sui dettagli	0123456
14	Mi arrabbio facilmente eltrettanto facilmente mi passa	0123456
15	Mi piacciono i cibi freddi come il gelato e anche le bibite fresche o con il ghiaccio	0123456
16	Tendo a sentire la temperatura di una stanza più calda che fredda	0123456
17	Non mi piacciono i cibi troppo caldi e speziati	0123456
18	Ho la pelle chiara, delicata, spesso arrossata o infiammata	0123456
19	Mi piacciono i cambiamenti e quando voglio qualcosa sono molto determinato nei miei sforzi per raggiungerlo	0123456
20	Tendo a essere critico con gli altri e anche con me stesso	0123456

Totale Pitta **...**

Sessione Kapha

1	La mia tendenza naturale è fare le cose con un'attitudine calma e rilassata	0123456
2	Prendo peso con più facilità della maggior parte delle persone e lo perdo a fatica	0123456
3	Ho una predisposizione flemmatica e difficilmente mi scompongo	0123456
4	Posso saltare i pasti senza particolare sensazione di sconforto	0123456
5	Tendo ad avere eccesso di muco, congestione cronica, asma o problemi di sinusite	0123456
6	Devo dormire almeno otto ore per sentirmi in forma il giorno dopo	0123456

7	Dormo molto profondamente	0123456
8	Non riesco a imparare velocemente le cose come alcune persone, ma una volta imparate tendo a non dimenticarle e a ricordarle molto bene	0123456
9	Sono tollerante per natura e non mi arrabbio facilmente	0123456
10	Tendo a diventare robusto, sovrappeso, immagazzino grasso facilmente	0123456
11	Il clima freddo e umido mi infastidisce	0123456
12	I mie capelli sono grossi, scuri e pesanti	0123456
13	Ho una pelle soffice, liscia, chiara	0123456
14	Ho una struttura fisica robusta e solida	0123456
15	Sereno e dolce sono parole che mi descrivono molto bene	0123456
16	Ho una digestione lenta, che mi fa sentire pesante dopo aver mangiato	0123456
17	Ho una buona resistenza fisica e un buon livello d'energia	0123456
18	Generalmente cammino con un'andatura lenta e misurata	0123456
19	Ho la tendenza a dormire troppo e a svegliarmi lentamente. Carburo con difficoltà quando mi alzo	0123456
20	Mangio lentamente e nelle mie azioni sono metodico e tranquillo	0123456

Totale Kapha **...**

La cura personalizzata

L'approccio ayurvedico è personalizzato e consiste nel:

1. determinare la costituzione individuale (il dosha o la prakriti)
2. comprendere le cause basilari della malattia o del disturbo (vikriti)
3. applicare dei rimedi per riportare in equilibrio gli elementi che hanno causato la malattia, senza acutizzare il disequilibrio della costituzione individuale (dosha).

L'Ayurveda è l'unica scienza olistica che si prende cura di tutto il processo di guarigione. L'approcio personalizzato rende mirata e efficace la terapia che è "dolce", non violenta (concetto di *ahisma*, letter. "in-nocenza", che equivale al rispetto dell'integrità fisica di ogni essere vivente).

Corsi on Line di Erba Sacra

COMUNICAZIONE VIBRAZIONALE

Docente: D.ssa Susanna Garavaglia

LEZIONE 1: Introduzione

Programma completo del corso

LEZIONE 1:	**INTRODUZIONE**
LEZIONE 2:	**L'EMPATIA**
LEZIONE 3:	**LA COMUNICAZIONE MULTIDIMENSIONALE**
LEZIONE 4:	**LO SPECCHIO**
LEZIONE 5:	**IL CENTRO DI COSCIENZA**
LEZIONE 6:	**LASCIARE ANDARE**
LEZIONE 7:	**UNA NUOVA COMUNICAZIONE**
LEZIONE 8:	**IL CENTRO DI COSCIENZA ESPANSO**
LEZIONE 9:	**CONDIVIDERE**

Questo corso è riconosciuto come credito didattico nella formazione specialistica di
OPERA, *Accademia Italiana di Formazione Olistica*
www.accademiaopera.it

Un corso di comunicazione Vibrazionale on line?!?

Quando il Direttore di Erba Sacra Sebastiano Arena mi ha proposto di scrivere un corso on line di Comunicazione Vibrazionale mi sono subito detta “Non è possibile! I miei corsi di Comunicazione Vibrazionale sono tutti esperienziali! Come posso trasferire sulla carta uno sguardo, un contatto, un’esperienza provata sulla propria pelle durante un esercizio in aula? No, questa volta devo proprio dirgli di no!”
Ma poi quella mia voce interiore che sussulta di fronte ai miei “No” mi ha provocato, come sempre, mostrandomi un paradosso: se avessi detto di no ad un corso di Comunicazione Vibrazionale on line avrei incasellato il concetto di Comunicazione in un vecchio modello. E come posso accettare di rimanere ancorata a vecchi modelli, proprio io che vado raccontando a destra e a sinistra che stiamo entrando nel Mondo Nuovo come Donne e Uomini Nuovi?

Proprio mentre scrivo queste parole guardo sorridendo la mia casella di posta: in poco più di un mese ho trovato seicento amici in un notissimo social network, diffuso da un paio d’anni in tutto il mondo, nato da uno studente universitario che ha avuto la geniale idea di collegare tra loro gli iscritti alla Università di Harvard. Nel giro di due mesi questa rete si diffuse al MIT, all’Università di Boston e poi a tante altre università, alle scuole, alle grandi aziende. Una vera e propria rete sociale alla quale si accede per inviti: avevo detto di no per un po’ di volte ma poi un giorno mi sono detta “Perché no?”. Ho scritto “guardo sorridendo la mia casella di posta” perché ricordo che in nemmeno un’ora dal mio “si” iniziale il numero di miei amici in questo network era già cresciuto in modo esponenziale. Era bastato questo mio “si” per farmi raggiungere da un numero spropositato di amici che non vedevo né sentivo da tempo.

Ma cosa ha a che vedere la mia esperienza su Facebook, con un corso di Comunicazione Vibrazionale on line? Certamente molto più di quanto possa sembrare a prima vista, perché la Comunicazione non si ferma di fronte alle barriere dello Spazio e del Tempo, nemmeno quella più profonda. Agli inizi degli anni novanta il mio bisogno di comunicare e di stringere relazioni sempre più intense e vere mi aveva fatto guardare con occhio

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Comunicazione Vibrazionale solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

diffidente Internet: ricordo che allora mio marito navigava con facilità e chattava nei primi diffusi mondi virtuali. Io lo osservavo con aria di superiorità e mi chiedevo come potesse stabilire dei contatti con persone che non aveva mai visto prima. Mi sembrava riduttivo, quasi un insulto al mio ossessivo desiderio di fusione con il mondo intorno a me.

Poi mi sono innamorata anche io di Internet e ho capito quanto, invece, quella tastiera e quello schermo avrebbero potuto fare miracoli: si trattava di una scommessa e oggi credo di averla vinta. Non è vero che comunicare a distanza renda meno intenso e meno profondo il contatto, se si ammette che un vero contatto nasca quando il rapporto è tra Sé e Sé e non soltanto tra due Personalità.
Forse la chiave sta proprio in questo social network, rappresentativo del Mondo Nuovo perché, a differenza di Second Life dove ci si nasconde dietro ad alter ego, Facebook ci mostra al mondo per quello che siamo. Ed inoltre crea una Rete nella quale "gli amici dei miei amici sono i miei amici".
Ecco perché ho accettato la sfida: il mio corso di Comunicazione Vibrazionale può essere seguito e vissuto in prima persona anche on line, perché il suo obiettivo è ricordare a ciascuno di noi come comunicare ai livelli interiori profondi, in modo da riconoscere i fili sottili che ci collegano l'uno con l'altro.

Il team dell'Umanità e la Centesima Scimmia

"*L'era del singolo salvatore è finita. C'è bisogno di un'azione comune, di una creazione collettiva, di un gran numero di umani, almeno il 5% che si assumano il compito di causare i cambiamenti, qui ed ora....(….)..La soluzione (il segreto, la chiave del mistero) è vedersi "una parte indissolubile" della Totalità, detta Dio, invece che "a parte"di TUTTO*" Queste parole sono tratte da "L'Uno detto Dio", edite da Macro Edizioni e scritte da Vittorio Marchi, grande uomo che ha saputo unire nella sua ricerca Scienza e Spirito, con una travolgente capacità di coinvolgere e di raggiungere empaticamente il cuore e l'anima di chi lo legge o lo ascolta. Ho la fortuna di conoscere personalmente questa grande anima e ogni volta che lo incontro ho la sensazione di fare passi avanti nella mia evoluzione. L'ho invitato più volte ai Convegni che organizzo all'ISPA di Milano con Dede Riva e Roberta Piliego, ma è subito nata tra noi un'intesa che va al di là dell'incontro casuale o di lavoro. Un incontro

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Comunicazione Vibrazionale solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

d'anime. *"La vita non è una partita da giocare a squadre contrapposte. E' un lavoro di squadra unico. La vita non è una lotta, come si suol dire, o una competizione. Bisogna "fluire" con essa, come un'onda in un OCEANO. Quelli che si considerano "testimoni" alla finestra, più che partecipanti all'evoluzione, c'impiegheranno più tempo. A livello collettivo, la velocità del processo dipenderà dal numero delle persone che sceglieranno consapevolmente la loro evoluzione, dalla rapidità con cui si uniranno e troveranno il modo di cercare insieme il loro "futuro". E dipenderà anche da quanto tempo impiegherà tale numero a raggiungere la massa critica o coscienza di massa. Se questa Com-unione cosciente dovesse avvenire in breve tempo, allora la massa critica potrebbe realizzarsi nel giro di qualche decennio*"

Ma che cosa è questa "Massa critica" di cui si sente parlare in continuazione?
Partiamo dalla esperienza della Centesima Scimmia, quel fenomeno osservato per la prima volta da Lyall Watson nel 1979 nell'isola giapponese di Koshima: alcuni macachi, scimmie da sempre abituate a mangiare le patate prendendole dal terreno ancora incrostate di terra e di sabbia, si misero d'un tratto a lavarle prima di portarle alla bocca, scoprendo che così erano più buone. Piano piano le altre scimmie dell'isola iniziarono ad imitarli, avendoli osservati dapprima con distacco e poi con spirito di emulazione. Quando anche una centesima scimmia si aggiunse alle prime novantanove, avendo imparato da loro a mangiare le patate solo dopo averle lavate, molte altre scimmie si comportarono allo steso modo, non solo nella stessa isola ma anche in isole molto lontane, senza aver avuto alcun contatto diretto con il gruppo originario.
Esiste una soglia *quantitativa* minima, detta massa Critica, oltre la quale si ottiene un mutamento *qualitativo* e la centesima scimmia aveva determinato questa Massa Critica, aveva avuto il ruolo di mutare un comportamento in una intera specie.
Quando un determinato numero di pensieri entra in comunicazione grazie al Terzo strato Aurico si crea un corpus di conoscenza multidimensionale alla quale ciascuno di noi può attingere innalzando la propria vibrazione e quella dell'intera umanità. Ecco il senso della Rete Olistica che stiamo creando e nella quale ci stiamo riconoscendo oggi. Ecco perché ti sto proponendo questo corso di Comunicazione on line.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Comunicazione Vibrazionale solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Donne e Uomini Nuovi in un Mondo Nuovo

E' tempo di abbandonare il vecchio sistema di credenze che ci ha condotto fin qui: la dualità, basata su polarità e opposizione. Ogni polarità porta con sé il concetto di separazione ma noi non siamo separati, Siamo Tutti Uno, siamo tutti parte della Unità dalla quale nulla è separato.
Comunicare è vivere la Compassione. Ma, attenzione, non è come comunemente si crede, il termine Compassione non è sempre molto chiaro, spesso rimanda a quell'atteggiamento paternalistico da "pat pat" sulla spalla. Ma non è di questo che parlo. Compassione è quello stato dell'essere in cui il cuore percepisce l'identità di tutte le cose.
"*In tutte le creature",* scrive il Dalai Lama in "Arte della Felicità", *vi è il seme della perfezione. E' tuttavia necessaria la Compassione per rendere fecondo quel seme intrinseco nel nostro cuore e nella nostra mente. La Compassione può essere definita come uno stato mentale non violento, non aggressivo e non intenso a nuocere. E' un atteggiamento dell'animo basato sul desiderio che gli altri siano liberi dalla sofferenza, e si associa all'impegno, alla responsabilità e al rispetto nei confronti del prossimo".*
"Compassione", scrive Silvia Mecca nella rivista Psicodinamica, "*è la forza di guardare profondamente la natura della propria sofferenza e di quella altrui e di iniziare ad agire per cambiarla"*
Ma compassione non è solo mettersi nei panni della sofferenza altrui, compassione è gioia ed è di questo che parleremo in queste lezioni.

Viviamo in un universo di forze che interagiscono tra loro, formiamo una rete di sistemi energetici che non si possono separare. Ci sono istanti, ad esempio quando meditiamo, in cui non ci percepiamo parti separate ma avvertiamo fortemente di essere l'intero. Ed allora capiamo la Compassione, e la viviamo in ognuna delle nostre cellula, nei confronti degli altri partecipando al loro sentire, cum-patendo, sentendo ciò che essi stessi sentono; ma possiamo provare anche Compassione verso noi stessi, accettando anche le nostre Ombre come parti di noi, sacra espressione dell'intero che noi siamo. O che temevamo ma che, pure, dobbiamo accettare come parte di noi.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Comunicazione Vibrazionale solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

La Comunicazione Vibrazionale è l'utilizzo del linguaggio emozionale per accorgerci del cambiamento e del nostro passaggio vibrazionale, di questo nostro essere Uomini e Donne nuovi, in un Mondo Nuovo. Quello che voglio proporti in questo corso on line, e quello che avviene sempre durante i miei corsi esperienziali, è accompagnarti ad entrare in contatto con le tue modalità relazionali perché tu possa diventare consapevole di tue eventuali insicurezze o pregiudizi che possono rendere meno profonda e meno vera la tua comunicazione con gli altri. Perché tu possa trasformare tutto quello che ti rende anche goffo nel comunicare anche con te stesso, fino a farti credere che non sia possibile per te nessuna trasformazione, nessun cambiamento. Facendoti chiudere gli occhi di fronte al salto vibrazionale in atto in questo momento di grande opportunità individuale, sociale e planetaria.

Io vorrei che tu ti scoprissi, invece, disponibile a metterti in gioco, a cambiare punto di vista, a vedere al di là delle apparenze, a sentire emergere talenti e potenzialità, anche quelle che forse non hai ancora avuto modo di esprimere pienamente.
Io vorrei accompagnarti a cogliere l'Unità presente in ogni cosa e a sperimentare cosa avviene in te e in ogni tua relazione quando ti programmi per cercare la bellezza e la perfezione divina e riesci a vedere in ognuno la sua unità divina
Io vorrei accompagnarti ad una comunicazione a livello dell'anima, a renderti consapevole dei doni che ricevi dagli altri e di quelli che sei in grado di dare tu stesso, sperimentando sulla tua pelle e nel tuo cuore come ognuno di questi doni sia una benedizione; ed anche come gli altri siano in grado di vedere e riconoscere la tua Luce.

Ascolto profondo e Empatia

Il filo conduttore di questo corso on line di Comunicazione Vibrazionale è la comprensione del senso dell'ascolto profondo e dell'empatia, in quella dimensione al di là della molteplicità, dove "io " e "tu" perdono la loro separazione e "Io sono te, tu sei me" sembra diventare la nostra natura abituale. Il contatto con alcuni istanti di coscienza pura apre ad una relazione al di là dell'ego e ad una comunicazione non più tra due Personalità ma tra un Sé ed un altro Sé. Sono attimi magici che segnano una traccia nel nostro vissuto ed

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Comunicazione Vibrazionale solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

invitano a seguire questa traccia nella vita di tutti i giorni, facendo da apripista per una comunicazione nuova.

Tante sono le definizioni di Empatia e ti accompagnerò a sentire quale o quali risuonano maggiormente in te nella lezione dedicata a questo specifico argomento.
Se hai la tendenza a partecipare alle gioie e ai dolori di chi ti sta accanto, se riesci ad esprimere con facilità quello che ti si agita dentro, se riesci a percepire lo stato d'animo di chi è con te, se ti commuovi davanti alla sofferenza degli altri, se sei in grado di metterti "nei panni" degli altri, se ti senti spinto a fare qualcosa per aiutare una persona in difficoltà, allora sai cosa voglia dire essere empatico.

Il termine "**empatia**" deriva dall'inglese "empathy", a sua volta derivato dal tedesco Einfühlung, termine che in origine faceva riferimento al processo che avviene quando si è di fronte a qualcosa di bello, nell'arte o nella natura. La persona proietta se stessa nell'oggetto che sta contemplando e che percepisce come bello. Titchener agli inizi del '900 definì "empatia" il processo di umanizzazione degli oggetti inanimati, ma questo termine venne successivamente esteso agli esseri umani.

Chissà quante volte ti sei focalizzato sul mondo interiore di chi ti era accanto, intuendo quello che stava avvenendo ai suoi livelli interiori più profondi, percependo quello che realmente provava, anche se esternamente cercava di mandare segnali del tutto diversi. Si stava camuffando. Se sai creare quel contatto emotivo diretto con chi è con te e ti sai sintonizzare con lui, riesci anche a cogliere e a accogliere il suo punto di vista, anche se è diverso dal tuo. Empatia è Non Giudizio, ma spontaneità di condivisione. Prestando attenzione in modo nuovo alle tue sensazioni e a quelle di chi ti è di fronte, scopri che non sono né buone né cattive ma, semplicemente, "sono"e ti accompagnano al di là dello Spazio e del Tempo, in quella dimensione dove passato, presente e futuro si incontrano.

Per questo motivo una relazione empatica è una relazione che trasforma. Chissà quante volte ti sei abbandonato con fiducia ad una relazione di questo tipo, o chissà quante volte avresti voluto farlo!

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Comunicazione Vibrazionale solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Con questo corso on line di Comunicazione Vibrazionale impariamo insieme come fare spazio dentro di te e a entrare in quel silenzio fondamentale per capire te stesso ma anche l'altro, sintonizzandovi sui vostri canali comuni senza bloccarvi di fronte a muri di parole che spesso diventano fortezze che separano l'uno dall'altro. Impariamo ad ac-corgerci di non essere solo questo corpo fisico, accenneremo ai corpi sottili, ai colori del nostro spirito, ti spiegherò come schermarti da quello che non vuoi lasciare entrare ma anche come aprirti per accogliere la luce del mondo in te.

Perché seguire un corso come questo?

Perché lo stai leggendo, e questo è già un buon motivo.

Il Mondo Nuovo si muove seguendo nuove piste, tra cui, ad esempio, quella della Intuizione e quella delle Coincidenze Significative. Il verbo "intuire" ha una radice greca interessante, en theos, entrare nel dio, in quella parte divina che è in te, che tu sei. Ma anche una radice latina dal verbo "interi", formato da "In", dentro, e "tueri, "guardare". Guardare dentro, allora e contattare la nostra parte divina, la nostra parte di luce, quella che sa perché siamo qui e che cosa ci serve per stare bene. Stiamo imparando a seguire la nostra Intuizione per scegliere e non più soltanto la nostra mente che analizza, confronta, collega ma spesso, troppo spesso, ci porta lontani da noi stessi e ci relega in spazi fuori di noi. Nel nostro Personaggio, nella nostra maschera, nel nostro ruolo.
Quanto alle Coincidenze Significative, riporto qui per te una intervista che ho fatto a James Redfield a Milano. Forse dopo averla letta avrai qualche illuminazione improvvisa.
Al tavolo della Conferenza Stampa, seduta di fronte a lui lo guardo mentre legge con attenzione il "Manifesto Progetto Creatività. Via Femminile alla Trasformazione": dopo aver tenuto un seminario all'Hotel Michelangelo, James Redfield ha l'aria stanca ma non delude chi vuole ancora approfittare della sua presenza a Milano. L'autore che con la sua "Profezia di Celestino" ha ribaltato la visione del mondo, è pronto a rispondere ad altre domande, ma vuole mettere anche lui una firma al Manifesto. "*Where must I sign?"*, mi chiede e poi, sulla copia del Manifesto che è ora all'ISPA come un piacevole dono, scrive

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Comunicazione Vibrazionale solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

"*When the heart is open Creativity flows. I love this Project. Quando il cuore é aperto la Creatività fluisce. Io amo questo Progetto. James Redfield"*

Affiancato dalla moglie Salle ha ripercorso con un numeroso pubblico le tappe della sua Profezia, sottolineandone quei passaggi che ormai sono penetrati nel nostro sentire grazie al notevole successo di quel libro cui, in questi anni, tutti gli autori di ricerca interiore si sono ispirati.

E pensare che ha dovuto stampare questo bestseller a sue spese; ben trenta case editrici l'hanno rifiutato dicendo che i tempi non erano maturi. E' stata la moglie Salle a girare per gli Stati Uniti dando in deposito ad ogni librario 15 copie della Profezia auotoprodotta e regalandone ad ognuno una copia autografata con la preghiera di leggerla prima di venderla. E' stato un passaparola incredibile che, in quattro mesi, ha portato alla vendita di centomila copie.

"*Sono felice quando i lettori mi scrivono "Caro James, la profezia mi piace perché è quasi come se questo libro l'avessi scritto io*"

Con queste semplici parole Redfield inizia a parlare del risveglio che sta avvenendo in tutto il mondo in cui, aggiunge, *"Incontriamo persone di tutte le culture..con occhi lucenti.. energie più alte.. un'esperienza luminosa. L'Italia è uno dei nostri posti preferiti. Veniamo per ringiovanirci"*

E incomincia a parlare di questi nostri tempi che lui definisce *"Il punto principale della evoluzione storica"*. Mi colpisce quando parla di queste nostre generazioni e chiama tutti noi "*I Bambini del destino"* Gli chiedo di spiegarmi bene questa affascinante definizione.

"Tutte le generazioni nuove sono bambini del destino. E' il processo della evoluzione. Con questa generazione e con quella futura noi ci muoviamo verso una coscienza che ci fa vivere una spiritualità più profonda che ci porta finalmente nella coscienza. Il processo della storia è sempre avvenuto nell'inconscio, ora invece, solo ora, per la prima volta lo portiamo a livello conscio. Per questo siamo bambini, perché con noi inizia una nuova fase. Ci stiamo aprendo ad un nuovo modo di vivere, stiamo imparando ad integrare la coscienza nella vita quotidiana. Ma non siamo soli in questa coscienza. Ci vuole solo ancora un piccolo numero di persone che lavorano così per raggiungere un numero più grande e sarà più facile, allora, per tutti innalzarsi ad un livello di coscienza più alto."

Ora è per noi quotidiano parlare di Coincidenze. Anni fa, prima dell'uscita della Profezia di Celestino era un argomento limitato a chi aveva letto o studiato Jung, ma poi a macchia

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Comunicazione Vibrazionale solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

d'olio questo concetto è entrato nel linguaggio comune perché il romanzo di Redfield l'ha reso alla portata di tutti. Ma è bello sentirlo ripetere dalla sua viva voce:

"La **Prima Illuminazione** *é la percezione delle Coincidenze Significative. Alcune sono solo affermazioni che siamo sulla strada giusta e le chiamo Sincronicità di Affermazione. Quando arriva la prima dobbiamo stare molto attenti perché se ne presenteranno altre. Ad esempio quando vogliamo cambiare lavoro, alla radio, nei cartelloni pubblicitari, in televisione sentiamo sempre parlare del nuovo lavoro che vorremmo fare. E poi può arrivare un evento che ci cambia la vita e che non solo afferma ma anche ci apre una porta. Quando ad esempio a un tratto arriva l'opportunità di fare concretamente quel cambiamento"*

Le parole di Redfield mi fanno riflettere: vero insegnamento di questa Illuminazione non è lasciare che le coincidenze accadano ma esplorare sempre più profondamente per vedere se c'è veramente l'opportunità concreta per cambiare ad ogni istante la nostra vita. Perché siamo fatti per trasformarci in continuazione e ora è tempo di seguire il nostro Timone Interiore

"*Prima di uscire di casa ogni mattina affermiamo che queste Sincronicità Magiche devono succedere. Diamoci ogni mattina la Intenzione di avere la percezione del nostro Destino personale, di quel percorso unico che possiamo solo individuare esplorando la Sincronicità nella nostra vita"*

Ma cosa è questo risveglio che tutti percepiamo in noi e intorno a noi?

Redfield, riassumendo la **Seconda Illuminazione**, ora parla di una nuova e più completa visione del mondo rispetto a quella legata alla sola sopravvivenza fisica e al desiderio di agiatezza. Quello era il vecchio Mondo, un passo importante nello sviluppo umano, ma non più attuale. Ora risvegliati alla esplorazione delle coincidenze siamo pronti a scoprire il vero scopo della nostra esistenza e la vera natura del nostro universo. "*Non si tratta di rinunciare totalmente a ciò che é materiale*- spiega Redfield- *ma di incorporare in noi un modo più intuitivo e spirituale di vivere"*

Non so se la traduzione giusta fosse "incorporare" ma l'ho volutamente lasciato perché mi piace: rende bene l'idea del compito di questi tempi, portare il Cielo in terra, inCorporare lo Spirito.

.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Comunicazione Vibrazionale solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

E la **Terza Illuminazione** ci racconta come noi crediamo che il mondo sia materiale e come invece in realtà sia spirituale

"I fisici ci hanno insegnato che tutto quello che vediamo è energia e che la energia ha una vibrazione e che il mondo è un disegno di Energia in cui camminiamo. Noi siamo energia e la Energia è tutta intorno a noi. Se volete vedere l'aura potete darvi questa intenzione e stare con chi già la vede. E' contagiosa. Questa percezione è abilità naturale del nostro cervello. Quando ci muoviamo dalla coscienza materiale a quella spirituale inizieremo tutti a vederla, ma per ora accontentiamoci di sentirla. Siamo esseri spirituali, stiamo imparando a vivere spiritualmente nel mondo. La chiave per sentire e vivere l'Energia del mondo è essere aperti alla sensazione di queste energie. Se ce lo ricordiamo ogni giorno noteremo che sentiremo più energia arrivare dalla nostra interiorità, ad esempio attraverso la meditazione; ma impareremo anche a sentire l'energia che scorre tra gli altri e noi "

Spesso ci allontaniamo dalla energia della Fonte e per questo ci sentiamo deboli ed insicuri. Ed allora manipoliamo gli altri e li costringiamo a concederci attenzione per avere la loro energia.

La **Quarta Illuminazione** tratta appunto questa continua e malsana competizione per l'energia.

"A volte l'Energia arriva, altre volte ce la portano via- continua Redfield- *E lo facciamo anche noi.*

Ognuno di noi ha imparato nell'infanzia un suo modo per manipolare gli altri e farci dare loro energia. Non dobbiamo condannarci per questo, è una condizione umana che ora tutti stiamo cercando di trasformare ed elevare. Un punto chiave nella evoluzione personale è capire quale è il nostro modo di portare via l'energia agli altri. C'è chi lo fa in modo più passivo, atteggiandosi a Vittima. Pensiamo a tutti gli "Oh, povera me!". Oppure "Ho aspettato la tua telefonata ieri e non hai chiamato": questo è cercare energia di pietà. Chi fa così non vuole aiuto, vuole solo essere ascoltato. E' l'Energia dell'Essere Ascoltato. Un altro modo passivo è adottare la Strategia dello Sconcentrato e questa la utilizzano spesso in modo efficace gli uomini. Non vi è mai capitato di parlare con un distratto che non da' mai una risposta precisa?. Se gli chiedete, ad esempio, cosa ha fatto il giorno prima, lui vi risponde vagamente " "Così, sono stato in giro.." Proprio perché la persona distratta è vaga, continuate a porre domande cedendole così gran parte della nostra

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Comunicazione Vibrazionale solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

energia. Poi c'è un modo più aggressivo, la Strategia dell'Interrogatorio. Quando si parla con un Interrogatore d'un tratto ci si sente criticati, come se fossimo monitorati. E ci troviamo a dover stare attenti a quello che diciamo o facciamo. Spesso la usano i genitori con i figli: è un modo per sentirsi meglio perché l'energia del figlio va verso di loro. E non si sentono abbandonati da lui. E poi c'è l'Intimidatore: è una persona che spaventa per avere la nostra energia. Questi quattro metodi derivano da una stessa causa: l'insicurezza che in realtà si traveste da insufficienza di energia. Se possiamo manipolare ci sentiamo più carichi e più forti."

Cosa possiamo fare se ci sentiamo manipolati? James Redfield consiglia di elevarci al di sopra di questo gioco e dire alla persona che ci manipola come ci sentiamo alla sua presenza, ma anche chiedere come si sente lei con noi. Ma dobbiamo essere aperti alla loro risposta. La onestà coraggiosa è la cosa migliore che possiamo fare per l'altro ed è fondamentale per la evoluzione dell'umanità.

E visto che vivere in questo modo e in questo mondo ci porta spesso a perdere energia, è importante imparare ad acquisirla dall'interno, dalla Sorgente Divina che vive dentro di noi e in tutto il mondo. Ecco la **Quinta Illuminazione,** questa capacità di connetterci con l'energia divina.

"Noi oggi stiamo imparando ad avere o una relazione personale con il Divino, perché ci siamo spostati da una intellettualizzazione ad una naturalizzazione dell'esperienza. I mistici descrivono questa connessione come una sensazione fisica di leggerezza. Anche noi quando meditiamo e ci connettiamo alla Fonte o quando facciamo esercizi fisici avvertiamo l'energia che scorre in noi e ci sentiamo leggeri. In America poi diventiamo pazzi per gli esercizi fisici! E' come se volessimo toccare questa Energia, questa leggerezza dell'Essere. E allora vi dico: ballate, fate esercizi, camminate

Questa sensazione di leggerezza e di connessione è amore che viene da dentro, l'amore per una dimensione più elevata. L'amore è l'emozione più alta ed è importante che noi, pionieri della spinta evolutiva, siamo allenati a tornare all'amore. Questo ci porta euforia ed è una benedizione, perché da' comunque sicurezza, qualunque cosa stia succedendo intorno a noi.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Comunicazione Vibrazionale solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Grazie a questa costante connessione riusciamo a sviluppare sempre più l'Intuizione, e per Redfield le intuizioni sono "*pensieri che ci guidano perché le nostre vite scorrano in modo più facile*

Lasciamoci guidare dalla Intuizione perché questa apertura mistica possa avvenire nella nostra vita sempre più spesso, fino a trasformarsi in un canale di Energia. Ma ci vuole pratica. L'Energia Divina che sentiamo in noi è sempre di più mentre il Genio Spirituale emerge in noi.

E' quella che chiamo la Energia Primaria di Sicurezza. Ci libera. Ci permette di allinearci alla nostra Missione, comprenderla e viverla senza essere incastrati nei giochi degli altri.

E proprio in questi tempi di continue trasformazioni è fondamentale per Redfield gestire il cambiamento attraverso la Guida Intuitiva. Se ci arriva una intuizione non lasciamola cadere ma, anzi, impariamo a chiederci perché quel pensiero sia arrivato proprio in quel momento.

"Nel mondo materiale le idee arrivavano da noi e cercavamo di strutturare in maniera logica. Ora è il tempo dell'Intuizione. Quando pensiamo a un vecchio amico chiediamoci "perché ho pensato a lui adesso?" Dobbiamo rimanere in sintonia con il mondo intuitivo per muoverci nello spazio dell'anima.

La Sesta Illuminazione ci porta a scoprire il sentiero evolutivo della nostra vita e la nostra missione spirituale, perché solo questa consapevolezza ci da' la gioia più grande, ci dona la nostra benedizione. La comprensione di questa Missione non è mai completa ma si evolve sempre attraverso la nostra vita. Non dobbiamo confonderla, dice Redfield, con la nostra occupazione: non è, ad esempio, essere elettricista ma caso mai incrementare un modo più umano di dare la luce al mondo. Non importa quale sia il lavoro che facciamo, qualunque esso sia noi lo possiamo sempre usare per perseguire la nostra Missione.

"La Missione è una verità che raccontiamo e che diventa sempre più chiara mentre la vita scorre. Noi siamo qui a portare una verità al mondo ed é importante che raccontiamo la nostra verità ad ogni persona che incrociamo in modo sincronico. Non c'è una verità più grande o più piccola, ma ognuno ha una verità da raccontare ad ogni persona che incrocia per caso. Nel servire la nostra verità dobbiamo avere coraggio e ricordiamoci che

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Comunicazione Vibrazionale solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

abbiamo una verità per ogni persona che incontriamo e che lei ha una verità per noi. Questa è una delle scoperte più importanti nella storia."

Ma come possiamo comprendere quale sia la nostra verità? Ancora una volta è la Sincronicità a darci una mano, i messaggi che riceviamo dalle persone con cui parliamo, tutto è importante per lo sviluppo della nostra individualità e per la comprensione della verità che abbiamo da raccontare.

"Il primo indizio di verità lo si raggiunge mettendosi in contatto con il primo ricordo nella nostra infanzia e chiedendoci: cosa volevamo cambiare nel mondo già allora? E poi perché ho avuto le amicizie che ho avuto? Perché mi piacevano alcuni insegnanti e altri no? Perché ho scelto quell'educazione, quegli amici, quelle persone? Come ho avuto il mio primo lavoro? Perché svolgo questo lavoro ora? Siete esattamente dove dovete essere. Non vuole dire che dovete restare lì a lungo. Guardate il film della vostra vita, domandatevi: per cosa mi stavo preparando?

Se non raccontate la vostra verità c'è una verità che manca nel mondo."

Le prime sei Illuminazioni sono quelle della Preparazione, le altre sono le Illuminazioni della Trasmissione, quelle cioè che ci aiutano ad offrire la verità agli altri.

La **Settima Illuminazione** ci aiuta a capire come raccontare e a chi la nostra verità: ci vengono date intuitivamente le parole per esprimere questa verità in modo che gli altri possano comprendere.

Ecco un consiglio di James Redfield:

Prima di uscire la mattina ripetete dal cuore "Affermiamo con l'Intenzione che crea il Campo di preghiera che porta Sincronicità che porterà risoluzione"

Se teniamo in mente la nostra Verità e le nostre domande personali possiamo ricevere risposte nella forma di opportunità sincroniche. Spesso dobbiamo ascoltare per ricevere le intuizioni ed essere guidati nel posto giusto dove può accadere una sincronicità. Se impariamo ad esplorare la sincronicità e una porta si apre, si scopre la soluzione. Chissà quante volte lo abbiamo fatto in modo inconscio, ma ora è tempo di rendere conscio questo processo, così la vita può crescere in maniera ispirativi."

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Comunicazione Vibrazionale solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

L'**Ottava Illuminazione** è quella che Redfield chiama Etica Interpersonale, quell'aiuto che possiamo dare agli altri perché raggiungano uno stato di saggezza ed abbiano maggiori possibilità di recepire un messaggio sincronico.

La regola d'oro è agire con gli altri come vorremmo che agissero con noi. Se aspettiamo che cambino loro non succede nulla, anzi si crea una spirale che diventa sempre più oscura.

"In ogni situazione in cui interagiamo con gli altri dobbiamo compiere un processo di Innalzamento dell'altra persona ed è su questo processo che si basa l'etica di amare i nostri nemici. Quando interagiamo con altre persone e parliamo al loro essere spirituale, quella parte della loro anima capace di aprirsi al divino si innalza a una consapevolezza spirituale piena..

Se andate al ristorante e il cameriere è di mal umore cercate di parlare con la sua natura più alta, esprimendo l'intenzione di parlare con quella parte dell'anima che può essere guarita.

Non preoccupatevi di vincere, di difendervi: se rimanete aperti alla energia del Divino in voi avete tutta la sicurezza dentro di voi.

La chiave per l'etica Interpersonale è essere sicuri di se stessi attraverso l'Energia del Divino, così da poterla donare agli altri."

Come sarebbe il mondo se tutti facessero così? Cosa succederebbe se tutti lo facessero domani in tutto il mondo? Il mondo cambierebbe in una notte.

"Zll nostro futuro é diventare energia pura. Questa è la ***Nona Illuminazione****, la trasformazione dei nostri corpi in forme spirituali nell'unione con la vita dell'aldilà, ponendo così fine al ciclo di nascita e morte. Siamo esseri spirituali. Ripetiamo più volte questa affermazione che permette di portare più energia nei nostri corpi. Più ne abbiamo, più lentamente invecchiamo. Se tutta l'Umanità arriva a questa consapevolezza, il ciclo Nascita/Morte si fermerà"*

Redfield ci assicura che quando abbracciamo le prime Nove Illuminazioni, favoriamo la comparsa della Decima, quella che crea una prospettiva più ampia, un punto di vista più elevato, contattando la nostra vera natura di esseri spirituali. *"Quando lasciamo il mondo materiale, accogliamo il fatto che ci sia vita dopo la morte. Lo tratto nel libro "La decima*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Comunicazione Vibrazionale solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Illuminazione", dove si comprende la visione più grande della storia dell'uomo. Il processo di morte diventa sempre più una transizione tra una dimensione e l'altra e tutti potremo fare questa transizione in maniera conscia: ci verrà insegnato come fare. Il problema non è la morte ma la paura della morte che fa si che questo processo si allunghi. Se neghiamo la morte neghiamo la vita. Dobbiamo renderci conto che noi arriviamo da lì e ci ritorniamo là. E arriviamo qui con un progetto ideale. Il regno degli angeli ci aiuterà in questo mondo"

L'**Undicesima Illuminazione** è la più recente, e tratta il potere della Intenzione. Conosciamo molto bene oramai il potere della mente e sappiamo che nel mondo si manifesta quello che desideriamo. E' importante per questo distinguere gli obiettivi dell'ego da quelli del Sé, trovare un equilibrio tra essi e lasciarsi guidare verso il successo nella nostra vita. Possiamo creare cose talmente gradi e talmente in fretta!

"*L'undicesima è l'illuminazione della creazione e include la creazione dei Gruppi di Preghiera.*

Una preghiera affermativa è più forte di una negativa e noi in ogni istante possiamo chiedere per ottenere. Se più persone pregano per una visione comune, questa preghiera diventa più forte.

Se la preghiera più forte è una affermazione, ogni affermazione è una preghiera.

Noi affermiamo delle cose su di noi e sugli altri che non ammetteremmo mai, ad esempio che noi non siamo o che loro non sono intelligenti, che la vita è difficile e così via.. Questa è una preghiera. E che gli altri non sono esseri umani, che non hanno anima, che sono dei mostri o che commettono omicidi. Dobbiamo imparare a educare i nostri pensieri.. Questa è vera redenzione per tutti.

Quante volte ci ritroviamo a negare l'umanità degli altri, a ritenere che quella sia la peggiore persona possibile. Quando ad esempio diciamo a qualcuno "Sei un pazzo!", o "Non sai guidare!" Stiamo pregando per la cosa sbagliata. Noi invece vogliamo che possa guidare con il suo essere più elevato."

Perché una comunicazione intensa e profonda può aiutare te stesso e tutte le persone con cui entri in contatto a ri-cor-dare la propria parte di luce.

Mentre scrivo queste parole continuo a ricevere messaggi da quel social network di cui ti parlavo all'inizio di questa lezione. Il numero di amici è magicamente aumentato ma,

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Comunicazione Vibrazionale solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

soprattutto, mi stanno ritrovando persone che non vedevo da molti anni. Ed io ne sto ritrovando altrettante. Tra gli altri mi ha ripescato un mio vecchio allievo di una ventina di anni fa, quando ancora facevo la prof. Mi ha scritto chiamandomi prof ed io non mi sono riconosciuta, e glielo ho detto. Ma sai lui cosa mi ha risposto? Mi continuerà a chiamare così, perché *" lei rimane la PROF con tutte le lettere maiuscole, quella che ti apre gli occhi e ti fa riflettere al di là di quel cavolo di libri che ci faceva leggere".* E' stata la cosa più bella che mi potesse dire e io gli ho risposto che questa era l'unica ragione per cui io per anni ho continuato ad insegnare a scuola. Ma, ora che ci penso, questa è anche l'unica ragione per cui continuo ora a tenere corsi in aula, nel web e a scrivere libri. Aiutare ad aprire gli occhi e a guardare se stessi, gli altri e il mondo come se fosse la prima volta. Per questo ho detto di si a Sebastiano Arena per un corso così. E spero che tu sia dei nostri. Ah, dimenticavo.. in questo corso non parleremo delle Illuminazioni di Celestino ma di te!

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Comunicazione Vibrazionale solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Corsi on Line di Erba Sacra

CRISTALLOTERAPIA

Docente: Federico Bassetti

LEZIONE 1

Programma completo del corso

Lezione 1:	Era dell'Acquario: i cristalli, ricalibratori di frequenze
Lezione 2:	Medicina e Vibrazione
Lezione 3:	Energia, Coscienza, Memoria
Lezione 4:	Uso dei cristalli nella storia
Lezione 5:	Campo aurico e Trasmissione cristallina
Lezione 6:	Le porte energetiche
Lezione 7:	Cristalli e Porte energetiche (1° parte)
Lezione 8:	Cristalli e Porte energetiche (2° parte)
Lezione 9:	Terapia con l'energia dei cristalli (nozioni teoriche)
Lezione 10:	Altri usi dei cristalli

Questo corso è riconosciuto come credito didattico per il conseguimento del Master in Cristalloterapia e nella formazione specialistica di OPERA, Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it

ERA DELL'ACQUARIO.
I CRISTALLI: RICALIBRATORI DI FREQUENZE

Raccontare e insegnare attraverso un corso online che cosa sono i cristalli, le loro proprietà, le loro personalità, gli effetti positivi che trasmettono agli ambienti, alle situazioni e a favore del ripristino o del mantenimento della salute umana, non sarà cosa semplice perché dovrò trattare argomenti filosofici e empirici (che tuttavia la scienza sta giustificando), basati anche sulla mia esperienza personale, e contemporaneamente, portare esempi pratici per riuscire a comunicare la voce di questi esseri viventi da sempre in simbiosi con la nostra esistenza.

Così come per crescere e capire la vita è necessario sperimentare e mettersi alla prova, cercando di dare un "senso" a ogni esperienza, nello stesso modo l'incontro diretto con i cristalli attraverso il contatto, la vista, l'odorato, la sensitività, l'ascolto interiore, l'empatia è il vero mezzo di conoscenza personale che vale più di mille parole, sebbene la teoria sia necessaria agli inizi per avere un primo contatto.
Lasciamoci innamorare dalla curiosità, è la leva che stimola e ha sempre stimolato la vita, ha permesso l'evoluzione e cacciato via l'ignoranza che porta, come ben sappiamo, a sottomissione e ad accettare senza comprendere.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del Cristalloterapia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

I seminari che organizzo nelle spiagge riminesi e in diverse città italiane, sono momenti che dedico ai miei simili per dare loro la possibilità di incontrare i cristalli personalmente, ossia trovare il proprio modo di conoscerli.
Immaginiamo di essere per strada e mentre camminiamo tra la marea di folla, uno sguardo sconosciuto richiama il nostro.
Di primo acchito potremmo percepire un senso di accoglienza o di disagio poi, dandogli la mano, altre sensazioni si potrebbero sviluppare in noi.
Ecco, similmente incontrare i cristalli significa viverli e ascoltarli, trovare un punto di unione capace di farci comprendere chi sono. Loro stessi, in qualche modo, ci diranno quali sono le loro proprietà, le loro attitudini, come possono aiutarci, con quali organi ed emozioni sono in risonanza e possono riallineare la salute.

Sapienza e conoscenza sono due attitudini umane facilmente fraintendibili: la **sapienza** si acquisisce attraverso i libri, la **conoscenza** invece è insita in noi, nel nostro DNA, nella memoria delle nostre cellule, è un bagaglio di nozioni e attitudini che la nostra anima possiede perché *comprese* attraverso l'esperienza.
La sapienza permette di confermare la conoscenza, mentre quest'ultima ci aiuta a riconoscere se quello che leggiamo sui libri, sentiamo per radio, in tv, ecc…è attendibile o contraffatto.
La sapienza appartiene al **cervello** e la mente è il mezzo di assimilazione e veicolazione, mentre la conoscenza appartiene al **cuore** e il sentire è il suo strumento di comprensione e diffusione.
Sapienza e conoscenza tuttavia sono necessarie ed essenziali per lo sviluppo del potenziale umano e la crescita interiore ma, per diventare un unico elemento **in accordo** con la vita e permettere all'essere umano di sviluppare il proprio potere di auto-guarigione, devono entrare in sinergia evitando un conflitto che crea confusione e allontana dallo scopo dell'anima.
Quando l'essere umano perde l'allineamento col proprio scopo spirituale, ossia con il proposito della propria anima, crea mentalmente falsi ideali dando origine a emozioni negative che concorrono a togliere energia e pressione a tutto l'organismo, trasmettendo il disagio dell'anima al corpo fisico.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del Cristalloterapia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Ha origine così la malattia.

Occorre ascoltarsi per comprendere i messaggi che il nostro spirito ci spedisce, per aiutarci a rimanere allineati con i suoi propositi e saper così comprendere il senso della malattia, per guarirsi ed evolversi lungo il nostro sentiero.

Come le piante e gli animali, così anche l'uomo eredita dalla nascita il potenziale dell'auto-guarigione, ma sin dalla nascita è educato a credere di essere superiore alle piante e agli animali e di dover affidare a qualcun altro il benessere della propria vita, dimenticandosi che il processo di guarigione e la nostra stessa felicità parte e nasce da noi stessi e ciò che è esterno a noi, può fungere da facilitatore.

Questo ci spaventa perché siamo cresciuti nell'abitudine che qualcun altro pensa a risolvere i nostri problemi di salute. Credere di dover usare la nostra volontà e darci da fare in prima persona ci scoraggia nell'incominciare, preferendo la vecchia strada con i soliti vecchi risultati invece di una nuova più lunga ma con buone soluzioni.

Allora è arrivato il momento di porsi qualche domanda:

- Perché improvvisamente e progressivamente da qualche decennio, ovunque si sente parlare di medicine alternative, di nuovi metodi naturali per equilibrare mente-corpo e spirito e portare salute?
- Perché le librerie, un tempo poco frequentate, ora sono affollate e piene di libri, in passato ritenuti magici, che trattano temi di fisica quantistica e di ogni sorta di sapere antico?
- Perché nei programmi tv si trattano temi di esoterismo, si rivelano misteri legati alle antiche civiltà, si comincia a mettere in discussione la storia, la scienza, la religione?
- Perché abbiamo bisogno di altre risposte e perdiamo fiducia nei personaggi finora attendibili, rivolgendo il nostro interesse ad altri che un tempo potevano essere messi al rogo?

Perché stiamo cambiando.

Da quando il pianeta Terra e tutto il sistema solare sono entrati nell'Era dell'Acquario, tutto sta cambiando e progressivamente si sintonizza su una nuova **frequenza**.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del Cristalloterapia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Aquarius (antica miniatura)

L'uomo non è più quello di una volta, sembrerebbe un paradosso ma quello che è veramente cambiato, sta continuamente cambiando e si sta propagando a macchia d'olio nella vita di tutti i gironi, è la **coscienza**.
Perciò attraverso il cambio di coscienza, l'essere umano si sta riconoscendo, perché osserva la vita da un punto di vista diverso, più ampio, logico, in cui ogni elemento ha un senso e permette una conoscenza di se stessi più in profondità.

Lo stesso Apollo il dio della luce genitore di Asclepio, il padre della medicina, all'ingresso del santuario di Delfi a lui stesso dedicato, luogo ritenuto il centro della terra, noto come omphalos (ombelico del mondo), scrisse su un'epigrafe: "Uomo, conosci te stesso".
Poche parole per riassumere il senso di libertà e guarigione che la conoscenza apporta al nostro sé profondo.

L'Era dell'Acquario si potrebbe giustamente definire anche come il tempo o momento cosmico di Apollo, della sua scienza e conoscenza terapeutica fondata sull'utilizzo della **vibrazione** come principio attivo che trasforma e guarisce.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del Cristalloterapia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Ad Apollo, infatti, è stata attribuita la lira che, oltre a rappresentare i poteri divinatori propri del dio, era uno strumento a corde i cui suoni riportavano armonia.

La lira simboleggia, infatti, l'armonia cosmica e le sue sette corde trovano correlazioni numerologiche con i sette pianeti; esse si accordano nelle loro vibrazioni, così come i pianeti nelle loro rivoluzioni cosmiche.

Il simbolo astrologico dell'Acquario: ♒ raffigura il geroglifico egizio dell'acqua; l'immagine è quella dell'uomo che versa acqua da un'anfora, il portatore d'acqua, di conoscenza, di fertilità e di amore offerti all'umanità, del dono di sé.

Nel ciclo evolutivo umano l'Acquario rappresenta il passaggio allo stato spirituale, il superamento dell'individuo e la coscienza della collettività, indica la libertà dai condizionamenti, l'idealismo, l'apertura ai valori di fratellanza e solidarietà umana.

Questo simbolo ♒ contiene un'altra interpretazione: le due onde soprapposte si possono considerare anche come due vibrazioni energetiche (lo yin e lo yang), quindi mezzo di trasmissione e di un'informazione della coscienza collettiva.

L'informazione è trasferita invisibilmente attraverso l'energia che è vibrazione.

Affresco del Palazzo della Ragione a Padova

La parola "simbolo" infatti, significa " collegare, mettere assieme", quindi l'era dell'Acquario è il momento evolutivo in cui la vibrazione e l'energia sono da considerarsi i suoi elementi chiave e d'interpretazione, i cardine della vita e della conoscenza: collegare l'uno al Tutto attraverso la vibrazione.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del Cristalloterapia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Non a caso il Pianeta dominante dell'Acquario è proprio Urano che porta cambiamento e regola il tempo che è esso stesso energia.
Urano inoltre nell'organismo umano, governa i nervi che, come vedremo in seguito, rappresentano i fili del circuito energetico in cui scorre l'energia, l'impianto elettrico del corpo umano per intenderci, che può essere calibrato e tarato per alte o basse correnti o flussi e su frequenze più o meno ampie.
Il sistema nervoso è, infatti, uno strumento rice-trasmittente che si sintonizza su frequenze energetiche, le quali incidono e influenzano il magnetismo e il tono energetico.
Prima di continuare e giungere al succo del discorso logico, è importante per me fare una pausa di riflessione e trasmettervi l'importanza di scoprire.

Non sono un letterato, non ho intrapreso studi scolastici di filosofia e tanto meno di linguistica, ma mi sono sempre affidato alla mia curiosità e alla voglia di scoprire, molte volte giocando con le parole, analizzandole, sentendole e posso garantire che dentro ad una parola ci sono molte altre parole che sono vere e proprie chiavi d'accesso al loro significato (e anche segreto) più intimo, all'essenza creativa e alla loro potenza.
Credo tuttavia che tutti possano giocare all'osservazione delle parole e gioire della bellezza che si prova a scoprire (che significa anche denudare) le parole e succhiarne l'essenza costruttiva.

La scienza è un albero che affonda le sue radici sulla terra e attraverso i suoi rami prova a cogliere le scintille del cielo per codificarle in alimenti necessari all'auto sostentamento.
Un albero vive di vita propria grazie alla capacità di sintetizzare la clorofilla in principi nutritivi, l'acqua alla luce. L'albero vive di luce (cielo) e di acqua (terra).
La scienza (logos) si comporta in modo analogo: attraverso tutte le sue branche (rami-logia) e alle gemme (scienziati) coglie le pillole di luce in cui sono depositate invisibili informazioni, le unisce alle realtà terrestri (le sperimenta) per sintetizzare formule e teorie necessarie per sostenere la vita.
Fra i tanti rami della scienza abbiamo anche quello preposto a giustificare (rendere giusta) la parola, ossia scinderla fino alle radici per comprendere la sua nascita e il suo **valore**, la

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del Cristalloterapia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

sua forza di azione nella forma, ossia forza d'in-forma-azione, cambiare la forma (la sostanza) attraverso l'azione del suo codice.

Ogni dizionario che si rispetti oltre a raccogliere i vocaboli di una lingua, ne trasmette il significato e l'**etimologia** ossia l'origine da cui deriva il significato.

Ecco allora che chiunque può aprire le porte alla propria ignoranza ed essere libero di sapere arrivando alla **fonte** delle cose.

Questo cambio di sensibilità profondo dell'essenza umana, ci spinge a risalire alle origini, quindi affidarsi a un dizionario, aiuta a risvegliarci, come dire: apro la finestra, entra la luce, piano piano gli occhi la vedono e capiamo di non dormire più, ci risvegliamo.

Ci saremmo svegliati comunque anche senza luce ma poi avremmo brancolato nel buio alla ricerca di un interruttore.

Siamo in un tempo caotico in cui miliardi d'informazioni ci arrivano da ogni direzione, da miliardi di bocche e menti. Milioni di nuovi profeti stanno nascendo e tutti sono portatori di proprie esperienze o addirittura di messaggi dal cielo.

Sta di fatto che è molto facile disorientarsi e invece di capire, crearsi altra confusione.

Ecco perché la conoscenza è necessaria per discernere e il **sentire**, proprietà della coscienza, è la bussola che ci mantiene saldi alla nostra verità e al nostro cammino.

Bisogna essere ciechi per vederci chiaro; altro paradosso che egregiamente il dott. Baker giustifica nel primo volume di anatomia esoterica.

Gli occhi, secondo le sue scoperte, sono costituiti dello stesso tessuto del cervello tanto da non esservi separazione ma solo un continuo.

Gli occhi sono quindi delle porte che immettono un'informazione ottica al cervello, cambiandone la frequenza, la vitalità, l'apertura, la salute, il pensiero quindi l'agire.

Viceversa, un cervello aperto, illuminato e recettivo, influenzerà una visione più ampia della realtà, permettendo di vedere al di là delle apparenze, del comune percepire collettivo.

Se si altera il sistema energetico (la costituente invisibile) anche il fisico (parte visibile) ne risente, ammalandosi.

La malattia è quindi da considerare anche come la manifestazione fisica di un disagio energetico.

Essa ha origine nell'invisibilità per poi prorompere nel visibile.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del Cristalloterapia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Perciò l'Era dell'Acquario ci vuole dare l'opportunità di imparare a fidarci del nostro sentire, pur ascoltando le voci del mondo.

Torniamo allora alla conclusione di poco fa, ossia che **vibrazione e energia sono da considerarsi gli elementi chiave d'interpretazione, i cardine della vita e della conoscenza.**

Il termine **cuore** deriva dalla parola sanscrita, antica lingua indiana, HRD-AYA (hard-aya) che significa **vibrare**.

In seguito attraverso il tempo, la parola originaria si è trasformata in tanti diversi idiomi che portano, più o meno in evidenza, la sua radice: l'inglese chiama il cuore, *heart* da cui deriva *hertz,* in Grecia, *Kardia*, in latino divenne *Cor o cord* da cui *Cardine.*

Perciò il cuore per definizione vibra; la sua pulsazione è un'oscillazione che emette frequenze.

L'unità di misura della frequenza, pari a un ciclo il secondo, è stata denominata hertz dal nome del fisico tedesco H. R. Hertz ma, involontariamente, si ricollega alla parola "heart" come enunciato sopra.

Qualsiasi cosa che vibra produce una vibrazione.

Il cuore produce l'Amore che essendo una vibrazione, crea energia ed è espressa dall'essenza.

Quando ci allontaniamo dallo scopo dell'essenza, come ho spiegato all'inizio, ci ammaliamo ossia ci *scordiamo.*

Scordarsi ha due significati:

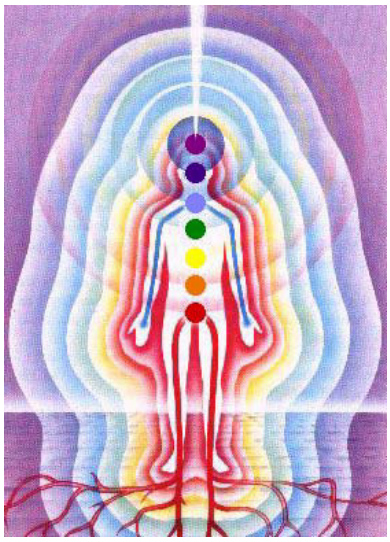
1) è sinonimo di dimenticarsi ed in effetti presi come siamo dallo frenesia del vivere e dagli inquinamenti invisibili che ci coinvolgono (elettrosmog, campi magnetici, ecc…), ci dimentichiamo il senso della vita e ci allontaniamo dal contatto con il nostro profondo, deprimendoci (abbassiamo la nostra pressione energetica) e, di conseguenza, anche le difese immunitarie si abbassano.
2) Oppure uscire dall'accordatura, quella che ci fa sentire in sintonia con la vita, in equilibrio, quindi liberi. Entriamo in disaccordo con noi stessi. Ciò accade spesso a causa del doversi adattare a ruoli, lavori, abitudini che non sono nostre oppure a causa degli schemi familiari, istituzionali, convenzionali. Si cade quindi in rimedi di

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del Cristalloterapia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

fuga, i peggiori dei quali sono le droghe che ci fanno sentire “bene” ma non rimediano al disagio interiore, anzi abbassano ulteriormente l’immunità (la nostra libertà) e in casi estremi si trasformano in malattie auto-immuni.

In entrambi i casi, il rimedio che serve a ridimensionare l’essere malato è l’AMORE per se stessi, ossia ricalibrare le frequenze energetiche sulla loro giusta accordatura, quella del cuore, **il cardine** appunto della vita e della conoscenza.
La conseguenza di questa scordatura, provoca la malattia la quale aiuta l’ammalato a riflettere in modo da aiutarlo a riallinearsi-riaccordarsi con il cambiamento.

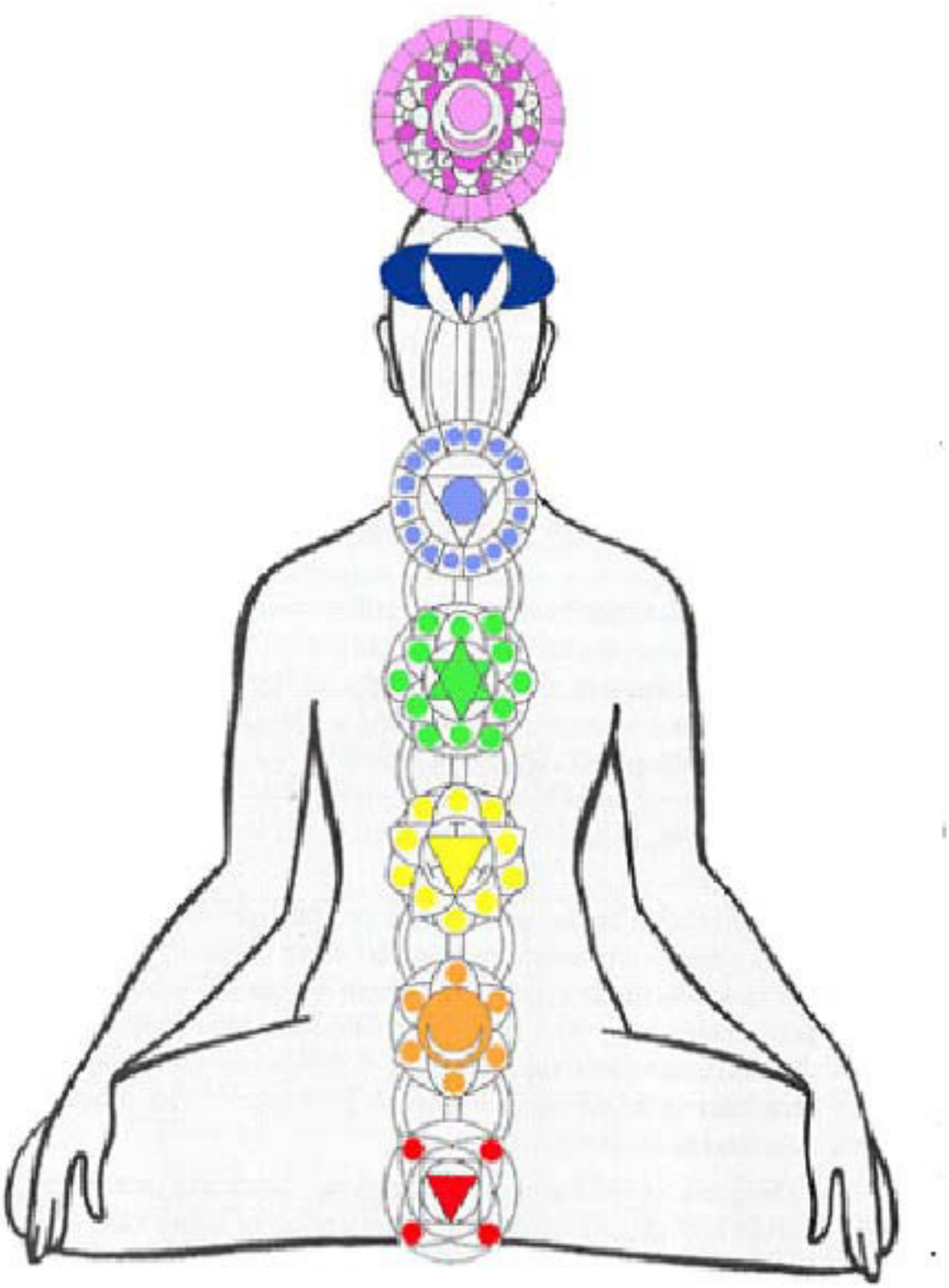
Prendiamo come esempio una chitarra. Essa è costruita e accordata in modo che possa vibrare, quindi suonare intonata, ossia in tono armonico. Usandola è soggetta a scordarsi perciò occorre riaccordarla. Per far questo si può usare il diapason.
Il cuore vibrando è da considerare uno strumento (in effetti è un organo) e il diapason è un mezzo esterno portante la vibrazione ottimale alla quale riallinearsi.



I cristalli si possono considerare come Diapason, ricalibratori energetici della frequenza ottimale dei chakra ma anche dell’aura e in definitiva, dell’organismo che è un'unica cosa (olos).

Noi esseri umani siamo degli organismi (insieme di organi) perciò siamo come un’orchestra, che deve essere intonata e seguire un ritmo, la frequenza del nostro cuore che è sede dell’anima.
Se solamente uno strumento dell’orchestra esce dal ritmo, la melodia dell’opera perde la propria armonia. Perciò se un organo si ammala, tutta l’orchestra si ammala e la causa è da rintracciare nell’unità degli elementi dell’orchestra e non solo in uno strumento.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del Cristalloterapia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione



CHAKRA

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del Cristalloterapia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Quando non si è in unità, ossia non vi è giusta cooperazione tra il nostro SENTIRE (cuore) e il nostro PENSARE (mente) si viene a creare perciò un conflitto che si manifesta anche nell'AGIRE.
Per questo spesso abbiamo difficoltà a capire cosa vogliamo dalla vita o come REALIZZARLO nel concreto.
Purtroppo dobbiamo essere spesso d'accordo con gli altri o con le situazioni, o con i cambiamenti, o con le mode, dobbiamo ACCORDARE la nostra vita su frequenze diverse da quelle che sentiamo ottimali per noi.
Stiamo tuttavia vivendo in un'epoca in cui il progresso ha creato un sistema di immagini, (la TV, internet, ecc.) che più o meno consapevolmente ci bombardano l'inconscio e rischiamo continuamente di non rimanere allineati con il nostro sentire.

Utilizzando i cristalli come strumenti di riequilibrio energetico e ricalibratura, si può intervenire non solo in sostegno alle terapie mediche, riducendone e talvolta annullandone gli effetti collaterali e rinforzando il sistema immunitario, ma anche in fase di prevenzione poiché, intervenendo sul campo energetico, di riflesso si agisce su tutti i livelli: mentale, spirituale, eterico e fisico, riconducendo l'organismo al benessere e al bellessere.
Tutto questo avviene grazie anche al risveglio della Consapevolezza cui i cristalli inducono.

Capendo e comprendendo il nostro disagio e la sua origine, mettiamo in atto un processo di "illuminazione" della parte mentale la quale attiva la capacità innata latente in ognuno di noi: l'auto-guarigione.

Riassumendo:
Il cuore è uno strumento a corde (i poeti ad esempio, spesso ne citano questa caratteristica) quindi si può accordare o riaccordare.
Noi siamo il cuore, perché questa vibrazione si espande fuori di noi, contenendoci.
Può succedere che a causa della **frenesia** (ne parlerò quando tratteremo il plesso solare), non ci sentiamo più in sintonia con noi stessi e non ci **ri-cordiamo** cosa veramente dobbiamo fare nella vita per sentirci in armonia con le nostre intenzioni.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del Cristalloterapia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

In poche parole, entriamo in dis-accordo con lo scopo della nostra anima.

Così come uno strumento deve essere riaccordato sulla propria intonazione, così anche il nostro organismo ha bisogno di vibrare sulla propria giusta frequenza.

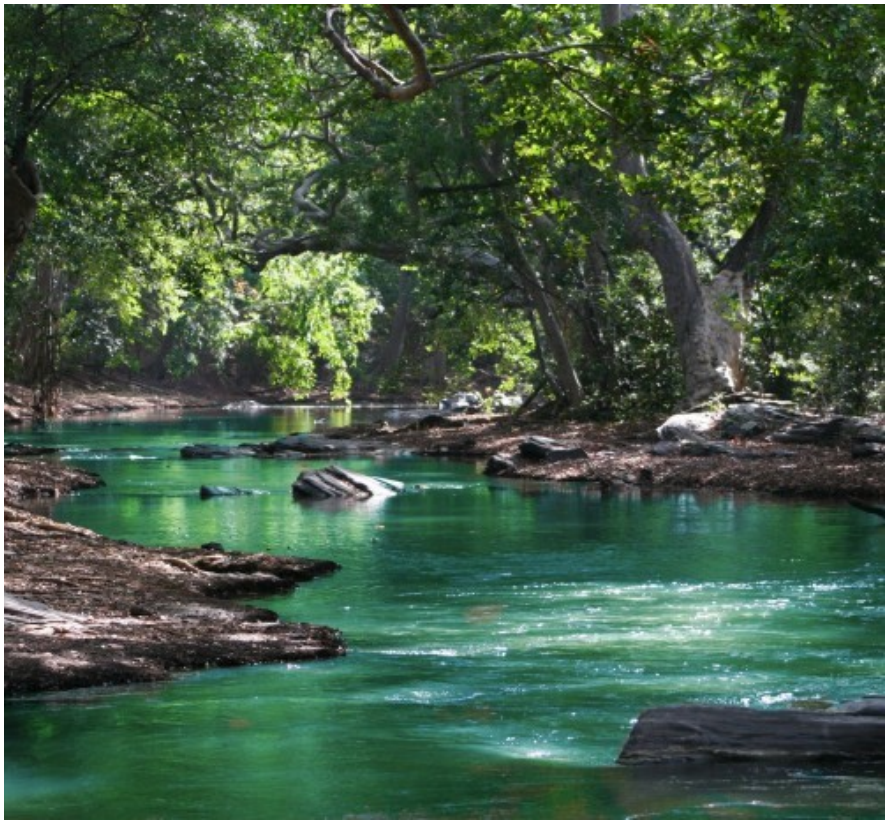
Per fare questo esistono tante possibilità e numerosi metodi naturali e attività olistiche di riequilibrio energetico; i cristalli sono senz'altro uno degli strumenti più importanti e affascinanti; essi sono degli eccellenti diapason energetici che riescono a ricondurre, lentamente il campo energetico sul proprio accordo standard, quindi alla salute.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del Cristalloterapia solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Corsi on Line di Erba Sacra

ECOLOGIA E BIOETICA AMBIENTALE

ELEONORA BELARDI



*Questo corso è riconosciuto come credito didattico valido per la formazione professionale per educatori olistici dell'**Accademia Opera***

INDICE

Lez 1:	Principi di ecologia e fattori abiotici	pag. 3
Lez 2:	Ecosistemi	pag. 14
Lez 3:	Funzionamento degli ecosistemi	pag. 33
Lez 4:	Caratteristiche degli esseri viventi	pag. 58
Lez 5:	Classificazione degli esseri viventi	pag. 68
Lez 6:	L'evoluzione	pag. 89
Lez 7:	Ecologia di popolazione	pag. 101
Lez 8:	Ecologia delle comunità	pag. 112
Lez 9:	Gli effetti delle attività umane sulla biosfera	pag. 123
Lez 10:	Possibili risposte ai problemi ambientali	pag. 142
Lez 11:	Bioetica ed educazione ambientale	pag. 153

LEZIONE1. PRINCIPI DI ECOLOGIA E FATTORI ABIOTICI DELLA BIOSFERA

1.1.COSA E' L'ECOLOGIA?

L'ecologia è lo studio delle interazioni tra gli organismi e tra gli organismi e l'ambiente in cui vivono. Il termine "Oekologie" fu coniato nel 1869 dallo zoologo tedesco Ernst Haeckel. In seguito in una conferenza internazionale nel 1893 gli scienziati americani tradussero il termine dal tedesco all'inglese: Ecology. Nel successivo secolo sono state fornite definizioni più o meno restrittive del termine finché nel 1985 nel suo libro " Ecology" C. J. Krebs definì l'ecologia come " lo studio scientifico delle interazioni che determinano la distribuzione e l'abbondanza degli organismi". Secondo questa definizione l'ecologia studia:

dove vivono gli organismi, quanti organismi sono presenti nelle varie popolazioni e perché gli organismi si trovano in un certo ambiente.

La domanda fondamentale è: quali sono i fattori che determinano la possibilità di vita delle diverse specie nei vari ambienti e ne controllano il numero?

Esistono diversi livelli nelle interazioni degli individui con l'ambiente. Esiste quindi un'ecologia del **singolo organismo**, che analizza gli adattamenti con cui un solo organismo reagisce ad un certo ambiente. Il livello successivo di organizzazione è costituito dalla **popolazione**, vale a dire da un gruppo di

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Ecologia e Bioetica ambientale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

individui appartenenti ad una stessa specie, che vivono nella stessa area geografica. In questo caso l'ecologia studia i fattori, che determinano le dimensioni della popolazione. La **comunità**, invece, è l'insieme di tutti gli organismi che vivono in una certa area e quindi di popolazioni di specie diverse. In questo caso si studiano le interazioni di competizione, di cooperazione ecc. tra le varie specie. Il numero delle specie presenti in un certo ambiente è una misura della **"biodiversità"** di quell'ambiente. Una comunità di organismi e l'ambiente in cui vivono costituisce un **ecosistema**, la cui definizione si deve a A.J.Tansley. Un ecosistema è un'unità che comprende sia fattori **abiotici** (non viventi), quali la temperatura, la luce ecc. sia fattori biotici, cioè gli organismi che vi vivono. Infine il livello più vasto è costituito dalla **biosfera**, la parte del pianeta terra abitata dagli esseri viventi, quindi la totalità degli ecosistemi. La biosfera è uno strato relativamente sottile del nostro pianeta, comprende le terre emerse ed ambienti acquatici: marini o di acqua dolce. La biosfera, in proporzione alla terra, è sottile come la buccia di una mela, infatti, è spessa soltanto circa 22,4 km. dai limiti superiori dell'atmosfera fino alle profondità delle fosse oceaniche. Essa comprende parti dell'idrosfera (acque), della litosfera (crosta terrestre) e dell'atmosfera (l'area gassosa, che circonda la terra). La maggior parte degli organismi vive nell'idrosfera, nelle acque poco profonde, dove penetra la luce solare ed è possibile la fotosintesi. Allo stesso modo, la maggior parte degli organismi terrestri vive in prossimità delle superfici illuminate della litosfera. Nell'atmosfera, in genere, gli organismi vivono fino ad un limite di circa 7 Km. dalla superficie del pianeta. Esistono però alcune eccezioni, per esempio polline, spore batteriche e fungine sono state trovate fino a 160 Km. di distanza dalla superficie terrestre, ma si tratta di cellule in uno stato di vita "sospesa" e a quelle altezze soltanto per brevi periodi.

Inoltre lo spessore della biosfera non è uniforme, varia da una località all'altra, sia sottoterra, sia negli oceani che nell'atmosfera.

Un'importante conseguenza dell'organizzazione gerarchica è che tutte le componenti si combinano tra loro per costituire un insieme funzionale più

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Ecologia e Bioetica ambientale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

grande, che esprime nuove proprietà (non presenti ai livelli inferiori), che sono definite **proprietà emergenti**. Queste proprietà non possono essere previste studiando i singoli elementi, ciò traduce a livello scientifico il detto popolare che l'intero è più della somma delle parti. Per esempio, se consideriamo una molecola d'acqua H_2O, questa presenta caratteristiche non presenti nei singoli elementi che la compongono, cioè idrogeno e ossigeno; così come il lichene ha proprietà diverse dai singoli individui: funghi ed alghe, che lo compongono, ecc.. Lo stesso principio vale in ecologia. Nuove proprietà compaiono, quando si passa dal singolo individuo alle popolazioni, comunità ed ecosistemi fino alla biosfera, considerata come un unico "superorganismo".

1.2. PRINCIPALI FATTORI ABIOTICI

1.2.1. TEMPERATURA

La temperatura ambientale è uno dei fattori, che più influenzano la distribuzione degli organismi in un certo ambiente. I problemi principali legati a questo fattore sono: l'incapacità delle cellule di mantenere la propria integrità, quando la temperatura della loro acqua interna (citoplasma) scende sotto gli 0°C e di svolgere le loro reazioni metaboliche al di fuori di un certo intervallo di temperatura, che permetta il funzionamento dei loro enzimi. Naturalmente gli intervalli di temperatura tollerati da organismi diversi variano molto, basti pensare ad un pesce abituato a vivere nelle acque dell'Antartide, rispetto ad un Archeobatterio termofilo, capace di vivere nelle acque termali a 60-70 °C.

La temperatura interna di un organismo è determinata dagli scambi di calore con l'ambiente esterno e la maggior parte degli organismi è in grado di conservare una temperatura corporea superiore o inferiore soltanto di qualche grado rispetto a quella esterna (**eterotermi**). Un'eccezione è costituita dagli uccelli e dai mammiferi che sono **omeotermi,** cioè sono in grado di mantenere una temperatura interna costante indipendentemente da quella ambientale, ovviamente dovendo, però consumare molta energia per poter fare ciò (si discuterà ancora di questo problema in una lezione successiva.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Ecologia e Bioetica ambientale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

1.2.2 ACQUA

L'acqua è una sostanza fondamentale per tutti gli esseri viventi. Si ritiene che i primi organismi siano nati in questo mezzo ed ogni cellula, e quindi ogni organismo, è costituito soprattutto di acqua. Nel caso della specie umana, la concentrazione di acqua in un individuo diminuisce con l'invecchiamento.

Naturalmente ambienti diversi presentano disponibilità diverse di acqua, così esistono organismi che vivono immersi nell'acqua, mentre altri vivono sulla terraferma e presentano vari sistemi di adattamento per evitare il rischio di disidratazione, come già descritto nella lezione sulla classificazione degli organismi.

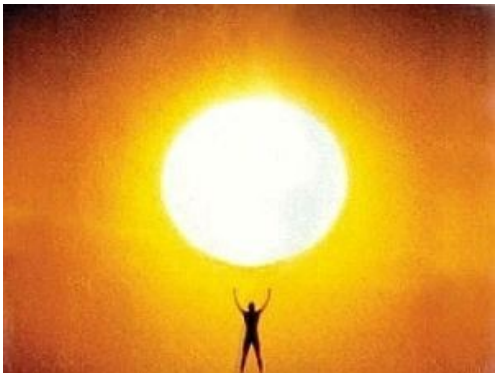
Una caratteristica dell'acqua è il suo alto calore specifico, più elevato di quello dell'aria. Il calore specifico di una sostanza corrisponde alla quantità di energia richiesta (calore da fornire) per aumentare di 1°C la temperatura dell'unità di massa della sostanza esaminata. A causa dell'alto calore specifico l'acqua riesce a mantenere una temperatura costante, rispetto alle variazioni climatiche, molto più a lungo dell'aria o della terra, di conseguenza le aree costiere presentano variazioni di temperatura notevolmente inferiori a quelle delle aree interne, permettendo una migliore sopravvivenza agli esseri viventi. Un'altra conseguenza dell'alto calore specifico dell'acqua è che la zona più

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Ecologia e Bioetica ambientale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

fredda dell'emisfero nord non è il polo costituito da acqua e ghiaccio, ma una zona interna della Siberia, non bagnata dal mare.

1.2.3 LUCE SOLARE

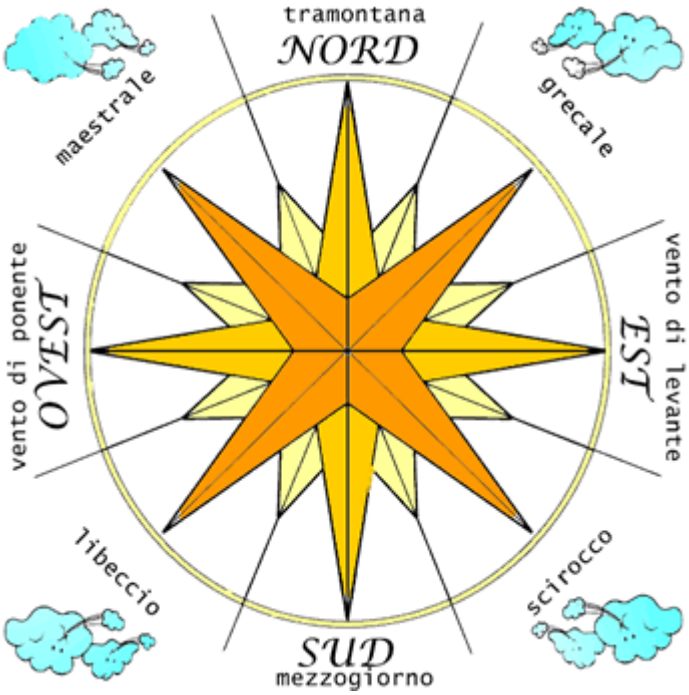
La luce solare rappresenta la principale fonte energetica in quasi tutti gli ecosistemi, anche se solo gli organismi fotosintetici la possono utilizzare direttamente. L'intensità e la qualità della luce possono essere un fattore limitante, per esempio per le piante che crescono nel sottobosco, ma soprattutto per gli organismi fotosintetici che vivono nelle acque. Ogni metro d'acqua assorbe selettivamente dal 45% delle radiazioni luminose rosse al 2% di quelle azzurre, quindi gli organismi fotosintetici possono vivere soltanto in una zona ristretta, prossima alla superficie dell'acqua, ma non nelle profondità degli oceani.



1.2.4.VENTO

Le differenze nell'intensità delle radiazioni solari, che raggiungono la terra, producono differenze di temperatura, che insieme alla rotazione terrestre danno origine ai venti e alle correnti oceaniche.

I venti amplificano gli effetti della temperatura, aumentando la perdita di calore e di acqua da parte degli organismi attraverso



CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Ecologia e Bioetica ambientale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

l'evaporazione. Inoltre possono avere un effetto diretto sulla forma delle piante, impedendo lo sviluppo dei rami sul lato più esposto.

Sul nostro pianeta esiste una distribuzione caratteristica dei venti più importanti. All'equatore l'aria calda sale verso l'alto lasciando in superficie basse pressioni e venti moderati, si parla di "zona delle calme equatoriali". Quando l'aria calda salendo nell'atmosfera si raffredda, si ha condensazione del vapore acqueo e quindi piogge abbondanti a cavallo dell'equatore e formazione di vaste foreste pluviali in sud America, Africa e Asia sudorientale. L'aria che si sposta a nord e a sud dell'equatore, si espande e si raffredda e ridiscende verso la superficie alle latitudini di 30° nord e sud. Ridiscendendo l'aria si comprime e forma zone di alta pressione, una di queste si trova nell'oceano Atlantico al livello delle isole Azzorre e determina il clima asciutto e stabile dell'area circostante. L'aria più fredda, come già visto, è più secca, e perciò in queste regioni si trovano le più vaste zone desertiche del pianeta. Parte dell'aria discendente è spinta di nuovo verso l'equatore formando i venti alisei. Tra i tropici e i poli, i venti sono variabili, anche se prevalgono quelli da occidente. Talvolta ci sono degli scontri tra l'aria fredda che viene dal polo e l'aria tropicale, il punto dove avviene lo scontro è detto fronte polare (attorno ai 60 ° di latitudine) e determina, in genere il clima dell'Europa e del nord dell'America. In realtà il movimento di rotazione della terra fa sì che i venti principali non soffino direttamente verso nord o verso sud, ma siano deviati verso est, inoltre la loro direzione può essere deviata anche dalle masse di terra dei continenti.

1.2.5 CLIMA

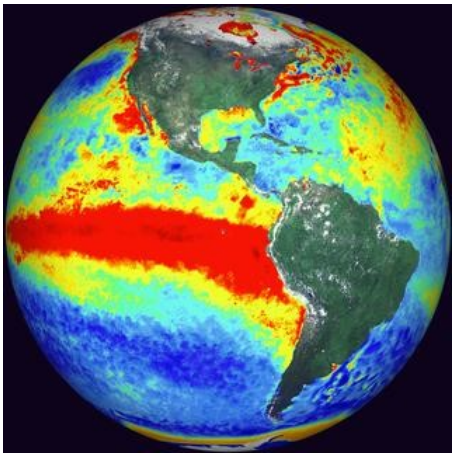
Il clima è l'insieme delle condizioni meteorologiche prevalenti in una data regione ed è il principale determinante abiotico, che influisce sulla distribuzione degli organismi nella biosfera.

Il clima dipende da tutti i fattori abiotici descritti in precedenza, mentre le maggiori variazioni del clima dipendono dalla posizione e dall'orientamento della terra rispetto al sole. Infatti, il flusso di energia solare, che raggiunge una

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Ecologia e Bioetica ambientale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

specifica area terrestre, dipende dall'angolo di incidenza della radiazione solare. Vicino all'equatore i raggi sono sempre perpendicolari al suolo, quindi il loro percorso attraverso l'atmosfera è più breve rispetto alle altre aree del pianeta. Ciò comporta soltanto piccole differenze stagionali tra la lunghezza del giorno e quella della notte e temperature elevate per tutto l'anno. Quando ci si allontana dall'equatore i raggi solari non sono più perpendicolari, inoltre, essendo la terra inclinata sul suo asse, sia l'angolazione dei raggi sia la lunghezza del giorno sia la temperatura variano durante l'anno.

Un altro elemento del clima, che dipende dall'energia solare, è l'umidità. L'acqua evapora dagli oceani per il calore dell'irraggiamento solare e quando, grazie ai venti raggiunge la terraferma si raffredda e precipita sotto forma di pioggia o neve; quindi le precipitazioni sono più abbondanti nelle zone dove prevalgono i venti che si muovono dagli oceani caldi verso le terre fredde. Anche la presenza di montagne può influire sulla frequenza e l'intensità delle precipitazioni alterando la temperatura dell'aria e deviando in certi casi i venti e le nuvole.



Come già visto, l'acqua ha un alto calore specifico; un ulteriore effetto di questa proprietà è che le correnti oceaniche calde trasportano grandi quantità di calore da una parte all'altra del pianeta. Le correnti oceaniche convergono all'equatore, dove scorrono finché non sono deviate dalle terre emerse verso nord o verso sud, trasportando un'enorme quantità di calore alle latitudini più elevate. Il movimento è in senso orario nell'emisfero settentrionale e antiorario in quello meridionale, quindi, le acque che bagnano le aree occidentali dei continenti sono sempre più fredde di quelle che bagnano le coste orientali. L'importanza delle correnti oceaniche, riguardo al clima e agli organismi terrestri e marini, è dimostrata anche dagli effetti disastrosi, che si hanno in seguito ad alterazioni delle correnti. Il caso più frequente riguarda

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Ecologia e Bioetica ambientale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

l'oceano Pacifico ed è costituito dal fenomeno del "**Nino**", che compare in genere ogni 8 o 10 anni. Normalmente, il clima e le correnti dell'oceano Pacifico sono caratterizzati da alta pressione nel Pacifico orientale e bassa pressione sull'Indonesia, i venti si spostano dalle zone di alta pressione a quelle di bassa e quindi da est ad ovest; di conseguenza, gli strati superficiali di acqua calda si muovono verso occidente ed una corrente più profonda di acqua fredda costeggia le due Americhe. Il Nino sembra causato da un aumento di temperatura delle regioni equatoriali del Pacifico orientale, che provocano variazioni nella pressione atmosferica ed inversioni della direzione del vento e della corrente superficiale. Per circa 2-3 mesi l'acqua calda scorre verso il Nord ed il Sud America e la corrente fredda resta in profondità. La temperatura più elevata in superficie uccide il plancton e quindi muoiono anche i pesci, che di questo si cibano e gli uccelli che si nutrono dei pesci. Il Nino sconvolge il clima di regioni anche molto distanti, portando inondazioni e nevicate in zone aride e siccità in zone normalmente umide.

1.2.6.ROCCE E SUOLO

Il suolo è il prodotto del dilavamento della crosta terrestre e delle attività degli organismi, soprattutto dei microrganismi e della vegetazione. Molti ecologi moderni lo considerano, non soltanto come un fattore abiotico, costituito da argilla, sabbia ecc., ma come un sistema vivente che comprende anche batteri, funghi e invertebrati, per esempio lombrichi e le radici delle piante. Il suolo può essere un importante indicatore dello stato di salute dell'ambiente (vedi lezione sui problemi causati dall'uomo nell'ambiente).

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Ecologia e Bioetica ambientale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

La struttura fisica e chimica delle rocce e del suolo controllano la distribuzione delle piante e degli animali in una determinata zona. I cicli biogeochimici, cioè gli scambi di elementi fondamentali quali il carbonio, il fosforo, l'azoto ecc. tra il suolo e gli organismi viventi saranno descritti nella lezione n. 3.

1.3 EFFETTI BIOLOGICI DEI FATTORI ABIOTICI

Non potendo elencare tutti gli effetti che i diversi fattori abiotici possono avere sugli organismi si faranno soltanto alcuni esempi.

Le variazioni di temperatura possono portare a congelamento o a surriscaldamento, ma in modo meno drammatico anche influenzare la velocità delle reazioni metaboliche, che avvengono in un organismo e la velocità di perdita di acqua, tramite evaporazione e traspirazione. L'entità della radiazioni solari, associata anche ai cambiamenti stagionali ha effetti sulla temperatura

Anche il vento può influenzare la perdita di acqua, può fare variare la temperatura o l'umidità di un determinato ambiente, può fare assumere determinate forme alle piante o stabilirne la distribuzione, ma anche trasportarne i semi, distribuendoli in aree più o meno vaste.

Anche la disponibilità di acqua, nel suolo, o come umidità nell'atmosfera, è un elemento fondamentale per la vita di tutti gli esseri viventi. Altri fattori importanti sono: la presenza di ossigeno, la salinità delle acque o la presenza di sostanze nutritive nel suolo, ecc.

1.4 RISPOSTE DEGLI ORGANISMI ALLE VARIAZIONI AMBIENTALI

La selezione naturale ha prodotto svariati adattamenti alle diverse condizioni di temperatura, luce e degli altri fattori abiotici. Nessun organismo tuttavia è in grado di tollerare l'intero intervallo di variabilità delle condizioni ambientali nella biosfera. La distribuzione geografica di una popolazione è quindi determinata dalla sua capacità di sopravvivere a determinate

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Ecologia e Bioetica ambientale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

caratteristiche del clima. Gli adattamenti, accanto ad indubbi vantaggi, comportano sempre anche degli svantaggi. Per esempio, la comparsa della capacità di sudare è stata utile per abbassare la temperatura corporea e quindi tollerare meglio le alte temperature esterne, ma è associata al rischio di disidratazione, dovuta alla maggiore perdita di acqua.

Gli organismi viventi, come già descritto, sono in grado di mantenere le proprie caratteristiche interne stabili, anche in presenza di mutamenti dell'ambiente esterno. Questa capacità si definisce **omeostasi**. Molte piante e animali sono definiti **regolatori,** perché usano meccanismi comportamentali o fisiologici per attuare l'omeostasi. Altri organismi, in genere quelli che vivono in condizioni ambientali più stabili, variano le loro condizioni interne con quelle ambientali e sono definiti **conformisti**.

L'omeostasi comporta una spesa energetica e, per questo motivo, molti organismi durante l'evoluzione hanno fatto una scelta conformista. In realtà, pochi organismi sono perfetti conformisti o regolatori, mentre la maggior parte sceglie il tipo di risposta secondo il tipo di variazione ambientale e della propria possibilità di consumare una certa quantità di energia. A questo proposito i biologi hanno introdotto il **principio di allocazione** che afferma, che ogni organismo dispone di una limitata quantità di energia, per tutte le sue necessità, quali procurarsi il nutrimento, sfuggire ai predatori, reagire alle fluttuazioni ambientali, crescere e riprodursi. Differenti priorità nell'uso dell'energia dipendono dalla distribuzione degli organismi e dal loro modo di vita. Gli organismi conformisti possono usare buona parte della loro energia per i processi di crescita e di riproduzione, ma avendo bisogno di condizioni ambientali molto stabili, hanno una distribuzione geografica molto limitata e non sopravvivono a bruschi cambiamenti dell'ambiente. Al contrario, gli organismi regolatori, utilizzando buona parte della loro energia per rispondere alle variazioni ambientali, possono crescere e riprodursi meno efficacemente, ma sono in grado di sopravvivere e diffondersi in aree più vaste e con climi più vari.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Ecologia e Bioetica ambientale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Le risposte alle variazioni ambientali possono essere di tre tipi: **comportamentali, fisiologiche** e **morfologiche**. Nel caso degli animali, la risposta comportamentale più rapida, in presenza di condizioni ambientali sfavorevoli, consiste nello spostarsi in un altro ambiente.

Le risposte fisiologiche sono più lente di quelle comportamentali e in genere comprendono processi regolativi per mantenere l'omeostasi. Tra queste risposte sono compresi i fenomeni di **acclimatazione**, per mezzo dei quali l'organismo può adattarsi, per esempio a variazioni della temperatura. L'acclimatazione è un processo graduale, che richiede giorni o anche settimane per potersi compiere. Un esempio nella specie umana è la capacità di scurire la pelle, per accumulo di melanina, in risposta all'esposizione al sole.

Gli organismi possono rispondere ad alcune variazioni ambientali con lo sviluppo di nuove strutture corporee (risposte morfologiche). Questi cambiamenti strutturali possono essere irreversibili o reversibili, come quando in inverno mammiferi o uccelli si ricoprono più fittamente di peli o di piume. In generale le piante sono più plastiche, cioè hanno più facilmente risposte morfologiche, che in qualche modo bilanciano la loro incapacità di muoversi e quindi la mancanza di risposte comportamentali.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Ecologia e Bioetica ambientale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Corsi on Line di Erba Sacra

ELEMENTI DI FISICA QUANTISTICA

Docente: Chiara Zagonel

Questo corso è riconosciuto come credito didattico nella formazione di ***OPERA,***
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it

CONTENUTI

Video di presentazione corso (3’ 18”)

Introduzione

Capitolo 1 – Video 1 (12’ 06”): Le onde elettromagnetiche

Capitolo 2 - Video 2 (14’ 17”): I Fotoni

Capitolo 3 - Video 3 (13’ 41”): Il dualismo onda-particella

Capitolo 4 - Video 4 (14’ 04”): La funzione d’onda

Capitolo 5 - Video 5 (16’ 15”): Il principio di indeterminazione di Heisemberg

Capitolo 6 - Video 6 (13’ 40”): L’entanglement

Capitolo 7 - Video 7 (15’ 55”): L’Universo indiviso

Capitolo 8 Fisica Quantistica e Salute

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispensa del Videocorso Elementi di Fisica Quantistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

INTRODUZIONE

Perché un corso sulla fisica quantistica? Sempre più spesso se ne sente parlare e di fatto grazie ad essa è stata sviluppata una tecnologia che ormai è entrata a far parte del nostro quotidiano. Basti pensare ai pannelli fotovoltaici, alle chiavette USB, alla risonanza magnetica nucleare fino al computer quantistico. Ma la novità che porta la fisica quantistica non è tanto a livello tecnologico ma soprattutto al livello del pensiero, infatti essa ci propone una logica completamente nuova che può davvero rivoluzionare il nostro modo di guardare a noi stessi, agli altri e al mondo in generale.
La fisica quantistica è stata sviluppata a partire dal mondo microscopico e descrive molto bene il comportamento delle particelle che vi appartengono, secondo dei principi completamente diversi da quelli che erano stati usati fino alla fine dell'Ottocento dalla fisica classica. Per comprendere come le particelle subatomiche si comportano è stato necessario descriverle come onde e passare da una visione deterministica della realtà a una di tipo probabilistico, che ha completamente destabilizzato il mondo scientifico. Inoltre l'osservatore risulta inestricabilmente connesso con il sistema che sta misurando e ne determina le caratteristiche proprio in base alla sua osservazione. A partire da tutto questo, le particelle risultano inestricabilmente e intimamente connesse tra loro, mostrando così che non esistono elementi di realtà separati e che il nostro Universo è caratterizzato da dinamiche di tipo collaborativo.
Questo corso affronta lo sviluppo della teoria quantistica in chiave storica e didattica, utilizzando un linguaggio semplice e accessibile anche a chi non ha una formazione scientifica. Gli argomenti trattati sono: le onde elettromagnetiche, il dualismo onda-particella, la funzione d'onda e la sovrapposizione degli stati, il principio di indeterminazione di Heisenberg, il vuoto quantistico, l'entanglement quantistico e la descrizione dell'Universo secondo il fisico David Bohm.
Per ogni tematica affrontata viene anche ricercato il significato della sua estensione a livello personale, nella nostra vita quotidiana. Di fatto, se la fisica quantistica è nata nel mondo microscopico, è ormai evidente che i suoi principi

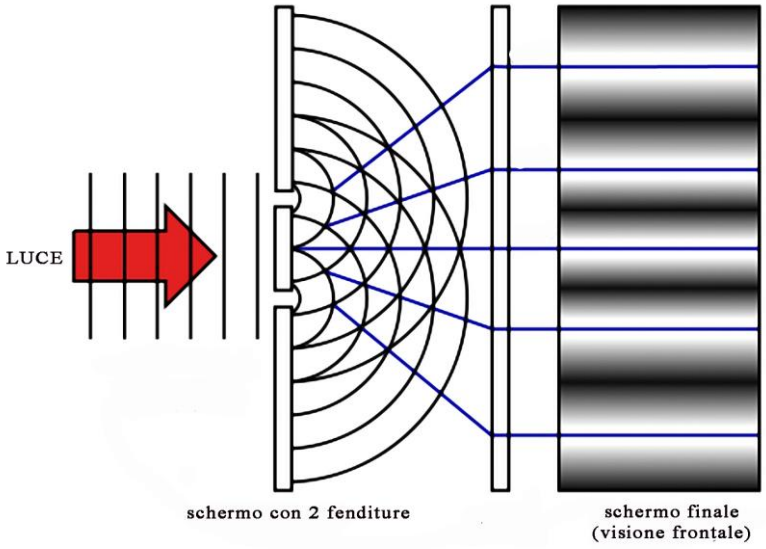
CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispensa del Videocorso Elementi di Fisica Quantistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

si stanno dimostrando validi anche in quello macroscopico e che quindi l'Universo è quantistico ad ogni suo livello. La fisica quantistica, in tal senso, risulta quindi una grande opportunità per fare una rivoluzione di pensiero, riscoprendo una logica che è universale e che può cambiare radicalmente il nostro modo di vivere e di guardare al mondo.
Il corso si conclude con un capitolo dedicato alle connessioni tra la teoria quantistica e le discipline e tecniche olistiche, che possono acquisire quindi una base solida e scientifica.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispensa del Videocorso Elementi di Fisica Quantistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

1. LE ONDE ELETTROMAGNETICHE

La luce visibile fu studiata fin dall'antichità e già a partire dal secondo secolo erano note le leggi matematiche che descrivono i fenomeni della riflessione e della rifrazione. Un accurato studio sistematico fu fatto per la prima volta dal fisico inglese Isaac Newton, che nel 1704 pubblicò il suo trattato *Opticks*, nel quale descrisse una serie di esperimenti da lui fatti utilizzando dei prismi ottici. Tali esperimenti lo portarono a comprendere che la luce del Sole era data in realtà dalla sovrapposizione dei colori dell'arcobaleno.
Newton pensava che la luce fosse composta da piccolissimi corpuscoli, la cui velocità di propagazione si doveva modificare in seguito alla loro interazione con la materia attraversata. Nello specifico, all'aumentare della densità del mezzo di propagazione della luce doveva aumentare anche la velocità della luce stessa. A differenza di Newton, l'olandese Christiaan Huygens (1629-

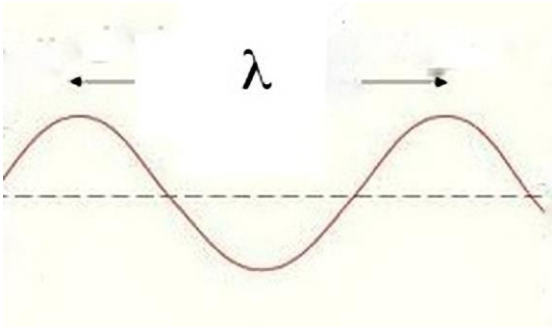


1695) e l'inglese Robert Hooke (1635-1703) pensavano invece che la luce dovesse essere un'onda, esattamente come il suono. Però, il prestigio di Newton fece sì che a prevalere fosse l'ipotesi corpuscolare della luce, anche se in realtà nessun esperimento era stato fatto per convalidarla.
Nel 1801 il medico inglese Thomas Young ripropose la teoria ondulatoria e nel 1807 eseguì un esperimento che la confermava pienamente. In questo

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispensa del Videocorso Elementi di Fisica Quantistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

esperimento Young utilizzava un fascio di luce e lo faceva passare attraverso uno schermo sul quale erano incise due sottili fenditure.
Se la luce fosse stata costituita da particelle, sulla parete finale, in corrispondenza delle due fessure, si sarebbero dovute osservare solamente due sole tracce luminose. Invece si osservavano numerose zone d'ombra e di luce, alternate tra loro in modo regolare. Il fenomeno si spiegava solamente se si consideravano le due fenditure come sorgenti di onde che interferivano tra loro, in maniera alternativamente costruttiva e distruttiva.
Il fenomeno dell'interferenza, ossia la caratteristica che hanno due o più onde di attraversarsi senza modificarsi, e di sommarsi in ogni punto dove sono presenti contemporaneamente, è tipico solo dei fenomeni ondulatori. I fasci di particelle infatti si comportano diversamente: quando interagiscono si modificano e si deviano.
L'esperimento di Young e l'ipotesi che la luce visibile era effettivamente un'onda furono confermati nel 1819 dal francese Augustin Fresnel, che diede dell'esperimento di Young una formulazione matematica completa. Successivamente gli esperimenti eseguiti nel 1849 e 1850 rispettivamente da Hippolyte Fizeau e da Léon Foucault riguardanti la velocità della luce all'interno di diversi materiali mostrarono ancor più chiaramente che la teoria corpuscolare della luce non era valida. Infatti, a differenza di quello che prevedeva la teoria corpuscolare di Newton, i risultati sperimentali evidenziavano che la velocità di propagazione della luce diminuiva con l'aumentare della densità del mezzo di propagazione.
Nel frattempo, nei primissimi anni dell'Ottocento si era scoperto che oltre alla luce visibile esistevano almeno due tipi di luce invisibile che vennero denominati infrarosso e ultravioletto.
Un grosso passo in avanti nella comprensione della natura della luce venne fatto dal fisico scozzese James Clerk Maxwell che nel 1873 scrisse un trattato sull'elettricità e il magnetismo, nel quale, grazie a poche semplici equazioni, le cosiddette *equazioni di Maxwell*, riuscì a sintetizzare tutto ciò che era noto sui fenomeni elettrici e magnetici. A partire da queste equazioni, Maxwell era riuscito inoltre a prevedere l'esistenza di onde elettromagnetiche, la cui

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispensa del Videocorso Elementi di Fisica Quantistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione



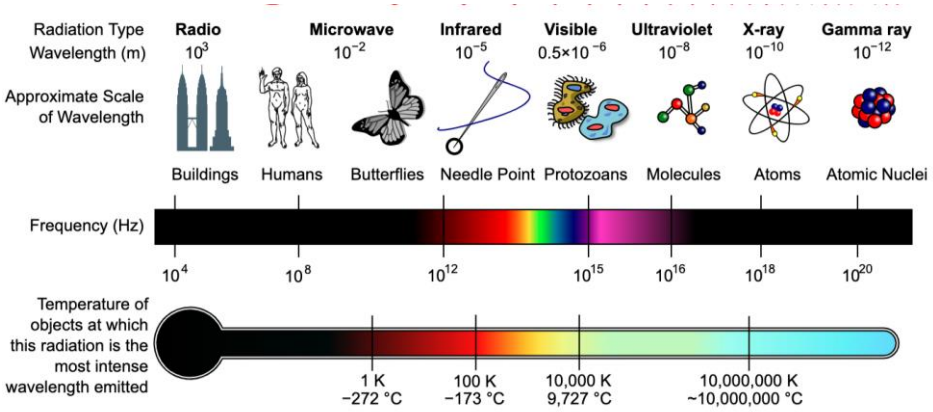
esistenza venne dimostrata dal fisico tedesco Heinrich Hertz alla fine anni Ottanta. Hertz riuscì a generare e a rilevare a distanza onde che successivamente furono chiamate onde radio.

Le equazioni di Maxwell davano anche la possibilità di calcolare con esattezza la velocità di propagazione di tali onde elettromagnetiche e il valore che si otteneva corrispondeva al quello già noto sperimentalmente della velocità della luce visibile. Da ciò si capì chiaramente che la luce visibile, come pure le radiazioni infrarossa e ultravioletta, sono in realtà tutte onde elettromagnetiche, ossia perturbazioni che si propagano nello spazio, in cui le grandezze che oscillano nel tempo sono campi elettrici e magnetici. Alla fine dell'Ottocento vennero scoperti e riconosciuti come onde elettromagnetiche anche i raggi X, scoperti dal fisico tedesco Wilhelm Conrad Röntgen nel 1895, e i raggi γ, individuati nel 1899 dal fisico Ernest Rutherford. Tutti questi tipi di radiazione formano insieme il cosiddetto *spettro elettromagnetico*. Vengono catalogate in base alla loro frequenza f, ossia il numero di oscillazioni che fanno in secondo, che viene misurata in Hertz. Tale frequenza è collegata in maniera inversamente proporzionale alla cosiddetta lunghezza d'onda λ (lettera greca lambda), definita come la distanza tra due picchi successivi dell'oscillazione.

La relazione matematiche che collega tra loro f e λ è $c = \lambda \times f$, dove c è la velocità dell'onda elettromagnetica.

Al variare della frequenza cambiano le caratteristiche dell'onda e la loro possibilità d'impiego, ma la natura è sempre la stessa, come pure la velocità di propagazione.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispensa del Videocorso Elementi di Fisica Quantistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione



Alla fine dell'Ottocento, con la scoperta delle onde elettromagnetiche, a molti fisici sembrò che si fosse arrivati alla comprensione completa di tutto ciò che esisteva. Ma in realtà rimanevano ancora dei fenomeni misteriosi, come l'effetto fotoelettrico o il cosiddetto problema del corpo nero, che portarono poi ad una vera e propria rivoluzione nella visione soprattutto del mondo microscopico

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispensa del Videocorso Elementi di Fisica Quantistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

2. I FOTONI

Il 14 dicembre dell'anno 1900, il fisico tedesco Max Planck, titolare della cattedra di fisica teorica dell'università di Berlino, utilizzò per la prima volta la parola *quanto* in una comunicazione ai colleghi di lavoro. La parola *quanto*, utilizzata da Planck, deriva da quella latina *quantum*, ossia piccola quantità. Planck infatti ipotizzava che l'assorbimento e l'emissione di energia elettromagnetica da parte di un corpo avvenisse tramite "pacchetti" energetici, ossia quanti di energia.
Fino ad allora in fisica l'energia era stata sempre considerata infinitamente divisibile, e definita quindi continua. Planck invece cominciò a descriverla come fatta di granelli, ossia costituita da elementi distinti tra loro, i quanti. Nasceva così la fisica quantistica.
Un esempio che permette di capire la differenza tra continuo e quantistico, è quello dell'acqua che esce da un rubinetto. In questo caso l'acqua è disponibile in modo continuo perché è possibile metterne in un bicchiere la quantità che si desidera, e di passare da un livello ad un altro con continuità e senza salti. Se invece utilizziamo un distributore automatico di bottigliette, la fornitura è quantizzata perché possiamo ottenere solamente un numero intero di bottigliette, che costituiscono l'unità minima, il quanto della fornitura d'acqua.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispensa del Videocorso Elementi di Fisica Quantistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Prima di quel fatidico 14 dicembre, Planck si stava occupando da qualche anno del cosiddetto *problema del corpo nero*, la cui soluzione avrebbe permesso la progettazione di lampadine più efficienti, ossia capaci di convertire l'energia elettrica soprattutto in energia luminosa e non termica. Il problema del corpo nero infatti riguarda il meccanismo in base al quale un corpo assorbe energia dalle onde elettromagnetiche e la emette sotto forma di tali onde. Nel caso delle lampadine a incandescenza era importante che l'emissione avvenisse alle frequenze della luce visibile e non a quelle dell'infrarosso.
Studiando il comportamento del corpo nero e interpretandolo con le leggi dell'elettromagnetismo di Maxwell e quelle della termodinamica (quella parte della fisica che si occupa delle trasformazioni dell'energia e del calore) Planck e i suoi colleghi fisici non riuscivano a spiegare i dati sperimentali: c'era una discrepanza tra le previsioni della teoria e le misure effettuate in laboratorio.
Planck, introducendo l'ipotesi che l'energia delle onde elettromagnetiche nell'interazione con la materia si presentasse sotto forma di quanti, ricavò una legge che per la prima volta descriveva perfettamente i dati sperimentali.
Nella legge di Planck il valore di ogni pacchetto era dato da una formula molto semplice:

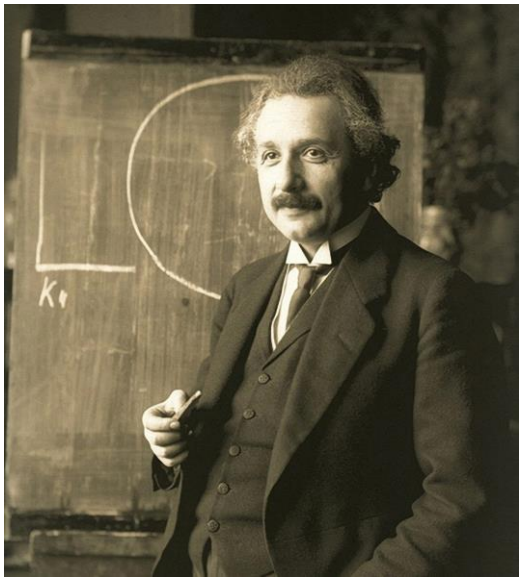
$$E = h \times f$$

dove E è l'energia del quanto, f la frequenza dell'onda elettromagnetica presa in considerazione e h una costante, detta costante di Planck, di valore pari a $6{,}6\times10^{-34}$ Js, un numero piccolissimo.
Per ogni frequenza emessa da un corpo caldo, l'energia si può quindi vedere come un flusso di particelle il cui valore energetico è dato dal prodotto della costante di Planck e della frequenza stessa.
Per Planck i quanti erano solo un escamotage matematico per far quadrare i conti, un'ipotesi astratta, e come tale la presentò, rimanendo scettico sulla loro effettiva esistenza.

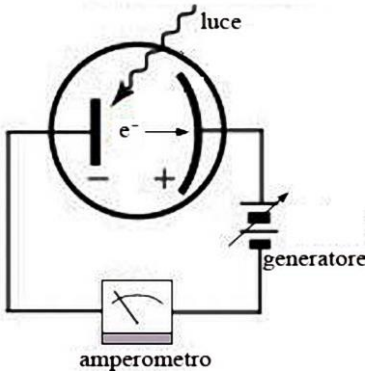
CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispensa del Videocorso Elementi di Fisica Quantistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Nel 1905, il fisico tedesco Albert Einstein, a quel tempo praticamente sconosciuto, scrisse nel mese di marzo un articolo sul problema dell'emissione elettromagnetica da parte di un corpo caldo. Egli analizzò il comportamento della radiazione emessa dal corpo e arrivò a una formula in base alla quale si deduceva che tale radiazione doveva essere costituita da tante particelle e avere una natura corpuscolare.
In questo articolo, quindi, Einstein ritrovava i quanti di energia di Planck ma senza introdurre nessuna ipotesi ad hoc.
Inoltre li utilizzò subito nell'interpretazione di di un fenomeno che la fisica classica non era riuscita a spiegare: l'effetto fotoelettrico.
L'effetto fotoelettrico, scoperto da Hertz nel 1887 durante i suoi esperimenti, consisteva nel fatto che se della luce ultravioletta incide su una piastra metallica, il fotocatodo, da essa vengono emessi degli elettroni. Viene così prodotta una corrente elettrica anche in assenza di un generatore.
La fisica classica prevedeva che l'emissione degli elettroni dovesse richiedere del tempo ma di fatto era praticamente istantanea, anche quando l'intensità di luce era molto debole. Invece un fattore determinante è dato dalla frequenza della radiazione, che deve essere al di sopra di un valore di soglia che dipende dal tipo di metallo di cui è costituito il fotocatodo. Questo fatto era inspiegabile per la fisica classica, per la quale l'energia trasportata da un'onda dipendeva dalla sua intensità e non dalla frequenza. Con l'idea, invece, che la luce fosse costituita da particelle con un'energia proporzionale alla frequenza il mistero si chiariva in modo molto semplice: gli elettroni si liberavano quando ricevevano da un unico quanto tutta l'energia necessaria, e tutto avveniva istantaneamente. Unico requisito era appunto che la frequenza della radiazione fosse sufficientemente grande così che il fotoni avessero proprio l'energia necessaria a liberare gli elettroni del metallo.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispensa del Videocorso Elementi di Fisica Quantistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione



Con i fotoni si spiegava quindi sia l'esistenza della frequenza di soglia ma anche l'istantaneità del fenomeno.
La conferma sperimentale definitiva arrivò nel 1916, grazie al fisico americano Robert Millikan.
Un'altra prova della natura corpuscolare delle onde elettromagnetiche si ebbe nel 1922, quando il fisico americano Arthur Holly Compton inviò dei raggi X contro una lastra metallica e si mise ad osservare come tali raggi venivano deviati. Utilizzando l'ipotesi corpuscolare, egli interpretò l'interazione tra i raggi X e il metallo come un urto tra particelle: i fotoni del fascio incidente e gli elettroni del metallo. In questo modo ricavò una formula perfettamente compatibile con i risultati sperimentali, confermando così l'esistenza dei fotoni.



CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispensa del Videocorso Elementi di Fisica Quantistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

A questo punto si veniva a creare un dilemma: le onde elettromagnetiche erano effettivamente onde oppure un fascio di corpuscoli? A favore del modello ondulatorio c'erano tutti gli esperimenti di interferenza, mentre l'effetto fotoelettrico metteva in evidenza la natura corpuscolare della radiazione elettromagnetica. Per Einstein non c'era contraddizione e secondo lui le due visioni erano come due facce di una stessa medaglia: se ne poteva vedere una alla volta ma entrambe erano necessarie per definire in maniera completa il fenomeno della radiazione elettromagnetica. Non si trattava di due visioni in opposizioni bensì complementari.
Nel 2015 il fisico italiano Fabrizio Carbone è riuscito addirittura a rilevare contemporaneamente la natura ondulatoria e corpuscolare delle onde elettromagnetiche. Un risultato impensabile ai tempi di Einstein e che ha confermato ulteriormente la natura duale di tali onde.
L'energia fu la prima grandezza fisica riconosciuta come quantizzabile, ma ne sono seguite poi altre, ad esempio, la carica elettrica e il momento della quantità di moto. Nei primi anni nel Novecento, i fisici cominciarono a comprendere che in molti casi il paradigma del continuo andava accantonato a favore di quello del discreto, o quantizzato.

La visione corpuscolare e e quella ondulatoria della radiazione elettromagnetica ci rimandano immediatamente a una dualità che caratterizza il mondo in cui viviamo. La nostra cultura occidentale ci propone di continuo coppie di opposti: vero-falso, giusto-sbagliato, io-tu, spirito-materia… Anche la nostra tecnologia digitale lo fa con il suo 0-1. L'origine di tutto questo va ricercata nella filosofia aristotelica e nel *principio del terzo escluso*, ossia il fatto che un'affermazione può essere solamente vera o falsa e non esiste una terza possibilità.
Considerando invece il dualismo della radiazione elettromagnetica, la fisica quantistica ci mostra che i due aspetti, sia pur diversi, non sono in contrapposizione. Sono complementari ed entrambi definiscono insieme la stessa realtà.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispensa del Videocorso Elementi di Fisica Quantistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Grazie alla doppia natura delle onde elettromagnetiche possiamo ricordarci che alla base di tutto c'è sempre un'unità, anche se a volte non riusciamo a vederla e continuiamo ad utilizzare i concetti di separazione e contrapposizione. L'invito della fisica quantistica è quello di adottare una logica di tipo inclusivo, invece che esclusivo, e di non rifiutare a priori ciò che inizialmente ci sembra diverso, perché potrebbe essere un altro aspetto di noi che non sospettavamo di avere

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispensa del Videocorso Elementi di Fisica Quantistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

3. IL DUALISMO ONDA-PARTICELLA

Nel 1924, il fisico francese Luis de Broglie consegnò una tesi di dottorato nella quale proponeva un'ipotesi davvero rivoluzionaria che trovò il consenso entusiasta di Einstein. L'idea di de Broglie si basava sul fatto che il comportamento dei fenomeni naturali spesso era simmetrico e, visto che quelle che in passato si erano credute onde avevano poi mostrato caratteristiche corpuscolari, in qualche modo doveva essere vero anche il contrario. Quindi particelle materiali, come ad esempio degli elettroni, dovevano mostrare anche un comporta-mento di tipo ondulatorio. Pertanto, se un fascio di elettroni fosse passato attraverso una doppia fenditura si sarebbe dovuta evidenziare su uno schermo finale una figura di interferenza.
La formula che riassumeva la tesi di de Broglie era molto semplice:

$$\lambda = h/p$$

dove λ è la lunghezza dell'onda che viene associata alla particella, h la costante di Planck e p la quantità di moto della particella, ossia il prodotto della sua massa per la sua velocità ($p = m \times v$).

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispensa del Videocorso Elementi di Fisica Quantistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Per la prima volta, in una legge fisica, compaiono insieme una grandezza tipicamente ondulatoria e una propria-mente corpuscolare, a testimoniare la coesistenza di due aspetti che erano stati ritenuti incompatibili ma che invece sembravano ormai essere connessi e complementari nella descrizione della realtà fisica.

Il procedimento per ricavarla è abbastanza semplice e bisogna partire dalla relazione di Einstein sull'equivalenza tra la massa e l'energia: $E = m \times c^2$.

Se prendiamo in considerazione un fotone, la sua quantità di moto è data da $p = m \times c$, dove c è la velocità della luce e quindi del fotone. L'espressione dell'energia si può quindi modificare in questo modo: $E = m \times c^2 = (m \times c) \times c = p \times c$.

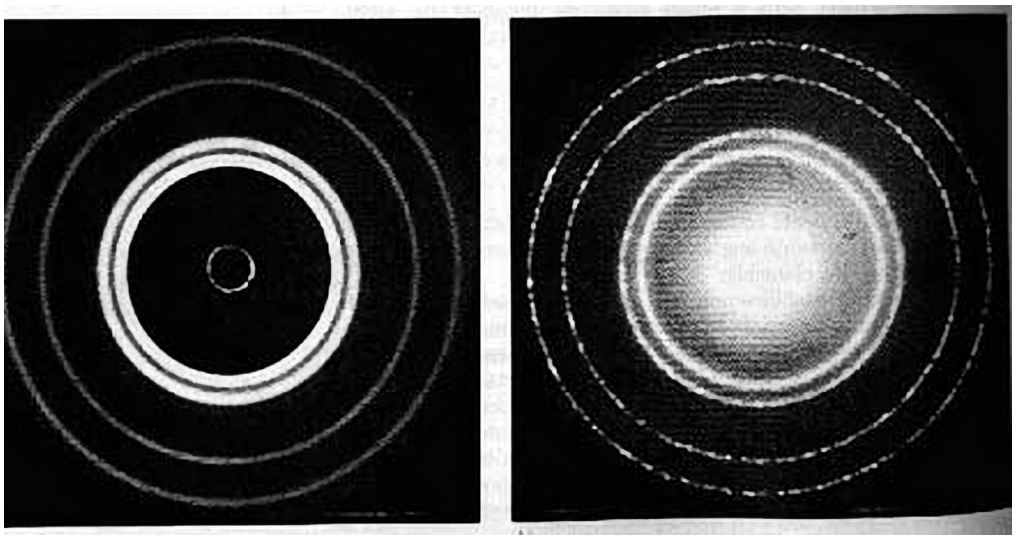
In base alla formula di Planck, l'energia di un fotone si può anche scrivere come $E = h \times f$, dove f è la frequenza del fotone. Uguagliando le due espressioni dell'energia ottenute, troviamo $h \times f = p \times c$ (*).

Come abbiamo già visto in precedenza, la velocità delle onde elettromagnetiche è data da $c = \lambda \times f$ e, sostituendo tale espressione in (*), si trova: $h \times f = p \times c = p \times \lambda \times f$. Semplificando la frequenza dal primo e dall'ultimo termine, otteniamo $h = p \times \lambda$, ossia $h/p = \lambda$, oppure $h/\lambda = p$.

La verifica sperimentale della relazione di de Broglie arrivò in maniera definitiva nel 1927, grazie ai tecnici americani Clinton Davisson e Lester Germer. Essi, utilizzando dei cristalli di nichel di grandi dimensioni e inviandovi contro un fascio di elettroni, osservarono una figura di interferenza, e la lunghezza d'onda ricavabile da tale figura corrispondeva proprio a quella ricavabile dalla relazione di de Broglie. In questo modo si confermava sia la natura ondulatoria degli elettroni che la validità della formula di de Broglie. (Gli atomi di nichel, collocati in maniera molto ordinata nel cristallo, creano delle fenditure, esattamente come nell'esperimento di Young).

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispensa del Videocorso Elementi di Fisica Quantistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Nella fotografia qui sotto si osserva a sinistra la figura di interferenza prodotta

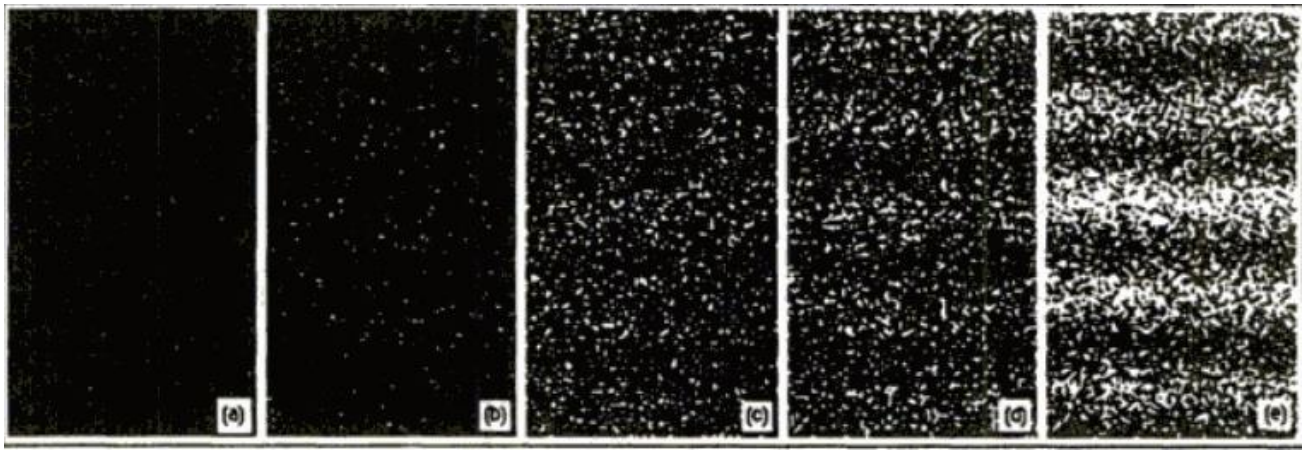


da dei raggi X che hanno attraversato un cristallo di nichel, mentre a destra c'è quella ottenuta con un fascio di elettroni. In entrambi i casi si notano delle zono luminose, ossia di interferenza costruttiva, e delle zono buie, dove invece l'interferenza è distruttiva.

Successivamente esperimenti per confermare la natura ondulatoria di particelle sono stati fatti anche con protoni, neutroni e atomi leggeri, per arrivare nel 1999 alle molecole di fullerene, formate da 60 atomi di carbonio, e nel 2003 a quelle di fluoro-fullerene, contenenti 60 atomi di carbonio e 48 di fluoro. Se inizialmente il dualismo era quindi stato evidenziato nel mondo microscopico, ora siamo arrivati a verificarlo per particelle che si trovano a ridosso di quello macroscopico. Attualmente non è possibile dal punto di vista tecnico allestire un esperimento per oggetti grandi come una pallina da tennis ma ciò non esclude che in futuro non si possa realizzarlo. D'altra parte, teoricamente non esiste nessun motivo che vieti l'estensione del dualismo onda-particella al mondo macroscopico e anche a noi.

Un esperimento che vale la pena citare, sulla natura ondulatoria degli elettroni, è quello che è stato fatto dal fisico giapponese Akira Tonomura nel 1989. La sorgente di elettroni da lui utilizzata era tale da emetterne con un ritmo così basso che all'interno dell'apparato sperimentale ce n'era solo uno alla volta. Le fotografie fanno vedere cosa succede su uno schermo dopo che vi sono

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispensa del Videocorso Elementi di Fisica Quantistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione



impattati 20 elettroni, 200, 6000, 40000 e 140000. Si nota chiaramente che, se all'inizio gli elettroni sembrano arrivare casualmente, con il passare del tempo vanno ad occupare delle posizioni ben precise che definiscono proprio delle frange di interferenza, e manifestano il loro aspetto ondulatorio.

Il dualismo onda-particella ci mostra chiaramente che la realtà materiale, corpuscolare non è la sola che esiste in questo mondo. Una particella ha anche un aspetto ondulatorio che va al di là di quello che consideriamo concreto e tangibile.
Va ricordato tra l'altro che gli stessi fisici hanno calcolato che la realtà oggetto di studio della scienza ammonta a meno del 4% di quello che esiste. Il rimanente 96%, la cui esistenza è provata indirettamente da effetti gravitazionali sulla propagazione della luce e dall'espansione accelerata dell'Universo, viene denominato *materia oscura* ed *energia oscura*, e non è ben chiaro che di cosa si tratti.
Ciò che consideriamo reale, oggettivo e misurabile è quindi solo una piccolissima percentuale di quello che esiste e che possiamo misurare.
Il dualismo onda-particella ci invita a ridimensionare il ruolo della materia e a non identificarci totalmente con essa, perché c'è davvero molto di più

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispensa del Videocorso Elementi di Fisica Quantistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

4. LA FUNZIONE D'ONDA

La relazione di de Broglie, che associava ad una particella una lunghezza d'onda, non risolveva il problema di chiarire di che tipo di onda si trattasse e non forniva neanche l'equazione matematica che descriveva tale onda.

Il fisico austriaco Erwin Schrödinger iniziò a lavorare a tutto ciò nel 1925 e l'anno successivo trovò un'equazione, la cosiddetta *equazione di Schrödinger,* la cui soluzione era una funzione matematica Ψ (psi), la *funzione d'onda,* che descriveva proprio l'onda associata a una particella dalla relazione di de Broglie. Con la funzione d'onda Schrödinger riuscì a interpretare e a risolvere molte questioni relative agli atomi e alla radiazione elettromagnetica da essi emessa. Nonostante questi successi, la funzione d'onda presentava però degli aspetti che andavano chiariti. Innanzitutto non si capiva come a una particella caratterizzata da una precisa localizzazione fosse possibile associare un'onda che invece si estende e si diffonde ovunque nello spazio. Non era poi chiaro di che onda si trattasse e qual era la grandezza fisica che stava oscillando. Infine, con la sua teoria Schrödinger non era in grado di interpretare l'effetto fotoelettrico e l'effetto Compton.

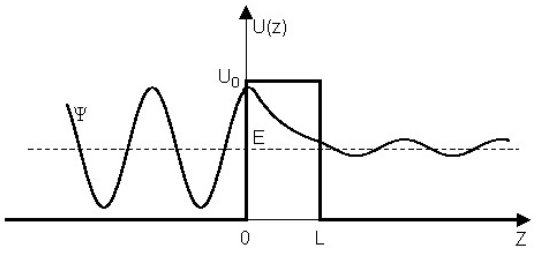
CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispensa del Videocorso Elementi di Fisica Quantistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Nel 1926 il fisico tedesco Max Born, direttore dell'istituto di fisica teorica di Gottinga, riuscì a capire di che tipo di onda si trattasse, dando un'interpretazione del tutto inaspettata e in contrapposizione con la fisica classica e la visione filosofica occidentale della realtà. Egli arrivò alla conclusione che a partire dalla funzione d'onda, con un semplice passaggio matematico, era possibile calcolare la probabilità di trovare la particella in una data posizione. Prima di fare una rilevazione della particella si riuscivano a conoscere solamente le probabilità di trovarla nei vari punti dello spazio e solo quando veniva fatta la misurazione sperimentale era possibile sapere dove

effettivamente si trovava tale particella. Pertanto, la funzione d'onda non rappresentava un'onda reale, bensì un'onda astratta di probabilità.
L'interpretazione probabilistica di Born comportava il passaggio da una causalità forte a una causalità debole: se prima ad ogni ogni causa veniva associato un preciso effetto ora, con la funzione d'onda, una certa causa veniva messa in relazione con più probabile effetti e non si poteva più sapere in anticipo quale si sarebbe verificato.
Paradossalmente non aveva neanche senso parlare delle particelle, o della loro posizione, fino a quando non si effettuava la misura. La particella, prima della misurazione, si dice che si trova in una *sovrapposizione degli stati*, e solo l'atto di

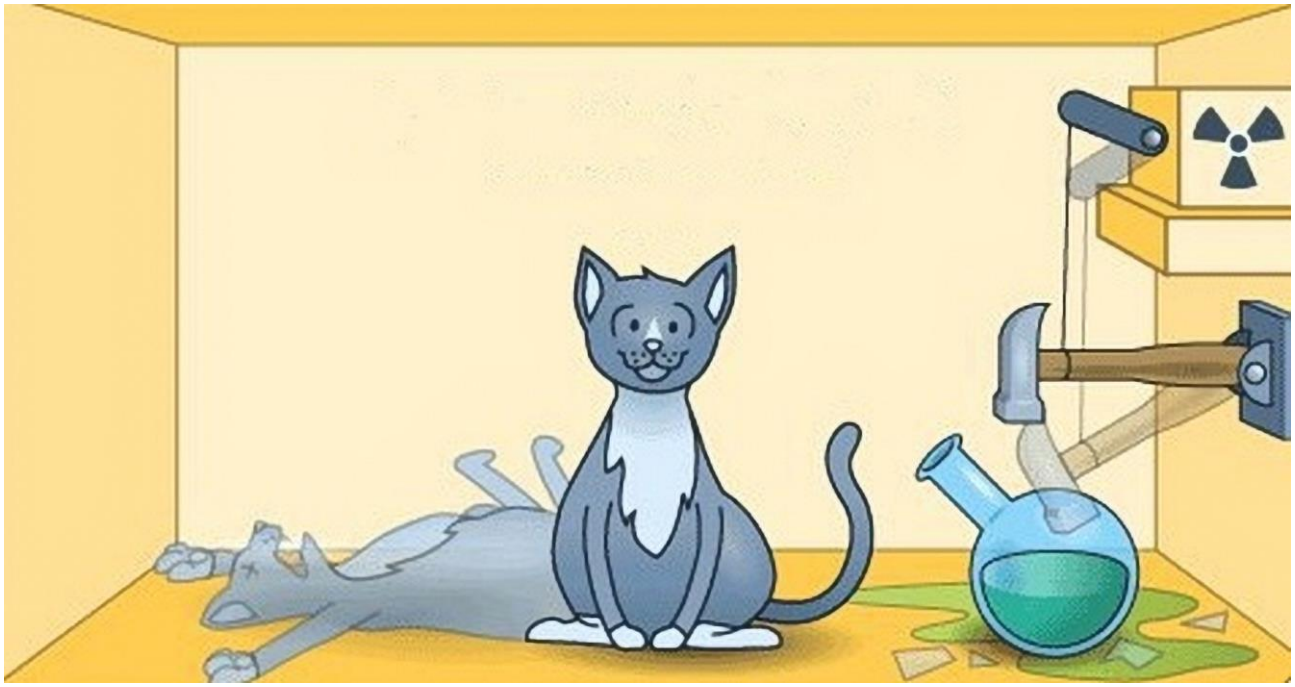
CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispensa del Videocorso Elementi di Fisica Quantistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

misurazione fa *collassare* la funzione d'onda dal mondo della probabilità a una posizione ben precisa.
Ciò entrava in contrasto con la convinzione di scienziati come Einstein e lo stesso Schrödinger che credevano nel determinismo, espresso dal principio di causalità forte, e nel realismo, ossia nel fatto che la realtà fisica esista indipendentemente dal fatto che venga osservata sperimentalmente.
Con l'introduzione della funzione d'onda venne abbandonato il concetto di orbita di un elettrone all'interno di un atomo: non era più possibile infatti associare alla particella un insieme di posizioni precise che definissero tale orbita. Si iniziò a parlare di *orbitali*, ossia zone dello spazio in cui è più probabile trovare l'elettrone. Ciascuna punto dell'orbitale è caratterizzato da una probabilità calcolabile in modo preciso e il massimo della probabilità coincide con le vecchie orbite.
Utilizzando la funzione d'onda si riuscì a spiegare il fenomeno del decadimento radioattivo di una sostanza che emette radiazione α, ossia nuclei di elio. La fisica classica non permetteva di capire come queste particelle potessero sfuggire all'attrazione del loro nucleo di appartenenza. Ma scrivendo loro funzione d'onda, ci si accorse che si estendeva anche fuori da tale nucleo e quindi la probabilità di trovare le particelle α libere non era nulla. Ed è proprio quello che si verifica. Questo è un esempio di quello che poi venne chiamato *effetto tunnel:* la possibilità che una particella di fronte a una barriera energetica, che non è in grado di superare, riesca inspiegabilmente ad un certo istante a comparire dall'altra parte, come se l'avesse attraversata grazie a un tunnel. Questo succede perché la funzione d'onda e la probabilità che tutto ciò accada non sono nulle al di là della barriera. Prima della manifestazione fisica della particella, essa si trova in una sovrapposizione degli stati: si trova contemporaneamente da entrambi i lati della barriera. Solo quando la si rileva



CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispensa del Videocorso Elementi di Fisica Quantistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

sperimentalmente, la funzione d'onda collassa in un punto ben preciso, che potrebbe essere anche oltre la barriera.
Schrödinger alla fine del 1935, per mettere in evidenza le contraddizioni insite in questo tipo di interpretazione probabilistica, soprattuto in relazione all'estensione della teoria quantistica al mondo macroscopico, inventò un paradosso che viene ricordato come *il paradosso del gatto di Schrödinger*.
Schrödinger descrisse un gatto dentro a una scatola chiusa, cosi che non si potesse vedere dall'esterno che cosa succedeva all'interno di essa. Dentro alla scatola c'erano anche un contatore geiger, un campione radioattivo, un



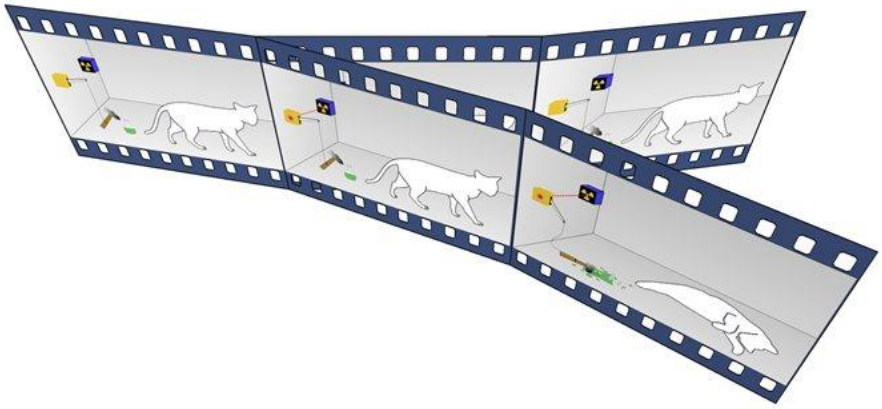
martello e una fiala di vetro contenente del cianuro. Il campione radioattivo dopo un intervallo di tempo di un'ora aveva la probabilità del 50% di decadere e del 50% di non decadere. Se fosse decaduto, il contatore geiger sarebbe scattato, liberando così il martello che era a lui collegato e che sarebbe caduto quindi sulla fiala rompendola. In questo caso il cianuro, fuoriuscendo, avrebbe ucciso il gatto.
Prima di aprire la scatola, ossia prima dell'atto di osservazione, in base alla teoria quantistica il campione radioattivo si trova in una sovrapposizione degli stati e, in definitiva, anche il gatto. Se scriviamo la funzione d'onda associata

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispensa del Videocorso Elementi di Fisica Quantistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

al gatto, utilizzando il formalismo introdotto dal fisico britannico Paul Dirac, ci accorgiamo che ci sono due termini:

$$|gatto\rangle = \frac{1}{\sqrt{2}}\left(|vivo\rangle + |morto\rangle\right)$$

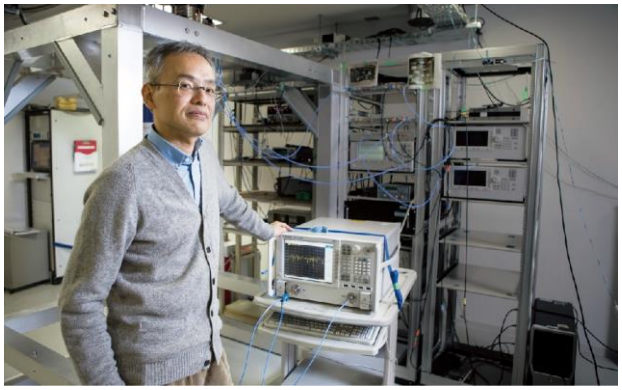
E fino a quando non si apre la scatola, il gatto è vivo e morto contemporaneamente. Per Schrödinger il paradosso consisteva nel fatto che era assurdo pensare che fosse l'atto di osservazione dello sperimentatore a determinare la sorte del gatto e pertanto la teoria quantistica, così com'era formulata, doveva essere rivista.
Nel 1957 il fisico americano Hugh Everett III propose un'altra interpretazione eliminando dal processo di misurazione il collasso della funzione d'onda e mantenendo la sovrapposizione degli stati. In pratica, nel caso del gatto di Schrödinger, nel momento in cui la scatola viene aperta si vengono a creare due universi paralleli e non comunicanti tra loro. In uno c'è lo sperimentatore felice con il gatto vivo e nell'altro lo sperimentatore è triste perché il gatto è morto. In questa interpretazione, le diverse parti che costituiscono la funzione d'onda corrispondono a una pluralità di mondi, in ciascuno dei quali si



manifesta una differente possibilità.
Inizialmente l'interpretazione proposta da Everett non venne accolta con favore dalla comunità scientifica ma negli anni Settanta fu riproposta con

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispensa del Videocorso Elementi di Fisica Quantistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

maggior successo dal fisico statunitense Bryce DeWitt e attualmente è conosciuta come l'*interpretazione a molti-mondi*.
Questa teoria non è verificabile, tuttavia non si può neppure negare il fatto che possa essere vera. Ai nostri giorni è molto popolare tra i cosmologi che la utilizzano per spiegare l'origine dell'Universo, in quanto il collasso della funzione d'onda dello stesso Universo non può essere determinato da un atto di osservazione. Sempre che non si voglia ricorrere a spiegazioni di carattere



metafisico, come quelle proposte dai vari miti e dalle religioni.
Un contributo molto importante a sostegno della possibilità che la sovrapposizione degli stati non sia solo un concetto astratto ma sia vera-mente una condizione caratteristica del nostro Universo è stato dato dal fisi-co giapponese Yasunobu Nakamura. Nel 1999 Nakamura per la prima volta ha realizzato un circuito di dimensioni macroscopiche che, a temperature estremamente basse, era attraversato da una corrente misurabile che scorreva sia in senso orario che in senso antiorario. Tale corrente era quindi in una sovrapposizione degli stati.
Per noi è difficile accettare che sia reale la sovrapposizione degli stati che caratterizza la funzione d'onda perché non ne facciamo esperienza nella nostra quotidianità. Ma questo potrebbe forse essere dovuto al fatto che il nostro cervello è abituato a lavorare classicamente e non riesce a riconoscere tale sovrapposizione e individua solo aspetti parziali di una realtà che è molto più ricca di quello che crediamo.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispensa del Videocorso Elementi di Fisica Quantistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

La teoria quantistica, in questo caso, ci fa vedere che coesistono sempre più possibilità di quelle che pensiamo, anche se non le vediamo. Pertanto, se riteniamo che la soluzione a un nostro problema abbia una probabilità davvero piccolissima di manifestarsi, ora però sappiamo che può farlo comunque, e che è addirittura già presente.
La funzione d'onda con la sovrapposizione degli stati ci esortano a rimanere fiduciosi in questa realtà che è infinitamente più ricca di quanto avremmo mai sospettato.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispensa del Videocorso Elementi di Fisica Quantistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

5. IL PRINCIPIO DI INDETERMINAZIONE DI HEISENBERG

Nel 1927, il fisico tedesco Werner Karl Heisenberg arrivò a formulare il cosiddetto *principio di indeterminazione*. Heisenberg era un fisico della nuova generazione, in quanto era nato nel 1901 e all'università aveva studiato

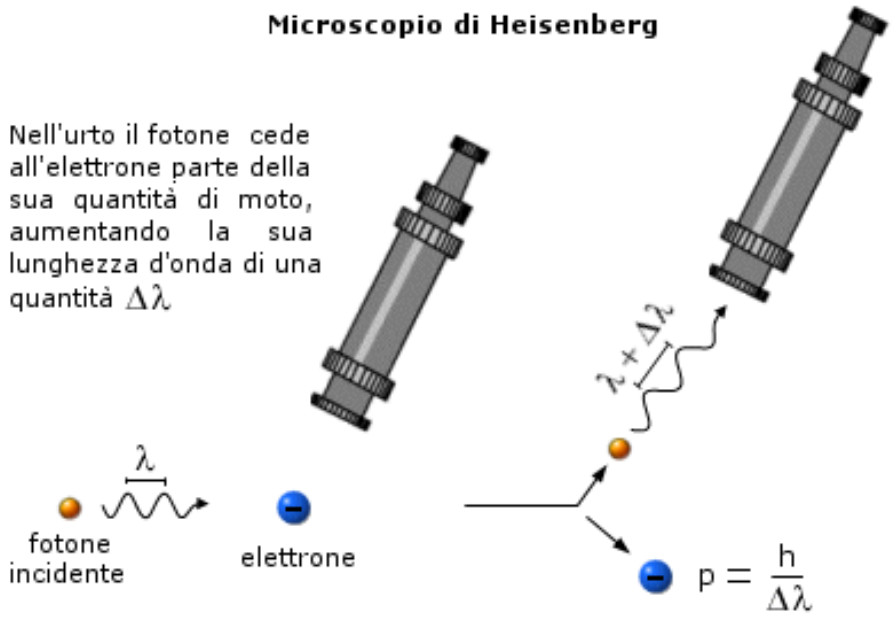
direttamente la fisica quantistica. Brillante e dotato di una vivace intelligenza, già giovanissimo si era distinto all'interno della comunità scientifica e il grande fisico danese Niels Bohr lo aveva chiamato a fargli da assistente presso l'istituto di fisica teorica di Copenaghen. Proprio grazie all'interazione continua con Bohr, Heisenberg concepì il principio di indeterminazione, che consiste in una disuguaglianza matematica:

$$\Delta x \times \Delta p \gtrsim h/4\pi$$

dove Δ *è* la lettera greca *delta* usata in matematica per indicare una variazione*;* pertanto Δx rappresenta una variazione della posizione x di una particella e Δp la variazione della sua quantità di moto. La variazione di una grandezza fisica corrisponde alla sua incertezza, ossia al fatto che non è possibile determinarne il valore con esattezza. In questa relazione, il prodotto delle due incertezze non può essere nullo, in quanto deve essere sempre maggiore di una quantità che, contenendo la costante di Planck, è piccolissima ma comunque diversa da zero.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispensa del Videocorso Elementi di Fisica Quantistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Ciò significa che se l'incertezza della posizione è piccola, e quindi conosciamo con precisione dove si trova la particella, di conseguenza l'incertezza sulla quantità di moto dovrà essere grande. E viceversa, un'informazione precisa sulla quantità di moto corrisponde a sapere molto poco sulla posizione.
Le due incertezze non possono essere entrambe infinitamente piccole e l'indeterminazione conseguente non dipende da difficoltà tecniche legate al procedimento di misura ma è intrinseco alla teoria e perciò all'atto di osservazione stesso.
Per comprendere meglio il significato di tale principio analizziamo un esempio, ideato dallo stesso fisico tedesco, conosciuto come *il microscopio di Heisenberg*. Consideriamo un elettrone di cui vogliamo conoscere la posizione. Per farlo, dobbiamo osservarlo e quindi illuminarlo con una radiazione elettromagnetica la cui lunghezza d'onda deve essere confrontabile con le dimensioni dell'elettrone, perché solo così la radiazione può interagire con la particella.



Il raggio dell'elettrone è piccolissimo, il suo valore è circa 10^{-15} m e la radiazione che dobbiamo utilizzare si trova quindi nella parte dello spettro elettromagnetico che corrisponde ai raggi □ (gamma) che hanno un'energia

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispensa del Videocorso Elementi di Fisica Quantistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

molto grande. Pertanto, è come se colpissimo l'elettrone con dei proiettili, i fotoni □□ estremamente veloci. Inevitabilmente la posizione dell'elettrone, anche se momentaneamente identificata, verrà cambiata. Inoltre, a causa dell'urto tra i fotoni e l'elettrone, si sarà modificata anche la sua quantità di moto modificata nell'urto.
In pratica, ogni atto di misurazione comporta necessariamente un'interazione con il sistema che si sta misurando e una conseguente modifica di quest'ultimo. Non è più possibile parlare di una distinzione tra soggetto e oggetto e viene così a perdere di significato il concetto di oggettività. L'osservazione determina l'esito della misura e l'osservatore osserva un sistema di cui lui stesso fa parte. Tutto ciò era inaccettabile per Einstein, che cercò in tutti i modi di mostrare che il principio di indeterminazione di Heisenberg era sbagliato, ma non vi riuscì. Di fatto tale principio è stato verificato sperimentalmente e continua a mostrare la sua validità.

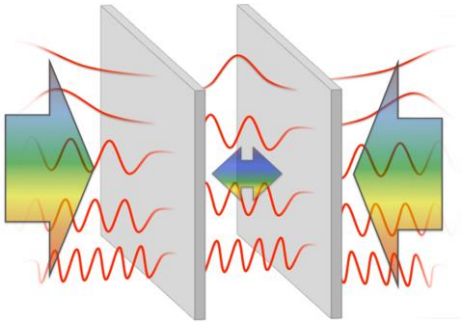
Il principio di indeterminazione di Heisenberg presenta anche un'altra formulazione che mette in relazione l'energia e il tempo. La disuguaglianza matematica che lo esprime è la seguente:

$$\Delta E \times \Delta t \gtrsim h/4\pi$$

dove ΔE è l'incertezza sull'energia e Δt l'intervallo di tempo in cui viene fatta la misura dell'energia. Anche in questo caso entrambi non possono essere infinitamente piccoli, e pertanto se facciamo una misura dell'energia in un intervallo di tempo lungo l'energia sarà costante poiché la sua incertezza deve essere piccola. La cosa sorprendente è invece che su intervalli di tempo molto brevi l'incertezza sull'energia sarà grande e ciò significa che ci saranno delle fluttuazioni energetiche che, ad esempio, potrebbero generare coppie di particelle di materia e antimateria dal nulla. Tali particelle sono dette *virtuali* perché non si possono rilevare sperimentalmente. Infatti dopo un tempo molto breve si annichilano tra loro e così l'energia ritorna al suo valore iniziale. Cambia perciò il concetto di spazio vuoto che, secondo la fisica quantistica, viene descritto come pieno di un incessante ribollire di particelle che si manifestano per poi scomparire. L'esistenza del *vuoto quantistico* è stata

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispensa del Videocorso Elementi di Fisica Quantistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

provata per la prima nel 1947 dal fisico statunitense Willis Eugene Lamb. Lamb ha mostrato che era impossibile giustificare esattamente i valori dell'energia dell'elettrone dell'atomo di idrogeno trovati sperimentalmente senza tenere conto dell'interazione con il vuoto quantistico.
Anche l'*effetto Casimir,* ipotizzato nel 1948 e verificato nel 1997, è interpretabile solo grazie al vuoto quantistico. In questo caso ci sono due lastre metalliche poste parallelamente una di fronte all'altra che si attraggono a causa delle spinte delle particelle virtuali. Il numero di tali particelle è maggiore nelle zone esterne, mentre tra le due lastre ve ne sono meno, e così gli urti che prevalgono sono quelli delle particelle esterne che spingono verso l'interno.



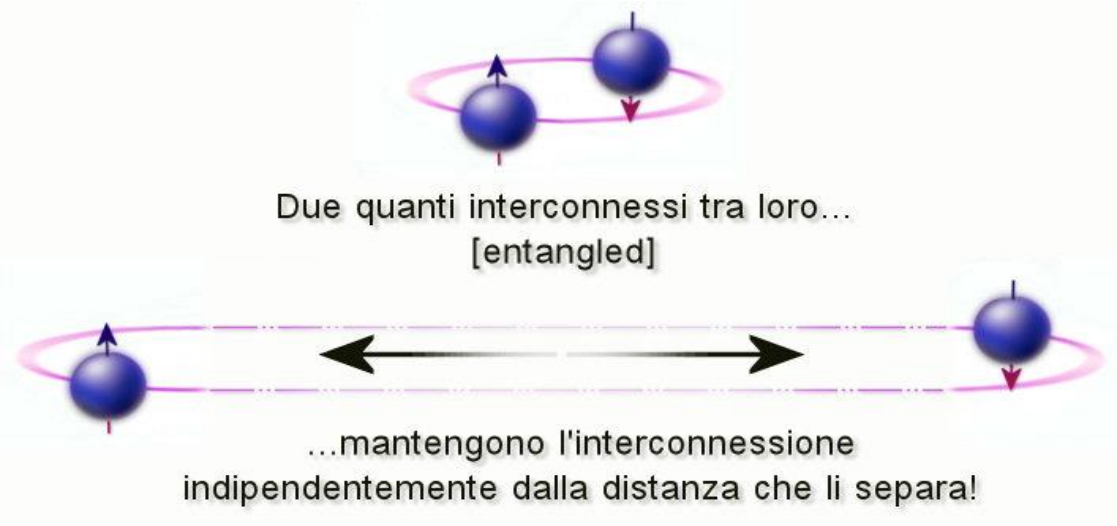
Con questa seconda formulazione del principio di indeterminazione di Heisenberg è possibile anche giustificare l'effetto tunnel. In questo caso l'energia necessaria a superare la barriera energetica sarebbe fornita proprio dal vuoto quantistico.

Il principio di indeterminazione di Heisenberg sottolinea nuovamente l'importanza dell'osservatore, che determina la realtà che si manifesta. Non c'è più separazione tra soggetto e oggetto, tra interno ed esterno, in quanto quest'ultimo risulta solamente una proiezione dell'occhio che guarda.
Portato su un piano personale, questo principio ci ricorda che siamo responsabili e non vittime di quello che ci accade. Non siamo dei soggetti distaccati che non hanno nessun potere sulla nostra realtà, ma abbiamo invece la capacità di influenzarla e definirla a seconda di come la osserviamo.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispensa del Videocorso Elementi di Fisica Quantistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

6. L'ENTANGLEMENT

Einstein, sostenitore del determinismo e del realismo, era del tutto insoddisfatto della teoria quantistica, che dava un quadro della realtà in termini probabilistici e caratterizzato da un'incertezza intrinseca alla misura. Nel 1935, insieme ai fisici Boris Podolsky e Nathan Rosen, scrisse un articolo con il quale voleva appunto mostrare che era necessario completare la teoria quantistica, perché così com'era formulata portava a delle contraddizioni.
L'articolo, che viene ricordato come il *paradosso EPR*, dalle iniziali dei tre fisici, descriveva due ipotetiche particelle che dopo una breve interazione venivano allontanate, e ne analizzava la posizione e la quantità di moto. Nel 1951 il fisico americano David Bohm lo riformulò in maniera più semplice andando a considerare invece il loro spin, ossia la rotazione attorno al loro asse. Nel gergo dei fisici, lo spin si dice verso l'alto se la rotazione è antioraria, mentre è verso il basso nel caso di rotazione oraria. Le due particelle considerate erano state generate da una che non aveva spin e, quindi, dovevano avere spin opposto, per fare in modo che lo spin totale del sistema rimanesse nullo, come quello iniziale. Tuttavia, senza farne una misura non si può sapere quale particella avrà spin verso l'alto e quale verso il basso.



CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispensa del Videocorso Elementi di Fisica Quantistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Per la precisione, entrambe le particelle si trovano in una sovrapposizione degli stati di spin su e spin giù e il valore dello spin si manifesta solo nel momento in cui lo misuriamo. In base alla teoria quantistica l'unica cosa certa è che i due spin, una volta misurati, sono opposti, indipendentemente dalla distanza a cui sono state portate le due particelle. Si dice che le due particelle sono in *entanglement*, dal termine inglese *entangle* che vuol dire aggrovigliare, legare.

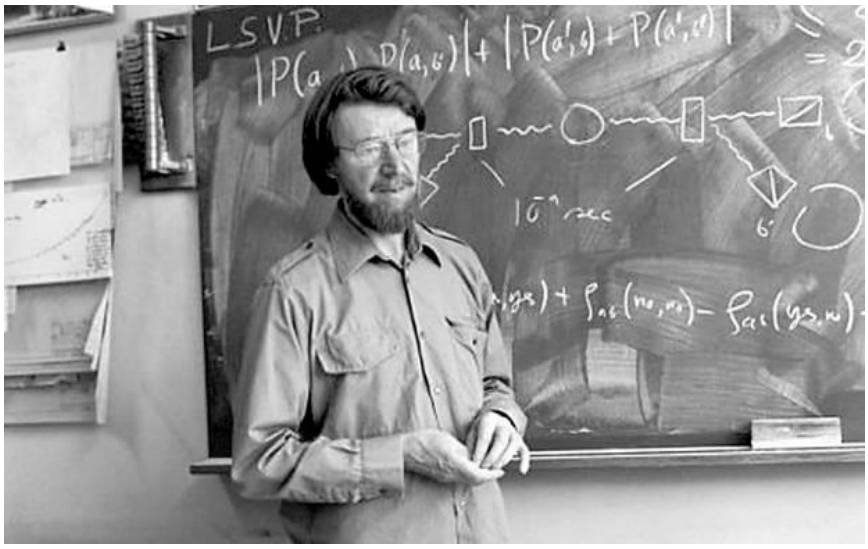
Quello che Einstein trovava assurdo era il fatto che l'assunzione casuale di uno dei due possibili spin da parte di una particella determini istantaneamente lo spin dell'altra, anche se si trovano a grande distanza tra loro. Infatti non è possibile che ci sia uno scambio di informazioni tra le due particelle, perché in questo caso si misurerebbe un ritardo: un qualsiasi segnale può al massimo viaggiare alla velocità della luce, che pur essendo molto grande (3×10^8 m/s) è comunque finita. Einstein, e assieme a lui tutta la comunità scientifica, non era disposto ad accettare che le due particelle rimanessero collegate come se lo spazio non contasse e venisse quindi a mancare la cosiddetta *località*. La teoria quantistica invece si mostra in questo caso paradossalmente non locale. Il ragionamento di Einstein, Podolsky e Rosen, che era assolutamente corretto e metteva chiaramente in luce un problema fondamentale della teoria quantistica, non venne però presto in considerazione perché la fisica quantistica continuava a venire confermata sperimentalmente e per la comunità scientifica non aveva senso rinunciarvi sulla base di un semplice esperimento mentale.

Nel 1952, Bohm, scontento della teoria quantistica al pari di Einstein, pubblicò due articoli cui descriveva una teoria alternativa che pur risultando deterministica era anche non locale e per questo motivo non venne presa in considerazione dalla comunità scientifica. In tale teoria, detta della dell'*onda pilota*, le particelle, oltre ad essere soggette alle forze classiche, erano guidate anche da un *potenziale quantico* che non variava con la distanza, e quindi, anche se distanti, potevano a influenzarsi in modo non locale.

L'unico fisico a rimanerne affascinato fu l'irlandese John Stewart Bell. Per Bell era molto importante che la teoria dell'onda pilota fosse deterministica e

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispensa del Videocorso Elementi di Fisica Quantistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

realista. Riguardo alla non località si chiese se fosse accidentale o invece



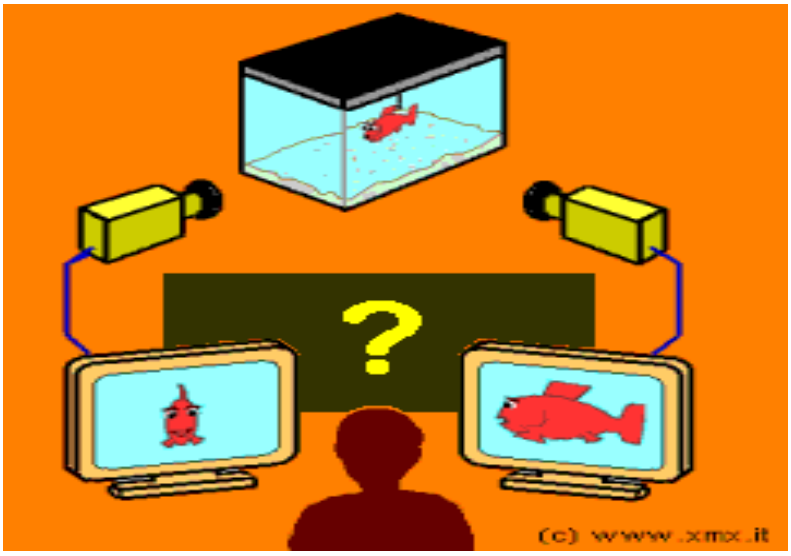
ineliminabile e caratterizzasse quindi la realtà stessa.

A tal proposito, nel 1964 scrisse un teorema che conteneva una disuguaglianza matematica, la cosiddetta *disuguaglianza di Bell*, che poteva essere testata in laboratorio, mostrando quindi se la non località era reale. L'esperimento che in maniera definitiva verificò che l'entanglement non era solamente una semplice

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispensa del Videocorso Elementi di Fisica Quantistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

invenzione di Einstein ma che invece si verifica effettivamente, fu eseguito a Parigi nel 1982 dal fisico Alain Aspect, dopo 8 anni di preparazione.

L'entanglement non è solo reale ma viene addirittura utilizzato nella crittografia quantistica, per il teletrasporto quantistico di informazioni e per la progettazione di computer quantistici. Attualmente è possibile mettere in entanglement non solo coppie di particelle ma perfino insiemi che contengono milioni di atomi.
Al di là del suo utilizzo, rimane però un mistero quale sia il significato dell'entanglement e quali informazioni ci dia sulla struttura della realtà. Bohm, per farne comprendere il senso, utilizzò la metafora dell'acquario, un esempio molto semplice ma efficace che poteva essere capito anche da chi non aveva una preparazione scientifica. Egli descrive uno sperimentatore che attraverso



due monitor osserva due pesci che inspiegabilmente si muovono in maniera sincrona. Il tutto diventa perfettamente plausibile quando ci rendiamo conto che i due monitor sono collegati a due telecamere che inquadrano lo stesso pesce da due angolazioni diverse. Analogamente, per Bohm le particelle in entanglement, che ci appaiono separate, in realtà sono la stessa particella e forse, nell'Universo, c'è un'unica particella. La separazione che sperimentiamo quando vediamo particelle diverse è solo apparente e invece, a un livello più profondo, tutto è collegato, ossia caratterizzato dall'unità.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispensa del Videocorso Elementi di Fisica Quantistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

7. L'UNIVERSO INDIVISO

David Bohm, a differenza dei suoi colleghi, non era tanto interessato alle implicazioni tecnologiche della fisica quantistica ma piuttosto al suo significato e alla visione della realtà che ne scaturiva. Secondo lui esistevano almeno tre livelli di realtà, che lui chiamò *ordine esplicato*, *ordine implicato* e *ordine super-implicato*. L'ordine esplicato è quello dove valgono le leggi della fisica classica e in cui le particelle ci appaiono separate tra loro. Nella metafora dell'acquario

è il livello dei monitor.

Nell'ordine implicato invece tutto è collegato ed è il livello in cui ci accorgiamo che il pesce è unico. L'ordine implicato è quindi caratterizzato dall'unità.
Ancor più profondamente c'è l'ordine super-implicato, che agisce sull'ordine implicato a partire dall'ordine esplicato e costituisce la sede della coscienza.
Per Bohm potevano esistere anche altri livelli sottostanti e, per spiegare ulteriormente questa sovrapposizione di ordini della realtà, concepì la metafora del videogioco. Quando giochiamo a un videogioco, siamo concentrati su quello che succede sullo schermo (l'ordine esplicato), dove con

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispensa del Videocorso Elementi di Fisica Quantistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

la nostra astronave attacchiamo le altre e, identificandoci in essa, sperimentiamo la separazione. Si tratta però di una separazione illusoria perché sono solo combinazioni di luci, non sono astronavi reali. La vera realtà è costituita dall'unico programma e dai circuiti elettronici che creano quello che vediamo sullo schermo. Sono loro l'ordine implicato. Ci siamo poi noi che stiamo giocando. Ed è questo il livello dell'ordine super-implicato dove, in base a ciò appare sullo schermo, agiamo sui tasti del videogioco e quindi diamo istruzioni al programma. È il livello dove si manifesta la coscienza che, a partire dall'ordine implicato, passando però necessariamente attraverso quello esplicato, può fare un'esperienza ed evolvere.

Un'altra metafora che Bohm ci propone, per comprendere meglio la differenza tra ordine esplicato e ordine implicato, è quella del torrente, dove ci sono due piccoli gorghi che ci sembrano separati.

Tuttavia tale separazione è di nuovo apparente e caratterizza solo un livello superficiale (l'ordine esplicato). Infatti i due gorghi sono formati dalla medesima acqua che scorre nel torrente e pertanto fanno parte di un'unica totalità che partecipa dello stesso processo, il fluire del torrente. È questo il livello dell'ordine implicato, il regno della non-località, in cui tutto si trova contemporaneamente e senza separazione nello spazio e nel tempo. L'ordine esplicato, che corrisponde al mondo oggettivo materiale a cui noi spesso facciamo riferimento come l'unica realtà esistente, risulta essere inconsistente, rimandandoci a una visione che ritroviamo nell'antica filosofia indiana dei *Veda*, nei quali il potere da cui scaturisce la realtà viene chiamato *Maya,* ovvero illusione.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispensa del Videocorso Elementi di Fisica Quantistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Per Bohm la struttura della realtà può essere paragonata al processo di creazione di un ologramma. L'ologramma in sé è un'illusione mentre è reale la pellicola olografica da cui scaturisce. Tale pellicola è caratterizzata dal fatto che in ogni suo punto si trovano informazioni riguardanti l'intero oggetto rappresentato dall'ologramma. Infatti anche a partire da una piccola porzione della pellicola è possibile ottenere l'intera immagine. Si può davvero concludere che il tutto è contenuto in ogni parte.
Negli anni Quaranta, Bohm si occupò del comportamento dei plasmi, ossia del quarto stato di aggregazione della materia, che si forma quando un gas viene portato a temperature di circa 20000°C. In tali condizioni, gli elettroni degli orbitali più esterni degli atomi del gas si staccano e vanno a formare una nuvola che è attraversata da oscillazioni collettive. Gli elettroni del plasma li possiamo paragonare a uno stormo di uccelli o a un banco di pesci, dove ogni singolo elemento si muove in maniera autonoma ma allo stesso tempo, se adottiamo una visione non-locale, riconosciamo un moto collettivo e sembra di essere di fronte a un unico organismo. Potremmo concludere che gli elettroni sono davvero in entanglement tra loro. (I plasmi si possono ottenere anche a temperature più basse, quando riduciamo a valori molto piccoli la pressione e applichiamo una differenza di potenziale elettrico per liberare gli elettroni esterni degli atomi.)
Sulla Terra i plasmi si osservano in laboratorio, dove si possono ricreare le condizioni fisiche necessarie, o in casi particolari come in presenza di un fulmine o di un'aurora boreale. Ma se osserviamo l'interno e la superficie di una qualsiasi stella, la temperatura è così elevata che siamo sicuramente in presenza di plasmi, che in parte si staccano e costituiscono poi il gas interstellare. E in definitiva risulta che più del 99,9% della materia si trova nello stato di plasma. Così, contro ogni nostra aspettativa, possiamo concludere che praticamente tutto il nostro Universo è contraddistinto da un comportamento collettivo e che l'entanglement non è l'eccezione ma la regola. Il nostro Universo è non locale e non solo a livello microscopico ma anche macroscopico.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispensa del Videocorso Elementi di Fisica Quantistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

A conferma di questa connessione che caratterizza la nostra realtà, possiamo citare i risultati trovati dell'ex agente della CIA Cleve Backster che ha utilizzato la macchina della verità con delle cellule estratte dalla saliva di una persona, mostrando che reagivano alle emozioni del donatore anche se si trovavano a migliaia di chilometri di distanza.

A livello personale, soprattutto per noi occidentali è difficile essere consapevoli di questa connessione e di questo collegamento con tutto quel che ci circonda. Siamo più portati a vedere la separazione e la competizione con l'altro. I plasmi e l'entanglement ci ricordano invece che la separazione non esiste e che la frammentazione che sperimentiamo appartiene in realtà a un livello che è illusorio. Apparteniamo tutti a un unico organismo collettivo e il movimento di ciascuno, anche quello che non capiamo e ci disturba, è il nostro movimento. La danza è unica e c'è un unico ballerino, che partecipa a un processo di crescita nella consapevolezza.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispensa del Videocorso Elementi di Fisica Quantistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

8. FISICA QUANTISTICA E SALUTE

La fisica è entrata negli ospedali e ha iniziato a collaborare con la medicina sia nella cura che nella diagnostica già dal secolo scorso. Basti pensare, ad esempio, all'utilizzo delle radiografie, delle ecografie o della radioterapia.
La fisica quantistica, nello specifico, ha contribuito a una rivoluzione tecnologica che ha portato a metodologie molto importanti come la risonanza magnetica nucleare ma è riuscita anche ad entrare in relazione con le discipline e le tecniche olistiche, e può effettivamente aiutare a comprenderle nel loro funzionamento e confermarne quindi la validità.
In particolare, i principi della teoria quantistica contribuiscono a chiarire come sia necessario rivedere la metodologia di cura attraverso un approccio terapeutico che tenga conto dell'insieme della persona e delle logiche quantistiche dell'Universo che sono anche dell'essere umano.
Il primo passo fondamentale è quello di ricordarsi della centralità dell'osservatore sancita dal principio di indeterminazione di Heisenberg. In base a tale principio diventa importante il modo in cui un terapeuta si approccia al paziente. Se l'esito di una misura è influenzato dalla misura stessa, l'occhio del terapeuta, ossia come egli guarda al paziente, condiziona in qualche modo lo stato di salute e il processo di guarigione di quest'ultimo. Ad esempio, in *Quantum Mind, la mente quantica al confine tra fisica e psicologia*, Arnold Mindell suggerisce che la situazione cambierebbe completamente se i medici vedessero i loro pazienti non come dei malati ma piuttosto come persone in un processo di guarigione. Come il fisico Wheeler ha dichiarato, a proposito dei suoi esperimenti a scelta ritardata: "*È sbagliato pensare al passato come già esistente in ogni dettaglio. Il passato è teoria. Il passato non ha esistenza tranne che per l'essere registrato nel presente.*" Pertanto sono le scelte e le osservazioni che si compiono nel presente che determinano il passato e quindi anche il decorso di una malattia. È perciò davvero importantissimo non sottovalutare l'intenzione e le proiezioni del terapeuta, che non può in nessun modo e in nessun caso considerarsi neutrale ma che è veramente in grado di condizionare la storia clinica passata del paziente. Come pure è molto

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispensa del Videocorso Elementi di Fisica Quantistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

importante che lo stesso paziente sia fiducioso nelle sue capacità di guarigione e sia sostenuto in tale fiducia.
Che bisogni trasformare il modo di guardare al paziente, ce lo ricorda anche l'interpretazione probabilistica della teoria quantistica che è caratterizzata dalla sovrapposizione degli stati. In base a tale sovrapposizione il paziente è malato e sano allo stesso tempo, e lo stato di guarigione è già presente anche quando ci sembra poco probabile.
Un altro fenomeno squisitamente quantistico che va assolutamente tenuto presente in un percorso di cura è l'entanglement, ossia la non località che caratterizza tutto il nostro Universo. Il terapeuta deve ricordarsi che in realtà l'osservatore sta sempre e solo osservando sé stesso perché non è separato dal paziente che gli sta davanti. Pertanto, concentrandosi su sé stesso e ascoltando i segnali che avverte nel suo corpo può arrivare a comprendere chiaramente cosa fare. Inoltre, molti terapeuti riconoscono che i pazienti che ricorrono a loro non arrivano mai a caso e la terapia si può davvero considerare bidirezionale.
Molto importante è anche la comprensione del ruolo del vuoto quantistico, questo spazio ricco di un continuo ribollire di particelle virtuali e di fluttuazioni energetiche. Grazie ad esso risulta molto semplice capire da dove si possa attingere l'energia di guarigione, ad esempio durante una seduta di pranoterapia.
A questo proposito è fondamentale introdurre il concetto di *coerenza quantistica*. Il fisico italiano Giuliano Preparata ha compreso che le molecole che compongono una sostanza, se si trovano al di sotto di una temperatura critica e al di sopra di un valore di densità (ossia se sono abbastanza vicine) si raggruppano spontaneamente nei cosiddetti *domini di coerenza*, caratterizzati dal fatto che le molecole al loro interno oscillano tra stati energetici differenti in modo perfettamente sincronizzato. La creazione di tale sincronia è possibile grazie all'interazione delle molecole con il vuoto quantistico, che fornisce le quantità energetiche necessarie a eliminare le differenze tra le oscillazioni individuali.
La creazione di domini di coerenza avviene per ogni tipo di molecola e quindi anche per le molecole d'acqua che compongono il nostro corpo. L'importanza

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispensa del Videocorso Elementi di Fisica Quantistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

dell'acqua nella dinamica dell'essere umano risulta subito chiara se si tiene conto che all'interno del corpo il numero delle molecole d'acqua è pari a circa il 99% del totale e quindi solo 1 molecola su 100 è diversa dall'acqua. I domini di coerenza dell'acqua nella loro oscillazione coinvolgono gli elettroni delle molecole al loro interno e questi a loro volta creano un campo elettromagnetico. È tale campo elettromagnetico, di frequenza ben definita dall'oscillazione degli elettroni, ad essere il direttore d'orchestra delle reazioni molecolari che stanno alla base dei meccanismi della vita. È infatti questo campo che fa avvicinare le molecole giuste per le reazioni biochimiche necessarie ai processi vitali.

L'apporto energetico, che deve essere minimo e variabile, per la creazione dei domini di coerenza, oltre che attraverso il vuoto quantistico può essere fornito anche da stimoli minimi dati da un terapeuta. È quello che avviene, ad esempio, durante una seduta di tecnica craniosacrale, di osteopatia, di tecnica metamorfica, di musicoterapia e altre ancora. Tutte queste tecniche forniscono gli stimoli necessari a sostenere la coerenza dei domini d'acqua, garantendo un buon funzionamento del corpo umano. Se invece la coerenza viene perturbata (cosa che può avvenire attraverso i farmaci, l'ingegneria genetica o campi elettromagnetici esterni anche di bassa intensità), il campo elettromagnetico interno che guida le reazioni molecolari viene modificato e tale interferenza corrisponde a uno stato di malfunzionamento, ossia di patologia.

Grazie ai domini di coerenza dell'acqua è possibile comprendere anche il funzionamento dell'omeopatia. Infatti le sostanze che vengono diluite nell'acqua ne vanno a modificare il campo elettromagnetico che alla fine caratterizzerà il rimedio omeopatico. Così, quando poi tale rimedio verrà assunto, andrà a ricordare ai domini di coerenza dell'acqua del corpo le frequenze di cui ha bisogno per ritrovare la giusta coerenza e ritornare in salute.

Una breve considerazione sulle terapie che agiscono a distanza, anche con l'utilizzo di macchine quantistiche. Attraverso una fotografia, che viene scansionata da un computer oppure tenuta in mano da un terapeuta, avviene una connessione che permette la guarigione del paziente. Ciò si spiega molto

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispensa del Videocorso Elementi di Fisica Quantistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

bene se si tiene conto dell'entanglement, che agisce al di là dello spazio e del tempo, o, cambiando linguaggio, di un campo di informazione detto anche *campo morfico*, che nel caso della fotografia la collega alla persona fotografata. La presenza di tale campo permette anche di chiarire quello che accade durante una costellazione familiare, dove i partecipanti entrano in connessione profonda con i membri di una famiglia e ne comprendono chiaramente le dinamiche. Che si indichi tutto questo con il termine di campo morfico o con quello di non località o, meglio ancora, di ordine implicato non fa differenza, come il biologo Rupert Sheldrake e il fisico David Bohm hanno sostenuto in un dialogo proprio a tal proposito.

Ma in conclusione va ricordato che quando parliamo di corpo e di salute del corpo ci stiamo riferendo alla materia e quindi ad una parte della realtà che corrisponde ad una percentuale molto bassa di quello che esiste in questo Universo. Bisogna inoltre ricordarsi che la materia si colloca ad un livello che Bohm chiama ordine esplicato. Tale livello è illusorio, esattamente come un ologramma, in quanto è solo una proiezione di un livello sottostante, l'ordine implicato, e di un'altro ancora più profondo, l'ordine super-implicato. Anche il pensiero del fisico italiano Federico Faggin, padre del microprocessore, contribuisce a ridimensionare notevolmente l'importanza della materia. I suoi studi, infatti, lo hanno portato a credere che la materia scaturisce dalla coscienza e che lo scopo dell'Universo è quello di fare un'esperienza per crescere nella consapevolezza. In quest'ottica diventa primario e fondamentale solo il processo consapevole che ognuno di noi fa attraverso il corpo, qualunque sia poi il risultato finale. Questo perché l'unico e vero risultato è proprio il processo stesso.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispensa del Videocorso Elementi di Fisica Quantistica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Corsi on Line di Erba Sacra

ERBORISTERIA ASTROLOGICA

Docente: Ferdinando Alaimo

LEZIONE 1

Questo corso è riconosciuto come credito didattico
nella formazione di ***OPERA***
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it

Programma completo

Lezione 1	Introduzione : Il giardino degli Dei.
	Ciclo zodiacale e ciclo vegetativo.
Lezione 2	Piante solari.
Lezione 3	Piante lunari.
Lezione 4	Piante mercuriane.
Lezione 5	Piante marziane.
Lezione 6	Piante venusiane.
Lezione 7	Piante saturnine.
Lezione 8	Piante gioviniane.
Lezione 9	Piante uraniane.
Lezione 10	Piante nettuniane.
Lezione 11	Piante plutoniane.
Lezione 12	Qualche esempio pratico: come trovare le proprie piante alleate e come servirsene
	Glossarietto
	Bibliografia

Introduzione: Il giardino degli Dei

Un tempo, neanche tanto remoto, gli erboristi chiamavano le loro piante “i semplici”.

Intuivano ed affermavano, in tal modo, che all’inizio della nostra complessità, dei suoi intrecci, vi sono dei bandoli semplici, forze elementari, Dei, e che le più semplici incarnazioni di questi intrecci sono quelle vegetali.

Delle piante, di questi intrecci, dei loro Dei, da sempre ci siamo cibati, vestiti e adornati; sono all’inizio della nostra storia, della nostra mitologia. Gli Dei sono semplici come l’anima delle piante; ci si rivelano da sempre nelle loro forme e attraverso le loro attitudini, aromi e colori.

Ci sono piante urticanti ed irte di aculei, aggressive e brucianti nella loro lotta per la vita, marziane come il Dio della guerra e come l’Ortica e il Biancospino, e piante morbide, profumate e sensuali come Venere, e come la Rosa e il Gelsomino.

Ci sono piante antiche ed essenziali, sempre verdi, amiche dell’inverno ed un po’ malinconiche, saturnine, come il Cipresso e il Pino, e piante piene di colori, gioviali e dolci come il Tiglio e la Balsamina.

Ci sono piante acquatiche, pallide e lunari, come la Ninfea, e piante solari come il Rosmarino.

Le piante non sono cose, nel loro giardino gli antichi erboristi non coltivavano meri contenitori di principi attivi; nel giardino dei semplici gli antichi erboristi coltivavano Dei, forze elementari, energie vitali, e queste divine essenze essi somministravano con le loro pozioni.

La moderna erboristeria, dopo aver guardato alle piante con gli occhi della chimica farmaceutica, vale a dire dopo averle considerate unicamente come contenitori di principi attivi, ha recentemente introdotto nella sua disciplina un termine nuovo: “fitocomplesso”.

Questo termine rivela una presa di coscienza che parte da dati sperimentali. Si è capito che l’azione medicinale di una pianta non è imputabile, in genere, solo ad uno o a qualcuno dei principi attivi in essa contenuti, ma al loro complesso, all’insieme della pianta stessa.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Erboristeria Astrologica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

.Fitocomplesso è un termine "scientifico" ma vago che reintroduce un punto di vista

tipico di un'erboristeria "pre-scientifica", alchemica, magica, astrologica. Per questi erboristi, in base al dettato della Tavola Smeraldina[1]: "ciò che sta in basso è come ciò che sta in alto e ciò che sta in alto è come ciò che sta in basso per compiere i miracoli della realtà che è Uno", gli Dei si manifestavano nelle piante come negli astri. Per loro i medesimi Archetipi che animavano la pianta, il fitocomplesso, animavano noi, "l'antropo-complesso"; e proprio a ciò si doveva la capacità delle piante medicinali di interagire con gli umani e di curarli.

Fino a Isaac Newton, astronomo e contemporaneamente astrologo, i due saperi, quello analogico-simbolico e quello logico-analitico, si sono sviluppati insieme, aritmetica, geometria e matematica sono state sviluppate nel processo.

Fino a Newton ci si è chiesto non solo come funziona la meccanica dell'universo ma anche cosa significa, che senso ha; non solo come la parte si iscriva meccanicamente nel tutto ma anche come il tutto sia iscriva ologrammaticamente nella parte. La fisica nucleare, poi, ha in certo senso confermato quanto sostenuto dall'astrologia: il sistema solare è inscritto in noi, in ognuno degli atomi del nostro corpo.(Se così è appare illusorio non muoversi con lui in sintonia.)

E' con Descartes che sono, solo se penso, prima lo intuivo, anche. E' con Descartes e con l'Illuminismo che c'è solo il lobo sinistro, e solo ciò che il lobo sinistro del cervello pensa, vede e misura, è, può essere vero.

Tutto il resto è superstizione e stregoneria. Solo ciò che è visibile, riproducibile, scambiabile sul mercato, ha valore. Solo il tempo produttivo ha valore, il resto è tempo perso. Esiste solo il materiale, l'aritmetico, l'analitico, l'intelletto senza cuore. L'essenza, l'anima, io stesso come soggetto vengo ridotto a pensiero.

[1] *La Tavola Smeraldina fa parte del "Corpus Hermeticum", un insieme di scritti di carattere esoterico e sapienziale di epoca ellenistica attribuiti dalla tradizione ad Ermete Trismegisto, figura probabilmente mitica, riconducibile al dio egizio Thoth, lo scriba degli dèi, identificato dai Greci con Hermes. La Tavola Smeraldina è stata considerata dagli alchimisti come un testo fondativo della loro arte.*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Erboristeria Astrologica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

L'anima evapora nel pensiero e il corpo diventa sempre più una macchina da curare come tale.

Conosciamo bene questo punto di vista perché oggi è il punto di vista dominante e la base del condizionamento sociale universale nel mondo del mercato globale. E' un mondo senza saggezza e senza cuore che ci sta e si sta distruggendo.

Questo mondo, del resto, è nato dalla distruzione; per imporre il loro dominio la nascente scienza ed il nascente capitalismo hanno avuto bisogno di distruggere, di bruciare sui roghi delle streghe, le ultime portatrici di una visione analogico-simbolica, un intero mondo magico.

Questo lavoro è stato svolto, in nome di Cristo, da una Chiesa che di lì a poco avrebbe partorito, tramite la Riforma, un cristianesimo del lavoro e del risparmio congeniale alla prima fase dell'etica del capitalismo. E' forse interessante notare che questo compito distruttivo è stato operato dal "pontefice", proprio da chi era deputato a "fare ponte" con quanto rimaneva del sacro.

Nel corso del novecento si assiste ad un'inversione di tendenza, si va operando un mutamento di paradigma che sta penetrando e rivoluzionando tutte le discipline dalla fisica, alla biologia, alla psicologia: il Modello Olistico, che vuol sempre comprendere la parte in riferimento al tutto e che ha influenzato un ventaglio ormai amplissimo di nuovi approcci terapeutici, dalla Floriterapia del dott. Bach alla Psicologia Archetipica di James Hillman, tanto per fare solo due nomi fra i più famosi.

Sempre di più e sempre in più stiamo ricominciando a vedere il mondo non come un freddo orologio, ma come un luogo sacro e significativo.

Quando Julia Hill, una ragazza americana di 23 anni, si arrampicò il 10 dicembre del 1997 sulla "Luna", una sequoia alta 67 metri e vecchia di 500 anni, e rimase tra i suoi rami senza mai scendere per due anni e una settimana, allo scopo di salvare lei e il bosco di sequoie che la circondava dalle accette di una corporation del legno, parliamo di una sensibilità antica e nuova, allo stesso tempo. Una sensibilità che ci rammenta quella di un capo pellerossa che nel 1854 aveva spedito alla Casa Bianca una lettera di cui propongo qui qualche brano particolarmente significativo per quanto si sta dicendo: "Ogni parte di

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Erboristeria Astrologica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

questa terra è sacra per il mio popolo. Ogni ago di pino che brilla, ogni spiaggia sabbiosa, ogni vapore nelle scure foreste, ogni radura e ronzio di insetto è sacro nella memoria e nell'esperienza del mio popolo. La linfa che scorre attraverso gli alberi porta i ricordi degli uomini…Noi siamo parte della terra ed essa è parte di noi. I fiori profumati sono le nostre sorelle; il cervo, il cavallo, la grande aquila sono i nostri fratelli…Cosa è l'uomo senza gli animali? Se tutti gli animali se ne andassero l'uomo morirebbe per la grande solitudine dello spirito. Poiché qualsiasi cosa accada agli animali, presto accade all'uomo…Qualsiasi cosa accade alla terra accade ai figli della terra…Questo noi sappiamo. Tutte le cose sono collegate come il sangue che unisce una famiglia."

E' una sensibilità che ritroviamo oggi nel più nuovo e radicale movimento politico del pianeta, il cosiddetto "Popolo di Seattle" di cui Julia Hill è parte. E' un sentire antico, eppure attuale, che mi pare caratterizzi l'anima di questo movimento prima e più di qualsiasi pensiero politico.

Già alla fine degli anni 90 del secolo scorso uno studio documentatissimo, pubblicato su "PNAS", la rivista dell'Accademia delle Scienze USA, ci diceva che "per far rinascere quello che gli esseri umani consumano in un anno, alla Terra non bastano più dodici mesi, ma ne servono quindici circa." I ghiacciai e le grandi foreste si stanno riducendo velocemente, migliaia di specie vegetali e animali stanno scomparendo. Insieme a loro si prevede nel corso di questo secolo la scomparsa di seimila lingue portatrici di conoscenze e culture diverse. Un incredibile impoverimento della biodiversità che ha spinto il suo più celebre studioso lo scienziato Edwuard Wilson, a dire che "la biodiversità, ovvero la convivenza rispettosa e armoniosa di specie diverse, è la sola garanzia della sopravvivenza del pianeta."

Uno spettro di razionale follia insieme a un tanfo di morte si sta aggirando per il globo; una parte sempre più numerosa della popolazione lo percepisce, prende consapevolezza della sacralità della vita e, in qualche modo, naturalmente, pre-ideologicamente, per puro istinto di sopravvivenza, al sistema che genera quel lezzo si oppone.

A costoro, la mente che ha prodotto tutto ciò, con il suo corredo di raffinatezze ideologiche e di bombe intelligenti, appare sempre più arcaica, obsoleta.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Erboristeria Astrologica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

L'affermazione dello scienziato Edwuard Wilson, come quella dell'etologo Frans de Wal: " dobbiamo abbandonare una volta per sempre l'idea che gli esseri umani sono i soli depositari della coscienza, dell'intelligenza e dell'anima", sembrano copiate dalla lettera del capo pellerossa; c'è qualcosa in queste parole, come nell'impresa di Julia Hill, che rammenta la sua visione, se pur ad un diverso livello. C'e come una riscoperta dell'anima del mondo e della propria, di uno spazio per comunicare con lei, la possibilità di coglierne il linguaggio. Si tratta di un linguaggio simbolico, come abbiamo sempre saputo grazie ai nostri sogni e come ci conferma la psicoanalisi. E' il linguaggio con cui il mondo vegetale, costellato di immagini simboliche, ha sempre comunicato con noi; non a caso l'albero, che ne sintetizza molte, assurge, in quasi tutte le culture, a simbolo della stessa vita. E' un linguaggio con cui dobbiamo tornare a familiarizzare se desideriamo "fare anima col mondo"; e non si tratta del pio desiderio di un'anima bella, si tratta piuttosto di una necessità, se vogliamo salvare il pianeta, se non vogliamo che l'avere prevalga totalmente sull'essere, se non vogliamo alienare la nostra umanità in un mondo totalmente reificato, se non vogliamo negare in noi stessi quella insopprimibile pulsione che ci spinge a domandarci chi siamo e che ci stiamo a fare qui.

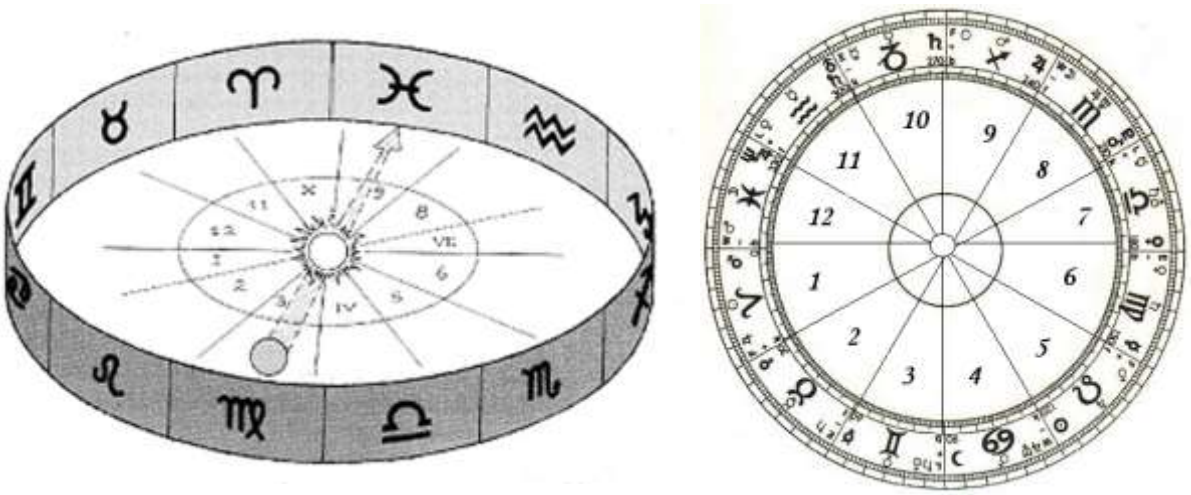


Fig. 1: Lo Zodiaco

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Erboristeria Astrologica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Ciclo zodiacale e ciclo vegetativo

La più nota obiezione che la scienza fa all'astrologia è che, per via della precessione degli equinozi, all'equinozio di primavera non si trova più la costellazione dell'Ariete ma quella dei Pesci e dunque tutto il sistema risulta sfalsato. Duemilacinquecento anni fa, quando questa corrispondenza c'era, i nostri antenati osservarono che quando il sole, nel suo moto apparente, doppiava quel nodo, la luce del sole accendeva di verde il pianeta e una potente manifestazione di forze si verificava in natura. Simboleggiarono questo urgente risveglio con l'Ariete, animale coraggioso, deciso, impulsivo. Guardarono in cielo e sulle stelle che in quel momento li sovrastavano, proiettarono questo archetipo collegandole con linee immaginarie in modo da trarne un qualche disegno che molto vagamente alludesse all'aspetto del suddetto animale.

Osservando il succedersi delle stagioni e dei relativi fenomeni, hanno continuato a prendere nota di loro appuntando sul libro del cielo altrettante costellazioni.

L'aura o lo sferoide magnetico che circonda la Terra è stato così suddiviso in dodici quadranti, accesi, energizzati via via dal sole e dai pianeti che insieme a lui si muovono in questo campo di forze. Se sullo sfondo di ognuno dei dodici quadranti non c'è più quella iniziale, pallida annotazione, quell'evanescente disegno di stelle, questo vuol dire qualcosa per l'astronomia che misura e quantifica il cosmo, ma non per l'astrologia che lo qualifica simbolicamente. Per lei a primavera regna innanzitutto l'Ariete, il sole entra comunque in quel quadrante e lo governa tramite un complesso di funzioni che i Greci chiamavano "Ares" ed i Romani "Marte".

Per concludere, l'obiezione scientifica all'astrologia è rilevante dal punto di vista astronomico, della scienza, appunto, ma non da quello dell'astrologia. Si tratta semplicemente di due punti di vista diversi e del resto lo Zodiaco, il sistema simbolico di cui si avvale l'astrologia, è parola di origine greca che ha alla sua radice "zoé" (la vita) e "kiklos" (il ciclo). Il ciclo della vita, dunque, prima di qualsiasi ciclo siderale.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Erboristeria Astrologica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

L'astrologia non ci dice cosa sono le stelle ma cosa significano, quali funzioni simboleggiano; per l'astrologia tutto il cosmo è psichico, per lei siamo immersi in un continuum psichico.

C'è per l'astrologia un continuum psichico, energetico, qualitativo, tra Saturno, il diamante, il cipresso, l'inverno, l'ascetismo, il sacrificio, la sclerosi, la rigidità mentale e fisica, spina dorsale, forza di carattere e disciplina, e tutti quei fenomeni che attengono alla contrazione, una delle polarità, insieme all'espansione, della universale pulsazione. Infatti nel mondo minerale niente appare come più duro, compatto e contratto di un diamante; nel mondo vegetale gli equiseti, specialmente ricchi di silicio e il cipresso, dal legno e dalla forma particolarmente compatti, appaiono come i più saturnini; nel regno animale è lo scheletro la parte più compatta e minerale. Per analogia tutte le qualità psichiche che hanno a che fare con rigidità, freddezza, rinuncia al superfluo, essenzialità, stabilità e saldezza, attengono al medesimo archetipo.

La mitologia ci narra della prima contrazione cosmica, della prima differenziazione; di come Uranos , il cielo stellato, immerso in un abbraccio orgastico senza fine con Gea, la Madre Terra, sia stato a un certo punto, in un dato tempo, da lei separato, differenziato; come sia intervenuta una contrazione nel loro amplesso, la castrazione di Urano, l'introduzione della falce di Saturno-Cronos, il Tempo, in un continuum caotico senza capo né coda, senza ritmo, senza stagioni.

Senza Saturno, esisterebbe ancora un magma indifferenziato, non si sarebbe mai coagulata la crosta terrestre, né condensata l'acqua nelle glaciazioni. Il pianeta non avrebbe conosciuto la diffusione di una grande famiglia vegetale come quella delle conifere, dalle foglie contratte in aghi e dai fiori e frutti lignificati in pigne e pinoli, e, più in generale, non si darebbe tutto ciò che ha un ciclo come quello vegetativo legato al tempo, al succedersi delle stagioni.

Parimenti, quando nello Zodiaco ci si riferisce a Giove, ci si riferisce all'altra polarità dell'universale pulsazione, alla sua "diastole", all'espansione.

Quando, secondo il mito, Giove detronizzò il padre e lo esiliò agli algidi confini del sistema solare, quando i ghiacci si ritrassero ai confini estremi del mondo, una nuova generazione di piante lussureggianti, dai caratteri sessuali ben

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Erboristeria Astrologica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

differenziati ed evidenti, una grande generazione di piante gioviali, generosa di fiori e di colori, si espanse sulla Terra.

Questa espansione vitale ed il suo proliferare sul pianeta in migliaia di forme vegetali e animali, fu simboleggiata nello Zodiaco col pianeta Giove che gli astronomi, per massa ed energia radiante, considerano come un sole mancato.

A questo " sole in seconda" del nostro sistema solare sono così state attribuite qualità solari secondarie, come la munificenza, la ricchezza, la crescita, la magnanimità, l'ampiezza di vedute, e tutto ciò che ha a che fare con la fede nella vita e nel suo sviluppo.

Al sole e agli altri pianeti del suo sistema visibili ad occhio nudo furono, allo stesso modo, imputate le fondamentali funzioni che governano l'esistenza del nostro pianeta tanto sul piano fisico che su quello psichico.

Marte, il pianeta rosso, raccoglie così nel suo simbolo sia il ferro, che tinge di rosso le rocce che lo contengono come l'emoglobina del nostro sangue, sia l'urgenza vitale che induce il parto e stimola la plantula o il germoglio ad erompere dalla terra o dalla corteccia dell'albero a primavera. Sul piano vegetale piante come l'Ortica (Urtica urens) sono segnate dalle qualità urenti e aggressive di questo Dio, signore dell'Ariete. Ares, l'antico dio greco della guerra, Marte per i Romani, si trova bene in questo segno. "April is the cruellest month"("Aprile è il mese più crudele",T.S.Eliot), "Polemos (la guerra) di tutte le cose è padre e di tutte è re"(Eraclito). La vita è guerra, è lotta per sopravvivere, è l'incessante vittoria, ottenuta senza esclusione di colpi, del nuovo sul vecchio.Questa è la legge del divenire, del flusso continuo della creatività.

All'equinozio di primavera l'Ariete batte il suo zoccolo impaziente sul cavo ventre della Terra. Allora Ares, narra il mito, scende nei suoi antri ad evocarne , dalle viscere, il fuoco, la passione amorosa per il Cielo Stellato. Là, in quelle profondità,

Ares possiede Afrodite, la bella dea dell'amore e poco virtuosa moglie di Efesto, deforme dio ctonio, e la sottrae al marito; la libera dalle sue metalliche fucine, dalle profondità della terra, e la porta in superficie ad allietare il pianeta.

La natura sperimenta la via verticale, la via di Agni, l'Ariete, l'antico dio vedico del fuoco: la plantula si fa stelo ed il germoglio getto. Le foglie e i nuovi steli,

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Erboristeria Astrologica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

spinti verso l'alto dall'incontenibile forza dell'Ariete, perforano la vecchia corteccia o la crosta terrestre e si proiettano verso il cielo primaverile.
"Sotto il cielo di maggio, quello della costellazione del Toro, le piante si sviluppano anche in direzione orizzontale e trovano così la loro giusta proporzione, la forma armoniosa sacra a Venere, signora di questo segno zodiacale.
Sotto il cielo di giugno, dominato da Mercurio, signore dei Gemelli e dello scambio, le piante imparano a respirare attraverso le loro foglie, che in questo periodo raggiungono il loro massimo sviluppo, ed a comunicare col mondo anche attraverso i fiori, i loro organi sessuali, fatti per l'interscambio d'amore.
A luglio, una volta avvenuta la fecondazione, la Luna, signora delle maree e delle acque del Cancro, protettrice degli organi riproduttivi femminili, attrae dalle radici la linfa e i liquidi necessari alla gestazione dei frutti.
Il solLeone di agosto, poi li riscalda e li porta al giusto grado di maturazione. I frutti in seguito cadono e la terra di settembre della Vergine, prosciugata dal sole e resa così nuovamente sterile, li accoglie e li conserva nel suo grembo in forma di semi.

Una fase del ciclo vegetale si è allora conclusa. Dalla primavera all'autunno abbiamo così vissuto la fase esteriore del ciclo vegetale, la sua magia verde.
Ad ottobre la respirazione delle piante, assicurata dall'apparato fogliare, viene meno; le foglie ingialliscono e cadono, allora intravediamo anche l'altra fase del ciclo: quella più nascosta e misteriosa della sua magia al nero che si celebra nelle viscere della terra. Per l'equilibrio del ciclo vegetativo, simboleggiato dalla Bilancia, anche questa fase è necessaria.
A novembre anche la linfa della pianta rifluisce verso il suolo, verso le sue radici; tutta la porzione aerea della pianta o gran parte di essa, ormai a terra, si necrotizza e marcisce nelle acque dello Scorpione, nelle brume e nelle piogge di novembre.
Il sole sotterraneo di dicembre, quello del solstizio d'inverno e del Sagittario, brucerà poi a fuoco lento questa massa marcescente fino a ridurla in cenere.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Erboristeria Astrologica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Nel gelo di gennaio, Saturno, signore del Capricorno, si incaricherà infine di scomporre queste ceneri nelle loro parti costitutive fondamentali. Alla terra torneranno così anche i suoi sali minerali con i loro elementi cristallini. Allora i raggi cosmici, che percorrono e attraversano la crosta terrestre, riflessi, scomposti e amplificati da quella struttura cristallina, potranno di nuovo raggiungere i semi in lei riposti e risvegliarne le energie potenziali.

L'Acquario di febbraio riversa in tal modo il suo respiro pranico sul pianeta e lo rigenera.

Il mondo vegetale inizia allora, in maniera ancora impercettibile e nascosta il suo risveglio, ma già a marzo ci accorgiamo che qualcosa, misteriosamente, si sta muovendo: le acque vive dei Pesci cominciano a risalire attraverso le radici della pianta, le gemme si inturgidano e i semi si gonfiano; il sole tra poco ancora una volta, entrerà nella costellazione dell'Ariete.

Il ciclo vegetale si riflette dunque nel cielo dello zodiaco, i loro simbolismi corrono paralleli"[2].

Fig 2: L'uomo zodiacale

[2] *Ferdinando Alaimo, "Le erbe delle stelle", Edizioni Il Punto d'Incontro, Vicenza, 2001.*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Erboristeria Astrologica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Elenco delle piante trattate nel corso

Agrimonia
Angelica
Anice
Arnica
Avena
Betulla
Calendula
Cavolo
Cipolla
Cipresso
Consolida
Enula
Equinacea
Equiseto
Escolzia
Fucus
Genziana
Gingseng
Ginkgo
Iperico
Lattuga
Lavanda
Liquirizia
Malva
Ortica
Peperoncino
Pervinca
Pino
Quercia
Rabarbaro
Rafano
Rosa
Rosmarino
Salice
Salvia
Tarassaco
Tiglio
Timo
Valeriana
Verbena
Vite

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Erboristeria Astrologica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Per ognuna di queste piante c'è una descrizione simbolica e un quadro sintetico che contiene:

- Nome Botanico
- Famiglia:
- Simbologia planetaria
- Parti utilizzate
- Principali costituenti conosciuti
- Proprietà
- Indicazioni
- Modalità d'uso
- Precauzioni

Per ogni simbologia planetaria sono poi elencate anche le altre piante che a essa fanno riferimento. Il corso contiene anche il test finale, un glossario e un'ampia bibliografia.

Segue a titolo esemplificativo la trattazione di 2 tra le 40 piante medicinali prese in esame nelle lezioni successive.

IL SALICE D'ARGENTO (Pianta Lunare – Lezione 3)

Così come l'oro è stato tradizionalmente considerato una materializzazione del Sole, l'argento lo è stato della Luna. ARG è un'antica radice, da cui deriva argento, che vuol dire brillante, luminoso. Le fronde argentee di nessun albero brillano in una notte di luna piena come quelle del Salice. L'effetto è moltiplicato se il Salice si affaccia sullo specchio delle acque di un lago o lungo i bordi di un fiume, come il Salice ama fare. Queste acque, anche esse elemento lunare, il Salice non le trattiene, ma le vaporizza tutto intorno grazie ad un principio calorico contenuto nei rami e nella corteccia: l'acido salicilico, da cui deriva quello acetilsalicilico, più noto come aspirina. Così sostiene l'erboristeria antroposofica nel bellissimo libro "L'uomo e le piante medicinali" di W. Pelikan. Ovvero potremmo dire che il Salice cura omeopaticamente tutti quei malanni

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Erboristeria Astrologica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

che derivano da un eccesso di freddo e di umido, cioé di acqua, nel nostro corpo.

Il Salice, che ama l'acqua, ci insegna ad amarla come lui sa fare, vale a dire a non trattenerla, ci insegna a donarne gli eccessi all'aria, ci aiuta a vaporizzarla, ci fa sudare. Questa azione sudorifera si accompagna ad una sedativa, calmante e blandamente sonnifera. Mai come dopo una bella sudata, seguita ad una febbre influenzale, il sonno ci ristora.

Forse per queste sue qualità acquatiche, sedative e un po' notturne il Salice è stato quasi ovunque associato alla Luna, alla Grande Madre ed ai riti primaverili propiziatori della fertilità e delle piogge. Nell'antica Grecia il Salice era dedicato a molte dee lunari, anche a quelle meno materne, più infere, pericolose e magiche come Persefone, Ecate e Circe. Forse a simboleggiare la duplicità della luna, una volta al mese pregna e feconda di luce e l'altra oscura, nuova, sterile, vergine. Il Salice, infatti, è stato anche simbolo di castità. Le proprietà anafrodisiache dei suoi amenti (infiorescenze), utilizzate un tempo ampiamente nelle comunità monastiche, insieme a quelle antireumatiche e febbrifughe della corteccia, erano infatti ben note fin dall'antichità.

Del resto una notte di luna piena evoca un po' in ognuno di noi una duplicità di attitudini ed umori: fascinazione e incanto ma anche nostalgie, melanconie, rimpianti: "Quando il chiaro di luna cade \ sulla testa di un gatto \ i suoi raggi sono argentati.\ Quando penetra nel mio cuore, \ sono fonte infinita di rimpianti."

Il Salice, in particolare quello "piangente", simboleggia bene questi stati d'animo ed è probabilmente a causa di ciò che il dr. Bach ha utilizzato i fiori del Salice, "Willow", nella nomenclatura inglese dei suoi rimedi, per coloro che si sentono vittime della malasorte, amareggiati e frustrati per ciò che nella loro vita poteva essere e non è stato.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Erboristeria Astrologica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

QUADRO SINTETICO

Salice

Salix alba

Famiglia: Salicaceae

Simbologia planetaria: Luna

Parti utilizzate: la corteccia dei rami di 2-3 anni; gli amenti.

Principali costituenti conosciuti: salicina, populina, flavonoidi, tannini, resina.

Proprietà: febbrifughe, analgesiche, antinfiammatorie, antireumatiche, sedative e antispasmodiche.

Indicazioni: dolori muscolari, forme reumatiche croniche, artritismo, stati febbrili, dolori mestruali, eccitazione genitale, eiaculazione precoce, insonnia.

Modalità d'uso: decotto della corteccia: 10-15 g. in ½ litro di acqua, bollire per 5 minuti. 3 tazze al dì.

Infuso degli amenti: 5 g per tazza di acqua bollente; 3 tazze al dì, una prima di ogni pasto ed una prima di coricarsi.

T.M.: 40 gocce tre volte al dì.

Precauzioni: da usare con prudenza in gravidanz

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Erboristeria Astrologica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

LA LAVANDA "NUZIALE" (Pianta Mercuriana – Lezione 4)

Quando i rapporti sessuali prematrimoniali erano inusuali e la prima notte di nozze aveva ancora una forte carica emozionale e simbolica, il corredo della sposa, in particolare federe e lenzuola, **doveva** profumare di Lavanda. Si sapeva che il suo profumo rilassante, sciogliendo eccessive tensioni emozionali, avrebbe favorito l'accoppiamento.

Questa attitudine pronuba della Lavanda ci è confermata da una antica favola persiana che ci narra alla maniera metamorfica di Ovidio, l'origine di questa pianta: la bellissima figlia del re di Persia era promessa sposa, per ragioni esclusivamente politiche e dinastiche, ad un potente sultano. Per completare la sua istruzione, in attesa del matrimonio, il re l'aveva affidata agli insegnamenti di botanica e di astrologia, i due fondamentali pilastri dell'educazione in quel tempo, impartiti da un giovane ma dottissimo tutore. Ahimè! Anche in questo caso "galeotto fu il libro", ben presto gli splendidi occhi azzurri dell'insegnante fecero breccia nel cuore della principessa e i due giovani si innamorarono perdutamente.

Era un amore destinato dalla ragion di stato all'infelicità. Ma il Divino ne ebbe compassione ed una notte, mentre si confondevano in un abbraccio, li assunse fra le sue stelle in cielo. Al loro posto, nella stanza da letto della principessa, rimase una piantina di Lavanda, leggiadra come la principessa e dai fiori cerulei come gli occhi dell'istitutore.

Anche la Lavanda, dunque, degna figlia di Mercurio, padre di Eros, ne favorisce le imprese, ma mentre per il Timo e ancor più per la Santoreggia, altra labiata (2) a lui simile, la loro azione si esercita soprattutto in senso eccitante e stimolante, quella della Lavanda è un'azione più complessa che si esercita a livello del sistema nervoso autonomo regolandone armoniosamente le attività, agendo di volta in volta sul simpatico o sul parasimpatico, stimolando o rilassando in rapporto alle esigenze dell'organismo.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Erboristeria Astrologica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

A causa di questa sua versatilità e dell'azione sul sistema nervoso, la Lavanda è sempre stata molto apprezzata sia in erboristeria che in profumeria e considerata, in passato, quasi una panacea.
La sua azione antispasmodica si riflette infatti positivamente tanto sull'apparato respiratorio che su quello digerente ed urogenitale, quello femminile in particolar modo.
Quest'ultima caratteristica insieme alle sue virtù cosmetiche, sfiammanti e lenitive per la pelle, ne suggeriscono anche una importante segnatura lunare.
Mentre infatti il Timo e la Santoreggia (il cui nome latino "Satureia" deriva da "satyros" e perciò chiamata anche "l'erba dei satiri", esseri mitici, raffigurati in forma un po' caprina e con un enorme fallo sempre in erezione) ci rimandano a figure maschili di cui debbono sostenere le imprese virili e l' "animus", per la Lavanda, sempre molto apprezzata per bagni e lavacri rilassanti, da ciò il suo nome, viene spontaneo associarla all'acqua ed intuirne un'anima femminile.

QUADRO RIASSUNTIVO

Lavanda
Lavandula officinalis e Lavandula angustifolia

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Erboristeria Astrologica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Famiglia: Labiatae

Simbologia planetaria: Mercurio e Luna

Parti utilizzate: i fiori

Principali costituenti conosciuti: olio essenziale (linalolo, acetato di linalile, geraniolo, cineolo, limonene, canfora, ecc.) tannini, cumarina, flavonoidi.

Proprietà: neurotoniche e corroboranti del sistema neurovegetativo. Antispasmodiche, emmenagoghe, eupeptiche, colagoghe, coleretiche e carminative. Balsamiche, bechiche ed antisettiche. Antiparassitarie, antinfiammatorie e cicatrizzanti delle ulcere della pelle, cosmetiche.

Indicazioni: stress ed esaurimento nervoso, irrequietezza ed insonnia, tachicardia e sindromi neurocardiache. Mestruazioni insufficienti e dolorose. Dispepsia, congestioni epatiche, coliche intestinali, flatulenze. Asma, tossi e affezioni delle vie respiratorie. Infezioni dell'apparato urogenitale. Piaghe di varia natura, dermatiti e punture di insetti.

Modalità d'uso:
Infuso: due cucchiaini di fiori per tazza di acqua bollente, infondere per 10 minuti, tre tazze al dì.
T.M.: 30 gocce in un po' d'acqua tre volte al giorno; 50 alla sera prima di coricarsi.
Olio essenziale: 2 gocce su una zolletta di zucchero o in un po' di acqua calda due volte al dì.
Bagni: aggiungere all'acqua calda della vasca da bagno dai 40 ai 100 gr. di fiori.

Precauzioni: da evitare in gravidanza.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Erboristeria Astrologica solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Corsi on Line di Erba Sacra

ERBORISTERIA PRATICA

Docente: Alessandra Sordi

LEZIONE 1: L'ORIGINE DELLA VITA (1)

INDICE

Capitolo 1: L'origine della vita
1.1. Premessa
1.2. Il mondo vegetale

Programma completo

Capitolo 1: **L'origine della vita**
1.1 Premessa
1.2. Il mondo vegetale
1.3. Il mondo animale
1.4. Cenni di fisiologia delle piante
1.5. Cenni di classificazione delle piante

Capitolo 2: **Il benessere naturale**
2.1 Premessa
2.2 Tisane e decotti
2.3. L'erboristeria moderna
2.4. Tinture madri e gemmoderivati, le nuove frontiere dell'erboristeria
2.5. Gli oli essenziali ed i profumi naturali

Capitolo 3: **Uso cosmetico di erbe, fiori e frutta**
3.1. Premessa
3.2. Le etichette dei prodotti cosmetici
3.3. La pelle e gli annessi cutanei
3.4. I vari tipi di pelle
3.5. Le creme da giorno
3.6. Le creme nutrienti
3.7. Shampoo e preparati per capelli
3.8. Igiene e prodotti per il bagno
3.9. I solari
3.10 La cura del corpo
3.11 Come usare i prodotti cosmetici

Capitolo 4: **Uso culinario delle erbe secondo l'antica tradizione**

*Questo corso è riconosciuto come credito didattico valido per la formazione in Salute Naturale dell'**Accademia Opera** e per la **Scuola di Naturopatia Salus Energy***

INTRODUZIONE

Questo corso di erboristeria on line è rivolto a chiunque voglia conoscere ed approfondire le nozioni di base dell'uso delle erbe allo scopo di mantenimento della salute, al recupero della flora mediterranea secondo le antiche tradizioni sia per scopo terapeutico, cosmetico che culinario. Per la completa utilizzazione del corso sarebbero molto utili delle minime conoscenze di chimica e biologia. In ogni caso le materie trattate sono comprensibili a chiunque possegga un diploma di scuola media inferiore.

Un corso completo sull'uso delle erbe officinali richiederebbe conoscenze di base molto ampie che spaziano dalla botanica alla medicina, dalla biologia alla farmacologia. Per il nostro corso abbiamo concentrato nel primo capitolo (L'origine della vita) tutte le informazioni di base sul **mondo vegetale e animale** (che sono complete per gli obiettivi didattici che ci siamo prefissi) e abbiamo dedicato molto più spazio ai contenuti più specifici relativi al **benessere naturale** (Capitolo 2), **all'uso cosmetico di erbe, fiori, frutta** (Capitolo 3) e **all'uso culinario delle erbe, degli ortaggi e della frutta** (Capitolo 4). I cenni sul mondo animale sono stati introdotti per sottolineare ancora una volta le potenti e strette correlazioni che legano l'uomo (in quanto facente parte del mondo animale) al mondo vegetale dal quale dipende per la sua nutrizione e soprattutto per il buon funzionamento fisiologico del suo corpo.
Per favorire l'apprendimento degli allievi, ho cercato di illustrare, spiegare e commentare tutte le notizie utili (e anche alcune curiose) e tutto quello che può far avvicinare in modo corretto a questa materia affascinante, ma non ancora completamente studiata. I termini medici sono usati in maniera discreta e dove non è possibile citarli altrimenti segue, in nota, una piccola spiegazione quando il termine è citato per la prima volta.

Ed ora entriamo nel vivo dell'argomento. Perché oggi interessarsi di erbe officinali? Perché ricorrere all'uso di erbe nella vita quotidiana, per alleviare un piccolo dolore, un fastidio o addirittura per mantenersi in buona salute? Permettetemi di rispondere con le parole di un grande medico omeopata, cultore dell'uso della fitoterapia.

"Nonostante le grandi scoperte della scienza, l'uomo sano rimane un mistero e l'uomo ammalato un mistero ancora più grande." (Piterà F.)

Al giorno d'oggi, anche se qualcosa sta cambiando, la terapia è diretta al sintomo.
Questo cosa vuol dire? Tutti abbiamo preso l'abitudine di ingerire un paio di pasticche quando abbiamo l'influenza, il raffreddore o la febbre. Niente da dire. Dovremmo solo considerare che la febbre in particolare è un " segnale" che l'organismo sta combattendo la sua battaglia contro il virus ed ha bisogno di tutte le sue energie, che il torrente sanguigno scorre più veloce con tutti i suoi componenti difensivi, che tutte le nostre difese sono in atto. Quindi la febbre ci costringe a letto per concentrarsi nella sua battaglia. Ignorare il sintomo, fare una vita normale di lavoro, di sforzi fisici ha spesso come risultato un allungamento della guarigione completa ed una cronicizzazione dei sintomi.

Dispense del Corso di Erboristeria Pratica solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Ma negli ultimi dieci anni tutti abbiamo capito che il sintomo della febbre (e tutti gli altri sintomi) rappresentano esclusivamente dei " segnali" per avvertirci di uno " squilibrio del normale funzionamento dell'organismo". Certo i sintomi possono essere caotici, difficili da interpretare, ma in tal caso sono l'espressione di un disordine più complesso e, spesso di una cronicizzazione del disordine.

Una terapia che si limita o che è diretta alla sola soppressione del sintomo quasi sempre non fa altro che aggravare i processi patologici, per non parlare degli effetti nocivi che quasi tutti i farmaci posseggono.

Il blocco del sintomo produce fenomeni negativi
La soppressione dei segnali aggrava la patologia (Piterà F.)

Ed ecco allora che, parallelamente alla medicina classica, è stato riscoperto, negli ultimi decenni, un valore innegabile alla terapia con le piante, sia nella forma classica che nelle nuove forme che utilizzano estratti di piante. Sia i rimedi vegetali che le medicine di sintesi possono essere usati, alla luce dei nuovi studi, in maniera non conflittuale, ma anzi in sostituzione ed in concomitanza l'uno dell'altro. E' in ogni caso da tenere presente che:

Non esistono grandi farmaci e piccoli rimedi: quando una sostanza ad effetto terapeutico risulta efficace, essa è sempre un grande farmaco. (Piterà F.)

L'uso delle piante, che proviene da una conoscenza millenaria, segue le leggi che governano la vita di altri sistemi biologici di cui l'unità biologica **uomo** fa parte, contengono sostanze **"capaci di dialogare"** con altri sistemi biologici che hanno lo stesso ordine, lo stesso substrato molecolare, che parlano lo stesso linguaggio universale.

Dispense del Corso di Erboristeria Pratica solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Capitolo 1: L' ORIGINE DELLA VITA

1.1. Premessa

Questo capitolo ha la funzione di introdurre, con pochi elementi di base, alla comprensione dei meccanismi che intercorrono tra il mondo vegetale e quello animale, strettamente legati: sicuramente molto più legati di quanto non si sia pensato sinora, vale a dire prendendo in considerazione i soli termini chimici e fisici e tralasciando tutto ciò che di energetico e di più complesso della chimica esiste tra questi due mondi; oggi sappiamo che i due mondi sono uno solo.

Negli anni cinquanta circolava una battuta che diceva: l'uomo, ridotto alle sue sole componenti chimiche vale poche migliaia di lire. Negli anni novanta una frase simile diceva: l'uomo, considerando il suo valore ridotto ai soli enzimi e coenzimi vale miliardi di lire!

L'origine della vita è sempre stato un quesito che ha affascinato l'uomo: nei tempi passati era di moda la teoria che animali e piante potessero originare dalla materia in decomposizione. Al giorno d'oggi è teoria indiscussa che **la vita può avere origine solo dalla vita** o comunque, risalendo agli albori della terra, da **materia potenzialmente viva.**

E' molto difficile dare una definizione della vita: infatti con il progredire della fisica e della chimica sono state riconosciute delle forme di organizzazione che sono al limite tra la vita ed il mondo inorganico.
La cosa migliore è dare una "**definizione operativa degli esseri viventi**" in base a delle caratteristiche comuni:

Gli esseri viventi

- Hanno la capacità di riprodursi in organismi simili, ma con un certo margine di variazione (mutazioni)
- Sono costituiti da parti funzionanti in maniera armonica
- Hanno la capacità di autocostruzione attingendo a sostanze chimiche del mondo circostante
- Hanno la capacità di reagire in base a stimoli
- Hanno la capacità di autoregolazione e di adattamento alle variazioni ambientali (ogni specie entro certi limiti).

Nei vari stadi di sviluppo della terra, (circa quattro-cinque miliardi di anni) ebbe luogo, casualmente, una combinazione di elementi chimici (metano, ammoniaca, acqua, idrogeno, decomposti dall'azione delle potentissime radiazioni ultraviolette) che portò dapprima a delle molecole semplici.

Dispense del Corso di Erboristeria Pratica solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Bisogna immaginarsi un mondo molto diverso da quello che conosciamo: vulcani in piena eruzione che davano origine ad un'atmosfera molto densa, frequentissime scariche di fulmini, mancanza di ossigeno, mancanza di schermi protettivi delle radiazioni solari, una temperatura elevata, nubi di ammoniaca, eruzioni di metano, ecc. In questo paesaggio infernale si ebbero delle trasformazioni.

Trasformazione chimica dagli elementi

E' stato ipotizzato ed anche provato, tramite esperimenti di laboratorio da scienziati americani negli anni '30, che mescolando dei composti chimici che riflettevano quelli presenti sulla terra agli albori del pianeta, si ottenevano degli aminoacidi semplicemente sottoponendo la miscela a delle scariche elettriche.

Cosa sono gli aminoacidi

Sono i **" mattoni**" con cui la natura costruisce tutte le sue forme di vita, sono le unità fondamentali delle molecole naturali organiche, cioè **le proteine**.
Le proteine presiedono alle indispensabili funzioni degli organismi viventi: per esempio sono proteine tutti gli **enzimi, l'emoglobina del sangue**, alcuni **importantissimi ormoni** ecc.
Quando **"i mattoni degli aminoacidi**" si organizzano in maniera un po' più complessa si hanno i **polipeptid**i, quando si organizzano in maniera molto più grande e più complessa si hanno le **proteine**. Tanto per esemplificare i polipeptidi si possono rappresentare come una parete di mattoni e le proteine come una casa intera!

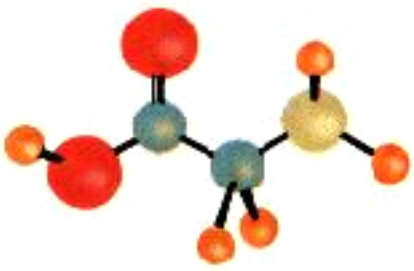


Figura 1
Struttura spaziale di un aminoacido

Dispense del Corso di Erboristeria Pratica solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

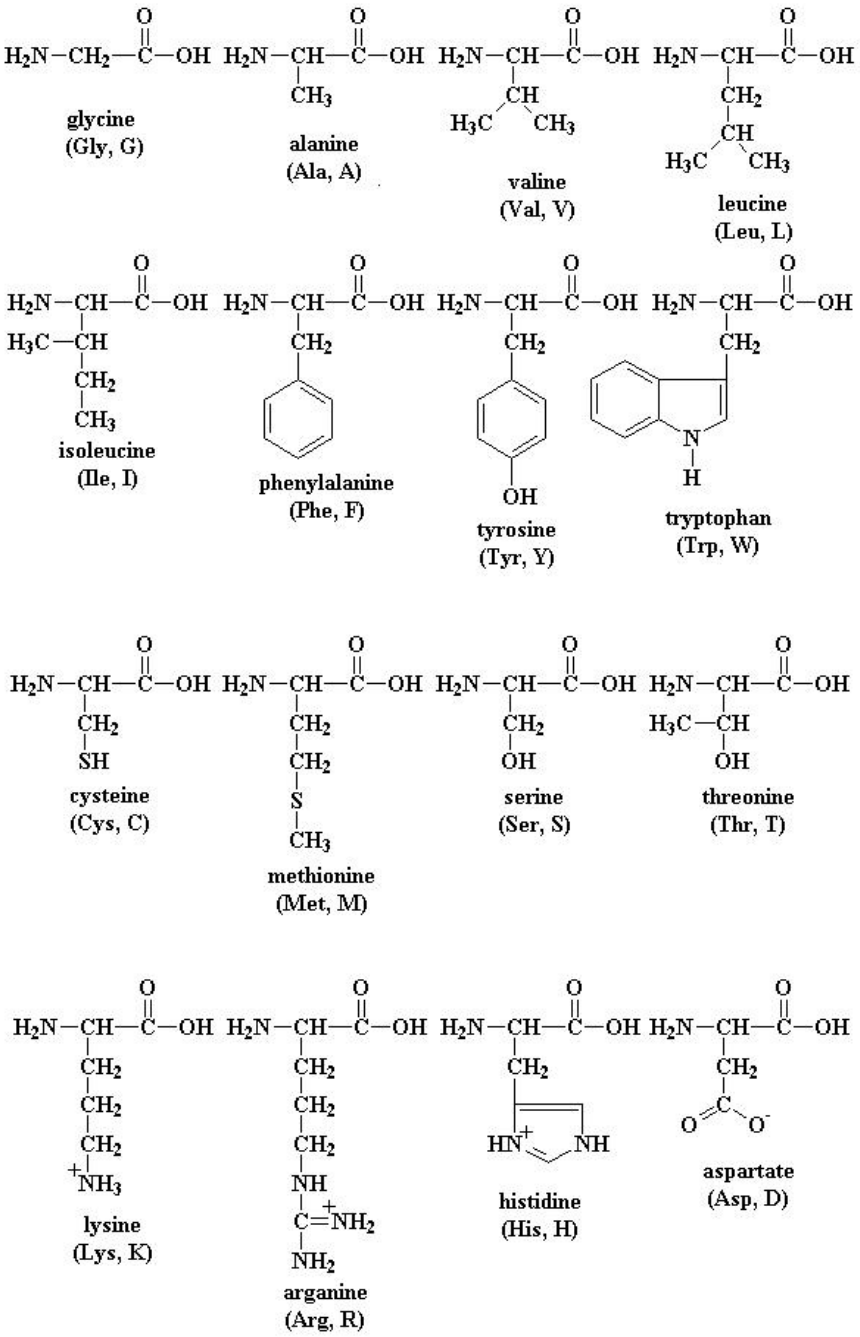


Figura 2
Tabella di alcuni aminoacidi comuni

Dispense del Corso di Erboristeria Pratica solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Nella figura viene riportata una tabella con la formula chimica di molti aminoacidi. Non vi preoccupate! Dovete solo notare che tutti gli aminoacidi sono composti da quattro elementi essenziali alla vita e cioè:

Carbonio simbolo chimico C
Idrogeno simbolo chimico H
Ossigeno simbolo chimico O
Azoto simbolo chimico N

Gli aminoacidi presenti in natura sono in tutto ventidue e sono anche detti “comuni”. Alcuni aminoacidi compaiono solo raramente e sono detti “ inconsueti”.

Ritornando alla nostra terra di miliardi di anni fa dobbiamo riconoscere che dagli aminoacidi alla cellula vivente ancora ce ne corre. E allora un'ipotesi scientifica molto attendibile ci fa immaginare:

Gli aminoacidi che si formavano nell’atmosfera erano trascinati sulle terre e negli oceani dalle piogge ed i più pesanti e stabili non venivano distrutti, ma si depositavano nel suolo, sott’acqua. Si aveva così una grande concentrazione di sedimenti di aminoacidi.

Dopo altri milioni di anni l’aggregazione degli aminoacidi portò ai polipeptidi e si ebbe la formazione del cosiddetto brodo caldo primitivo.
Nel brodo caldo primitivo si formarono delle goccioline composte da acqua e polipeptidi più o meno grandi, come una specie di piccole sfere cave (simili a batteri) che avevano come proprietà un loro ambiente interno ben distinto dall’ambiente esterno e che, probabilmente, utilizzavano della sostanza organica disponibile per nutrirsi ed accrescersi.
Questa fu la primissima forma di vita. Sono stati trovati, in Sud Africa, nascosti nelle rocce di 3 miliardi di anni fa, dei corpi globulari simili a batteri che contenevano alcuni aminoacidi.
Manca ancora qualcosa d’importante per ottenere un organismo vivente secondo la definizione che abbiamo dato prima: la capacità di riprodursi (Piterà F).

Ora siamo nel campo della speculazione teorica in quanto nessun esperimento è riuscito a riprodurre questo fenomeno. Ma, con tutta probabilità, ad un certo punto di questa **“ Vita primordiale”**, una mutazione dei corpi globulari viventi riuscì a sintetizzare delle catene di polipeptidi speciali chiamate DNA.

Cosa è il DNA

Sono catene di polipeptidi speciali, capaci di duplicarsi esattamente che contengono tutte le informazioni necessarie per la duplicazione di un intero individuo, sia esso un corpo globulare primitivo, un batterio oppure un essere umano. Questo significa che il nuovo essere prodotto può, a sua volta, trasmettere tutte le informazioni dei caratteri specifici di generazione in generazione.

Dispense del Corso di Erboristeria Pratica solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Nel frattempo ebbe luogo anche un primo tentativo di forma, cioè comparvero delle cellule batteriche **i fotobatteri** che però ancora si nutrivano a spese di sostanze organiche già preformate. Queste sostanze organiche di nutrimento erano logicamente destinate ad esaurirsi e quindi il passo successivo fu quello per i nostri fotobatteri, di nutrirsi utilizzando delle molecole più semplici presenti nell'acqua e nell'aria e non utilizzando più delle grosse molecole organiche che diventavano sempre più rare, dato il grandissimo numero di fotobatteri.

In parole chimiche questo fu l'inizio della fotosintesi, cioè della capacità di utilizzare il carbonio sotto forma di anidride carbonica e l'acqua, per mezzo dell'energia solare, come fonte di nutrimento.
Questo fu dovuto alla comparsa della **clorofilla** cioè di una sostanza che si carica di energia luminosa e la usa per i processi vitali della cellula a cui appartiene.

Dispense del Corso di Erboristeria Pratica solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

1.2. Il mondo vegetale

1.2.1. Gli inizi

Nel paragrafo precedente abbiamo introdotto il concetto di clorofilla, cioè della molecola che rivoluzionò tutto il concetto di "vita" allora esistente: fu l'inizio della vita **autotrofa.**
Cosa vuol dire questa parola ?

Autotrofa = che si nutre da sé, cioè che è capace di nutrirsi " costruendo" il nutrimento dai sali minerali e dai gas nell'aria (in pratica tutto il mondo vegetale, con esclusione delle piante parassite)

A *"vita autotrofa*" si contrappone *"vita eterotrofa*":

Eterotrofa = che si nutre assimilando delle sostanze organiche preformate cioè a spese del mondo vegetale (in pratica tutto il mondo animale).

Una caratteristica importantissima, anzi addirittura rivoluzionaria degli albori del mondo vegetale fu quella **della comparsa dell'ossigeno** che, come abbiamo visto, fino ad allora era praticamente inesistente.
Infatti dato che dalla fotosintesi si ottiene **glucosio (zucchero) ed ossigeno**, con la comparsa delle prime cellule vegetali organizzate nel mondo primordiale si ebbe per la prima volta la presenza di ossigeno libero nell'atmosfera.

La conseguenza (in senso positivo) di questo, ebbe come risultante la comparsa dello strato di ozono, originato infatti dall'ossigeno e dai raggi ultravioletti.
A questo punto fu possibile l'espandersi della " vita" al di fuori della protezione delle acque, cioè nella terra e nell'aria. Ma, nel senso negativo, dobbiamo considerare che le forme di vita allora esistenti erano tutte **anaerobie,** cioè vivevano senza ossigeno. Un esempio tuttora vivente sono i batteri anaerobi, che vivono cioè in assenza di ossigeno.

Ma proviamo per un attimo ad immaginare la vita primordiale senza ossigeno…
Queste sono le parole di un esperto del settore (Crichton M.)

"…. L'ossigeno fu come un veleno metabolico.. è infatti un gas corrosivo, come il fluoro che viene usato per incidere il vetro. E quando l'ossigeno fu prodotto per la prima volta come elemento di scarto delle prime cellule vegetali mise in crisi tutte le altre forme di vita del pianeta. Sulla terra la concentrazione dell'ossigeno crebbe rapidamente, fino a diventare incompatibile con le forme di vita del momento.

Dispense del Corso di Erboristeria Pratica solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Quelle del momento……. Ma nei tempi del pianeta terra che sono molto, molto lunghi altre forme di vita rimpiazzarono quelle destinate ad estinguersi. Nel pensiero degli esseri umani 100- 1000 anni sono un periodo lungo, ma per il pianeta terra un milione di anni non sono niente. Il pianeta terra vive e respira su una scala molto più vasta……. i cambiamenti che abbiamo introdotto mettono in pericolo noi… e la vita come la conosciamo. La terra sa badare a se stessa.

1.2.2. La teoria dell'evoluzione secondo Darwin

" Evoluzione significa modifica del patrimonio ereditario, cioè del Dna"

Un'altra importante caratteristica delle prime forme di vita fu quella teorizzata a ragione dal grande scienziato Darwin: la capacità di **" mutazione "**, cioè di piccole variazioni della struttura delle forme viventi che le trasformavano in maniera tale da renderle sempre più idonee all'ambiente in cui vivevano.

Così le mutazioni, durante i lunghissimi periodi, portavano a degli organismi che si **evolvevano** oppure a degli organismi che si **estinguevano** in base alla loro capacità di sopravvivere nella loro nicchia ecologica.
La velocità di mutazione è molto differente nel mondo vivente. Infatti ancora oggi, a distanza di milioni di anni sopravvivono delle specie, sia animali che vegetali che sono considerate dei fossili viventi (per esempio i pescecani e, tra le piante, il gingko biloba). La cosa importante in ciascuna specie è la capacità di sopravvivere e di riprodursi nell'ambiente in cui vive.

In conclusione la natura "prova" un numero pressoché infinito di possibilità mutando i suoi figli, la **selezione di specie premia i più adatti facendoli sopravvivere. Le mutazioni non adatte si estinguono.**

Quindi non esistono organismi superiori od inferiori, esistono soltanto organismi adatti alla propria nicchia ecologica (Piterà F.)

Questo processo dura ancora oggi, magari si evolve più rapidamente per intervento dell'uomo.

I rapidi cambiamenti che avvengono in natura, la deforestazione, l'emissione di sostanze nocive, la riduzione degli spazi porta alcune specie che erano perfette per il loro ambiente

Dispense del Corso di Erboristeria Pratica solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

fino a pochi secoli fa ad una rapida estinzione. Le specie più adattabili riescono a sopravvivere magari mutando il loro sistema di vita: le tigri, grandi carnivori altamente specializzati non riescono ad adattarsi alle mutate condizioni ambientali e sono destinate ad estinguersi. Altre specie, come ad esempio i gatti, più piccoli di dimensioni, che si sono adattati molto rapidamente alla presenza dell'uomo, con una riproduzione molto prolifica, non rischiano l'estinzione.

Un esempio eclatante di mutazioni molto rapide e che esistono tuttora sono quelle dei batteri e dei virus. Per esempio il virus dell'HIV (nei malati di AIDS) crea rapidamente delle mutazioni capaci di resistere ai farmaci, addirittura nel tempo di pochi mesi.

1.2.3. La cellula vegetale

Ritornando all'argomento delle prime forme di vita, l'evoluzione portò al grande cambiamento del passaggio degli organismi **monocellulari** (formati da una sola cellula) a quelli **pluricellulari** (formati da più cellule riunite in colonia).
I vantaggi di questa prima forma d'organizzazione sono evidenti: le colonie possono sopravvivere anche se la singola cellula muore, le colonie hanno sviluppato, nel tempo, un alto grado di " organizzazione", cioè hanno assunto dei compiti ben precisi e differenziati: alcune producono dei prodotti chimici, altre conducono impulsi elettrici, altre fanno da "magazzino" accumulando sostanze di riserva. Ogni gruppo specializzato si chiama **tessuto** e diversi tessuti lavorano insieme formando strutture più complesse chiamate **organi**. L'insieme degli organi forma l'individuo animale o vegetale che sia.(Piterà F.)

Le cellule sono le pietre necessarie e fondamentali per la costruzione di un organismo (Strasburger E.).

Dispense del Corso di Erboristeria Pratica solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

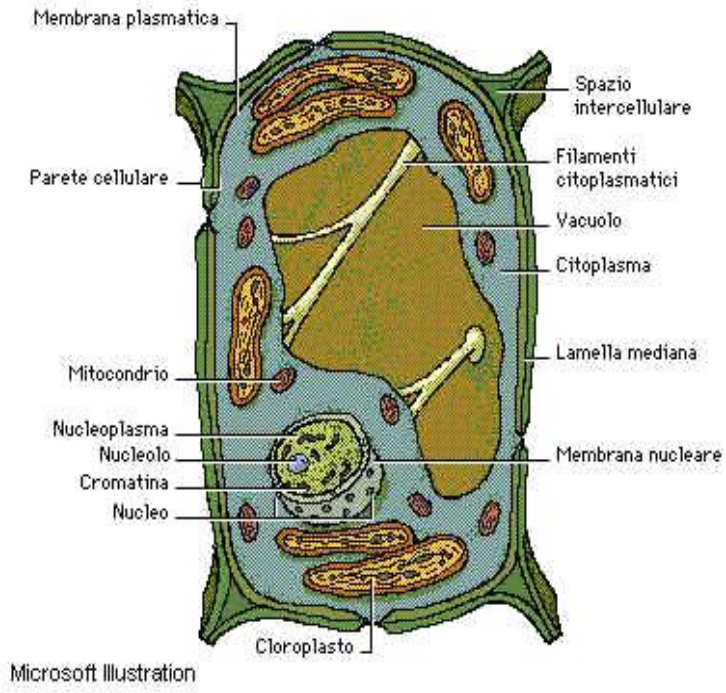


Figura 3
La cellula vegetale

Le cellule si dividono in due classi principali: **procariote** ed **eucariote**.
Le due classi hanno in comune alcune caratteristiche di base: in particolare tutte le cellule possiedono una membrana cellulare (o membrana plasmatica) molto sottile, il loro interno è costituito dal citoplasma, tutte le cellule possiedono il materiale genetico per la riproduzione.

Le **cellule eucariote** possiedono al loro interno un sistema di membrane e vari organi in miniatura, detti **organelli** che permettono alle cellule di svolgere le loro attività. Sono inoltre caratterizzate da un nucleo circondato da una membrana nucleare che contiene il materiale genetico organizzato in elementi detti **cromosomi**.

Le **cellule procariote** non possiedono nucleo e di conseguenza il loro materiale genetico è sparso nel citoplasma. Ne riparleremo in senso generale quando affronteremo l'argomento del mondo animale.

Dispense del Corso di Erboristeria Pratica solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Esistono anche delle differenze tra le cellule animali e quelle vegetali. Le cellule delle piante hanno un rivestimento in più, la parete cellulare, formata da cellulosa e inoltre possiedono organuli caratteristici**: i vacuoli, e i cloroplasti**.

La tipica cellula vegetale è circondata da una parete (**parete cellulare**); ripetiamo il concetto che u**na delle differenze tra le cellule vegetali e quelle animali è rappresentata dalla parete cellulare, rigida e contenente cellulosa.**

La **parete cellulare** costituisce una protezione per la cellula, ne determina la forma ed è responsabile del suo turgore. Il turgore delle cellule vegetali fa sì che le piante abbiano una posizione eretta e che le foglie siano distese.

Le pareti cellulari costituiscono anche un sistema di canali entro cui circola l'acqua con le varie sostanze in essa disciolte. Un altro componente importante della parete è la lignina, molecola complessa, rigida, che si deposita soprattutto nelle cellule con funzione di sostegno come quelle formano il legno.

Cutina, suberina e cere sono sostanze grasse e impermeabili che si depositano sulle pareti delle cellule di rivestimento allo scopo di limitare la perdita d'acqua da parte della pianta.

All'interno c'è una massa viscosa chiamata **citoplasma**.che non è una pura massa omogenea, ma contiene diverse formazioni chiamate **organelli cellulari** che presiedono a varie funzioni.

Il **citoplasma** ha una consistenza che oscilla tra il solido ed il liquido, ed è composto di varie sostanze: proteine, sali minerali sia organici che inorganici, enzimi, composti chimici molto importanti (**chiamati ADP e ATP**) che provvedono all'accumulo di energia rapidamente utilizzabile, sostanze vegetali di varia natura che possono essere depositate ed in seguito espulse: resine, cere, sostanze colorate (per es. quelle dei petali), oli essenziali, ecc.

Il citoplasma occupa circa la metà del volume totale della cellula. L'acqua costituisce circa l'80% delle sostanze contenute nel citoplasma. Il citoplasma può cambiare il suo stato fisico in funzione delle diverse condizioni ambientali e delle diverse fasi di attività della cellula, passando dallo stato viscoso allo stato fluido e viceversa.

Uno degli organelli più importanti è rappresentato dal **nucleo**, disposto centralmente o lateralmente. Dentro al nucleo si trovano uno o più corpi rotondi chiamati **nucleoli** immersi in una rete chiamata **cromatina** formata da nucleoprotidi (cioè proteine nucleari, il famoso **DNA acido desossiribonucleico** che contiene tutte le informazioni genetiche per la riproduzione esatta dell'individuo). E' nel DNA che avvengono casualmente le piccolissime differenze che portano alle mutazioni.

Dispense del Corso di Erboristeria Pratica solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

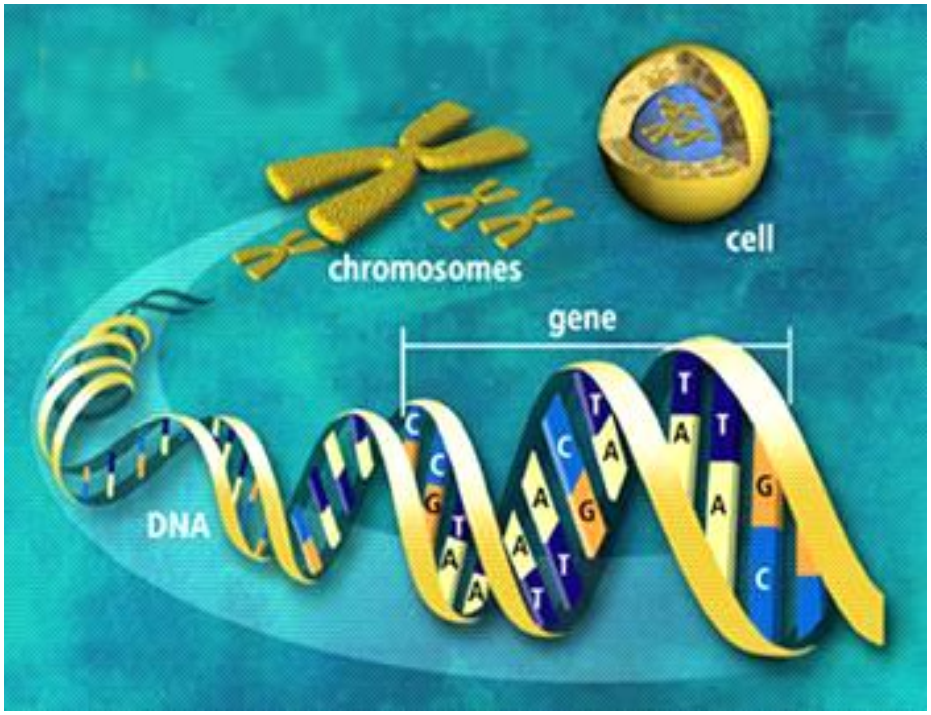


Figura 4
Cellula, cromosomi e gene

Il nucleo è separato dal resto della cellula da una sua parete, la **parete o membrana nucleare**.

La membrana nucleare costituisce una barriera tra il materiale genetico e il citoplasma.

Ogni cellula si riproduce raddoppiando il proprio contenuto cellulare, duplicando il suo patrimonio genetico e dividendolo poi tra due cellule figlie. Nel caso di organismi unicellulari ciascuna divisione cellulare produce un nuovo organismo; negli organismi pluricellulari, le nuove cellule sono prodotte al fine di rimpiazzare quelle che sono state perse per usura o che sono morte.

Procedendo nell'enumerazione dei componenti di una cellula, troviamo degli organelli chiamati **cloroplasti** (da 20 a 100), contenenti la clorofilla, che rappresentano i punti nei quali avviene la fotosintesi (vedere capitolo 1.3).

Diversamente dalle cellule animali, quelle vegetali dotate di cloroplasti, sono in grado di sintetizzare molecole organiche a partire da composti inorganici ed energia solare.

Dispense del Corso di Erboristeria Pratica solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

L'**apparato del Golgi** è una sede di transito e di elaborazione di molte sostanze; è composto da insiemi di cisterne rivestite da una membrana e disposte a formare una struttura che assomiglia a una pila di piatti. .

I **vacuoli** sono vescicole piene d'acqua contenente in soluzione sali e varie sostanze. La membrana che delimita ogni vacuolo, detta *tonoplasto*, è responsabile del "tono" o tensione cellulare nelle cellule vegetali. Attraverso questa membrana, infatti, il vacuolo assume o perde acqua modificando il turgore della cellula. Altri componenti del succo vacuolare sono aminoacidi, zuccheri, proteine, sostanze minerali o di riserva, prodotti di rifiuto. Il vacuolo contiene anche alcuni **pigmenti, detti antocianine**, responsabili dei colori blu, viola, rosso porpora o rosso scuro di fiori, frutti e steli: gli stessi pigmenti che si formano ogni anno in risposta al freddo, contemporaneamente alla degradazione della clorofilla, dando alle foglie la tipica colorazione autunnale.

Il vacuolo delle cellule vegetali è capace di inglobare e degradare organuli cellulari invecchiati e quindi funzionare come eliminatore di sostanze di scarto..

Le cellule vegetali contengono i **plastidi**, organuli contenenti DNA e capaci di dividersi entro la cellula. In base alle funzioni svolte si dividono in **cloroplasti, cromoplasti e leucoplasti.**

I **cloroplasti** sono la sede in cui avviene la fotosintesi, e hanno colore verde perché, tra i vari pigmenti che contengono, prevale la clorofilla.
.
I **leucoplasti** sono plastidi incolori perché privi di pigmenti. Hanno la funzione di accumulare sostanze di riserva come amido, oli e proteine e sono abbondanti in alcune parti della pianta come le radici, i bulbi o i tuberi.

I **cromoplasti** si trovano soprattutto nei fiori o nei frutti gialli, arancioni e rossi perché contengono i pigmenti così colorati detti carotenoidi. (Strasburger E.)

I mitocondri, avvolti da doppia membrana, convertono le sostanze nutritive in energia utilizzabile rapidamente.

Queste sono in sintesi (molto in sintesi!) le strutture principali che consentono ad una cellula di vivere.

Le prime cellule autosufficienti erano rappresentate da delle alghe, primordiali piante marine. La loro capacità di riprodursi si limitava alla semplice scissione o riproduzione asessuata (**Mitosi).**

Dispense del Corso di Erboristeria Pratica solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

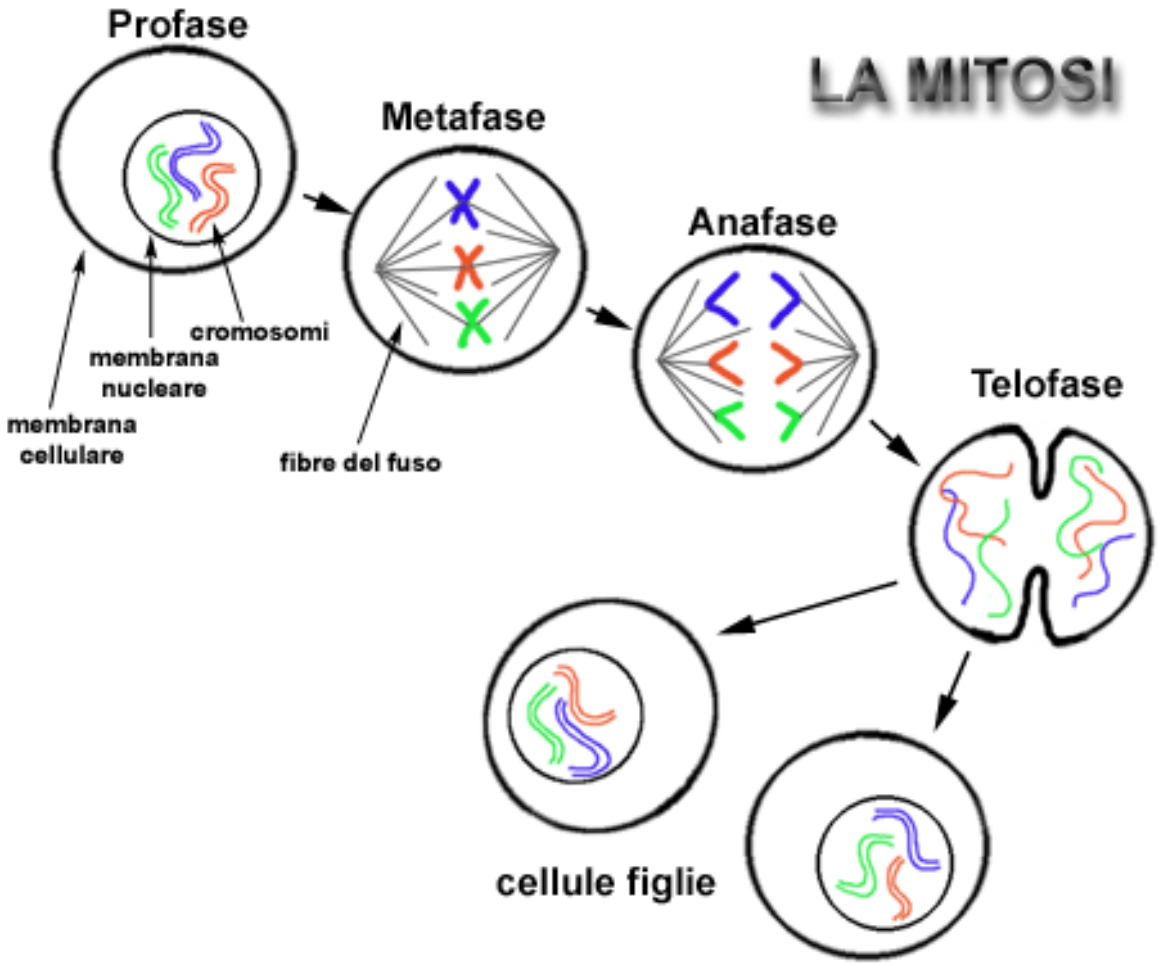


Figura 5
Mitosi

Furono necessari altri milioni di anni perché si avesse la differenziazione in cellule leggermente diverse le une dalle altre, le cellule maschili e le cellule femminili che dettero inizio ad un nuovo metodo di propagazione, la riproduzione sessuata (**Meiosi**)

Dispense del Corso di Erboristeria Pratica solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

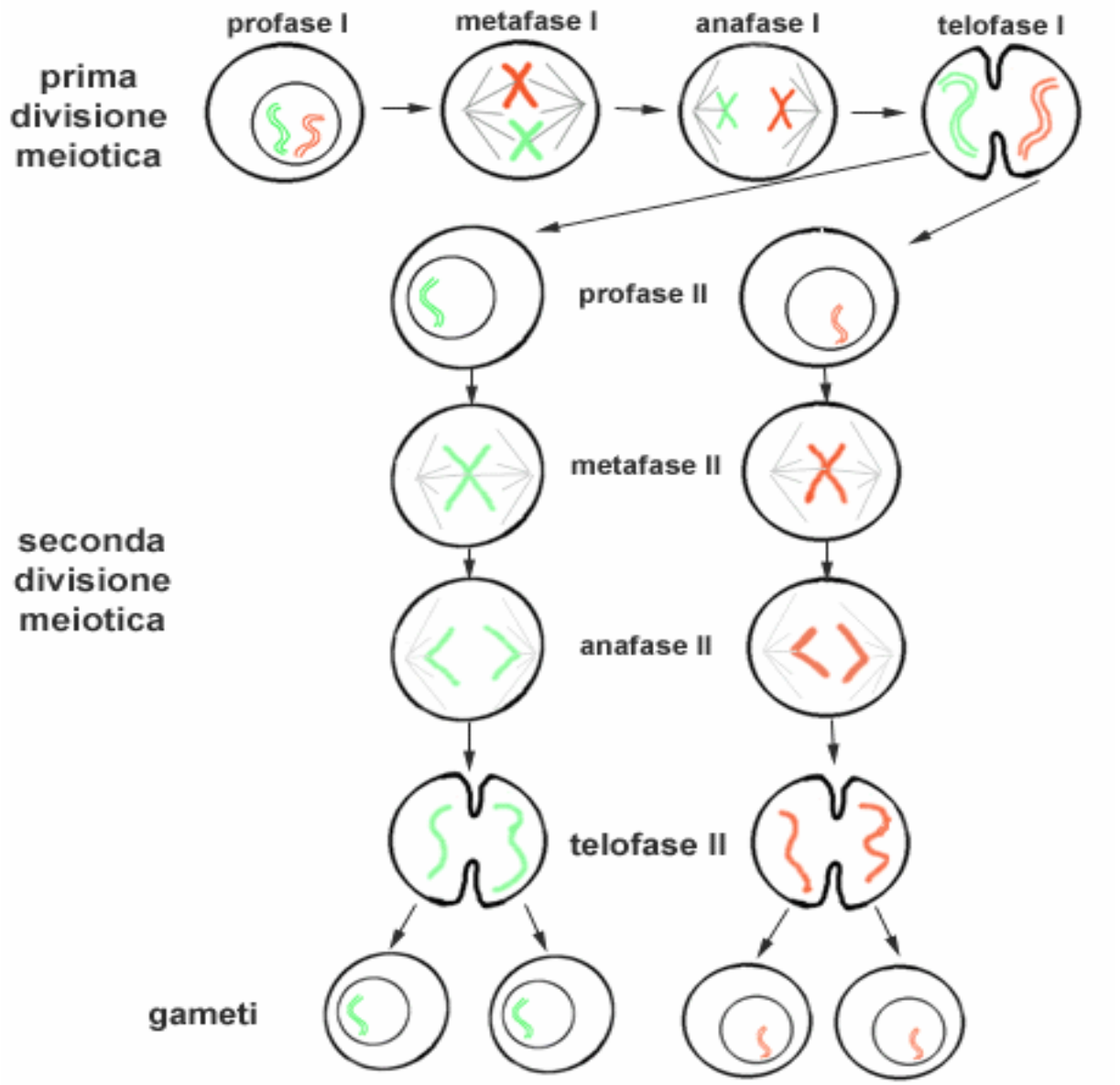


Figura 6
Meiosi

Durante la meiosi, nel nucleo che si sta dividendo, la cromatina dispersa si condensa assumendo la configurazione di bastoncelli ben evidenziabili: **i cromosomi**.

Dispense del Corso di Erboristeria Pratica solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Le dimensioni ed il numero dei cromosomi variano da specie a specie, ma sono costanti nell'ambito di ogni specie, anche al variare dei tessuti o delle condizioni fisiologiche.

In ogni cellula somatica degli organismi superiori vi sono due esemplari di ciascun cromosoma (in genere identici per forma e dimensioni) l'uno proveniente dal padre e l'altro dalla madre (detti **cromosomi omologhi**). Le cellule somatiche contengono perciò due cromosomi per tipo e sono dette **diploidi.**

La meiosi è un processo di divisione cellulare tipico della riproduzione sessuale che porta alla formazione di gameti a corredo **cromosomico aploide** (cioè metà di quello originale diploide). Alla meiosi segue la fusione di due gameti di sesso diverso (fecondazione) per dar luogo ad un nuovo individuo con corredo cromosomico doppio (**zigote**)
Lo zigote, in questo caso, è la prima cellula del nuovo organismo che poi darà origine a tutte le altre cellule (stavolta per mitosi).
Concludendo **la meiosi costituisce un complesso meccanismo per la segregazione dei cromosomi che saranno riuniti nel corso della fecondazione.**

Tali tipi d'alghe, i nuovi che si riproducevano per riproduzione sessuata ed i vecchi tipi che continuarono (fino ai nostri giorni) il tipo di riproduzione semplice si diffusero nel mare e nella terra dove si adattarono. Come successe per tutti i tipi di vita ogni specie di pianta (marina o terrestre) si trasformò dando vita a nuove forme sempre più complesse:
Le piante marine dando origine a tutti i tipi d'alghe, quelle terrestri che si svilupparono dapprima nelle grandi felci e negli equiseti, poi nelle Gimnosperme (per esempio i pini e gli abeti), poi nella forma più evoluta che non affidò più il suo polline al vento (ed al caso!) ma usò gli insetti e gli uccelli per la sua propagazione: le Angiosperme, " le piante con i fiori ed i frutti", ultimo e raffinato prodotto dell'evoluzione.

Dispense del Corso di Erboristeria Pratica solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Corsi on Line di Erba Sacra

FIORI DI BACH

I Livello

L'importanza della floriterapia per il benessere psico-fisico della persona

Docente: prof. **Rocco Carbone**

PRIMA PARTE

Programma completo del corso:

PRIMA PARTE
Introduzione alla Floriterapia, Le malattie secondo Bach, come agiscono i Fiori di Bach, La Psicosintesi di Roberto Assagioli e la floriterapia di Bach

SECONDA PARTE
Preparazione ed uso corretto dei Fiori di Bach, Classificazione dei Fiori di Bach, Suddivisione dei fiori secondo Krämer

TERZA, QUARTA E QUINTA PARTE
Introduzione agli archetipi della floriterapia di Bach
Descrizione e monografie dei fiori, Gli archetipi della floriterapia di Bach

SESTA PARTE
Criteri per la scelta dei Fiori di Bach

VIDEO 1: Come scegliere i Fiori appropriati
VIDEO 2: Preparazione e somministrazione dei Fiori di Bach

La frequenza dei 3 corsi online sui Fiori di Bach (Fiori di Bach, Floriterapia ed Emozioni, Floriterapia Energetica) consentono di ottenere il titolo di "MASTER IN FLORITERAPIA" a fini professionali

Questo corso è riconosciuto come credito didattico nella formazione specialistica di OPERA, Accademia Italiana di Formazione Olistica www.accademiaopera.it

Programma completo del corso

PRIMA PARTE

Introduzione alla Floriterapia
Biografia, Vita e pensiero di Eduard Bach
Le malattie secondo Bach
Aspetti psicosomatici e floriterapia
I comportamenti umani e la malattia
Concetto di malattia secondo Bach
Guida allo studio
Come agiscono i Fiori di Bach
La Psicosintesi di Roberto Assagioli e la floriterapia di Bach
Ovoide assagioliano
Stella assagioliana
Guida allo studio

SECONDA PARTE

Preparazione ed uso corretto dei Fiori di Bach
Metodo di preparazione
Metodo dell'infusione solare
Metodo della decozione
Somministrazione
Guida allo studio
Classificazione dei Fiori di Bach
I 12 GUARITORI
I 19 ASSISTENTI
I 7 AIUTI
Tabella riassuntiva delle categorie dei fiori di Bach
Rescue Remedy
Rescue cream
Suddivisione dei fiori secondo Krämer
Fiori di comunicazione
Fiori di compensazione
Fiori di decompensazione
Guida allo studio

TERZA PARTE

Introduzione agli archetipi della floriterapia di Bach
Descrizione e monografie dei fiori
Gli archetipi della floriterapia di Bach per coloro che hanno paura
Descrizione e monografia di:
Aspen, Cherry Plum, Mimulus, Red Chestnut, Rock Rose
Guida allo studio
Gli archetipi della floriterapia di Bach per coloro che soffrono di incertezza
Descrizione e monografia di:
Cerato, Gentian, Gorse, Hornbeam, Scleranthus, Wild Oat

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Guida allo studio

Gli archetipi della floriterapia di Bach per coloro che hanno insufficiente interesse per il presente
Descrizione e monografia di:
Chestnut Bud, Clematis, Honeysuckle, Mustard, Olive, White Chestnut, Wild Rose
Guida allo studio

QUARTA PARTE
Gli archetipi della floriterapia di Bach per coloro che vivono la solitudine
Descrizione e monografia di:
Heather, Impatiens, Water Violet
Guida allo studio
Gli archetipi della floriterapia di Bach per coloro che sono sensibili alle influenze e alle idee
Descrizione e monografia di:
Agrimony, Centaury, Holly , Walnut
Guida allo studio

QUINTA PARTE
Gli archetipi della floriterapia di Bach per coloro che soffrono di scoraggiamento o disperazione
Descrizione e monografia di:
Crab Apple, Elm, Larch, Oak, Pine, Star of Bethlehem, Sweet Chestnut, Willow
Guida allo studio
Gli archetipi della floriterapia di Bach per coloro che manifestano eccessiva cura per il benessere altrui
Descrizione e monografia di:
Beech, Chicory, Rock Water, Vervain, Vine
Guida allo studio

SESTA PARTE
Criteri per la scelta dei Fiori di Bach
Questionario
Repertorio delle keynotes dei fiori di Bach
Bibliografia

VIDEO 1: Come scegliere i Fiori appropriati

VIDEO 2: Preparazione e somministrazione dei Fiori di Bach

A conclusione dello studio sarà inviato un test con domande a risposte multiple

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

LEZIONE 1

Il testo contiene i disegni delle piante realizzate dal pittore ***Rocco Gattuso***

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

PRIMA PARTE

Introduzione alla Floriterapia

La floriterapia di Bach si colloca tra le forme di cura che lo stesso Edward Bach volle creare per dare la possibilità a chiunque di alleviare alcuni disturbi legati alla personalità e allo stato d'animo negativo umano, pubblicando un testo guida per coloro che soffrono (*Heal thyself - Guarisci te stesso*), affinché le persone potessero identificare la malattia e contribuire alla propria guarigione.

Spesso i disturbi della sfera emozionale possono essere causa o indicatori connessi alla malattia, stabilendo un confine molto delicato tra la mente e il corpo.

Bach aveva intuito i rapporti tra la psiche e l'insorgenza di una patologia, raffigurandoli in un *conflitto energetico*, concetto successivamente ripreso e confermato dalla psicoanalisi e spiegato con la Teoria della Psicosintesi.

Tra questi disturbi si annoverano stati d'animo come: paura, timidezza, insicurezza, preoccupazione, solitudine, ipersensibilità, che talvolta giungono ad alterare l'equilibrio della persona.

Negli ultimi anni si sta avendo un'affermazione e un uso crescente di questi rimedi; l'Organizzazione Mondiale della Sanità, nel 1976, riconosceva questo metodo terapeutico raccomandandone l'uso.

Dal punto di vista normativo, i Fiori di Bach, in Inghilterra e in altri paesi europei vengono inclusi nella farmacopea omeopatica, in Italia, invece non hanno ancora una specifica classificazione. Alcuni produttori li hanno messo in commercio con la definizione di medicinali omeopatici, contemplati nel Decreto legislativo del 17 marzo 1995, n. 185 inerente l'attuazione della Direttiva 92/73/ CEE in materia di medicinali omeopatici. Sembrerebbe che questa scelta non sia condivisa da altri produttori, che propongono i loro Fiori di Bach come soluzioni idro-alcoliche erboristiche. Infatti, i Fiori di Bach non possono esser considerati medicinali omeopatici, poiché, non hanno subito il processo di succussione e dinamizzazione,[1] come

[1] Decreto legislativo del 17 marzo 1995, n. 185 inerente l'attuazione della Direttiva 92/73/ CEE in materia di medicinali omeopatici. L'Art. 1, recita: *Ai fini del presente decreto, per "medicinale omeopatico" si intende ogni medicinale ottenuto da prodotti, sostanze o composti, denominati "materiali di partenza omeopatici", secondo un processo di fabbricazione omeopatico descritto dalla Farmacopea europea o, in assenza di tale descrizione, dalle farmacopee utilizzate ufficialmente dagli Stati membri.*
La Farmacopea Ufficiale della Repubblica Italiana XII Edizione 2002, pp. 1089-1091, e la Farmacopea Ufficiale della Repubblica Italiana XI Edizione 2008, pp. 1329-1340, la monografia delle *Preparazioni omeopatiche*, in particolare nel paragrafo delle diluizioni specifica: *Le diluizioni e le triturazioni sono ottenute dal materiale di partenza mediante un processo di potenziamento (o*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

recita la definizione di medicinale omeopatico riportata nella monografia della Farmacopea Ufficiale.

Biografia Vita e pensiero di Eduard Bach

Edward Bach nasce il 24 settembre 1886 a Moseley, un villaggio presso Birmingham, in una famiglia di origine gallese proprietaria di una fonderia di ottone.

Tra i diciassette e i vent'anni lavora nella fonderia di famiglia, dove viene a contatto con le difficili condizioni fisiche e spirituali degli operai. Da questa esperienza affiora la sua sensibilità umana e il desiderio di aiutare e poter dare a costoro, attraverso una metodica facile e accessibile economicamente, un modo per curare e alleviare le loro sofferenze.

Dopo un'attenta riflessione sulla scelta dell'attività da intraprendere finalizzata ad aiutare il prossimo, indeciso tra gli studi di teologia e medicina, sceglie quest'ultima. Studia medicina a Birmingham e poi a Londra, e nel 1913 si abilita alla professione medica diventando responsabile del pronto soccorso dell'University College Hospital. Successivamente assume l'incarico di assistente nel reparto di batteriologia; da questa esperienza scaturisce la correlazione, che Bach individua, tra i ceppi batterici presenti nell'intestino e lo sviluppo di alcune malattie croniche, mettendo a punto dei vaccini che si dimostreranno efficaci in molte patologie.

In seguito, esercita la professione di patologo e batteriologo presso il London Homeopathic Hospital, studia l'Organon di Hahnemann, approfondisce lo studio dell'omeopatia, ritrovandosi in sintonia con le sue affermazioni e osservazioni sullo squilibrio intestinale, nel considerare al centro il paziente, e quindi, il malato e non la malattia, applicando l'uso di preparati biologici di provenienza umana, avvia così l'applicazione dei nosodi, rimedi terapeutici ricavati da materiale patogeno che anticipano l'uso dei sieri e vaccini.

Inoltre, ha la possibilità di raffrontare la correlazione tra la tossiemia intestinale e la patogenesi della psora, prepara i vaccini in maniera omeopatica e li somministra per via orale. Hanno origine così i cosiddetti "nosodi di Bach", suddivisi in sette gruppi a seconda

dinamizzazione) in accordo con un metodo di produzione di preparazioni omeopatiche; per una preparazione liquida ciò significa diluizioni successive ed agitazioni (sbattimenti); per una preparazione solida significa triturazioni successive appropriate. (N. d. A.)

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

della loro azione fermentativa:

1. Bacterius Proteus
2. Bacterius Dissenteriae
3. Bacterius Morgan
4. Bacterius Faeci alcalinae
5. Bacterius Coli mutabile
6. Bacterius Gaertner
7. Bacterius n° 7

Osserva i batteri intestinali predominanti e somministra il nosode corrispondente, trattando, con questo metodo, centinaia di pazienti, ottenendo buoni risultati raggiungendo una notevole fama anche al fuori dell'Inghilterra.
Nel luglio del 1917, in seguito a un'emorragia, viene ricoverato e operato per un tumore maligno, e gli viene data una prognosi di tre mesi di vita.
Bach non vuole morire, reagisce alla prognosi e si immerge nello studio e nella ricerca approfondendo i lavori intrapresi, dando una svolta alla sua vita.
La sua guarigione lo porta a riflettere sui limiti delle conoscenze mediche di allora e sulle peculiari potenzialità della forza vitale interiore, concludendo che il motivo della sua sopravvivenza era da ricercarsi nell'interesse e nella motivazione che nutriva per la propria ricerca e missione da portare a compimento, quale unico scopo della sua vita.
Continua la sua attività aprendo un laboratorio a Crescent Park, uno studio in Harley

Street e un consultorio per i più bisognosi a Nottingham Place, collabora con altri omeopati e pubblica: *Malattie croniche. Un'ipotesi di lavoro*, *Relazioni tra vaccinazione ed omeopatia, Tossiemia e suoi rapporti con la comparsa di tumori, La riscoperta della psora.*
In seguito Bach intuisce che la gente è riluttante all'utilizzo di sostanze associate alla malattia di appartenenza e quindi decide di orientarsi alla sostituzione dei nosodi con le piante; inizia una serie di esperimenti, rilevando però una minore efficacia e difficoltà di preparazione.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Nel 1928 in occasione di una festa, Bach ha un'intuizione che determinerà l'evoluzione delle sue ricerche.

Seduto in disparte, osserva i partecipanti, i loro comportamenti e atteggiamenti, intuendo così che gli invitati si sarebbero potuti raggruppare in diverse categorie. Riflettendo sul rapporto tra le malattie e i gruppi di personalità, intuisce che non sono i segni della patologia ad accomunarli, ma il loro modello di reattività alla malattia.

Approfondisce i comportamenti psichici in relazione alle tipologie spirituali, inizia quindi a prescrivere i rimedi in base alle caratteristiche comportamentali e alle abitudini del paziente, individuando dodici stati d'animo:

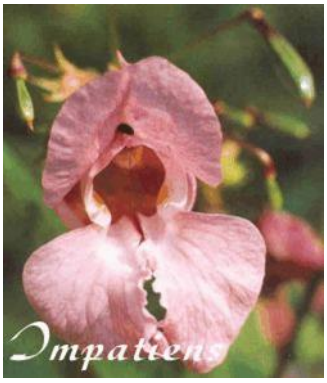
1. paura;
2. terrore;
3. inquietudine, ansia o tortura mentale;
4. indecisione;
5. indifferenza o noia estrema;
6. dubbio o scoraggiamento;
7. preoccupazione estrema;
8. debolezza;
9. sfiducia;
10. impazienza;
11. entusiasmo estremo;
12. orgoglio o tendenza a tenersi in disparte.

All'apice della sua carriera medica, all'età di quarantadue anni, nel 1930, decide di vendere il laboratorio e il suo studio medico, per ritirarsi nell'incontaminato paesaggio gallese e dedicarsi alla ricerca, allo studio delle personalità e delle relative piante curative.

Nel settembre dello stesso anno, nel Galles, Bach raccoglie i primi due fiori che entreranno a far parte del suo sistema terapeutico: Impatiens e Mimulus, li prepara in maniera omeopatica e li somministra intuitivamente secondo la personalità del

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

paziente, con grande successo. Prepara in seguito anche il fiore Clematis, e pubblica: *Alcuni nuovi rimedi e il loro uso.*



Soddisfatto ed entusiasta della sua scoperta, Bach decide di andare a vivere in campagna per potersi dedicare alla ricerca di nuovi fiori da preparare e sperimentare.

Appronta le valige con mortai e pestelli, intenzionato a portarli con sé per le sue preparazioni, ma si sbaglia e prende al loro posto una borsa piena di scarpe, questa distrazione rappresenta una coincidenza significativa, visto che non avrà bisogno di mortai ma delle scarpe che si riveleranno molto utili per le sue lunghe passeggiate dedite alla ricerca di nuovi fiori.

Nella primavera del 1930, Bach parte con la sua assistente Nora Weeks alla volta di Abersoch, ove rimane fino al mese di agosto e scrive il libro *Guarisci te stesso*, nel quale illustra la sua filosofia e i principi ispiratori del suo metodo di cura.

Successivamente si trasferisce a Cromer, un paese di pescatori nel Norfolk, ove rimarrà fino al 1934, continuano le sue ricerche: la riflessione, il ragionamento e l'intuizione saranno la guida in questa avventura, fino a condurlo a concentrare la sua ricerca al solo fiore scartando le altre parti della pianta, con la convinzione che l'espressione della massima forza vitale sia concentrata proprio nei fiori.

Inizialmente utilizza la rugiada, raccolta sui petali dei fiori, attraversata dai primi raggi solari, successivamente elabora il metodo del sole, mettendo i fiori più belli in un contenitore di vetro ed esponendoli al sole per quattro ore: nasce così il primo metodo di preparazione dei Fiori di Bach per infusione solare.

Bach sperimenta l'azione delle essenze floreali sui pazienti, con la collaborazione dei suoi colleghi londinesi, che confermano l'efficacia dei prodotti somministrati, tra l'altro, gratuitamente a coloro che gli si rivolgono.

Nel 1931 completa la prima serie di dodici rimedi, e pubblica il libretto *I dodici guaritori*. Decide di diffondere e far conoscere a tutti il suo nuovo sistema di cura, ma i giornali non pubblicano i suoi articoli e allora decide di fare delle inserzioni a pagamento, che gli procurano delle controversie con l'Ordine dei Medici.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Ormai, individuato il metodo, Bach decide di affiancare ai dodici guaritori altri Fiori,[2] completando la seconda serie, dei sette aiutanti, ed elabora il primo composto d'emergenza, denominato Rescue Remedy, inizialmente formato da tre Fiori.

Nella primavera del 1934 Bach si trasferisce nella residenza "Mount Vernon" a Sotwell, un piccolo paese nella valle del Tamigi, dove tuttora ha sede il "Dr. Edward Bach Centre."

In questo luogo Bach si riposa, si dedica alla costruzione di mobili in legno e alla scrittura, ma ben presto si sente chiamato a proseguire nella sua ricerca e a scoprire altri rimedi.

In questa fase si verifica un nuovo evento: mentre fino a ora la ricerca dei rimedi era basata sulle intuizioni, ispirazioni e sulle prove sensoriali gustative di un petalo di fiore e in riferimento a cosa l'essenza può aiutare a risolvere, da questo periodo in poi sarà la sofferenza a guidarlo nella ricerca dei diciannove assistenti.

Scrive Nora Weeks: *Durante i giorni precedenti la scoperta di ogni rimedio, egli stesso si trovava nello stato d'animo per il quale era utile quel particolare rimedio. E soffriva con una tale intensità che le persone, che gli stavano vicino, si chiedevano se fosse possibile che un essere umano soffrisse così tanto e tuttavia riuscisse a conservare il senno. E non solo soffriva di terribili agonie mentali, ma spesso accadeva anche che molti stati d'animo venissero accompagnati da malattie nelle loro forme più gravi. Queste esperienze richiedevano un coraggio e una fede poco comuni, perché, anche se Bach sapeva che scoprendo il rimedio indicato il malessere fisico e mentale sarebbe scomparso completamente, c'erano da trovare diciannove rimedi e una grandissima sofferenza da sopportare per ciascuno di loro...*

In circa sei mesi Bach mette a punto un ultimo gruppo di rimedi usando il metodo della decozione, bollitura o metodo del fuoco, sia perché i fiori usati fioriscono quando il sole è troppo debole sia perché alcuni di essi sono duri o hanno gambi legnosi; quest'ultimo gruppo di rimedi, costituisce i diciannove assistenti, in cui sono presenti undici alberi, mentre due tra i sette aiutanti e nessuno tra i dodici guaritori.

[2] Nell'edizione della presente Opera si è scelto, in omaggio a E. Bach, di differenziare le parole *Fiore* e *Fiori* da *fiore* e *fiori* ogniqualvolta le prime rappresentano non già la mera parte di una pianta, bensì il *Rimedio* messo a punto da Bach (compresi *Rock Water* e *Rescue Remedy*) o la *Tipologia umana* relativa a ciascuna Essenza di Bach. (N. d. E.)

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Bach sostiene che questi ultimi rimedi esprimono un valore particolare, poiché agiscono su un piano diverso rispetto ai precedenti, sono principalmente orientati verso una valenza spirituale che aiuta a sviluppare alcune capacità di: S*uperare tutti i timori, tutte le difficoltà, tutte le preoccupazioni, tutti i mali.*

Con la scoperta dell'ultima essenza, Bach sente che il suo lavoro è terminato, ed è importante ora trasmettere al maggior numero possibile di persone le sue scoperte.

Avvia una serie di conferenze sia di divulgazione al pubblico sia rivolte ai colleghi medici, forma e istruisce i suoi collaboratori, anche non medici, per questo motivo, nel gennaio del 1936 il Consiglio medico gli rivolge un monito al quale Bach risponde che considerava un onore l'istruire la gente su come guarire se stessa e che avrebbe continuato a farlo.

Nell'estate del 1936 scrive *I 12 guaritori e altri rimedi*, ove descrive tutte le essenze in maniera molto semplice, in perfetta coerenza con i suoi principi e con l'intenzione di fornire a coloro che soffrono un metodo di guarigione semplice e usufruibile da tutti.

L'impegno profuso per la ricerca nello scoprire gli ultimi diciannove Fiori, stanco e provato dalle sofferenze patite, ricco di un'estrema sensibilità che gli fa intuire, percepire e sentire i dolori del paziente che sta arrivando, contrae una malattia del sangue che in ottobre lo costringe a letto.

Consapevole dell'avvicinarsi della morte, consegna simbolicamente il suo lavoro a Nora Weeks, chiedendole di non modificarlo perché sente di averlo completato, ma esprime anche il suo rammarico per dover interrompere la sua lotta in favore dell'umanità che soffre.

Edward Bach muore nel sonno il 27 novembre 1936, lasciando all'umanità intera in dono un grande metodo di cura, che consente di rapportare l'uomo a se stesso per ritrovare la sua *unità*.

Oggi, forse più che mai, la lotta contro il sintomo ha raggiunto dimensioni ineguagliabili e si esplica a tutti i livelli sia medici sia di autocura.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

L'uomo moderno è sempre più debole psichicamente, e si presta al gioco perché il suo scopo è di far sparire al più presto ciò che lo disturba. In tutto questo la medicina ufficiale lo asseconda, evitando l'interpretazione del sintomo quale messaggero della conflittualità interiore, cercando di sopprimerlo e renderlo silente.

Il sintomo tanto combattuto dalla medicina allopatica, rappresenta un'espressione di un processo invisibile, di qualcosa che non è in ordine e che quindi dobbiamo analizzare e capire.

Pertanto la funzione del medico, secondo Bach, deve essere principalmente orientata ad aiutare il paziente nel processo verso la conoscenza di se stesso, trasferendogli la consapevolezza che gli errori della sua personalità e del suo carattere sono i difetti principali della disarmonia.

Il medico deve avere una conoscenza della natura umana e delle leggi che governano la natura, per poter capire l'origine che può generare la disarmonia tra Anima e personalità; in secondo luogo deve avere una conoscenza approfondita dei rimedi della natura che possono aiutare il paziente per raggiungere il suo stato di serenità ed equilibrio.

La storia de Edward Bach Questa è una storia di sacrificio, coraggio, devozione e altruismo, mostrò fin da subito una spiccata sensibilità verso tutte le forme di vita e una sincronicità con le piante. Fu il desiderio della conoscenza e della sensibilità verso la sofferenza del prossimo a costituire la spinta promotrice delle sue ricerche e ad indurlo ad uscire dagli schemi canonici della medicina dell'epoca.

Durante lo studio della batteriologia, iniziò a rendersi conto e percepì che, oltre i sintomi caratteristici dei diversi pazienti, vi fossero sottili connessioni tra i loro stati d'animo e le patologie da cui essi erano afflitti.

Edward Bach studiò l'omeopatia e fu preso e trasportato dalla visione hahnemanniana della malattia, rimase affascinato dalla lettura dell'Organon di Samuel Hahnemann, e dai principi espressi in questo testo. Egli riuscì a coniugare il sapere hahnemanniano con le sue conoscenze acquisite durante la sua attività di ricerca dei celebri "sette nosodi Bach", vaccini omeopatici che collegava il disturbo alla tipologia del soggetto e alla cronicità; inoltre, va considerato l'antesignano della moderna vaccinoterapia .

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

L'aspetto umanistico della floriterapia di Bach prende forma osservando l'approccio che i suoi colleghi dottori di allora che si mostravano cinici e distaccati nei confronti dei pazienti e che, per loro, non rappresentavano persone, bensì venivano trattate oggettivamente come individui amorfi e omologati, spesso dimenticandosi perfino i nomi di coloro che si affidavano alle loro cure.

La sua malattia portò Edward Bach vicino alla morte e fu da quel momento in poi che decise di dedicarsi agli studi sulla relazione tra l'emotività umana, emozioni e la risonanza con le incredibili proprietà dei fiori e delle piante. I suoi incessanti studi, lo condussero all'individuazione dei 38 rimedi, denominati Fiori di Bach, essenze floreali adatte a sostenere e aiutare le persone afflitte da perturbati stati d'animo.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Le malattie secondo Bach

1. Aspetti psicosomatici e floriterapia

La floriterapia appartiene alla grande famiglia della medicina psicosomatica. Da qualche anno a questa parte, capita piuttosto spesso di leggere o sentir parlare di psicosomatica, per indicare una situazione in cui i problemi emozionali sono somatizzati, anche in modo drammatico, portando verso patologie a volte gravi. La medicina allopatica ufficiale riconosce nuovi paradigmi come psiconeuroimmunologia, fino a qualche decennio fa non considerati nell'ambito medico scientifico.

La Psicosomatica, quale disciplina che studia la correlazione tra "psiche" e "soma", trova nella floriterapia bachiana il mezzo trasmettitore tra questi due elementi. Bach nel suo libro *Essere sé stessi*, seguendo la linea del pensiero Hahnemanniana, fondata sul concetto di similitudine, dedusse che la malattia era il risultato di un'azione errata, diventando però, una lezione che insegna a correggere il percorso della vita e ad armonizzarlo con i principi dell'anima.

La Psicosomatica, considera il corpo uno strumento di comunicazione, studia l'influsso della psiche sull'organismo e viceversa. All'origine di molte patologie, vi sono conflitti interiori, atteggiamenti errati del vivere, disfunzioni della personalità, emozioni negative quali: odio, invidia, gelosia, avidità e cinismo. Attraverso il corpo riveliamo e comunichiamo il nostro stato di salute in modo inequivocabile. Per Bach, la malattia è il risultato di un'alterazione del pensiero sbagliato e di un'azione sbagliata (questo concetto di malattia si confronta con la definizione di malattia in omeopatia di James Tylor Kent), che scompare quando attraverso il dolore e la sofferenza s'impara la lezione di vita.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

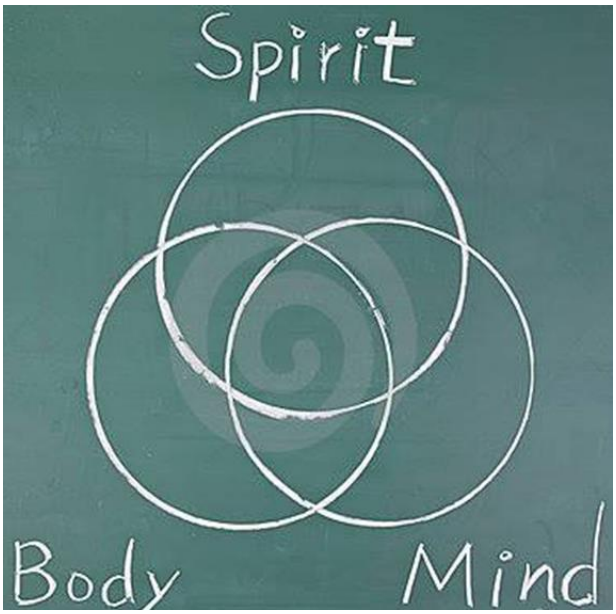
Mente, corpo e spirito sono strettamente correlati tra di loro e qualsiasi azione perturbante uno di questi aspetti si rifletterà sugli altri. Da questa triade scaturisce la visione olistica dell'uomo, che va anche oltre il concetto puro di psicosomatica, visto come rapporto tra psiche e soma.

La malattia prende origine oltre il piano fisico, nasce a livello mentale e spirituale, Bach sviluppa questa teoria e fa riferimenti nel seguente concetto: *"Il medico di domani non avrà nessun interesse per la patologia o l'anatomia morbosa, perché il suo studio sarà la salute. La prognosi della malattia non dipenderà più dai sintomi e dai segni fisici ma dalla capacità del paziente di correggere questo suo difetto e armonizzarsi con la sua vita spirituale. La terapia avrà principalmente lo scopo di portare quattro qualità al paziente: prima la pace, seconda la speranza, terza la gioia e quarta la fede. Tutto ciò che sta intorno sarà volto a questo fine: circondare il paziente di un'atmosfera di salute e di vita tale da incoraggiare la guarigione e sviluppare il desiderio di vivere una vita più in armonia con i dettami della sua anima, rispetto a quella che conduceva prima. Oltre a ciò saranno somministrati quei bellissimi rimedi che sono stati arricchiti di potere terapeutico, onde aprire quei canali che fanno entrare più luce nell'anima in modo che il paziente possa essere inondato della virtù terapeutica. L'azione di questi rimedi è di levare le nostre vibrazioni e aprire i nostri canali al nostro Io spirituale, di inondare la nostra natura con la virtù particolare di cui abbiamo bisogno e di eliminare il difetto che causa il male. Essi curano non aggredendo una malattia, ma inondando il nostro corpo con la vibrazione della nostra natura superiore, in presenza della quale la malattia si scioglie come la neve al sole".*

Ritroviamo in questo assunto il concetto dell'Io spirituale e dei canali, raffrontabili in una visione più moderna della comunicazione tra personalità e Io superiore, quest'ultimo definito da Bach anima, essenza del nostro essere che porta allo sviluppo della personalità e delle qualità divine umane.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Il conflitto tra personalità e Io superiore crea disagio e sofferenza, una loro armonia si traduce in un perfetto stato di benessere. Lo stato di salute è una condizione dinamica regolata da questo rapporto ed è modificabile anche da stimoli ambientali. Il tipo di lavoro che si svolge, l'ambiente sociale in cui si vive, la mancanza d'appagamento interiore e l'insoddisfazione per quello che si fa, sono cause che possono interferire nel rapporto personalità e Io superiore costituendo le principali cause di alterazione dello stato di salute, vissute sotto forma d'emozioni negative.



A tal proposito già Ippocrate aveva tracciato questa complessa interazione descritta nel pensiero seguente: *"La salute dell'uomo è uno stato dato dalla natura che non usa agenti estranei ma una certa armonia fra lo spirito, la forza vitale e l'elaborazione degli umori. È l'armonia del tutto che costituisce la salute perfetta".*

Con lo stato di benessere e di salute, inteso come indivisibile unità di mente, corpo e anima si esprimono le qualità della vita: felicità, gioia di vivere, amore e amicizia, armonia ed equilibrio, bontà, pace interiore, efficienza, funzionalità.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità, nel 1978 ha ridefinito il concetto di salute inserendo le condizioni di benessere fisico, psichico e sociale, necessarie per il mantenimento del proprio stato di salute, ed eventualmente, da ricercare come possibili cause di malattia.

La medicina tradizionale finora ha espresso la sua attenzione verso la patologia e l'organo ammalato, concentrando sugli eventi clinici e patologici le maggiori attenzioni, trascurando i fattori psico-socio-ambientali, e caratterizzandosi come scienza della guarigione, che cura la malattia attraverso il sintomo. Molti disturbi e si possono guarire solo se si vede l'uomo nel suo complesso e nella sua triplice unità.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

2. I comportamenti umani e la malattia

La filosofia di Edward Bach si fonda su un principio di semplicità, lo stesso metodo della floriterapia di Bach altro non è che la risposta semplice e naturale alla sofferenza; Bach si dedicò interamente alla ricerca, scelse di vivere in modo semplice e profondo il suo rapporto con la malattia, cercando nella natura gli strumenti per la guarigione atti a ripristinare ed a riequilibrare le alterazioni tra l'anima, mente e corpo.

Egli afferma che per comprendere la malattia occorre conoscere alcune verità.

L'uomo ha un'Anima che rappresenta l'Io reale dell'uomo, un'Anima che ci guida lungo il sentiero da percorrere in questa vita, seguendo le sue indicazioni, ci incoraggerà e proteggerà.

Fino a quando ci sarà un equilibrio tra i dettami della nostra Anima, Io superiore, e quanto realizzato dalla nostra personalità, vivremo in un'unità di equilibrio.

Il primo errore deriva dal non rispettare gli ordini e i dettami dell'Io superiore, il secondo errore scaturisce dal mancato rispetto delle leggi che regolano i "principi dell'Unità".

La sofferenza e la malattia derivano dall'errore di non rispettare le direttive dell'Anima, cioè essere divisi dal nostro Io superiore, o di agire contro l'Unità, che egli descrive così: "*il Creatore di ogni cosa è Amore e tutto quello che percepiamo ne è, nella sua infinita varietà di forme, una manifestazione, che si tratti di un pianeta o di un ciottolo, di una stella o di una goccia di rugiada, dell'uomo o della più umile forma di vita*".

Quando la nostra personalità non è in collegamento con l'Anima, a causa della influenza degli altri o per le tentazioni del mondo, si instaura un conflitto, che è alla radice di ogni male e infelicità.

Bach pone in primo piano il compito che ci viene assegnato dall'Anima e il dovere di proteggerla dalle influenze esterne, cercando dentro di noi la saggezza e la vera conoscenza che derivano dalla nostra interiorità.

Il concetto di malattia esprime, un evento non materiale che si manifesta nel corpo, e, rappresenta il risultato di forze che hanno lungamente agito sui piani della sfera emotiva ed emozionale; un trattamento materialistico produrrà solo un giovamento temporaneo, non andando ad incidere sulla vera causa del male.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Bach dice che: "*la malattia è essenzialmente il risultato di un conflitto fra l'Anima e la Mente e non potrà mai essere estirpata se non con un lavoro di tipo spirituale e mentale*, ed anche *la sofferenza è un'opportunità per capire ciò che in altre maniere non siamo stati capaci di cogliere e non potrà venire meno sino a che non avremo imparato la lezione… le vere e proprie cause principali di malattie sono le debolezze del carattere".*

Da un punto di vista eziologico, Bach individua la vera malattia nei difetti umani: l'orgoglio, la crudeltà, l'odio, l'egoismo, l'ignoranza, l'instabilità e l'avidità, le principali cause di contrasto nel confronto dell'Unità. Questi difetti si sviluppano quando l'espressione dell'Io superiore è disattesa dal comportamento umano.

- L'**orgoglio** non è altro che l'inconsapevolezza della irrilevanza della personalità verso l'Io superiore o anima, esprime l'arroganza e la rigidità dell'anima, svilupperà quelle malattie caratterizzate da rigidità corporea e tensione muscolare.
- La **crudeltà** nega il principio dell'unione, esprime la negazione dell'Unità, per cui ogni azione è diretta contro l'altro uomo ed è caratterizzata dal dolore fisico e morale.
- L'**odio** si oppone all'amore, quindi, contrario al principio della creazione, sviluppa solitudine, collera, violenza, crisi nervosa, isterismo.
- L'**egoismo** interpone gl'interessi personali a quelli della collettività, rifiuta i doveri verso gli altri, genera malattie d'introspezione interire, nevrosi, nevrastenia, porta alla negazione della gioia di vivere.
- L'**ignoranza** esprime la resistenza ad apprendere, rifiuta la conoscenza e la verità, non sviluppa la saggezza che fa compiere scelte ed azioni sbagliate; sviluppa miopia, indebolimento della vista e dell'udito.
- L'**instabilità** non fa sviluppare gli obiettivi, crea insicurezza e indecisione la personalità non riconosce l'Io superiore, porterà a ripercussioni fisiche con disordini nei movimenti e di coordinazione.
- L'**avidità** esprime il desiderio di potere, alimenta l'ambizione, il desiderio di dominio sugli altri, nega il principio di libertà e individualità, creando affezioni che rendono il malato schiavo del proprio corpo.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

La floriterapia secondo Bach non si esplica combattendo un difetto, ma nel riequilibrare le sue virtù alterate dalla cattiva inclinazione.

3. Concetto di malattia secondo Bach

La floriterapia di Bach si basa su una definizione di base imprescindibile: "*La malattia non ha un'origine materiale. I sintomi che noi vediamo, sono semplicemente la risultanza di forze che hanno agito a lungo in profondità*".

Bach ebbe la grande intuizione di capire il disagio della medicina, che scaturiva dalla sensazione dei limiti e dei metodi terapeutici, dell'insorgenza di effetti collaterali indesiderati, del metodo terapeutico farmacologico orientato alla sparizione forzata dei sintomi ed alla carenza di umanità.

In realtà, tuttora, la medicina allopatica si sviluppa solo sulla funzionalità organicistica e sulla risposta terapeutica estraniandosi dagli aspetti umani che caratterizzano l'indole umana.

La felice intuizione di Bach trova ancora oggi una giusta collocazione e un inserimento nella cura delle malattie causate dalla scarsa conoscenza e incomprensione di noi stessi, Bach stesso definiva: "*La malattia è, nella sua essenza, il risultato di un conflitto tra l'Anima e la Mente e non sarà mai estirpata senza uno sforzo spirituale e mentale. Tali sforzi, se fatti correttamente e con giudizio, possono guarire e prevenire la malattia sopprimendo i fattori di base che ne sono la causa principale. Qualunque sforzo diretto soltanto sul corpo non può che riparare superficialmente il danno causato dalla malattia, ma questo non è la guarigione, poiché la causa è sempre operante e può in ogni momento manifestarsi sotto altra forma".*

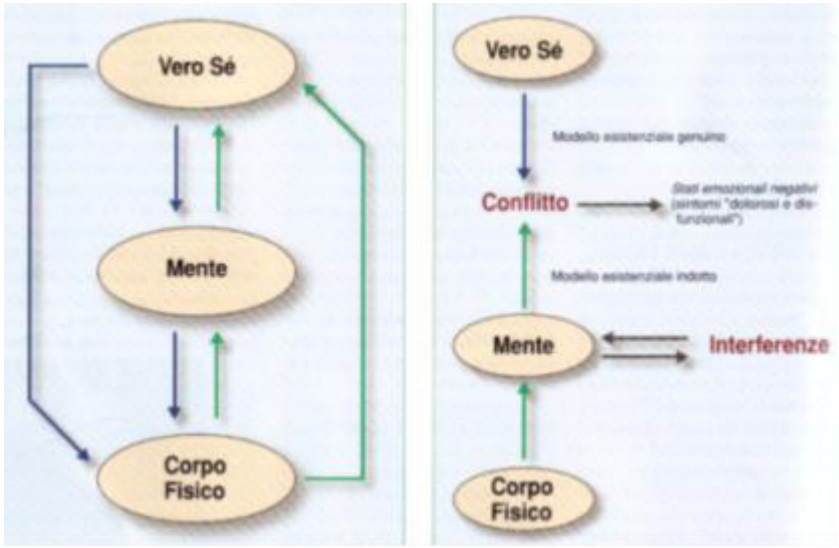
La malattia si manifesta quando la personalità non è in armonia con la propria anima, e non vibra in sintonia con l'energia cosmica. Succede che la personalità non da ascolto alle indicazioni dell'Io Superiore, scegliendo di vivere autonomamente. In alcuni casi la personalità non riconosce l'esistenza del proprio Io Superiore, tutta la sua vita si sviluppa

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

in funzione della realtà materiale; la personalità si contrappone al principio dell'unità, agisce contro gli interessi dell'unità globale cui la sua anima è collegata, e si distacca dall'energia universale e dall'inconscio collettivo inaridendosi.

Questa disarmonia inizialmente si manifesta con stati d'animo negativi, successivamente, se non subentrano azioni di ripristino, si evolve con disturbi fisici ed infine come malattie organiche vere e proprie.

Il concetto di malattia secondo Bach prevede il concetto di Anima (Io superiore) che rappresenta la guida, il sentiero, il percorso della vita di ogni essere umano.



Le azioni e lo sviluppo della personalità, se avvengono secondo il tracciato di questo sentiero, si svilupperanno in armonia e in stato di salute. Diversamente se si segue percorsi diversi, nasce la conflittualità che sta alla base di ogni disturbo e dell'infelicità.

La malattia nascerà quindi da una dissociazione tra Anima e personalità, Bach poneva come prima disarmonia un errore cui l'uomo spesso incorreva: l'eccessivo amore di se stesso sotto forma di egoismo. Ognuno di noi, in realtà, cerca di avvicinarsi il più possibile alla perfezione e all'armonia naturale, chi soffre sia psicologicamente sia fisicamente, viene proiettato verso questo stato ideale dalla sofferenza e dal dolore.

Secondo Bach le vere malattie che ci affliggono sono originate da difetti dei comportamenti umani quali l'orgoglio, la crudeltà, l'odio, l'egoismo, l'ignoranza, l'instabilità e l'avidità.

Oggi, forse più che mai, la lotta contro il sintomo ha raggiunto dimensioni ineguagliabili e si esplica a tutti i livelli sia medici sia di autocura.

L'uomo moderno è sempre più debole psichicamente, e si presta al gioco perché il suo scopo è di far sparire al più presto ciò che lo disturba. In tutto questo la medicina ufficiale

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

lo asseconda, evitando l'interpretazione del sintomo quale messaggero della conflittualità interiore, cercando di sopprimerlo e renderlo silente.

Il sintomo tanto combattuto dalla medicina allopatica, rappresenta un'espressione di un processo invisibile, di qualcosa che non è in ordine e che quindi dobbiamo analizzare e capire.

Pertanto la funzione del medico, secondo Bach, deve essere principalmente orientata ad aiutare il paziente nel processo verso la conoscenza di se stesso, trasferendogli la consapevolezza che gli errori della sua personalità e del suo carattere sono i difetti principali della disarmonia.

Il medico deve avere una conoscenza della natura umana e delle leggi che governano la natura, per poter capire l'origine che può generare la disarmonia tra Anima e personalità; in secondo luogo deve avere una conoscenza approfondita dei rimedi della natura che possono aiutare il paziente per raggiungere il suo stato di serenità ed equilibrio.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

"...L'Uomo è una complicatissima e perfetta "macchina" bioenergetica creata dalla Mente Suprema, che può essere programmata e che è capace di auto-programmazione... questa "macchina" funziona eseguendo un programma personalizzato (memoria genetica, karma, destino)".

Liudmila Puchkò

Il paziente di domani deve comprendere che lui, e solo lui, può portare a se stesso sollievo dalla sofferenza, sebbene egli possa ricevere consiglio ed aiuto (...). La salute esiste quando c'è perfetta armonia fra lo Spirito, l'Anima e il Corpo".

E. Bach

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Guida allo studio

Si invita il corsista ad una particolare riflessione sui seguenti concetti.

1) **Lo studio e l'apprendimento dei fiori di Bach si basa sulla conoscenza del pensiero bachiano.**

Bach si ispira profondamente alla soluzione della sofferenza umana, gli elementi caratterizzanti sono:

a) le condizioni disumane;
b) la sensibilità dell'animo umano verso la sofferenza altrui;
c) la ricerca di un metodo semplice ed accessibile a tutti per alleviare la propria ed altrui sofferenza umana;
d) la profonda riflessione;
e) lo scarso attaccamento al denaro ed ai piaceri della vita.

Costituiscono i canoni del pensiero bachiano,

2) **La visione olistica dell'uomo secondo Bach: anima-mente-corpo.**

Bach, come Hanhemann, intuisce il grande problema della medicina allopatica, di allora (e anche dell'attuale), che non considera la visione unitaria dell'uomo e lo spezzetta in tanti apparati, organi, tessuti e cellule: curare il malato, per la medicina allopatica, significa, il più delle volte curare la malattia, quindi, gli apparati, gli organi, i tessuti e le cellule.

Molte malattie croniche, il più delle volte asintomatiche creano nel paziente in particolare lo stato di frustrazione non per la malattia in sé ma per le privazioni che essa ne determina.

Quindi, curare significa interagire col mentale di una persona, cercare le corrispondenze fisiche e aspirazioni mancate.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

3) Il concetto universale e la relazione tra il micro e macrocosmo.

Per Bach il microcosmo uomo e il macrocosmo ambiente interagiscono tra loro, concetto millenario della medicina tradizione cinese. L'equilibrio di queste due entità rappresentano lo stato ideale dell'essere, dell'anima e del corpo.

Andare contro questa legge significa andare verso il disequilibrio e quindi, verso la malattia.

4) Il concetto di malattia la cui causa eziologia è determinata da un'interferenza tra i canali dell'Io superiore e l'Io inferiore.

I canali bachiani, questo flusso di energia che lega e collega la personalità e il Sé in modo preferenziale, il libero fluire determina lo scorrere naturale della vita, le interferenze tra queste due entità determina una rallentamento fino ad un ingorgo del flusso relazionale determinando quegli stati conflittuali di insofferenza.

Si manifestano con particolari stati d'animo che rendono la vita quotidiana, talvolta insopportabile.

Quindi il primo principio base è rappresentato dal parallelismo tra l'Io medio e L'Io superiore,

5) I difetti umani quali elementi di interazione e di perturbazione dei flussi relazionali interiori.

Lo stato conflittuale, tra l'io superiore e l'Io medio, tra anima e personalità portano a sviluppare nella personalità una serie di "difetti"
Umani, dei veri e propri cambiamenti relazionali col proprio essere e con l'ambiente: l'orgoglio, la crudeltà, l'odio, l'egoismo, l'ignoranza, l'instabilità e l'avidità.
Si perde la sensibilità e la percezione dei sentimenti, spostando l'essere e il suo modus vivendi secondo una forza centripeta in cui man mano la personalità si concentra sempre di più su se stessa a scapito delle relazioni con gli altri e con l'ambiente che lo circonda.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

6) La consapevolezza che la malattia consegue ad uno stato di infelicità.

La mancanza o l'insufficiente sensibilità offusca la capacità umana di percepire la sensorialità degli eventi, e quindi, crea uno stato di infelicità con abbassamento dell'energia interiore portando alla malattia.

7) L'equilibrio tra i livelli del nostro essere determinano la serenità, la felicità e favoriscono la guarigione.

Condurre una vita relazionale serena ed equilibrata, agire e svilupparsi seguendo il percorso dei propri desideri, vivere secondo legis naturae, ricercare dentro di sé la propria felicità e motivando le scelte e il comportamento, costituisco gli ingredienti per una vita serena, felice, sana che portano alla guarigione.

"...quanto più lo svolgersi della nostra vita avviene seguendo il sentiero tracciato dai nostri sogni, dalle nostre aspirazioni e dai nostri desideri, tanto più tenderemo a vivere in salute e felicità...seguite i vostri sogni..."

R. Carbone

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

LEZIONE 2

Il testo contiene i disegni delle piante realizzate dal pittore ***Rocco Gattuso***

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

1. Come agiscono i Fiori di Bach

Il concetto di malattia secondo Bach è rappresentato da uno squilibrio energetico che si esprime con uno stato mentale negativo, conseguente a conflittualità tra i vari livelli energetici di un soggetto; in altre parole, l'espressione di un conflitto o alterazione del rapporto tra l'anima o Io superiore e la personalità. Bach esprime questo concetto dicendo che le piante da lui scelte: *sono in grado di aprire i canali che permettono una più completa unità tra anima e corpo…aprono i canali di comunicazione fra il nostro corpo e l'Io superiore…le vibrazioni positive del nostro Io superiore inondano la nostra personalità con le virtù di cui abbiamo bisogno, per poter eliminare grazie ad esse i difetti del nostro carattere.*

Come nell'omeopatia, non è la materia, la quantità ponderale ad agire, ma qualcosa di più sottile e non misurabile con le strumentazioni di cui disponiamo, le essenze floreali esplicano la loro azione con una modalità vibrazionale, in virtù di una informazione energetica peculiare di ogni fiore e opportunamente trattato.

I fiori di Bach agiscono a livello mentale, emozionale, fisico o spirituale, dove tutto è conoscenza pura, dove materia ed energia sono un'unica cosa. Ciò significa che lavorano su tutte le nostre ottave energetiche, siano esse fisiche che sottili.

I fiori di Bach non agiscono attraverso principi biochimici molecolari. Tutti gli studiosi concordano che il loro meccanismo di azione dei Fiori di Bach è di tipo vibrazionale energetico.

Sia la materia sia l'energia possiedono una capacità vibratoria determinata dalla frequenza (espressa in numero di vibrazioni nell'unità di tempo), e dall'intensità delle vibrazioni data dall'altezza dell'onda vibratoria.

Tutti gli organismi viventi sono caratterizzati da un corpo fisico di struttura e da una struttura energetica più sottile con cui il corpo è interconnesso.

Il corpo fisico e i corpi di struttura energetica più sottili sono caratterizzati anch'essi da una determinata frequenza e vibrazione, interconnessi tra loro.

I fiori di Bach svolgono il loro effetto vibrazionale su queste energie sottili, ripristinando l'eventuale frequenza e l'intensità d'onda alterata.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Il concetto di energia vibrazionale è insito nel concetto stesso di materia e nella conoscenza della chimica quantistica e della teoria dell'atomo, e rappresenta un fenomeno elettromagnetico di tipo fisico che caratterizza i corpi sottili.
In altre parole, le caratteristiche vibrazionali di ciascuna essenza floreale ripristinano, armonizzano una frequenza vibratoria alterata del nostro campo energetico informativo tra l'inconscio superiore (anima) e l'inconscio inferiore (personalità).
Per questa peculiare attività, i fiori di Bach si possono definire dei regolatori di tutti quegli squilibri della sfera relazionale e dei relativi disturbi correlati.
Per meglio comprendere questo concetto è necessario considerare gli aspetti freudiani dell'inconscio e la teoria della Psicosintesi elaborata da Roberto Assagioli negli anni sessanta.

La risposta terapeutica dei Fiori di Bach si presenta con delle modificazioni, soggettive, in relazione alla propria struttura caratteriale. In linea di massima in situazioni acute, l'azione dei fiori si può manifestare in maniera istantanea con la sensazione di maggiore lucidità, si incominciano ad intravedere soluzioni, aumenta l'attenzione e la concentrazione.
In casi cronici, invece, si possono osservare due modelli di reattività.

1) Modello di miglioramento iniziale, in cui il soggetto riposa meglio e acquista più fiducia in se stesso. Con la fine dell'assunzione dei fiori si può verificare un peggioramento soggettivo alternante sia dello stato d'animo e sia dello stato fisico.
2) Modello con aggravamento iniziale, insorge già alle prime assunzioni un peggioramento della situazione. Questo modello si manifesta quando la disarmonia spirituale si è già manifestata anche a livello fisico con una intensificazione dei sintomi fisici e dello stato emozionale. Come per l'aggravamento omeopatico, questo peggioramento va interpretato in modo positivo, in quanto espressione di una reazione di mobilizzazione, può durare alcuni giorni e regredisce spontaneamente.

Le qualità che si sviluppano in seguito alla somministrazione dei Fiori di Bach sono: senso di liberazione, sollievo, leggerezza, aumenta l'attività nella vita quotidiana, si ha voglia di fare cose che prima si rimandavano continuamente, maggiore desiderio di movimento e

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

di contatto con la natura, aumenta il bisogno di riposare e dormire, miglioramento sul piano fisico legate a diarrea, minzione frequente, ritenzione idrica, drenaggio linfatico, eruzioni cutanee, colorito della pelle e tono muscolare.

2. Psicosintesi di Roberto Assagioli e la floriterapia di Bach

A Roberto Assagioli, (Venezia 1888, Capolona d'Arezzo 1974), medico psichiatra, si deve la scoperta della Psicosintesi. Studioso famoso negli Stati Uniti e a livello mondiale per la nuova ricerca psicologica, è annoverato tra i precursori della moderna Psicologia Transpersonale, cioè di quella branca della psicologia che studia gli aspetti spirituali dell'animo umano.

La Psicosintesi è un metodo psicologico, che si identifica in una concezione unitaria dell'uomo attraverso la sintesi dinamica dell'attività psichica. È una psicologia che si occupa del processo di sviluppo e di armonizzazione della personalità, integrandola con i livelli superiori della psiche.

Si propone come scopo basilare di attivare la coscienza e la volontà, affinché con consapevolezza si possano gestire le dinamiche correlate all'Io superiore, alla personalità e ai rapporti interpersonali, sia livello individuale e sia collettivo conducendo l'uomo verso traguardi ad alto contenuto esistenziale.

Roberto Assagioli nel 1967 diffonde una lettera a tutti i centri di Psicosintesi del mondo in cui esprime il suo pensiero: *"La Psicosintesi non è una dottrina né una "scuola" di psicologia; non è un particolare o speciale metodo di autorealizzazione, di terapia o di educazione. Essa può essere indicata (non uso il termine 'definita' poiché tutte le definizioni sono limitate e limitanti) essenzialmente come un atteggiamento generale e uno sforzo verso l'integrazione e la sintesi in tutti i campi, in particolar modo in quelli sopra menzionati. Potrebbe essere chiamata un "movimento", una "tendenza", una "meta". Non esiste ortodossia in Psicosintesi e nessuno, a partire da me stesso, può proclamarsene il vero o autentico rappresentante, capo o leader. Ognuno dei suoi esponenti cerca di esprimerla e applicarla come meglio è in grado di fare e chiunque ne legga o ascolti il messaggio, o riceva beneficio dall'uso dei metodi della Psicosintesi, potrà stabilire con quanto successo ciascun esponente ne ha espresso o ne esprimerà lo "spirito".*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

I campi di applicazione della Psicosintesi sia livello individuale ***e*** collettivo sono quattro e si identificano in obiettivi specifici: Psicosintesi terapeutica, Psicosintesi autoformativa, Psicosintesi educativa, e Psicosintesi sociale.

La Psicosintesi terapeutica si occupa dello cura personale attraverso la ristrutturazione dell'io, fornendo una visione esistenziale dell'essere. Costituisce un intervento di appoggio ad una terapia sanitaria orientando alla presa di coscienza del significato esistenziale della malattia e della sofferenza.

La Psicosintesi autoformativa è finalizzata all'insegnamento di metodi e tecniche di pensiero rivolte alla realizzazione e ricerca dell'essere. Spesso costituisce lo sbocco naturale della psicosintesi terapeutica, ed è indirizzata a coloro che ricercano uno sviluppo interiore. Durante l'applicazione di questa ricerca si ha uno sviluppo della psicosintesi personale che si trasforma in psicosintesi transpersonale, nella quale gli elementi spirituali si integrano nella personalità.

La Psicosintesi educativa si rivolge a persone in età evolutiva, a partire dalla prima 'infanzia fino al periodo della post-adolescenza (intorno ai 25 anni) e dovrebbe essere applicata con il coinvolgimento di tutti i membri della famiglia di appartenenza. La stessa può essere applicata anche a persone adulte per favorire il processo di ricerca interiore.

La Psicosintesi sociale si occupa dell'integrazione di gruppo, favorisce la coscientizzazione di gruppi umani fino al raggiungimento di una sensibilità globale. Può essere applicata alla famiglia, alle associazioni, alle imprese, alle istituzioni e a livello politico e culturale, costituendo la psicosintesi sociale.

La teoria della Psicosintesi, si esprime con due diagrammi: un **ovoide** ed una **stella**.
Il grafico dell'**ovoide** assagioliano, rappresenta una sorta di anatomia e morfologia della psiche, con la descrizione dei livelli costituenti lo psichismo della mente umana.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

In questo ovoide vengono rappresentate tre aree distinte da tre linee tratteggiate, in quanto le parti, pur essendo divise sono in continuità tra di loro, "distinte, ma non divise".
La distinzione di queste aree consente all'uomo di percepire l'origine delle istanze psichiche, onde comprenderne i significati, i messaggi interiori e discernerne la provenienza; di fronte a tali alterazioni e conflittualità tra anima e personalità si può definire il livello di provenienza dello stato alterato e ripristinarne lo stato di squilibrio.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Ovoide di Assagioli

L'Ovoide assagioliano rappresenta un diagramma che descrivere la costituzione bio-psichica dell' essere umano, in cui vengono rappresentate le aree del nostro subconscio, gli elementi psichici e le interazioni che possono avvenire tra di esse, costituendo il modello della teoria della Psicosintesi.

Suddivisione e componenti dell'ovoide (Fig.1):

1. **Inconscio inferiore** (inconscio), sede della personalità.
2. **Inconscio medio** (subconscio), rappresenta lo stadio delle informazioni indefinite.
3. **Inconscio superiore** (superconscio), sede delle nostre ambizioni, ciò che vorremo essere.
4. **Campo di coscienza** (conscio), area controllata dalla parte cosciente.
5. L'**Io** è rappresentato dal punto al centro del campo di coscienza.
6. Il **Sé**, il super cosciente, sta all'apice dell'ovoide.

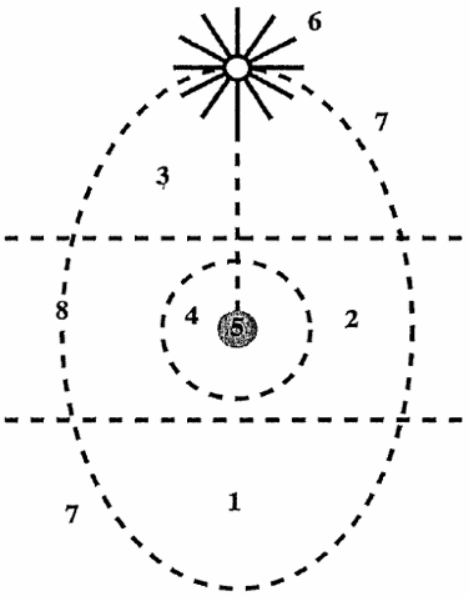


Fig 1

1. **inconscio inferiore**
2. **inconscio medio**
3. **inconscio superiore o supercosciente**
4. **campo della coscienza**
5. **Io cosciente (o Sé personale)**
6. **Io superiore (o Sé transpersonale)**
7. **inconscio collettivo**
8. **membrana biopsichica (confini individuali)**

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Secondo questa teoria esiste un **campo di coscienza** in cui viene contenuto tutto ciò che accade sotto il controllo della ragione, è percepibile dalla nostra parte cosciente ed eventualmente utilizzato.

Invece, tutto ciò che si manifesta fuori da questo campo viene percepito dal nostro inconscio e va a costituire la fonte formativa e modellante la precipua personalità di ognuno.

La parte inconscia viene rappresentata in livelli distinti da tre aree, e ciascuna gestisce un livello psichico interiore.

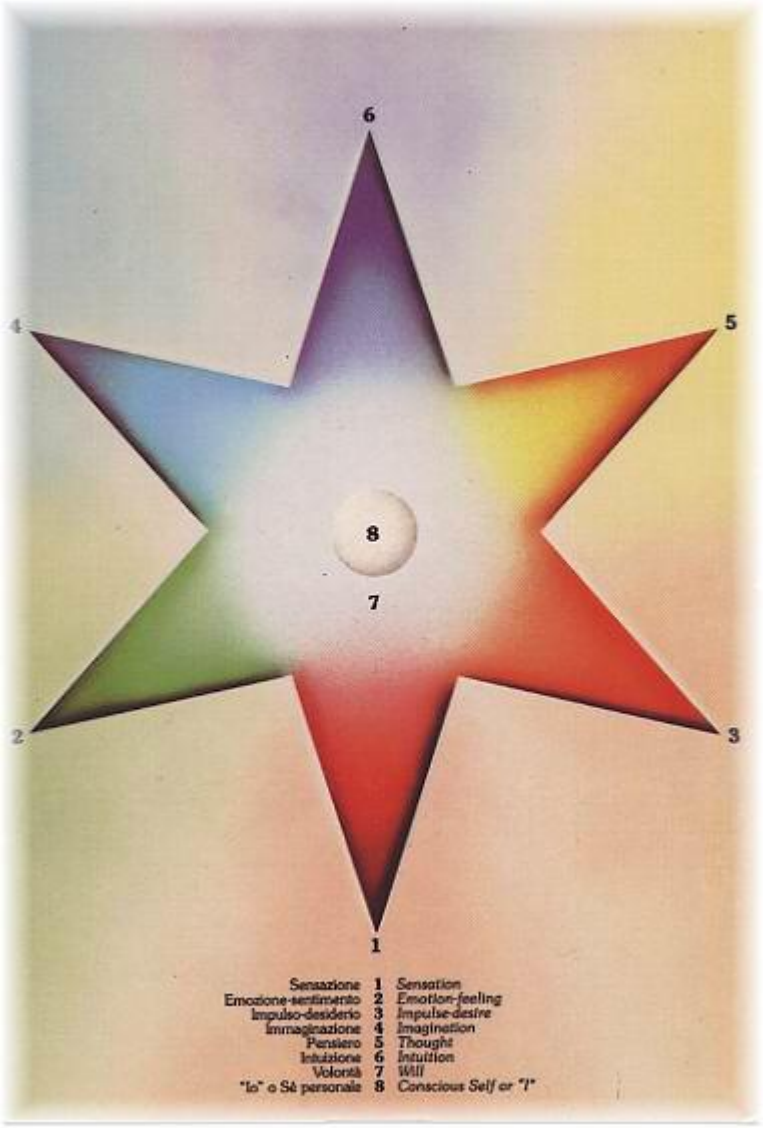
- **Inconscio superiore**, in esso dimorano i desideri, ciò che vorremmo essere, la parte non realizzata, le nostre potenzialità, la spiritualità, il coraggio, la volontà; da questa area si sviluppano le nevrosi causate da un conflitto tra anima e personalità.

- **Inconscio medio**, rappresenta la parte di accesso al campo di coscienza, ed è un inconscio plastico, non ancora strutturato, non condizionato.

- **Inconscio inferiore**, in esso risiedono le negatività e ciò che realmente percepiamo dalle nostre esperienze.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Stella di Assagioli



La stella assagioliana si rappresenta graficamente con una stella a sei punte in cui ognuna raffigura una dinamica della psiche e ciascuna si può correlare con l'altra e col centro della stella che rappresenta la volontà.

Le dinamiche rappresentate sono le seguenti:

1. Sensazione.
2. Emozione, Sentimento.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

3. Impulso, Desiderio.
4. Immaginazione.
5. Pensiero.
6. Intuizione.
7. Volontà.

Il grafico a stella di Assagioli, rappresenta gli aspetti della fisiologia della psiche, descrive l'operatività e le funzioni dell' Io personale, in cui confluiscono gli elementi psichici eterogenei delle varie aree producendo un'azione unificatrice.
L'azione dell'Io personale si manifesta attraverso sensazioni, impulsi, emozioni, pensieri, immagini ed intuizioni, componenti mentali che possono essere usate in modo armonico per costruire creativamente il futuro personale e di relazione; a livello di queste pulsioni agiscono i Fiori di Bach.
In questo modo le esperienze del passato, in particolar modo legate a particolari emozioni, vengono filtrate evitando di rideterminare meccanicamente gli stessi comportamenti.
La pluralità degli elementi, anche se percepita come diversità, può essere vissuta, attraverso l'armonizzazione delle funzioni, come unità e trarre senso e significato dalla sua stessa profonda identità, riconosciuta ed espressa.
Da quanto esposto dalla teoria della Psicosintesi si può dedurre che i fiori di Bach agiscono a livello dell'inconscio ripristinando l'equilibrio comunicativo, tra l'anima e la personalità, attraverso l'energia vibrazionale insita nel tipo di fiore.
Quindi il mezzo di comunicazione tra l'inconscio superiore e l'inconscio inferiore è costituito da onde elettromagnetiche; in situazioni conflittuali alterate da componenti emozionali, queste onde subiscono delle alterazioni della frequenza e dell'ampiezza dell'onda vibrazionale, dunque, la floriterapia esplicherebbe la sua attività ripristinando queste alterazioni.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Guida allo studio

In questa guida vengono tracciati i punti di maggiore interesse ai fini di una comprensione del meccanismo di azione dei fiori di Bach. Diciamo pure che questo è un argomento soglia, di difficile comprensione, soprattutto dovuto alla scarsità di studi orientati alla conoscenza di queste tematiche. Superata questa soglia significa vincere lo scetticismo ed entrare nel magico mondo della floriterapia.

Non esiste ad oggi una precisa definizione e dimostrazione del meccanismo di azione della floriterapia, come pure in omeopatia, il riscontro sull'attività di questi rimedi è solo ed esclusivamente riferito alla risposta clinica e terapeutica derivante dalla sperimentazione. Tuttavia, ritengo che le future scoperte nel campo della fisica quantistica e delle energie sottili, porteranno un notevole contributo alla conoscenza del modo di agire di questi rimedi, contribuendo allo sviluppo ed accreditamento scientifico di queste discipline.

Per restare in un'area di accettabilità e per soddisfare la legittima curiosità del sapere umano, tenderò di dare una sufficiente spiegazione in particolare in riferimento alla psicosintesi assagioliana e ai concetti energia vibrazionale.

8) E. Bach antesignano propugnatore dei conflitti tra i livelli di personalità.

Bach individua in "canali" di collegamento tra l'io superiore e l'io della personalità; i fiori aprono questi canali e attraverso essi defluiscono, le informazioni positive dell'io superiore. I difetti umani che nel frattempo hanno preso dimora nella personalità vengono riformattati, per usare un termine informatico, sviluppando le qualità armoniche.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

9) Possibili meccanismi di azione

- Teoria della psicosintesi
- Energia vibrazionale

Breve introduzione alla Psicosintesi

Roberto Assagioli, (1904-1974), medico psichiatra, impegnato in molti interessi culturali letterari, filosofici e spirituali, ad orientamento transculturale; assertore e propugnatore della moderna Psicosintesi.

Dal 1906 al 1908 fu bibliotecario della Sezione Psicologica, inserita nell'insegnamento di Filosofia Teoretica dell'Università di Firenze.

Nel 1907 pubblicò un articolo intitolato ***"Per una moderna psicagogia",*** in cui tracciava gli aspetti fondamentali della psicosintesi che delineò e definì due anni dopo.

Frequentò in Svizzera l'Ospedale Psichiatrico Burgholzli, dove conobbe Jung col quale restò in amichevole rapporto per tutta la vita.

Fondò nel 1913 la rivista *"Psiche"* orientata alle ricerche in campo psicologico e il *"Circolo di Studi Psicologici"* a Firenze.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Nel 1926, si trasferì a Roma dove fondò l'**"Istituto di cultura psichica",** che nel 1933 prese il nome attuale di **Istituto di Psicosintesi**, eretto in Ente Morale dello Stato nel 1965.

Inoltre, la costituzione di una associazione finalizzata alla preparazione di psicoterapeuti: la **Società Italiana di Psicosintesi Terapeutica (S.I.P.T.)** fondata dai suoi più stretti collaboratori.

- **Energia vibrazionale**

Tutta la materia vivente risponde alle frequenze della luce, in modo preciso, a seconda della cellula, tessuto o organo investito da stimoli luminosi di determinata lunghezza d'onda.
L'universo, l'etere è pieno di energia tachionica (vedi: Prana, KI, Chi), da questa energia primordiale universale prende energia la cellula vivente.
L'essere umano percepisce ed elabora questa energia vitale necessaria alla sua sopravvivenza (vedi chakra), trasformata in frequenze diverse ed utile alle funzioni vitali degli organi.

BIORISONANZA

L'equilibrio funzionale, psico-somato-energetico è regolato da un fluire di energie vibrazionali, studi e ricerche, soprattutto negli ultimi anni, anche in comparazione con la logica informatica, hanno permesso di avvicinarci a possibili interpretazioni del complesso meccanismo che regola le interconnessioni **MENTE, CERVELLO, SOMA.**

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Studiosi come Sir John C. Eccles, premio Nobel per la Neurofisiologia, C.G. Jung, R. Assagioli, R. L. Montalcini R. Gerber, e gli psichiatri R. Moody e B. Weiss, impegnati a oltre il confine della neurofisiologia lo studio e la comprensione del funzionamento del cervello. Alcuni individuano nella quantità di interconnessioni di neuroni la base della Mente. Mentre, altri scienziati considerano la Mente oltre il cervello, ma ad esso strettamente collegata; struttura funzionante come strumento della "Mente".

In realtà una attività psichica superiore non può essere pensata senza l'esistenza della coscienza, intendendosi per coscienza la minima struttura di un "IO" che riconosce se stesso diverso dall'altro da sé, in grado di esercitare un minimo di controllo su di sé.

Recenti studi riconoscono questo livello di coscienza anche nella psiche di animali superiori.

Tuttavia l'essere umano è l'unico ad avere una rappresentazione in più: la capacità creativa e critica che ha reso possibile l'evoluzione della specie.

10) Risposta al trattamento

- **Miglioramento**

La risposta funzionale ai fiori può essere rapida o tardiva; un rapido miglioramento spesso segue ad un'alterazione recente in seguito a trauma, disadattamento o cambiamenti. Una risposta tardiva può indicare un invecchiamento dell'alterazione o una sovrapposizione di più alterazioni.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

- **Aggravamento**

In genere un aggravamento dei sintomi indica che l'alterazione è vissuta da tempo e che ha coinvolto parti somatiche con disfunzioni a livello corporeo. In questi casi è opportuno sospendere la somministrazione dei fiori e rivedere la tipologia. Argomenti che saranno approfonditi nelle lezioni successive.

Bibliografia di approfondimento suggerita:

1. Assagioli R. - Psicosintesj. Edizioni Astrolabio
2. Assagioli R. - Medicina psicosomatica e biopsicosintesi, Edizioni Istituto Psicosintesi
3. Asssagioli R. - Psicosintesi armonia della vita. Edizioni Astrolabio
4. Del Giudice N,. Del Giudice E. - Omeopatia e Bioenergetica. Cortina Ed., Verona
5. Ferrucci P. - Introduzione alla psicosintesi. Edizioni Mediterranee
6. Galliani M. – Campo Tachionico. L'energia vibrazionale del futuro. Tecniche Nuove
7. Gerber R. - Medicina Vibrazjonale. Edizioni Lampis
8. P. Giovetti P. La vita e le opere del fondatore della psicosintesi. Edizioni Mediterranee
9. Paolelli E. - Le qualità dell'Anima. Tecniche Nuove
10. Parfitt W. - La Psicosintesi. Una guida all'autorealizzazione. Xenia Edizioni

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso On Line Fiori di Bach solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Corsi on Line di Erba Sacra

FLORITERAPIA AUSTRALIANA

Docente: Susanna Garavaglia

LEZIONE 1

Argomenti trattati

- Introduzione alla Medicina Vibrazionale
- Malattia e Guarigione
- Ian White e i Fiori bush
- Come si assumono e come agiscono i Fiori Australiani
- Descrizione dei singoli fiori
- Meditazioni, affermazioni e riflessioni legate all'assunzione di ogni singolo fiore
- Descrizione dei Fiori bush
- Criteri per la scelta dei Fiori
- Come trasformare il corso di Floriterapia Australiana oltre che in uno strumento di conoscenza dei fiori anche in un diario personale evolutivo

*Questo corso è riconosciuto come credito didattico nella formazione di **OPERA,***
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it

ESSENZE FLOREALI AUSTRALIANE- BUSH FLOWERS

"To see the world in a grain of sand/ and a heaven in a wild flower/ hold infinity in the palm of the hand/ and eternity in an hour" (vedere un mondo in un granello di sabbia, e un paradiso in un fiore selvatico, tenere l'infinito nel palmo della mano, e l'eternità in un'ora) William Blake (1757-1827)

INTRODUZIONE E PROVOCAZIONE

. Una domanda impertinente

. Un esempio

Iniziamo insieme questo viaggio nel mondo delle Essenze Floreali Australiane che spesso hai sentito chiamare semplicemente "bush" perché questo è il nome della macchia australiana in cui è cresciuto Ian White che per primo ha catalogato, studiato e insegnato ad usare i fiori che vi crescono. Fin da piccolo ne aveva imparato il potere curativo,

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Floriterapia Australiana solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

accompagnando la nonna –erborista come già la bisnonna e la trisavola- a raccogliere le erbe medicinali.

In questa prima lezione ti provocherò un po', chiedendoti di rispondere, mentre mi stai leggendo, a questa domanda: perché ti interessa iniziare o continuare ad usare i Fiori Australiani? Che senso ha per te curarti con qualcosa di diverso dalla medicina chimica che, forse, hai usato per tanti anni e che adesso invece non ti basta più?

Ti faccio questa domanda perché voglio che tu sappia che in questo corso troverai soprattutto stimoli per comprendere davvero quello che stai facendo quando apri una boccetta di un fiore e ne prendi alcune sue gocce. Troverai le spiegazioni del perché e del come, elementi secondo me indispensabili perché tu possa usare qualsiasi elemento di Medicina Vibrazionale non come fossero delle gocce che agiscono sul sintomo addormentandolo, ma come qualcosa di più evolutivo.

Per questo motivo, in questa prima lezione, non parleremo ancora dei singoli fiori ma metteremo insieme le basi perché poi, nelle lezioni successive, tu possa renderti conto di quello che stai facendo quando in una farmacia o in una erboristeria chiederai di darti uno dei bush o uno degli altri fiori che ormai stiamo usando con facilità ma spesso con molta superficialità.

Ma facciamo ora un esempio pratico, immaginiamo che tu abbia ad esempio mal di stomaco e che tu voglia curarti con la Medicina Vibrazionale, in particolare con un Fiore Bush. Ovviamente ti stai considerando non solo come un organo malato ma come un individuo con una serie di caratteristiche: oltre al tuo corpo fisico infatti sei consapevole di avere anche, in questo momento della tua vita, una scarsa capacità di caricarti energeticamente, un insieme di emozioni e sentimenti, un determinato modo di pensare, una particolare visione della esistenza. Con termini un po' più complessi si può dire che oltre al corpo fisico hai anche un corpo eterico, con la stessa struttura del tuo corpo fisico, un corpo astrale, veicolo delle emozioni e dei sentimenti, un corpo mentale, sede della forme pensiero, un corpo causale, consapevole della tua realtà spirituale. Quando hai mal di stomaco, quindi, non ti devi soltanto curare per guarire da quella specifica patologia ma

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Floriterapia Australiana solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

devi considerarti nella tua multidimensionalità perché probabilmente, se accusi un mal di stomaco, avrai delle emozioni che si dibattono in te e non stanno scorrendo in modo fluido. Magari sei in un momento in cui non sai se seguire il tuo istinto o la tua ragione, hai dei pensieri che "ti rodono dentro", fai fatica ad accettare una situazione che ti sta scomoda, non ti senti capito né visto , e così via. E magari questi tuoi disagi sul piano emozionale sono il riflesso di un modo pensare per te autodistruttivo. Magari credi di essere una vittima della situazione che ti è scomoda, magari pensi che la colpa sia di qualcun altro e non ti rendi conto della tua personale responsabilità . Pertanto ti aspetti che siano gli altri a cambiare e, siccome gli altri non lo fanno, la situazione non solo rimane inalterata ma peggiora perché nel frattempo ti esasperi, rimugini, scateni dentro di te sentimenti ed emozioni di aggressività che, magari, se hai una particolare indole, non riesci ad esprimere né a scaricare. Ma ancora, tutto questo potrebbe riflettere una tua visione di vita materialistica che non ti aiuta a vedere le esperienze come una scelta personale che fai per affrontare e superare e trasformare una serie di tue tematiche che non sono casuali ma che fanno parte di un bagaglio che hai scelto di affrontare in questa esistenza. Tutto questo, non riconosciuto ai livelli più sottili (e uso questo termine perché i diversi corpi o strati che si circondano e compenetrano l'un l'altro , sono formati da sostanza sempre più sottile , con frequenze cioè sempre più alte) si trasferisce a cascata attraverso i vari corpi, fino a quello fisico, con il tuo mal di stomaco.

PERCHE' LA FLORITERAPIA FUNZIONA?

- **La materia è energia**
- **Tu sei multidimensionale**

Quando parliamo di Floriterapia siamo nel campo della Medicina Vibrazionale che vede la materia come manifestazione energetica, cioè tu, io e tutte le persone che conosci siamo alimentati da strutture di energia sottile. Se nasce in noi uno squilibrio il nostro campo energetico deve essere riprogrammato e ribilanciato attraverso uno dei sistemi vibrazionali, tra cui la Floriterapia.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Floriterapia Australiana solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Alla base di questo modo di considerare disagi e malattie c'è il concetto di Multidimensionalità dell'essere umano, cioè il fatto che tu non sia solo il tuo corpo fisico ma un intreccio di corpi aurici che interagiscono a vibrazioni diverse, da quelle più lente che danno vita alla materia del tuo corpo fisico, a quelle via via più sottili che caratterizzano i tuoi diversi corpi aurici. Anche per questo la Medicina Vibrazionale è olistica, viene cioè definita con il termine Olismo che viene dalla parola greca Olos che significa Tutto. L'approccio energetico vibrazionale agisce infatti prima di tutto sul tuo corpo eterico, mentre l'approccio sintomatico ha nel corpo fisico il suo campo di azione. Quando assumi un fiore sai che non stai cercando di eliminare un sintomo per ritornare a quell'equilibrio statico che la malattia aveva temporaneamente minato, come fai quando utilizzi un farmaco o una procedura che, per questo, viene chiamata appunto "sintomatica". Quando utilizzi una metodologia olistica stai considerando il disagio e la malattia come un mezzo per riportare in armonia ogni aspetto della tua multidimensionalità che, avendo perso il suo equilibrio, sta utilizzando un disagio (sul piano fisico o su quello emozionale o su quello mentale oppure su quello spirituale) per mandarti il messaggio che è il momento di riportarti in equilibrio. Ricorda che l'equilibrio non è mai statico ma deve essere sempre dinamico, pronto ad essere nuovamente alterato da un altro sintomo perché siamo sempre in cammino. Mi segui?

COSA SONO LE TERAPIE VIBRAZIONALI?

-La Risonanza
-I Corpi Sottili

Le terapie Vibrazionali (Omeopatia, Aromaterapia, Floriterapia, Cristalloterapia, Pranoterapia, Cromoterapia e via dicendo) consistono in messaggi energetici sintonizzati sulla frequenza vibratoria del sistema energetico del paziente, recepiti dal bioplasma, dai

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Floriterapia Australiana solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

chakras, dalle cellule, dal sangue, da tutti i liquidi del corpo umano se l'informazione è in sintonia con quella vibrazione, se c'è, cioè, risonanza. Un termine, risonanza, che viene dall'acustica: se una sorgente sonora caratterizzata da una certa frequenza, è investita da un'onda di frequenza diversa, si comporta come un sistema rigido; ma se le due frequenze sono simili, la sorgente entra in oscillazione raggiungendo in breve tempo notevole ampiezza, e rinforzando il suono. La medicina vibrazionale usa rimedi che contengono sottile materia con alta frequenza, che vibra cioè a una velocità straordinaria agendo sull'energia fine del corpo, delle emozioni, della mente e dello spirito. La Floriterapia, ad esempio, non agisce come i farmaci le cui strutture molecolari si legano a particolari recettori nelle cellule del corpo, ma ne influenza le sottili strutture energetiche modificando l'afflusso di energia attraverso i meridiani, i chakras e i corpi sottili.
Usando la Floriterapia e altri mezzi di Naturopatia Vibrazionale imparerai a cogliere il linguaggio della tua malattia e del tuo disagio e a connetterti con quella parte di te che sa che cosa c'è da cambiare e da lasciar andare per avanzare in modo sempre più fluido nel cammino della tua esistenza. L'importante è che tu impari ad ascoltare e non ti limiti a sopprimere un sintomo che, come un topolino ingurgitato per disattenzione o per paura, possa crescere e trasformarsi in un drago sempre più feroce e capace di distruggerti dall'interno del tuo organismo. Devi imparare a considerare la multifattorialità delle cause che hanno dato origine al tuo disagio, sia quelle di tipo endogeno, quindi di terreno, che quelle di tipo esogeno che vengono cioè dall'esterno.

La metodologia della Medicina Vibrazionale ha scoperto che tu puoi dialogare con i tuoi organi mediante un linguaggio vibrazionale e non biochimico. L'individuazione della malattia avviene sfruttando quindi, come ti ho già anticipato poche righe qui sopra, il **principio della risonanza**, grazie al quale si può verificare come l'organo o la parte disarmonica non riesca più a risuonare dinamicamente con l'esterno, sia in ristagno di energia. Partiamo dalla ipotesi che tutta la realtà esistente sia animata da un'unica energia intelligente, matrice di ogni frammento di vita, come puoi leggere nella carrellata filosofica che troverai alla fine di questo capitolo. Nei miti della creazione troviamo sempre la stessa dinamica: dal Grande Vuoto la coscienza cosmica addormentata si risveglia per una prima

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Floriterapia Australiana solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

impercettibile variazione del suo campo che rompe l'equilibrio perfetto, dando vita alla molteplicità.[1]

Dalla rottura di un equilibrio ecco la divisione e la moltiplicazione dell'Uno in tante Unità che danno vita all'esistenza. Ogni parte è un'unità di energia/coscienza che riflette olograficamente il Tutto e a esso rimane sincronicamente connessa. In ogni singola unità della esistenza sono quindi presenti gli stati di coscienza corrispondenti all'Unità e al Vuoto. Ogni atomo, ogni molecola ed ogni legame intermolecolare, cioè ogni ponte che collega gli atomi tra loro , emette un gruppo di frequenze specifiche individuabili. Nel tuo corpo, composto per gran parte di acqua, milioni di molecole biologiche comunicano alla velocità della luce, ognuna con la propria molecola corrispondente e con essa soltanto, quali siano le necessità di base per il buon e corretto funzionamento del tuo sistema biologico. Ogni essere in questa nostra realtà, dalla più piccola parte dell'atomo all'Universo intero, incarna in sé una quantità di informazioni della cui totalità esso stesso soltanto è cosciente e che sono presenti simultaneamente in modo olografico in ogni sua parte. L'autocoscienza è la consapevolezza di essere parte del Tutto che ha dato vita ad ogni forma di esistenza, e quindi anche ad ognuno di noi.

Nel campo di ogni discorso sul Vibrazionale si fa riferimento al termine "sottile": si parla infatti di corpi sottili, di campi sottili e via dicendo. Ma cosa significa questo termine? Ce lo spiega il fisico Bohm illustrando il suo concetto di Campo Olistico*: "Il termine sottile significa "elusivo", "intangibile", ma anche "finemente interconnesso". Il campo dell'elettrone è finemente interconnesso all'ambiente circostante. Potremmo dire che questo campo sottile dell'elettrone ha una sua qualità mentale rudimentale. ..Questo suggerisce come non ci sia una divisione così netta tra materia e mente..Il campo dell'elettrone è influenzato da tutto quello che lo circonda. Se hai parecchie particelle allora hai, secondo il mio modello, un singolo campo interconnesso, ossia un pool di*

[1] "*All'inizio era il nulla, e il nulla non aveva nome. Di là si produsse l'uno, l'uno fu,senza che avesse una forma materiale. Ne nacquero gli esseri: è ciò che viene chiamato la sua virtù. In ciò che no aveva forma si ebbe una distribuzione, alla quale seguì un movimento perpetuo, che ha nome Destino: nel corso delle sue trasformazioni sono nati gli esseri"* (Chuang Tzu)

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Floriterapia Australiana solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

informazioni comuni per tutti. Tutto è in contatto istantaneo attraverso il campo di informazione"

La Malattia è la perdita di contatto con la voce del tuo Sé, cioè l'inconsapevolezza della unità di informazioni del tuo sistema vivente, o, in ogni caso un'interruzione della informazione. La salute è la circolazione del flusso energetico dell'informazione tra tutte le sue parti e i suoi livelli: quando sei sano l'energia circola liberamente all'interno del tuo sistema e si manifesta pienamente in tutte le sue dimensioni

Tra Spirito e Materia, tra Sé e corpo fisico, non vi è scissione ma soltanto una differente gradualità di livello vibratorio. Tutti i tuoi veicoli (il tuo corpo fisico, quello emozionale, quello mentale e quello spirituale) sono campi di energia che comunicano tra loro e sono in continuo movimento, ma tu non sei consapevole di te stesso fintantoché ti identifichi con la Personalità e polarizzi la sua attenzione sul corpo fisico, dimenticando quale sia in origine la tua vera identità.

MEDICINA OLISTICA, MEDICINA VIBRAZIONALE

- **L'Olos cos'è?**
- **Il Corpo Energetico**

Alla base della Medicina Vibrazionale c'è il concetto che la struttura molecolare del corpo fisico sia una rete di campi energetici interconnessi, alimentata da campi di energia che coordinano la funzione elettrofisiologica, quella ormonale e quella cellulare all'interno del tuo corpo fisico. La relazione con l'ambiente, il tuo modo di nutrirti, il tuo livello di coscienza, le tue emozioni e in generale il tuo equilibrio globale influenzano questo sistema energetico. Oggi parliamo anche di Medicina Quantistica, secondo la quale esiste un livello elettromagnetico della materia vivente che dialoga con il livello chimico, assicurando che il "traffico" delle molecole sia ben ordinato. Quando quest'ordine viene meno, sorge la patologia. Alla base c'è il principio della fisica quantistica per il quale la

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Floriterapia Australiana solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

materia fluttua tra l'essere particella o funzione d'onda, cioè campo energetico non collassato ancora allo stato di materia.[2]

Edward Bach, padre della Floriterapia, scriveva: *"La malattia è una specie di disarmonia, che insorge quando una parte del tutto non vibra più all'unisono con le altre parti".* Ma cosa è questo Tutto, questo Olos di cui tanto si parla? Io stessa ho coniato il termine Olosomatica nel mio libro "Diario di Psicosomatica. Le Mappe dell'Anima", perché il termine Psico mi stava troppo stretto, nella certezza che ciascun essere umano sia qualcosa di più. Noi non siamo solo dei "gambebracciatestamuscolicuoremozionimente" che si muovono come zombi programmati, ma ciascuno è quel mistero di coesione interna, quel salto quantico che ci rende unici , irripetibili, magico connubio tra coscienza e personalità, non misurabile né quantificabile. Nella nostra multidimensionalità alberga qualcosa che tiene unito corpo fisico, emozionale, mentale, spirituale, ed ancora tutto quello che siamo stati e che saremo, i nostri Sé paralleli e chissà cos'altro ancora. Nel 1993 David Bohn con la sua Teoria del Super Quanto ha ipotizzato la presenza di una energia invisibile al di fuori dello Spazio e del Tempo che crea delle connessioni non locali, mettendo ogni particella dell'universo in contatto istantaneo con tutte le altre. Non solo, allora, ciascuno di noi è questo Olos inscindibile nelle sue singole componenti, lo è anche l'Universo ma anche ogni nostro organo ed anche ogni nostra cellula. Nella meravigliosa consapevolezza del "Come in alto così in basso", ogni elemento di questo creato, dal più grande al più microscopico, ha la sua coscienza e la sua personalità e vive sano fino a quando non perde la sua unità di coscienza, la consapevolezza di sé come essere unico e

[2] "*In alcuni casi predomina l'aspetto crepuscolare, in altri quello ondulatorio; e questa natura duale è tipica anche della luce e di tutte le altre radiazioni elettromagnetiche....Per permettere urna migliore comprensione di questa relazione tra coppie di oggetti classici, Niels Bohr ha introdotto l'idea di complementareità. Egli considerò la rappresentazione crepuscolare e quella ondulatoria come due descrizioni complementari della stessa realtà, ciascuna delle quali è solo parzialmente adeguata e con un limitato campo di applicazione. Ognuna delle due rappresentazioni è necessaria per dare una descrizione completa della realtà atomica...Questa idea di complementarità è diventata un aspetto esenziale del modo con il quale i fisici riflettono sulla natura e Bohr ha spesso suggerito che potrebbe essere un concetto utile anche fuori della fisica; in effetti la nozione di complementarità si è dimostrata estremamente utile duemilacinquecento anni fa. Essa svolse un ruolo essenziale nel pensiero cinese antico che era basato sulla intuizione secondo la quale i concetti opposti stanno in rapporto polare, o complementare, l'uno rispetto all'altro. I saggi cinesi rappresentavano questa complementareità degli opposti con gli archetipi polari yin e yang e consideravano la loro interazione dinamica come l'essenza di tutti i fenomeni naturali e di tutte le situazioni umane" (*Fritjof Capra, Il Tao della fisica, ed Adelphi)

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Floriterapia Australiana solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

irripetibile. E, come Einstein ci ha insegnato, nell'Universo tutto è energia, e una energia vitale, una materia sottile che vuole fluire liberamente in noi e intorno a noi. Altrimenti ci ammaliamo. Se Malattia è perdita di contatto con la voce del proprio Sé, inconsapevolezza della unità di informazioni o interruzione della informazione del proprio sistema vivente, salute è fluente circolazione del flusso energetico di questa informazione. Nel corpo, fatto per gran parte di acqua, sono milioni le molecole, gli atomi e i legami intermolecolari che comunicano alla velocità della luce, emettendo frequenze specifiche; ogni essere, dalla più piccola parte dell'atomo all'Universo, riceve ed emette una quantità di informazioni simultaneamente in modo olografico in ogni sua parte. William Crookes (1832-1919) affiancò ai tre stati della materia, solido, liquido e gassoso, il *Plasma*, chiamato poi *Bioplasma* dallo scienziato russo Grischenco, in cui fluttuano molecole, radicali liberi, elettroni, protoni e radiazioni elettromagnetiche. Conosciuto come Corpo Energetico, questa forza vitale assorbe, emette e trasferisce energia tra diversi organismi, perché ogni sistema scambia energia e informazioni con l'ambiente esterno ma anche all'interno di sé. Ogni molecola sa ciò che le altre stanno facendo in ogni istante e ogni unità di coscienza è un campo di informazioni che conosce simultaneamente se stesso e ciò che è altro da sé. Non solo il corpo nella sua globalità ma anche ogni organo, ogni tessuto, ogni cellula possiede un campo energetico che memorizza informazioni. La Medicina Vibrazionale si basa su una visione multidimensionale dell'uomo e sulla comprensione che egli sia un essere composto di energia multifrequenziale la cui struttura molecolare è in realtà una rete di campi energetici organizzata ed alimentata da strutture di energia sottile. La Medicina Vibrazionale, invece di manipolare organi e cellule usando farmaci o intervenendo con la chirurgia, agisce su questi campi sottili, inviando al corpo segnali energetici. Parlare di energia sottile non è una novità della nostra cultura né del nostro tempo: gli aborigeni dell'Australia la chiamano "*Kuranita*", energia vitale presente in ogni essere vivente, e la usano per "appoggiarsi al vento", cioè per la comunicazione telepatica e la diagnosi pregressa delle malattie, i Kauna dell'arcipelago delle Hawaii la chiamavano "*Mana*" e indicavano accanto al corpo fisico un corpo *Aka*, invisibile, detto anche corpo ombra, composto di mana; gli egiziani parlavano delle energie sottili e anche del corpo

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Floriterapia Australiana solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

eterico , detto *Sekhem* e usavano l'imposizione delle mani; per gli ebrei l'energia sottile era la *Ruah*, Ermete la chiamava *Telesma*, i greci *Physis*, Platone *Nous,* i Sufi *Barakha*, gli yogin indiani *Prana*, quelli cinesi *Ch'i*, Paracelso le dava il nome di *Iliaster*, Luigi Galvani (1737-1798) e Alessandro Volta (1745-1827) "*Forza vitale*", Karl von Reiichenbach (1788-1869) usò il nome di *Odyle*, Wilheilm Reich (1897- 1957) la disse *Ormone.* Non si tratta, quindi, di soffermarsi sul sintomo specifico, ma di riarmonizzare il campo di energia :da un punto di vista energetico il corpo umano, se indebolito o sbilanciato, vibra a frequenza diversa e meno armoniosa di quando è in salute, come riflesso di uno stato di squilibrio energetico generale dell'organismo.

PRIMA E OLTRE IAN WHITE

La **floriterapia** nasce con Edward Bach, batteriologo gallese (1886-1936) che per primo colse il potere trasformativo dei fiori nella vita dell'uomo. I Fiori di Bach sono 38, uno per ogni stato d'animo o atteggiamento mentale da riportare in equilibrio: divisi in sette gruppi: paura, incertezza, scarso interesse per le circostanze esterne, senso di solitudine, ipersensibilità a influenze e a idee esterne, scoraggiamento e eccessiva preoccupazione per gli altri.

"Cura la causa, non il sintomo, cura l'uomo non la malattia", aveva detto Hahnemann, padre dell'omeopatia: partendo da questo stesso principio Bach, grazie alle sue capacità sensitive ,entrando in contatto con l'energia di una serie di fiori ne captò la loro particolare vibrazione , stabilendo a quale emozione ciascuno fosse collegato. Se l'uomo è una entità bio-psico-spirituale in cui non è possibile scindere la salute fisica dagli aspetti emozionali, mentali e spirituali, ogni squilibrio in uno di questi piani si manifesta anche negli altri:l a malattia, allora, non è un nemico da sconfiggere ma una preziosa opportunità di crescita e trasformazione. A livello del nostro Sé, infatti, ciascuno di noi conosce bene i propri bisogni e sa qual è il suo cammino, ma nel corso della esistenza la nostra Personalità devia, allontanandosi dalla voce del Sé fino a non accorgersi nemmeno più della sua

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Floriterapia Australiana solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

esistenza. La scelta della malattia è l'ultima ratio, l' estremo campanello d'allarme per risanare questa scissione. La vibrazione dei fiori stimola la riarmonizzazione del dialogo interiore favorendo pertanto il cambiamento mentale, emotivo e fisiologico: i fiori non agiscono a livello biochimico ma sui corpi sottili ed eterei, su quei modelli energetici che influenzano la vita e la coscienza

La preparazione dei rimedi è naturale come il rimedio stesso: in un recipiente di vetro con acqua di fonte si mettono i fiori e si lasciano al sole per tre ore. Il calore trasferisce la loro forza vitale nell'acqua, la quale viene in seguito imbottigliata e conservata.

I fiori possono essere assunti per via orale . La posologia è quattro gocce per quattro volte al giorno diluite in una boccetta da 25 con acqua e brandy. Oppure si consigliano sei gocce dal flaconcino puro diluite in mezzo litro di acqua (o dodici in un litro) da sorseggiare nel corso della giornata. Possono essere anche massaggiati sulla pelle puri o mescolati ad una buona crema di base. La durata della cura è individuale, ma mediamente il tempo utile per una reale trasformazione si aggira sulle tre settimane.

Sul principio dei Fiori di Bach[3] sono ora in commercio molti altri fiori provenienti da diverse zone della terra. Le differenze stanno nel tipo di fiore e non nei concetti esistenziali e terapeutici. Tra questi ti ricordo:

Fiori californiani: sono 103 essenze floreali, particolarmente indicati per i problemi della vita moderna: disturbi sessuali, stress, crisi d'identità, disagi per la vita metropolitana, frustrazioni derivanti dalla carriera; difficoltà di comunicazione interpersonale e problemi di alimentazione.

Fiori francesi : dai fiori selvatici del Vercors, delle montagne del Massiccio Centrale e del bacino del Mediterraneo. Sistema iniziato nel 1986 da Philippe Deroide
Fiori alaskiani e indiani: difficilmente reperibili in commercio vengono utilizzati per la cura dei problemi spirituali.

[3] *Sono disponibili tre corsi online per una formazione completa e professionale sui Fiori di Bach*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Floriterapia Australiana solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Fiori himalayani: sono stimolatori dei chakras.

Fiori del deserto dell'Arizona: "Desert Alchemy", organizzazione fondata nel 1983 da Chynthia Attina kemp. I fiori del deserto crescono in condizioni estreme sviluppando energie sorprendenti per adattarsi al clima poco favorevole. Aiutano pertanto nell'adattamento, nella individuazione, nella espansione, nella sicurezza interiore e nella risoluzione dell'alienazione da se stesso e dagli altri.

Fiori italiani: ricodiamo i "Flos animi" di Giovanna Tolio, 18 fiori che ci sono affini perché crescono nel nostro paese e i "Fiori degli Angeli" dell'Azienda Agri-San di Larciano (Pistoia).

I Fiori australiani, quelli cui ci dedicheremo in questo corso, vengono utilizzati in Australia anche negli ospedali pubblici nella terapia del dolore
Ingerendo o usandolo in modo topico il fiore entra direttamente nel circolo sanguigno, arriva al sistema nervoso centrale, da lì, attraverso i meridiani: entra nel vortice del chakra, viene amplificato, passa nei corpi sottili e da lì fa il percorso inverso.

E' un percorso necessario ma il processo è istantaneo. Ovviamente gli effetti sul fisico possono muoversi con più lentezza.

UNA CARRELLATA NEL MONDO DEL PENSIERO COSMOLOGICO

-Il Tao-Talete-Anassimandro-Anassimene-Eraclito-Pitagora-Orfismo-Parmenide-Empedocle-Cartesio-Newton-Chopra-Bohr-Masaru Emoto in ordine sparso

E continuiamo con le provocazioni. Immagino che tu a scuola abbia studiato Filosofia e che, magari, l'abbia trovata noiosa e senza senso, anche se spero che ti sia piaciuta. Ma in ogni caso staccati dal ricordo emotivo di quello che un tempo hai studiato e lasciati andare con me in un breve viaggio attraverso il pensiero di alcuni filosofi che hanno messo

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Floriterapia Australiana solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

le basi per la comprensione del mondo e, perché no? anche perché tu possa comprendere perché i bush hanno effetto.

Non ti preoccupare, non devi imparare a memoria tutto quello che sto per raccontarti per poter usare i bush ma ricordati che solo comprendendo il senso di qualcosa possiamo conoscerne il vero significato. Quindi almeno leggi e medita, vedrai che alla fine capirai perché ti sto raccontando tutto questo. E se non lo capirai non ti preoccupare , lascia lì questa introduzione e rileggila alla fine del corso o, magari, tra qualche tempo e vedrai che se effettivamente avrai iniziato ad usare questi fiori e a farlo consapevolmente , anche questa carrellata ti apparirà non solo più chiara ma soprattutto fondamentale.

La Storia della Filosofia, come in una sorta di favola che incomincia con il suo insostituibile "C'era una volta", mi viene in aiuto per inquadrare insieme a te il valore e il significato dei Fiori Australiani e, in generale, della Floriterapia e della Medicina Vibrazionale.. Ho trattato ampiamente il senso della malattia e della guarigione nel mio corso di Psicosomatica e Guarigione Olistica che forse hai già seguito e nel mio libro "Diario di Psicosomatica", ma sono convinta che tu debba comprendere come e perché la medicina vibrazionale (di cui la Floriterapia è una espressione) funzioni. Poi, ma solo poi, parleremo dei singoli fiori. La grande "novità", oggetto di discussioni oggi nel mondo della salute, la Medicina Vibrazionale, ha le sue radici nel pensiero cosmologico, tipico delle culture tradizionali, nella considerazione, cioè, che l'uomo non sia un individuo a se stante ma che sia strettamente e dinamicamente correlato alla realtà intorno a lui, dalla famiglia alla società, all'ambiente e a tutto l'universo. Hai sentito parlare chissà quante volte del Tao, il pensiero cinese lo pone alla base di tutta la realtà, é l'unità primordiale da cui tutto origina, invisibile, inaudibile, impercettibile, i cui cambiamenti e le cui trasformazioni sono senza fine e che " *produce l'Uno, l'Uno il Due, il Due produce il Tre, il Tre produce i Diecimila esseri"* (Tao Te King, cap. XLII).

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Floriterapia Australiana solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Questo principio si manifesta con una maggiore o minore condensazione che danno vita ad ogni elemento della realtà, energia in costante movimento e trasformazione. L'uomo " *è formato dalla virtù combinata del Cielo e della terra, dall' incontro dello ying e dello yang"* (Liji, "Libro dei riti") e riceve le energie cosmiche del Cielo che gli infondono il suo "aspetto" mentale, psichico e spirituale e quelle nutritive della Terra che danno forma alla sua parte più propriamente fisica. Tu, quindi, non sei pensabile al di fuori del mondo che ti circonda ed ogni variazione del tuo equilibrio dipende dai cambiamenti del Qi in te, cioè della energia.

Ma i prodromi di questa visione la cui origine in Cina viene fatta risalire al tempo della Accademia Jixia di Qi (fondata nello stato di Qi dal re Xuan che vi regnò dal 319 al 301 a. C.) , si sviluppano in Grecia ancora prima, già dal VI secolo avanti Cristo con le considerazioni dei presocratici, quelli che appunto avrai certamente studiato a scuola. Vediamone insieme una carrellata: per **Talete** esiste un principio unico, l'Acqua, causa di tutte le cose; tutto è pieno di Dei perché tutto è pervaso da questo principio che, come tale, è divino, pertanto tutte le cose sono vive e animate. Vedremo più avanti come questo principio sia alla base della visione che sarà abbandonata per dare vita alla separazione tra spirito e materia.

E **Anassimandro**, con la sua "Archè" riconosce in qualcosa d'Infinito e di Indeterminato la realtà prima di tutte le cose, il famoso A-peiron, senza limiti, l'infinito quantitativo e qualitativo, senza principio né fine, ingenerato e imperituro, immortale e indistruttibile. Alla base del loro pensare c'è quel naturalismo che vede nel divino non qualcosa di "altro" dal mondo ma l'essenza stessa del mondo..

Anassimene ritornerà a dare una determinazione a questo principio, da lui identificato nell'Aria, mobile, in perenne movimento, che, per condensazione da' origine all'acqua e alla terra, per rarefazione origina il fuoco. La novità interessante di questo filosofo rispetto ai suoi predecessori sta nella considerazione che la differenza qualitativa delle cose (acqua, terra, fuoco..) abbia origine in una differenza quantitativa (rarefazione,

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Floriterapia Australiana solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

condensazione), introducendo così un aspetto fondamentale per il concetto di dinamismo.[4] Concetto su cui si basa tutto il pensiero di **Eraclito**, a cavallo tra il VI e il V secolo, per il quale tutto cambia, tutto si trasforma, nulla permane e tutto diviene.

Facciamo un salto di qualche millennio e troviamo **Deepak Chopra** che, in "Quantum Healing" dimostra come nell'arco di un anno si rinnovi il 98% degli atomi del nostro corpo: lo scheletro rinnova i suoi atomi ogni tre mesi, il calcio invece richiede uno o più anni, il fegato ogni sei settimane, la pelle ogni mese; il tessuto di rivestimento dello stomaco cambia ogni quattro giorni, le cellule epiteliali si rinnovano ogni cinque minuti. Rimane stabile soltanto la nostra unità di coscienza centrale, la nostra identità. E quest'universale divenire è, per Eraclito, armonia, sintesi dei contrari, come scrive nel frammento 8 *" Ciò che è opposizione si concilia e dalle cose differenti nasce l'armonia più bella, e tutto si genera per via di contrasto"* Questo darsi vicendevolmente senso non è forse alla base del principio di complementarità che ben troviamo nel Tao, nello yin e nello yang, nel principio base della visione secondo cui la malattia è un'occasione non solo di guarigione ma anche e soprattutto di crescita e trasformazione? Leggiamo a questo proposito in un altro frammento di Eraclito *"Solo la malattia rende dolce la salute, la fame rende dolce la sazietà e la fatica rende dolce il riposo*", perché "*la via in su e la via in giù sono un'unica e medesima via*" E il Divino, il Principio Primo, consiste proprio in questa sintesi degli opposti ed è per Eraclito il Fuoco, dotato di intelligenza. Interessantissimo il frammento 41, *"Esiste una sola sapienza: riconoscere l'intelligenza che governa tutte le cose attraverso tutte le cose*" Disagio e malattia, quindi, non come mero accidente di cui far perdere subito le tracce ma come intelligenza illuminante per il cammino della nostra vita.

Continuando la breve carrellata, vediamo che con i **Pitagorici** (pare che **Pitagora** sia morto nei primi anni del V secolo a.C) che vedono l'universo come numero ed armonia, il

[4] *«Seduto in riva all'oceano, osservavo il moto dell'oceano, sentivo il ritmo del mio respiro. All'improvviso ebbi la consapevolezza che tutto intorno a me prendeva parte a una gigantesca danza cosmica. Ciò che in fisica esprimevo attraverso teorie matematiche, in quel momento diventava esperienza. Vedevo scendere dallo spazio cascate di energia, gli atomi degli elementi e del mio corpo partecipare a questa danza cosmica; percepii il suo ritmo e ne sentii la musica e seppi che questa era la danza di Shiva, il dio dei danzatori adorato dagli indù»* (**Fritjof Capra**, Il Tao della Fisica, Adelphi)

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Floriterapia Australiana solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

mondo diventa ordine e pertanto al concetto di caos e di caso si sostituisce quello di causalità, reso ancora più evidente dalla dottrina della metempsicosi, insegnata da Pitagora che a sua volta l'aveva attinta dall'Orfismo. Ma qui incominciamo anche a vedere una prima scissione tra anima e corpo, perché l'unione dell'anima immortale al corpo che è "carcere", è espiazione di una colpa originaria. Ma, mentre per gli **Orfici** la celebrazione dei sacri misteri aveva il compito di innalzare l'anima in un'estasi tale da farle avvertire in sé il divino, per i Pitagorici la via della purificazione è indicata nella scienza, nel sapere e nella conoscenza, il più alto dei misteri. In loro, pertanto, possiamo cogliere "*il primo esempio di unione tra misticismo e razionalismo che, successivamente, più volte si ripeterà nel mondo occidentale"* (*Giovanni* Reale, "I problemi del pensiero antico"). Ma, come scrive Fritjof Capra in "Il Tao della fisica", "*La rottura dell'unità cominciò con la scuola eleatica, secondo la quale esisteva un Principio Divino al di sopra di tutti gli dei e di tutti gli uomini"*.

Il principio primo proposto da **Parmenide**, l'Essere uno e immutabile, è immobile, perfetto, compiuto, non ha bisogno di nulla, è uguale a se stesso, è Uno e indifferenziato. Mutamenti e cambiamenti sono pertanto, nel mondo, pura illusione dei sensi. A questo punto apro una parentesi: è interessante notare come ogni novità nel campo della conoscenza sembri apparentemente negare e sorpassare quanto è stato pensato precedentemente. Ma è altresì piacevole rendersi conto di come, invece, esaminando lo svolgersi del pensiero da una prospettiva più ampia, permessa dal passare del tempo (o, dall'illusione del passare del tempo!) ci si possa rendere conto di come nulla sia errato ma tutto contribuisca a mettere nuovi tasselli nel disvelarsi della Verità. Se da un lato, infatti, possiamo vedere in Parmenide la scissione tra Spirito e Materia (scissione che è madre della cosiddetta medicina moderna) proprio in quel separare l'Uno dalla manifestazione della realtà, troviamo anche nel suo pensiero il principio della interconnessione dell'universo, tanto caro oggi alla fisica quantistica, che ci fa comprendere come non sia possibile scomporre il mondo in unità elementari con esistenza indipendente. Le particelle di cui è formata la materia, sono astrazioni *"perchè*-dice Niels Bohr, *le loro proprietà sono definibili ed osservabili solo mediante la loro interazione con altri sistemi***"** La meccanica

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Floriterapia Australiana solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

quantistica illustra l'universo non come una collezione di oggetti fisici separati ma come una rete di relazioni tra le parti di un Tutto unificato. Ecco un punto di forza della visione olistica, fondamentale per comprendere come e perché funziona la Floriterapia, che posso riassumere riscrivendo tale e quale la frase che ho appena scritto, cambiando soltanto il soggetto: l'organismo umano non è una "collezione" di organi fisici separati ma una rete di relazioni fra le parti di un Tutto unificato!

E fu proprio il tentativo di rispondere al contrasto tra il pensiero di Eraclito e quello di Parmenide a permettere ad **Empedocle** di parlare di nascita e di morte (quindi di divenire) come di mescolanza e separazione dei quattro elementi (fuoco, acqua, aria e terra) per opera delle forze cosmiche dell'Odio, che separa, e dell'Amore che congiunge. Quando è l'amore a prevalere, gli elementi non si distinguono l'uno dall'altro ma sono riuniti nell'Uno, quando prevale l'Odio gli elementi sono separati. Quanto di più vicino alla visione spirituale del Terzo Millennio e, in modo sorprendente, ai risultati dell'analisi condotta da **Masaru Emoto** sui cristalli dell'acqua, la cui forma è condizionata dalle vibrazioni di Amore e da quelle di Odio! La vita nasce dall'intreccio dell'uno con l'altro e l'uomo continua ad incarnarsi in vite successive fino a riconoscersi divino. Ma facciamo ancora un salto in avanti e scopriamo che nel 423 a.C. era diffusa la dottrina di **Leucippo** che parla di un infinito numero di corpi, invisibili perché molto piccoli, in movimento nel vuoto che, quando si riuniscono danno vita alla generazione, quando si separano alla distruzione. Nasce così l'idea degli atomi come frantumazione dell'Essere da cui derivano tutte le cose: nascita e morte, pertanto, sono soltanto un aggregarsi ed un disgregarsi di atomi. Il corpo è formato da atomi più densi, l'anima da atomi più sottili che si propagano nel corpo, vivificandolo. Ecco allora che anima e corpo hanno finalmente una stessa natura ed è interessante notare come proprio il pensiero **Atomista** , visto come un altro passo fondamentale nella separazione tra spirito e materia, sia in realtà la base della unione tra questi due aspetti considerati nella loro identica natura. E in questi atomi che hanno la stessa origine ma una differente composizione quantitativa (più o meno sottili) c'è l'assioma fondamentale della Medicina Olistica e della Naturopatia Vibrazionale, la multidimensionalità dell'essere umano. Facendo un salto molto lungo nel tempo, vorrei

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Floriterapia Australiana solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

riconnettermi al pensiero di **Cartesio** (e siamo nel Seicento dopo Cristo!) che sancisce la separazione tra la res cogitans e la res extensa, cioè tra la mente e la materia che pertanto è considerata "*un'inerte moltitudine di oggetti differenti riuniti insieme in un'immensa macchina*", come scrive Fritjof Capra.

E' evidente come questo meccanicismo, sostenuto da **Newton**, sia alla base della scienza moderna ma anche della medicina moderna che, separando, ha perso la connessione tra il corpo fisico e tutti gli altri corpi aurici.[5] E mentre il mondo orientale continuava a non separare ciò che nel suo pensiero era naturalmente unità, quello occidentale ha seguito una strada diversa e separativa. Certamente sacra essa stessa, perché ha consentito alla scienza di conoscere, separando e dividendo, ulteriori frammenti di verità che Medicina Moderna e Medicina Naturale stanno unendo in un'ancora più ricca Medicina Complementare. Ma se torniamo per un istante al 540 a.C. e ascoltiamo quello che ha da dirci **Alcmeone da Crotone**, considerato il primo medico della antichità, rimaniamo stupiti dalla modernità del suo pensiero, sintesi della conoscenza filosofica greca e della esperienza. Per lui l'organismo umano è un composto armonico di qualità che gli sono proprie e il prevalere dell'una sull'altra è la causa della malattia. La malattia nasce quando si rompe l'armonia.

E di armonia parla **Ippocrate**: l'organismo è un insieme armonico inscindibile di organi e di umori che si mescolano tra loro e si trasformano l'uno nell'altro. La malattia nasce quando si perde questa armonia e non colpisce solo un organo, un apparato o una funzione ma tutto l'organismo nel suo equilibrio. E tutta la vita dell'individuo, nel suo scorrere incessante, è parte essenziale dell'armonia dell'organismo, tanto che il malato è un sano visto in un altro momento e ha dentro di sé la vis sanatrix naturae che è compito del medico risvegliare. Sarà la **medicina post ippocratica** a dimenticare la consapevolezza

[5] "*La famosa frase di Cartesio Cogito ergo sum ha portato l'uomo occidentale ad identificarsi con la propria mente invece che con l'intero organismo. Come conseguenza della separazione cartesiana, l'oumo moderno è consapevole di se stesso, nella maggior parte dei casi, come un io isolato che vive all'interno del proprio corpo. La mente è stata divisa dal corpo e ha ricevuto il compito superfluo di controllarlo, ciò ha provocato la comparsa di un conflitto tra volontà cosciente e istinti involontari." (*Fritjof Capra, Il Tao della fisica, Adelphi ed, pag.24)

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Floriterapia Australiana solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

della Luce presente in ogni essere, la sua capacità di autoguarigione, l'armonia indissolubile del suo essere olistico, e a concentrare l'attenzione sui sintomi e sulla malattia anziché sul malato. Fino a quando **Galeno**, nel primo secolo dopo Cristo, si focalizzò sui singoli organi anziché sull'organismo intero, considerando inoltre il corpo nella sua scissione dallo spirito..

Come è organizzato questo corso

Dopo questa prima lezione che pone le basi perché tu possa capire quello che stai facendo e che farai ne seguono altre 12. In ognuna delle prossime lezioni ti presenterò alcuni fiori bush e ti insegnerò a cosa servono e come usarli. Troverai anche esempi concreti, possibili eventuali sinergie con altre metodiche vibrazionali, modalità diverse di assunzione, meditazioni o affermazioni utili durante l'assunzione di quel fiore e, sempre tenendo presenti le grandi tematiche che hai letto in questa lezione, quanto può essere utile che tu sappia su quel fiore. Gli esercizi al termine di ogni capitolo ti serviranno a capire se hai compreso il senso di quello che stai studiando. Ti consiglio, a questo proposito, di prendere un quaderno e di usarlo come un diario a tuo uso e consumo sul quale risponderai alle domande degli esercizi e prenderai nota, via, di quello che ti serve, Al termine del corso, quando ti manderò le domande per il test finale, allora userai la tastiera del web. A presto!

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Floriterapia Australiana solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

ELENCO DELLE ESSENZE FLOREALI AUSTRALIANE

Lezione 2
ALPINE MINT BUSH
ANGELSWORD
AUTUMN LEAVES
BANKSIA ROBUR
BAUHINIA
BILLY GOAT PLUM

Lezione 3
BLACK EYED SUSAN
BLUEBELL
BOAB
BORONIA
BOTTLEBRUSH
BUSH FUCHSIA

Lezione 4
BUSH GARDENIA
BUSH IRIS
CHRISTMAS BELL
CROWEA
DAGGER HAKEA
DOG ROSE

Lezione 5
DOG ROSE OF WILD FORCE
FIVE CORNERS
FLANNEL FLOWER
FRESHWATER MANGROVE
FRINGED VIOLET
GREEN ESSENCE

Lezione 6
GREEN SPIDER ORCHID
GREY SPIDER FLOWER
GYMEA LILY
HIBBERTIA
ILLAWARRA FLAME TREE
ISOPOGON

Lezione 7
JACARANDA
KANGAROO PAW
KAPOK BUSH
LICHEN
LITTLE FLANNEL FLOWER
MACROCARPA

Lezione 8
MINT BUSH
MONGA WARATAH
MOUNTAIN DEVIL
MULLA MULLA
OLD MAN BANKSIA
PAW PAW

Lezione 9
PEACH FLOWER TEA TREE
PHILOTECA
PINK FLANNEL FLOWER
PINK MULLA MULLA
RED GREVILLEA
RED HELMET ORCHID

Lezione 10
RED LILY
RED SUVA FRANGIPANI
ROUGHT BLUEBELL
SHE OAK
SILVER PRINCESS

Lezione 11
SLENDER RICE FLOWER
SOUTHERN CROSS
SPINIFEX
STURT DESERT PEA
STURT DESERT ROSE

Lezione 12
SUNDEW
SUNSHINE WATTLE
SYDNEY ROSE
TALL MULLA MULLA
TALL YELLOW TOP
TURKEY BUSH

Lezione 13
WARATAH
WEDDING BUSH
WILD POTATO BUSH
WISTERIA
YELLOW COWSLIP ORCHID

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Floriterapia Australiana solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

ESERCIZI

1- Dopo aver letto questa prima lezione prova ancora a rispondere alla domanda che ti ho fatto all'inizio della stessa: perché vuoi affrontare lo studio dei Fiori bush australiani?

2- Cosa ritieni che ci sia in comune tra il tuo modo di pensare e di vedere la vita e le tematiche che ti ho presentato in questa prima lezione?

3- Perché, secondo te, ho messo all'inizio di questo capitolo quella citazione da William Blake?

4- Prendi in considerazione un tuo disagio (fisico oppure emozionale o mentale), scrivilo e consideralo come il punto di osservazione da cui partirai durante questo corso. Ti chiedo di non assumere il fiore che riterrai adatto al tuo disagio fino a quando non avrai terminato di seguire il corso ma di prendere appunti, man mano che scoprirai nelle mie lezioni qualcosa che può avere a che fare con quel disagio. Tutte le provocazioni che riceverai attraverso le mie parole. Solo alla fine, eventualmente, e solo se hai dimestichezza con l'autodiagnosi, potrai provare il rimedio adatto.

5- Hai mai considerato la tua multidimensionalità e cosa ne pensi?

6- Ritieni che la tua Personalità sia in contatto con la voce del tuo Sé o sei in un momento della tua esistenza in cui senti una scissione in te?

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Floriterapia Australiana solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Corsi on Line di Erba Sacra

FONDAMENTI DEL PENSIERO OLISTICO

Docente: Anna Fata

LEZIONE 1

Programma completo del corso

Lezione 1:	L'olismo
Lezione 2:	I temi centrali del pensiero olistico
Lezione 3:	Il modello dei Chakra
Lezione 4:	Primo Chakra - Coltivare il ben-essere: Radicarsi, esistere, possedere (con una visualizzazione guidata)
Lezione 5:	Secondo Chakra - Coltivare il ben-essere: Vivere con piacere ed emozione (con una visualizzazione guidata)
Lezione 6:	Terzo Chakra - Coltivare il ben-essere: volontà, potere, costruzione dell'identità personale (con una visualizzazione guidata)
Lezione 7:	Quarto Chakra - Coltivare il ben-essere: il potere del cuore, equilibrare, accettare, amare, relazionarsi (con due visualizzazioni guidate)
Lezione 8:	Quinto Chakra - Coltivare il ben-essere: comunicare bene e vivere con creatività (con due visualizzazioni guidate)
Lezione 9:	Sesto Chakra - Coltivare il ben-essere: intuire e pre-vedere (con due visualizzazioni guidate)
Lezione 10:	Settimo Chakra - Coltivare il ben-essere: una vita illuminata (con una visualizzazione guidata)
	Visualizzazione guidata conclusiva

Questo corso è riconosciuto come credito didattico nella formazione di **OPERA,**
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it

INDICE DEGLI ARGOMENTI

Lezione 1: L'olismo

Il Paradigma Olistico
Le basi del paradigma olistico

Lezione 2: I temi centrali del pensiero olistico

Verso un'evoluzione del sapere e del mondo
Un nuovo modello per la salute-malattia, il ben-mal-essere
La salute
La prospettiva olistica
I temi centrali

Lezione 3: Il modello dei Chakra

Le basi del modello
Un primo sguardo d'assieme
L'evoluzione psicoenergetica dell'umanità

Lezione 4: Coltivare il ben-essere: Radicarsi, esistere, possedere

Il primo chakra (Elemento Terra, Lavoro e autorealizzazione, La paura, Ecologia e sopravvivenza oggi), Il primo chakra: Evoluzione e sviluppo, Tecniche di guarigione del chakra (L'arte del massaggio, Sport e attività fisica, Metodo Feldenkrais, Riflessologia e automassaggio, La respirazione consapevole, La bioenergetica)
Visualizzazione guidata – Primo Chakra *(Sandro Savoldelli)*

Lezione 5: Coltivare il ben-essere: Vivere con piacere ed emozione

Il secondo chakra (Elemento Acqua, Sensi e sensorialità: Vivere nel presente, Il risveglio dei sensi: l'aromatologia, Le emozioni, Gli archetipi dell'inconscio collettivo, Sessualità e Tantra: quale legame?, Le dipendenze), Il secondo chakra: Evoluzione e sviluppo (Eustress e di stress), Tecniche di guarigione del secondo chakra (La bioenergetica dolce, L'intelligenza emotiva)
Visualizzazione guidata – Secondo Chakra *(Sandro Savoldelli)*

Lezione 6: Coltivare il ben-essere: Volontà, potere, costruzione dell'identità personale

Il terzo chakra (Elemento Fuoco, L'identità molteplice, La costruzione dell'identità nella prospettiva junghiana, L'autostima), Il terzo chakra: Evoluzione e sviluppo (Rabbia e affini, La gratitudine, La vergogna), Tecniche di guarigione del terzo chakra (La meditazione come pratica di vita, Lo yoga)

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Fondamenti del Pensiero Olistico solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Visualizzazione guidata – Terzo Chakra *(Sandro Savoldelli)*

Lezione 7: Coltivare il ben-essere: Il potere del cuore, equilibrare, accettare, amare, relazionarsi

Il quarto chakra (Elemento Aria, Fame d'amore, Amarsi, amare, L'empatia, Karma e destino, Anima e Animus, Eros e Thanatos), Il quarto chakra: Evoluzione e sviluppo, Tecniche di guarigione del quarto chakra (I riti, Coltivare l'amore: L'arte del relazionarsi, Trovare la 'giusta' distanza)

Visualizzazione guidata - Quarto Chakra *(Sandro Savoldelli)*

Visualizzazione guidata "Respirazione nel Cuore" *(Annamaria Del Maestro)*

Lezione 8: Coltivare il ben-essere: Comunicare bene e vivere con creatività

Il quinto chakra (Il silenzio come base per l'ascolto, La comunicazione, Il dialogo delle voci dei coniugi Stone, La creatività), Il quinto chakra: Evoluzione e sviluppo (Training Autogeno, Visualizzazione creativa, Ipnosi, L'arte di parlare), Tecniche di guarigione del quinto chakra (Ascoltare sé stessi, Ascoltare gli altri, Scrivere di sé, La musicoterapica)

Visualizzazione guidata – Quinto Chakra *(Sandro Savoldelli)*

Visualizzazione guidata "Chakra della gola" *(Annamaria Del Maestro)*

Lezione 9: Coltivare il ben-essere: Intuire e pre-vedere

Il sesto chakra (I simboli, Gli archetipi, Il Reiki, I mandala), Il sesto chakra: Evoluzione e sviluppo (La sindrome da perfezionismo, Colori e ben-essere, L'intuito, I sogni), Tecniche di guarigione del sesto chakra (Pittura e arteterapia, Floriterapia per la vita, La chiaroveggenza)

Visualizzazioni guidata – Sesto Chakra *(Sandro Savoldelli)*

Visualizzazione guidata "Il terzo Occhio" *(Annamaria del Maestro)*

Lezione 10: Coltivare il ben-essere: Una vita illuminata

Il settimo chakra (Il senso della vita, La spiritualità), Il settimo chakra: Evoluzione e sviluppo (La conoscenza), Tecniche di guarigione del settimo chakra

Visualizzazione guidata – Settimo Chakra *(Sandro Savoldelli)*

Visualizzazione guidata conclusiva "Il Fiore di Loto" *(Annamaria Del Maestro)*

Le visualizzazioni guidate sono tratte dal corso online "Tecniche di Visualizzazione guidata" di Sandro Savoldelli e dalle meditazioni di Annamaria Del Maestro realizzate per la Scuola di Reiki Tradizionale di Erba Sacra

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Fondamenti del Pensiero Olistico solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

L'OLISMO

1. Il paradigma olistico

Il concetto di ben-essere, inteso come armonia tra mente, corpo e spirito, nella realtà socioculturale odierna è qualcosa che solo da poco tempo sta cominciando ad essere conosciuto ed applicato.

La richiesta di prodotti e servizi legati al ben-essere è costantemente in crescita e questo è testimoniato da un massiccio ricorso alle forme non convenzionali di cura e di approccio all'individuo che tengono attentamente in conto le peculiarità del singolo e dello specifico momento di vita che sta attraversando e della sua profonda unità.

Solo di recente ci si è resi conto che i modelli meccanicistici cartesiani-newtoniani e lineari per l'interpretazione del mondo non sono più applicabili, perché semplificano, livellano ogni cosa fino a fare perdere loro l'intrinseca complessità, multideterminazione e interconnessione. Mente e corpo non appaiono più come entità separate, indipendenti, lo spazio da tridimensionale, assoluto, contenitore vuoto di fenomeni fisici che accadono in esso, viene concepito come quadridimensionale lungo un continuum chiamato spaziotempo.

Si sta progressivamente imponendo un nuovo modello di interpretazione della realtà, quello olistico, il cui termine è stato coniato nel 1926 dal filosofo Jan Smuts, dal greco ólos, tutto, intero, per indicare una visione unitaria del mondo e dell'uomo.

Alcune scoperte recenti stanno confermando la correttezza di tale modello, nello specifico:

- ✓ miti e cosmogonie: che narrano dell'unità di coscienza da cui nacque ogni cosa;
- ✓ antiche religioni: che considerano l'anima individuale unita alla coscienza cosmica, che trattano dei differenti piani di realtà e dei livelli di coscienza e dell'evoluzione umana;

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Fondamenti del Pensiero Olistico solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

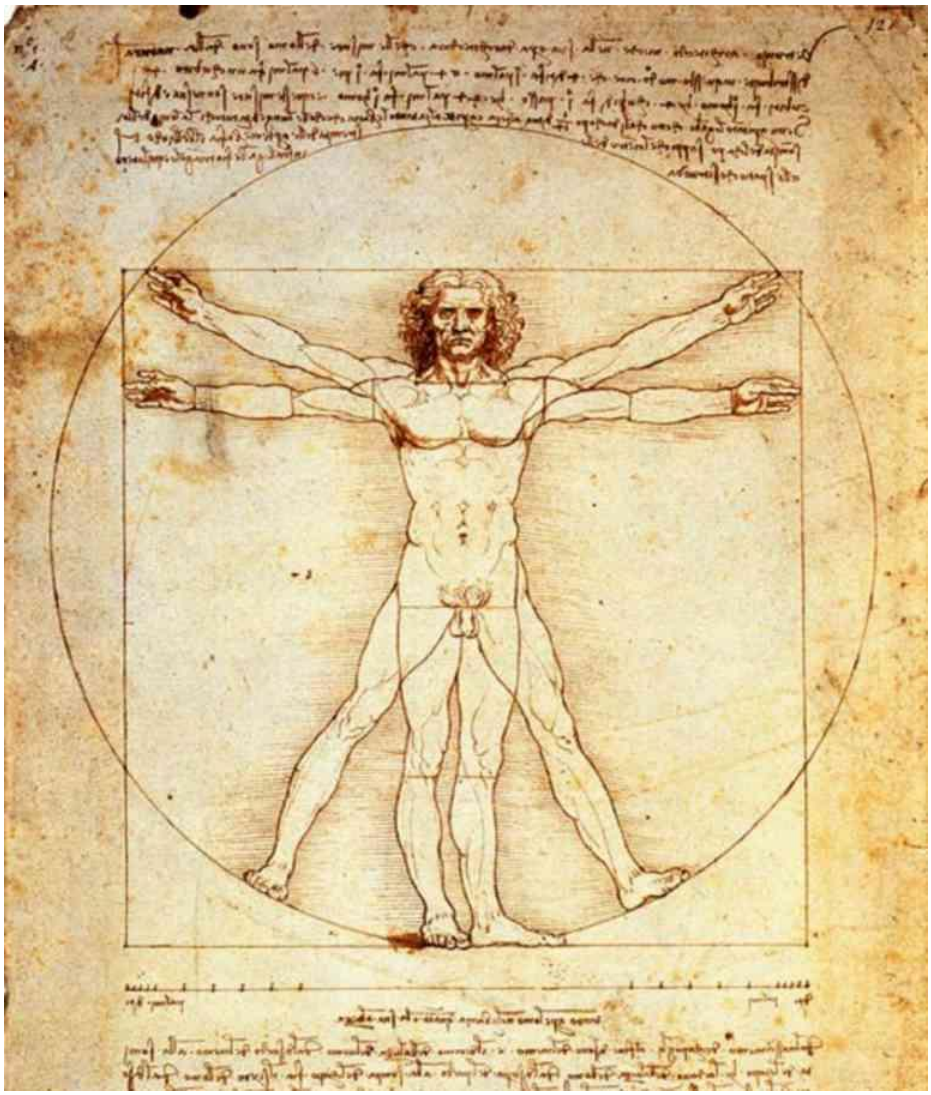
- ✓ scienza: che ha visto l'affermarsi della "teoria generale dei sistemi", della teoria olografica, la non località, la sincronicità, la cibernetica olistica, etc. ;
- ✓ medicine tradizionali: che parlano della relazione profonda tra essere umano e dimensione sacra;
- ✓ neurofisiologia: che consta di una vasta serie di scoperte scientifiche di psiconeuroendocrinoimmunologia e neurofisiologia, che comportano una riunione funzionale e informatica tra corpo, cellule, sistemi, cervello e coscienza;
- ✓ psicologia transpersonale: che offre una concezione spirituale dell'essere umano e della patologia psichica;
- ✓ ecologia profonda: che considera la terra un immenso organismo vivente formato da infinite reti di relazione, catene alimentari, cicli biochimici perfettamente coerenti;
- ✓ culture etniche e sciamaniche: basate su di un profondo legame spirituale tra uomo e natura;
- ✓ arte: molte forme di arte contemporanea – film, musiche, balletti, teatro, libri – riprendono antichi temi di fusione tra materiale e spirituale e propongono contenuti con finalità evolutive;
- ✓ nuova spiritualità;
- ✓ economia etica;
- ✓ educazione globale: le nuove direzioni dell'evoluzione propongono un concetto di essere umano multidimensionale da educare in modo coerente nelle sue varie dimensioni umane e spirituali;
- ✓ cultura planetaria: personaggi pubblici che hanno una visione olistica ed evolutiva dell'essere umano e del pianeta: ad esempio capi di stato come Gorbachev (Russia), Vaclav Havel (Repubblica Ceca), Vigdis Finnbogadòttir, (presidente dell'Islanda), Capo Seattle, grandi artisti, scrittori, registi, musicisti.

Il paradigma olistico assume che vi è un profondo legame tra il singolo e l'universo al punto che l'uno rispecchia l'altro e viceversa. Le medesime leggi che si applicano

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Fondamenti del Pensiero Olistico solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

all'uno sono valide anche per l'altro e disconoscere questo principio snatura l'essenza profonda di ciascun essere.

L'individuo si configura come la parte di un tutto, con una sua specificità, un suo ruolo e la sua rilevanza. Ciascuno di noi è chiamato a conoscere sé stesso e ad essere consapevole della sua essenza più profonda, della sua natura multideterminata e multisfaccettata, così come del micro e macrocosmo in cui si inserisce.



L'uomo vitruviano (Leonardo da Vinci)

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Fondamenti del Pensiero Olistico solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

La visione olistica, dunque, appare essenzialmente unitaria, priva di legami semplicistici di causa-effetto, per essere molto più articolata e complessa in cui una trasformazione ad un livello (ad es. quello corporeo) comporta degli effetti anche su altri piani (emotivo, spirituale, energetico) che a loro volta retroagiscono sul primo.

Il manifesto della nuova coscienza

(secondo Ervin Laszlo)

Per poter cambiare il mondo, si deve iniziare a cambiare sé stessi. Ciascuno può intraprendere tale percorso, un passo alla volta. L'interconnessione dei singoli percorsi di ciascuno di noi può dare vita ad un processo evolutivo che si estende ben oltre la mera somma di ciascuno di essi.

Gli elementi che dovrebbero caratterizzare tale processo di maturazione e di crescita dovrebbero essere:

- ✓ l'adozione di una *prospettiva olistica* che si pone come alternativa a quella lineare, frammentata, atomistica, che separa, oppone e, in ultima analisi, è contraria al flusso della vita;
- ✓ la coltivazione di una forma di *pensiero trasversale*, globale, che comporta la comunicazione, lo scambio e l'integrazione dell'attività dei due emisferi cerebrali, destro, creativo, mistico, iconico, e sinistro, logico, ragionale, linguistico;
- ✓ la valorizzazione della *comunicazione*, intesa come possesso, messa in comune e scambio di conoscenze, che favoriscono l'evoluzione;
- ✓ la conduzione di uno *stile di vita semplice*, in cui si

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Fondamenti del Pensiero Olistico solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

riscopre l'essenziale, si elimina il superfluo, e si esplica in un consumo ecologico, responsabile, etico;

- ✓ l'approfondimento della *spiritualità*, meglio se sotto la guida esperta di un maestro o saggio. Essa viene riscoperta come qualcosa che alberga fin dagli albori dentro ciascuno di noi, nella natura, e che ci collega l'un l'altro. Essa rappresenta uno sprone per l'evoluzione, la crescita, e costituisce una speranza per il futuro;
- ✓ la coltivazione della *salute globale*, individuale, che si esplica nella ricerca di cibi naturali, nell'ecologia, nella protezione dell'ambiente, nell'unità tra uomo e natura, al fine di ristabilire un equilibrio psicofisico che non è inteso solo come assenza di malattia, ma come un più ampio e globale funzionamento dell'intero sistema, in sintonia anche con l'ambiente di cui si è parte integrante;
- ✓ la creazione di una *coscienza planetaria*, che porta a sentirsi parte del sistema Terra, per passare da una vita locale ed egocentrica ad una visione globale, planetaria.

Dalle voci di questo manifesto è importante notare come l'individuo nel suo complesso è chiamato ad un processo di coltivazione della propria consapevolezza, al fine di poter potenziare la sue risorse, farne buon uso per raggiungere un maggiore benessere personale e sociale, aspetto quest'ultimo che si declina anche nel contesto lavorativo.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Fondamenti del Pensiero Olistico solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

1.1 Le basi del paradigma olistico

Nel paradigma olistico vige una rappresentazione dell'universo come unità, energia vivente, composto da diversi livelli, materiale, energetico, mentale, spirituale. Numerosi sono gli scienziati e i pensatori che nel tempo hanno postulato tale concezione, Einstein, Bohm, Jantsch, Preparata, Eddington.

In realtà, materia e coscienza sono aspetti di un'unica entità: la coscienza pervade tutta la materia e viceversa, è come se ogni essere sapesse cosa fare e perché, come se rispondesse ad un progetto di vita che è libero di decidere concretamente se e come declinare. La coscienza stessa appare come una, unica, centro sacro dell'esistenza, che implica amore, coerenza, crescita, ordine, sincronicità, proprio come può accadere per il cinguettio degli uccellini, una melodia mai stonata, ma accordata e coordinata da un direttore d'orchestra silente che tutto orienta e coordina e che alberga in ciascun vivente.

La coscienza è strettamente connessa all'informazione, energia intelligente, vivente, informata.

C'è un profondo legame tra il tutto e le singole parti, che si esplica nell'interconnessione e nell'interdipendenza: ciò che accade in una parte si riflette nel tutto e viceversa. Nessun uomo è un'isola, ma un arcipelago che si relaziona a tutto ciò che sta intorno, e un'onda che s'infrange su una costa provoca effetti anche a livelli più profondi e sommersi, oltre a quelli immediatamente visibili, superficiali. Lo stesso essere umano, in quanto parte del tutto, non fa eccezione a questo assunto.

Con questi presupposti appare chiaro come il ben-essere e la salute non si configurano come mera assenza di sintomi e disagi, ma come sintonia tra i molteplici piani dell'essere, e con il contesto in cui ci si colloca. Il sintomo rappresenta un segnale, un indizio, il segno di qualcosa che si è squilibrato più nel profondo e che emerge in superficie in siffatto modo. La salute e il ben-essere non sono dati una volta per tutte, ma costituiscono il risultato di un processo costante di riaggiustamento e di riequilibrio: l'ambiente circostante influisce sul nostro stato, così come noi agiamo su di esso, più o meno consapevolmente, e ogni perturbazione può allontanarci dalla

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Fondamenti del Pensiero Olistico solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

condizione ottimale che è peculiare e specifica per ciascuno di noi. In tale processo, ogni sintomo, ogni malattia offrono l'opportunità per effettuare un cammino all'interno di sé stessi, per affacciarsi poi verso una rinnovata e superiore autocoscienza e autoconsapevolezza.

Nel paradigma olistico, secondo l'ipotesi di Gaia, la terra viene considerata un organismo vivente, sacro, da rispettare, un punto di riferimento per la creazione delle proprie gerarchie di valori. Le religioni, seppur con le loro diverse declinazioni concrete, devono tenere in considerazione l'amore, l'interdipendenza, la pace, e un rinnovato modello scientifico, perché la religione deve unire, non dividere.

Il momento attuale di crisi di coscienza che investe a livello mondiale le comunità deve essere considerato come una fase necessaria e vitale di transizione verso una nuova prospettiva per l'esistenza, orientata verso una maggiore consapevolezza, responsabilità, e crescita. L'evoluzione, lo sviluppo, il mutamento sono infatti dei processi senza fine, espressioni stesse della vita. '*Individuazione*' e '*universalizzazione*' – per dirla con le parole di Smuts – sono le mete ideali complementari a cui ciascuno dovrebbe tendere.

In realtà, la visione olistica dell'essere vivente, più che un assunto è un'esperienza, che come tale va vissuta, pena il venir meno della sua stessa essenza. Non si tratta di qualcosa che può essere colto tramite il pensiero razionale, attualmente ancora imperante nella maggior parte dei modelli interpretativi della natura vivente, che frammenta e separa ciò che fin dall'origine appare come unità, intesa come maggiore della somma delle sue parti. Per ristabilire un contatto con l'essenza autentica di ciascun vivente è necessario mettere da parte le sovrastrutture che la cultura ha proposto e imposto nel tempo, tra le quali lo stesso pensiero razionale con il quale si pretende di poter spiegare ogni cosa. Occorre riscoprire la molteplicità di relazioni che legano ciascuno di noi e la sacralità che tutto questo sottende, per sviluppare un senso profondo di riverenza e di rispetto che da noi si estende a tutto ciò che ci circonda.

Siamo chiamati a prestare fede in ciò che ci si presenta qui e adesso, nell'irripetibilità di quel che sperimentiamo, nella nostra centralità come entità

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Fondamenti del Pensiero Olistico solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

coscienti e conoscenti, che si avvalgono del sovra-razionale per cogliere la natura dell'essere. E' necessario lasciarsi andare alla fluidità del movimento, all'assenza di legami strettamente causali, all'unità che caratterizza ogni manifestazione dell'essere, e trovare nella natura la vera essenza delle cose, nel movimento ritmato, relazionale, che riunisce interiore ed esteriore. In tale ricomposizione è possibile ritrovare l'anima, che è presente in animali, vegetali, e minerali e come tale degni di rispetto.

Riscoprire in questo modo la sacralità di ogni essere consente di avere una percezione d'essi non più astratta e permette di reimpostare una visione della scienza e della vita altrettanto sacra, che non lavora più separando ciò che in natura è connesso.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Fondamenti del Pensiero Olistico solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Corsi on Line di Erba Sacra

PASSEGGIATE ERBORISTICHE

Docente: Ferdinando Alaimo

LEZIONE 1

Passeggiate invernali sotto il cielo del Capricorno

Programma completo del corso

Introduzione

Lezione 1: Passeggiate invernali sotto il cielo del Capricorno

Lezione 2: Passeggiate invernali sotto il cielo dell'Acquario

Lezione 3: Passeggiate invernali sotto il cielo dei Pesci

Lezione 4: Passeggiate primaverili sotto il cielo dell'Ariete

Lezione 5: Passeggiate primaverili sotto il cielo del Toro

Lezione 6: Passeggiate primaverili sotto il cielo dei Gemelli

Lezione 7: Passeggiate estive sotto il cielo del Cancro

Lezione 8: Passeggiate estive sotto il cielo del Leone

Lezione 9: Passeggiate estive sotto il cielo della Vergine

Lezione 10: Passeggiate autunnali sotto il cielo della Bilancia

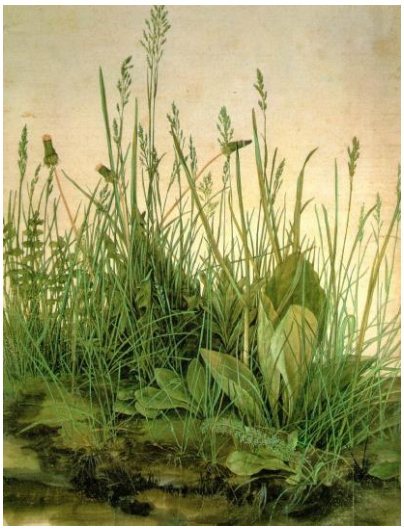
Lezione 11: Passeggiate autunnali sotto il cielo dello Scorpione

Lezione 12: Passeggiate autunnali sotto il cielo del Sagittario

Lezione 13: Preparazioni, Libri consigliati, Indice alfabetico delle piante trattate, Repertorio fitoterapico, Glossario

Esercizi di verifica su tutti gli argomenti delle lezioni

Questo corso è riconosciuto come credito didattico nella formazione di ***OPERA,***
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it



Albrecht Durer "La grande zolla d'erba" 1503

"L'erba ha così poco da fare-
una sfera di semplice verde-
con solo farfalle da meditare
e api da intrattenere-

e dondolarsi di giorno su motivi gradevoli
che portano brezze passeggere-
e tenere il sole nel proprio grembo
e inchinarsi a tutto-
e infilare la rugiada, di notte, come perle-
e farsi così fine
che una duchessa sarebbe troppo comune
per essere degna di un cenno-

e persino quando muore-passare
in odori così divini-
come spezie umili, messe a dormire-
o nardo, nel perire-

e poi dimorare in fienili sovrani-
e sognare mentre i giorni passano,
l'erba ha così poco da fare
mi piacerebbe essere il fieno!"

Emily Dickinson

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Passeggiate Erboristiche solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

INDICE

Introduzione

Lezione 1: Passeggiate invernali sotto il cielo del Capricorno

Lezione 2: Passeggiate invernali sotto il cielo dell'Acquario

Lezione 3: Passeggiate invernali sotto il cielo dei Pesci

Lezione 4: Passeggiate primaverili sotto il cielo dell'Ariete

Lezione 5: Passeggiate primaverili sotto il cielo del Toro

Lezione 6: Passeggiate primaverili sotto il cielo dei Gemelli

Lezione 7: Passeggiate estive sotto il cielo del Cancro

Lezione 8: Passeggiate estive sotto il cielo del Leone

Lezione 9: Passeggiate estive sotto il cielo della Vergine

Lezione 10: Passeggiate autunnali sotto il cielo della Bilancia

Lezione 11: Passeggiate autunnali sotto il cielo dello Scorpione

Lezione 12: Passeggiate autunnali sotto il cielo del Sagittario

Lezione 13: Preparazioni, Libri consigliati, Indice alfabetico delle piante trattate, Repertorio fitoterapico, Glossario

Esercizi di verifica su tutti gli argomenti delle lezioni

AVVERTENZA

questo corso non intende fornire diagnosi e prescrizioni per casi specifici, né può sostituire la consultazione medica. I rimedi inseriti nel testo delle lezioni devono essere considerati solo come indicativi. Infatti le proprietà terapeutiche delle piante medicinali trattate e le relative modalità d'uso, in relazione alle controindicazioni ed alle tollerabilità individuali, possono variare da soggetto a soggetto. L'autore e l'editore declinano ogni responsabilità per un uso indiscriminato di questi rimedi quando non avallato da prescrizione medica.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Passeggiate Erboristiche solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

INTRODUZIONE

Passeggiare per campi e boschi è un'attività piacevole per molti e immagino che lo sia per la totalità degli iscritti a questo corso. Un'attività anche molto salutare sia per il cuore che per il sistema immunitario, secondo recenti studi medici.

Vi sono svariati modi di passeggiare: lo si fa per puro esercizio fisico, magari con la cuffia ascoltando musica, oppure vagando soprappensiero, chiacchierando col compagno di camminata, o da soli, focalizzati unicamente sulla meta della passeggiata, oppure un po' distratti, guardandosi intorno ma in realtà vedendo poco o nulla.

L'intento di questa introduzione è quello di fornire al corsista qualche suggerimento per godersi al meglio la sua passeggiata.

Il paesaggio, l'ambiente che ci circonda, non è solo lo sfondo colorato, la scenografia inanimata del nostro ego ambulante ma un insieme animato capace di entrare in comunicazione con la nostra anima, solo, però, se ci rendiamo disponibili a questa comunicazione.

Siamo in genere più o meno condizionati a considerare il mondo vegetale come qualcosa di indistinto nel suo insieme e, se ci siamo informati, a individuarne varie componenti attraverso dei nomi:

un pino, una lavanda, un ginepro, un larice, una rosa.

Una volta assegnati i nostri nomi alle cose, il gioco è fatto, non vale più la pena di perderci altro tempo.

In questo caso, ad esempio, abbiamo guardato delle cose ma senza vederle. Abbiamo semplicemente proiettato su qualcosa che in realtà ignoriamo la nostra griglia intellettuale con i suoi nomi e le informazioni memorizzate

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Passeggiate Erboristiche solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

nel passato. Ma del fenomeno vitale che la anima qui nel presente, non vediamo niente.

Per chiarire meglio tutto ciò suggerisco ai lettori un piccolo esperimento: prendete una piantina, anche in vaso, con un fiore che vi attira particolarmente, ad esempio una rosa, possibilmente non recisa; sistematevi comodamente, ponetevela di fronte e iniziate semplicemente a guardarla. La mente proiettiva che pretende di sapere subito di che si tratta nomando, classificando, etichettando, comincerà a ripetervi che si tratta di una rosa, che il problema è risolto e non c'è più alcun bisogno di continuare a guardare l'oggetto in questione. Ma l'esperimento inizia proprio qui: nel non dare, per una volta, ascolto a questo ordine mentale e continuare, rilassando il respiro, la vostra osservazione fino al punto in cui la mente proiettiva, stanca di inviare sempre la stessa informazione, a sua volta si rilasserà un poco, e lascerà un po' di spazio alla mente ricettiva: quella capace di percepire profondamente tutte le sensazioni cromatiche, olfattive e tattili che il fenomeno vitale "che vi sta guardando" vi comunica; perfino, a volte, se continuiate a rilassare lo sguardo, i quasi impercettibili movimenti che il fiore compie.

E' un buon esercizio, in generale, per rilassare ed equilibrare un po' la nostra vista, il che vuol dire trovare un maggior equilibrio tra il nostro "occhio proiettivo" (il destro secondo la tradizione taoista) e l'altro, quello "ricettivo" (il sinistro secondo i Taoisti). E' grazie a questo miglior equilibrio che sciamani, antichi erboristi e alchimisti hanno intuito che, come diceva l'antico filosofo greco Talete, "tutte le cose sono piene di Dei", che siamo parte di un tutto animato, di un intero, di un "Olos", come

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Passeggiate Erboristiche solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

dicevano i Greci; e che, dunque, anche le piante partecipano di questo intero animato secondo le loro molteplici qualità.

E' in base alla percezione di queste qualità che sono stati formulati gli antichi erbari e illustrate le virtù curative di moltissime piante, confermate, mediamente intorno all'80%, dalle moderne analisi di laboratorio.

Potremmo anche dire che l'antico paradigma olistico è tramontato dopo Cartesio a favore di quello dicotomico, per il predominio dell'occhio proiettivo e analitico su quello ricettivo e sintetico; per il prevalere dell'analisi sulla sintesi**.**

Negli ultimi anni, però, le scienze ambientali si sono accorte della necessità di avere una visione di insieme del loro oggetto di studio per raccapezzarci qualcosa, di considerare l'ambiente come un insieme interconnesso, un intero, un olos.

Lo scienziato James Lovelock, un ecologista che è stato un pioniere di questo nuovo paradigma olistico, sostiene che "l'intera gamma della materia vivente sulla Terra, dalle balene ai virus e dalle querce alle alghe, può essere considerata come costituente una singola unità vivente, capace di manipolare l'atmosfera terrestre per le proprie necessità globali e dotata di facoltà e poteri molto superiori a quelli dei suoi singoli costituenti".

Se vogliamo in qualche modo rappresentarci questo insieme dobbiamo necessariamente ricorrere ad un linguaggio simbolico, il linguaggio più sintetico, quello capace di tenere più cose insieme, come suggerisce del resto lo stesso etimo della parola simbolo dal greco "symballo" che vuol dire appunto, raccolgo insieme, tengo insieme moltissime cose, perfino gli opposti.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Passeggiate Erboristiche solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Forse è anche un po' per tutto questo che recentemente l'Orto botanico di Padova è stato dichiarato dall'Unesco patrimonio dell'umanità.

Questo si deve al fatto che si tratta del più antico orto botanico del mondo che abbia mantenuto la stessa struttura di quando, nel 1545, fu impiantato: una struttura circolare al cui interno è inscritto un quadrato suddiviso in quattro da una croce. Una struttura altamente simbolica basata su archetipi fondamentali della psiche: il cerchio, il simbolo che esprime un'esigenza primaria, archetipica, della coscienza. L'esigenza di com-prendere la molteplicità dei fenomeni dell'esistenza in un'unità, di far emergere dal Caos l'ordine di un Cosmo. Il cerchio, dunque, simboleggia l'Uno-Tutto, la totalità dell'universo e, secondo le diverse culture e tradizioni, l'uovo cosmico, il cielo, il tempo ciclico e lo Zodiaco, il Logos, il Grande Spirito, il Tao, ecc. insomma l'intero- olos, in greco.

Insieme al cerchio un altro grande archetipo è costitutivo della nostra psiche: il quadrato.

Se il cerchio può essere considerato il simbolo del paradigma olistico, il quadrato lo è di quello dicotomico: simboleggia la nostra attitudine all'orientamento, a suddividere il cerchio della bussola in quadranti, la città in quartieri, lo spazio secondo i quattro punti cardinali, il tempo secondo le

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Passeggiate Erboristiche solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

quattro stagioni e le quattro fasi lunari, la natura in base ai suoi quattro elementi, ecc. Insomma simboleggia la nostra attitudine a conoscere analiticamente, a dividere il caldo dal freddo, il secco dall'umido, il giorno dalla notte, il maschile dal femminile e così via, vale a dire a costruire un sapere di tipo dicotomico che si basa sul principio di identità e di non contraddizione.

Il primo dualismo, l'a priori di tutti gli altri è quello dello spazio e del tempo; tutto ciò che si manifesta all'interno del quadrato, che è inquadrato in una manifestazione terrena, materiale, è crocefisso nello spazio e nel tempo, questo simboleggia la croce inscritta nel quadrato e che lo suddivide.

In questo corso anche noi passeggeremo in un orto botanico costruito allo stesso modo: passeggeremo per l'arco di un anno nel cerchio del cielo, seguendo l'arco dello zodiaco, il succedersi ciclico delle sue costellazioni ed il succedersi sul pianeta delle quattro stagioni, del caldo e del freddo, del secco e dell'umido. Gli antichi erboristi si basarono su questi elementi, nella loro variabile mistura, per delineare un temperamento, un carattere, quasi una "personalità" delle piante medicinali di cui si servivano e per dedurne le virtù curative.

Ritenevano, anticipando di molti secoli le recenti scoperte della neurobiologia vegetale, che anche il regno vegetale fosse dotato di un certo psichismo; avevano già intuito che le piante non sono cose, e neanche meri contenitori di principi attivi, come tendiamo a credere noi, ma esseri in qualche modo **anima**-ti, poiché le percepivano come emanazioni delle grandi forze che animano il cosmo, dei suoi astri; incarnazioni degli antichi Dei. Per gli antichi erboristi, il giardino dei semplici era il giardino degli

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Passeggiate Erboristiche solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Dei. La Rosa, vellutata e dall'aroma voluttuoso era per loro, evidentemente, e forse continua ad esserlo anche per noi, una figlia di Venere, mentre l'Urtica urens, un'aggressiva e bruciante figlia del focoso Marte. Impararono così a riconoscerne, attraverso le porte della percezione, le diverse qualità, i temperamenti, gli umori: quali fra gli Dei le animassero e utilizzavano la forza di questo psichismo per le loro pozioni.

Gli antichi erbari dimostrano come, utilizzando insieme ai dati dell'esperienza questo paradigma simbolico e olistico, erboristi e alchimisti siano riusciti nel passato ad individuare gran parte delle virtù medicinali delle piante che i dati delle moderne analisi di laboratorio oggi confermano. Ci è sembrato perciò utile e interessante, in questo corso, coniugare i più recenti dati scientifici sulle piante medicinali prese in esame con i loro antichi "oroscopi vegetali" e con i miti che ne narrano divine incarnazioni e metamorfosi. Sarà così più facile per il corsista "fare anima" con le piante che incontrerà in occasione di queste passeggiate erboristiche, entrare con loro in empatia, scoprire così quali sono le sue piante alleate ed, eventualmente, servirsene alla luce di questa comprensione.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Passeggiate Erboristiche solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

NOTA BENE

In un paese come l'Italia piuttosto montuoso ed esteso da nord a sud per circa 2000 km., il ciclo vegetativo delle piante si presenta difforme: a sud e in pianura più precoce che a nord e in montagna. Tenendo conto di ciò le indicazioni che troverete in questo corso riguardo al "tempo balsamico" delle piante medicinali, vale a dire al momento ideale per la loro raccolta, anche se mediamente corrette saranno sempre un po' approssimate. Perciò se durante la nostra passeggiata verifichiamo che le piante o le parti di queste di cui in quel periodo viene suggerita la raccolta non sono pronte, sarà utile appuntarne su un taccuino la localizzazione, in modo da poter facilmente tornare in altro momento sui nostri passi. In accordo col ciclo vegetativo delle piante le raccolte possibili durante la bella stagione saranno naturalmente più numerose di quelle possibili durante i mesi invernali.

Il corsista si accorgerà che in ogni lezione, accanto alle piante medicinali di cui viene suggerita la raccolta, viene anche citato uno dei rimedi floreali del dr. Bach per la sua sintonia con qualcuna delle piante medicinali di cui ci si occupa in quella passeggiata e per i temi di quel periodo.
Questa citazione non ne prevede la raccolta, per altro quasi sempre improponibile sia per i tempi che per le modalità della loro preparazione, ma solo l'eventuale utilizzazione dei preparati in commercio. Per chi, comunque, volesse cimentarsi anche in questo tipo di preparati se ne dà qualche indicazione nell'apposita lezione 13 dove sono indicate le modalità di preparazione di tutti gli altri tipi di estratti (infusi, decotti, tinture madri ecc.) citati in questo corso.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Passeggiate Erboristiche solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

“ E ora, avanti con la passeggiata! Che cosa c’è di più delizioso, di più semplice e bello, dal tempo dei tempi, che l’andare a piedi…”
Da “La passeggiata”racconto di Robert Walser

PASSEGGIATE INVERNALI SOTTO IL SEGNO DEL CAPRICORNO (22 dicembre-20 gennaio)

Doppiato il solstizio d’inverno, il punto più basso e più notturno del suo volo, il sole accende il segno del Capricorno con la luce fredda e cristallina dell’aurora. Alla terra sono ormai tornati i sali minerali contenuti nel manto vegetale. Il paesaggio si è mineralizzato, è asciutto, essenziale e freddo come può esserlo la vetta di un monte, la patria dello stambecco, del capricorno. Le piante sono spoglie, contratte, ridotte all’essenzialità scheletrica del tronco e dei suoi rami. Fanno eccezione le conifere; ma anche loro, pini, cipressi abeti, sequoie, sono dei monumenti al dio della contrazione: una delle polarità insieme a quella dell’espansione (Giove) dell’universale pulsazione.
Stiamo parlando di Cronos, il dio che ha contratto l’eternità nel tempo, chiamato anche Saturno.
Le foglie delle conifere risultano particolarmente segnate dal pianeta che governa questo segno: sono infatti contratte in aghi, e fiori e frutti lignificati in pigne e pinoli. In molte delle conifere questi caratteri saturnini si notano anche nelle loro proprietà medicamentose: balsami come quelli del Pino silvestre, del Pino mugo o dell’Abete, sono usati da sempre per curare tipiche malattie saturnine, malattie del freddo come raffreddori,

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Passeggiate Erboristiche solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

sinusiti e bronchiti o reumatismi e artriti. In questi casi le caratteristiche saturnine, vale a dire costringenti, astringenti e generalmente "statiche" di queste essenze, si traducono in azioni batteriostatiche, disinfettanti, sfiammanti e decongestionanti. In altri casi, come quelli della Tuja e del Tasso, in azioni citostatiche e antitumorali.

La conifera che forse interpreta al meglio questo spirito saturnino è il **Cipresso** *(Cupressus sempervirens)*, col suo manto verde scuro, con i rami stretti al tronco, affusolato, serio, ascetico, funerario. Non ci vuole molto per intuirne anche le virtù medicinali: astringenti, emostatiche, vasocostrittrici a livello venoso, decongestionanti, antidiarroiche, antispasmodiche. Il Cipresso ce le offre attraverso i suoi galbuli o pignette che durante la nostra passeggiata potremo raccogliere scegliendo quelle ancora carnose, fresche, evitando quelle già lignificate. Frantumandole potremo ricavarne una **tintura madre** che, alla dose di 20-30 gocce in un po' d'acqua per tre volte al dì, risulterà indicata in caso di varici, emorroidi,stasi venose, emorragie uterine e mestruazioni dolorose, ipertrofia della prostata, diarrea. **Se ne sconsiglia però l'uso** in età pediatrica e in gravidanza. Per le modalità di preparazione di una tintura madre, così come per tutti gli altri tipi di estratti cui si fa riferimento in questo corso, rimandiamo all'apposita lezione 13.

I cipressi sono quasi costitutivi del paesaggio italiano e toscano in particolare, e dunque non sarà difficile trovarne qualche esemplare lontano da fonti inquinanti.

Ricordiamo qui (solo a titolo informativo dato che in questo periodo non possiamo raccoglierne le parti utili) anche l'azione terapeutica di altre due

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Passeggiate Erboristiche solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

conifere: la Sequoia ed il Larice, per altri tipi di disturbi di carattere saturnino.

La **Sequoia** *(Sequoia gigantea)*, il più colossale monumento a questo dio, a Kronos, il dio del tempo e dei malanni a lui collegati, quelli che tendono a cronicizzarsi, è una pianta che sa invecchiare, vive fino a mille anni, che sa perciò curare i malanni dell'invecchiamento: senescenza, andropausa e menopausa, prostatite e ipertrofia della prostata, fibromi uterini, osteoporosi senile. Per questi problemi si utilizza il **macerato glicerico**: MG 1DH Sequoia gigantea, nella misura di 100 gocce al dì, assunte con un po' d'acqua in una volta sola un quarto d'ora prima del pasto.

Questa grande capacità delle conifere di adeguarsi a luoghi e climi difficili, sembra mancare nel caso del **Larice** *(Larix decidua)*: l'unica delle conifere europee a perdere il manto verde dei suoi aghi leggiadri. Ma ciò è falso, al contrario, il larice perde i suoi aghi per adeguarsi ancor meglio degli altri a climi e temperature che questi non tollererebbero. Non a caso il dottor Bach consiglia *Larch*, il suo rimedio tratto da questa pianta, per coloro che soffrono di complessi di inferiorità del tutto infondati; che ritenendosi inadeguati a raggiungere gli obiettivi desiderati, vi rinunciano preventivamente o si scoraggiano al primo fallimento. *Larch*, dice il dottor Bach insegna loro "ad essere costanti nella determinazione di vincere, decisi con volontà a raggiungere la cima della montagna", a scoprire come sotto le apparenze del brutto anatroccolo si celi il cigno.

A tale scopo si assumono sotto la lingua 4 gocce di questo rimedio per almeno 4 volte al dì.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Passeggiate Erboristiche solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Continuando la nostra passeggiata in un paesaggio in cui dominano il grigio e il verde scuro, il nostro occhio sarà facilmente attratto da alcune note di rosso: sono le bacche rimaste attaccate su qualche cespuglio ormai spoglio di **Rosa canina** *(Rosa canina)*. E' il caso di raccoglierle, facendo attenzione alle spine, poiché costituiscono un'ottima riserva di vitamina C, particolarmente utile adesso per difendere il nostro organismo dai tipici malanni invernali.

Tornati a casa, armati di santa pazienza, le incideremo longitudinalmente e le svuoteremo dei semi e dei numerosi peletti che li ricoprono. E' un'operazione necessaria per evitare che l'azione irritante di questi peli ci rammenti, con fastidiosi pruriti, uno dei nomi volgari di questa pianta: "gratta culo".

Una volta ripulite le bacche le porremo su di un graticcio ad essiccare nei pressi di una fonte di calore. Potremo così utilizzarle in **infusi** (20g. in mezzo litro di acqua, 3 tazze al dì lontano dai pasti).

Oppure, quando sono ben secche, polverizzandole in un macinino da caffé ed incorporandone la polvere in un buon miele di nostro gradimento nella misura di 50-60 g per mezzo chilo di miele che poi assumeremo a cucchiaini.

Nel primo caso ci serviremo per l'infuso di un'acqua che non superi la temperatura di 75° per preservare il più possibile la vitamina C che è termolabile e lasceremo riposare il nostro infuso, prima di filtrarlo, per circa trenta minuti.

Nel secondo caso faciliteremo l'operazione di incorporare la Rosa canina fluidificando il miele riscaldandolo un po' a bagnomaria.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Passeggiate Erboristiche solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Vale la pena di ricordare che insieme alla vitamina C le nostre bacche sono anche ricche di vitamine come la A, la B, la E, la K e la PP che insieme ad altre sostanze consentono alla Rosa canina non solo di aumentare le nostre difese immunitarie ma anche di proteggere i capillari, di prevenire la formazione di depositi di colesterolo nelle arterie, di prevenire vene varicose ed emorroidi, di svolgere un'azione antiemorragica e di favorire la cicatrizzazione e la rigenerazione dei tessuti e, infine, con un'azione antiossidante, di neutralizzare i radicali liberi.

Dalle bacche fresche, una volta eliminati semi e peletti è possibile ottenere ottime marmellate. La preparazione è un po' laboriosa ma ne vale la pena.

Approfittando di un'altra di quelle giornate fredde ma terse e dalla luce cristallina, non infrequenti nel mese di gennaio, potremmo fare una bella passeggiata in pianura o in collina, lungo sentieri o stradine di campagna che costeggiano campi coltivati ora a riposo. Non sarà difficile individuare una piantina erbacea dall'andamento prostrato, dai fusticini rossastri con foglioline opposte, ovali con l'apice acuminato e con dei fiorellini bianchi dotati di 5 sepali e 5 petali che sembrano quasi delle stelline.
Si tratta della *Stellaria media*, chiamata anche **Centocchio.**
E' un'infestante che, tollerando temperature piuttosto basse, cresce anche in inverno.
Si raccoglie la parte aerea della pianta che può essere impiegata per infusi (6 g. in 100 ml. di acqua) utili per lavaggi o impacchi con compresse consigliati per pelli pustolose, acneiche, impure o con cuperose.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Passeggiate Erboristiche solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

SCHEDE SINTETICHE DELLA PRIMA LEZIONE

Cipresso

Cupressus sempervirens

Famiglia: Cupressacee

Parti utili: i galbuli (pigne), i ramoscelli.

Principali costituenti: olio essenziale contenente pinene, carene camfene, cimene, sabinolo, silvestrene, acido valerianico, ecc. Bisflavoni, tannini.

Proprietà medicamentose: astringenti, tonificanti e vasocostrittrici a livello venoso, decongestionanti, sfiammanti ed emostatiche. Antidiarroiche, diuretiche e disintossicanti. Antispasmodiche e riequilibranti ormonali.

Impiego terapeutico: stasi venose, varici, emorroidi, congestioni ematiche uterine, dismenorrea congestizia, congestioni linfatiche, ipertrofia prostatica, metrorragia, emorragie. Diarrea. Edemi degli arti inferiori, reumatismi. Dismenorrea spasmodica, asma, irritabilità in generale. Insufficienza di estrogeni, sindrome premestruale e della menopausa.

Come si usa: T.M. 20-30 gocce in un po' d'acqua 3 volte al dì.
Olio essenziale : 2-4 gocce al dì in un po' d'acqua calda.

Precauzioni: se ne sconsiglia l'uso in età pediatrica e in gravidanza.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Passeggiate Erboristiche solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Sequoia

Squoia gigantea

Famiglia: Taxodiacee

Parti utili: germogli dei rami giovani.

Principali costituenti: olio essenziale contenente pinene, carene camfene, cimene, sabinolo, silvestrene, acido valerianico, ecc. Bisflavoni, tannini.

Proprietà medicamentose: astringenti, tonificanti e vasocostrittrici a livello venoso, decongestionanti e sfiammanti.

Impiego terapeutico: senescenza, andropausa e menopausa, prostatite e ipertrofia della prostata, fibromi uterini, osteoporosi senile, sindrome premestruale e della menopausa.

Come si usa: T.M. 20-30 gocce in un po' d'acqua 2- 3 volte al dì.
Macerato glicerico: MG 1DH Sequoia gigantea, nella misura di 100 gocce al dì, assunte con un po' d'acqua in una volta sola un quarto d'ora prima del pasto.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Passeggiate Erboristiche solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Rosa Canina

Famiglia: Rosaceae.

Parti utili: i giovani getti e le bacche (cinorrodi)

Principali costituenti: tannini, mucillagini, acidi organici, glucosidi flavonici, Vit.C, B, E, K, PP, olio ess.

Proprietà medicamentose: antiscorbutiche, antiossidanti, astringenti, toniche, antidiarroiche, depurative, antiallergiche. (Rosa canina).

Impiego terapeutico: leucorree, avitaminosi, anemia, astenia, diarree, dissenterie. (bacche di Rosa canina). Asma allergica, osteoporosi (gemmoderivato dai giovani getti).

Come si usa: Tintura madre (T.M.): 40 gocce 2 volte al dì.
Breve decozione (2 minuti) delle bacche: 40 grammi in un litro d'acqua, 3 tazze al dì.
Gemmoderivato: 50 gocce una volta al dì.

Uso alimentare: dalle bacche fresche, una volta eliminati semi e peletti è possibile ottenere ottime marmellate. La preparazione è un po' laboriosa ma ne vale la pena.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Passeggiate Erboristiche solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Centocchio

Stellaria media

Famiglia: Cariofillacee.

Parti utili: la porzione aerea.

Principali costituenti: saponine, acido salicico, magnesia, vitamine.

Proprietà medicamentose: astringenti, antinfiammatorie, protettrici dei capillari.

Impiego terapeutico: pelli pustolose, acneiche, impure o con cuperose.

Come si usa: *uso esterno*: infuso (6 g. in 100 ml. di acqua) utile per lavaggi, impacchi con compresse da applicare in loco.

Uso alimentare: senza eccedere nelle quantità il Centocchio può essere preparato come gli spinaci.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Passeggiate Erboristiche solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Corsi on Line di Erba Sacra

Radiestesia, Radionica e Geobiologia

DOCENTI: Arianna Mendo ed Enrico Gelain

1. Cos'è la Radiestesia?

PROGRAMMA COMPLETO DEL CORSO

1. Cos'è la radiestesia?
2. Uomo, Natura ed Energia
3. La pratica della Radiestesia
4. Muovere i primi passi
5. Radiestesia Medica ed Energetica I
6. Radiestesia Medica ed Energetica II
7. Geobiologia - come rilevare le emissioni di acque e nodi di Hartmann nelle abitazioni
8. Radionica - uso di simboli, rimedi omeopatici o energie dei luoghi nei circuiti radionici per trasmettere energie ed informazioni a distanza o per caricarle in oggetti. Utilizzo degli intenti psichici. Pulizia energetica completa
9. Luoghi sacri di Energia I - cosa sono e come funzionano
10. Luoghi sacri di Energia II - come utilizzarli
11. Etica

Storia della Radiestesia

Introduzione

La Terra è una creatura viva con un corpo fisico sensibile e perfetto come il nostro. Anticamente si chiamava Geb per gli egizi, Gea per i romani, Gaia per i greci. Gaia dunque è un essere spirituale che sta sperimentando un ciclo di vita all'interno della materia; la differenza fra lei e noi sta nel tempo, il tempo immenso che le occorrerà per portare a termine il suo ciclo vitale. Essa è una grande sfera di materia multiforme straordinariamente varia come composizione. La crosta su cui si stendono le foreste, i deserti, i ghiacciai e gli oceani scintillanti, gli spazi su cui sono costruite le città, formano la pelle. Proprio come la pelle umana la crosta terrestre è delicata, si disidrata e si screpola ed è soggetta ai danni dovuti agli agenti esterni. Necessita d'acqua, luce e calore in perfetto equilibrio. Sotto la pelle c'è uno strato paragonabile alla nostra massa muscolare, composto da rocce, minerali e metalli.

Le fonti più antiche

Un'incisione su legno, risalente all'anno 147 aC, raffigura un Imperatore Cinese con in mano un oggetto a forma di diapason. La figura è accompagnata dalla seguente iscrizione : "Yu, della dinastia degli Hya", fu celebre per la sua conoscenza dei giacimenti minerali e delle sorgenti, ritrovava oggetti nascosti, sapeva organizzare con oculatezza i lavori della terra a seconda delle stagioni.

Dispensa del Corso "Radiestesia e Radionica". Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione.

Antica Cina

L'Imperatore YU visse dal 2205 al 2197 a.C. I Cinesi si servivano di una bacchetta che differiva dalle altre per essere biforcuta ed ogni sua estremità era retta da un operatore differente.

I testi Sacri - compresa la Bibbia - citano continuamente il bastone e la bacchetta, attributi indispensabili di tutti i capi. Tuttavia non è certo che questo simbolo di potere abbia avuto qualche rapporto con l'arte del rabdomante. Oggi il ramo magico delle pratiche rituali cinesi è contenuto nell'antica arte del Feng Shui. Il vocabolo, tradotto letteralmente, significa acqua e vento. Sono presenti un elemento dell'energia attiva Yang, il vento, e un elemento dell'energia passiva Yin, l'acqua. L'insieme di Yin e Yang sono la base per una vita in armonia con l'ambiente. Il Feng Shui è l'arte di disporre lo spazio modificando ed armonizzando l'ambiente, tramite le correnti cosmiche chiamate C'HI. Esso è il distillato di una sapienza millenaria proveniente dal Taoismo, dal Buddismo e dal Tantrismo. **Non è difficile ravvisare in questa disciplina i concetti base della moderna radiestesia: la trasmissione di energia, la struttura vibrazionale del mondo, l'interazione tra sensibilità umana e corpi naturali.** Nella filosofia cinese, le correnti che fluiscono attraverso I Ching, o canali, portano con sé il C' HI, respiro cosmico vitale equivalente al pneuma, o spirito vitale dei Greci. I canali di energia vitale, rivelati nel macrocosmo della terra, furono scoperti dai medici cinesi anche nel microcosmo del corpo umano ed animale, ben prima che vi fossero strumenti in grado di rivelarne l'effettiva esistenza. Questi medici veggenti, già anticamente, disegnarono grafici di tutto il corpo, mediante una rete di puntini distribuiti fittamente dalla testa ai talloni. Conosciuti come cavità, essi sono collegati da canali detti anche "meridiani". È la base dell'agopuntura, medicina fondata sulla conoscenza dei campi di energia e sul loro equilibrio.

Dispensa del Corso "Radiestesia e Radionica". Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione.

Egitto

Il profeta Osea nel IX secolo a.C. chiede che la divinazione avvenga secondo il metodo tradizionale: **“Il mio popolo vuol conoscere il futuro col legno e la bacchetta" (capitolo IV versetto 3). In Egitto, le ricerche effettuate nelle tombe della Valle dei Re, hanno portato alla luce alcune bacchette ed alcuni strumenti simili ai pendolini usati dai radiestesisti.** Sembra che se ne servissero il Faraone, i suoi sudditi e i sacerdoti nei templi. Questi oggetti testimoniano probabilmente l’esistenza di una scienza magica e segreta. Secondo San Paolo, Mosè sarebbe stato un grande mago dell’antichità, esperto di tutte le scienze e dei segreti degli Egizi; questo gli avrebbe consentito di far sgorgare in pieno deserto acqua dalla roccia di Horeb. Il suo era un bastone di legno di mandorlo che all’occorrenza poteva trasformarsi in serpente.

Grecia e Roma

La Bacchetta è fondamentale anche nella metodologia greca. Minerva la usava per invecchiare o ringiovanire Ulisse, Mercurio la usava per spedire le anime agli inferi o per scatenare gli elementi, Circe e Medea la usavano costantemente per le loro pratiche magiche.

Nell’antica Roma, la bacchetta era chiamata lituus, era simile al bastone vescovile e serviva soprattutto per la divinazione. **Cicerone nel trattato “De divinatione” cita i cercatori di tesori mediante la bacchetta.** Il lituus serviva per stabilire le influenze fauste o nefaste. Un augure salì sulla collina insieme con Romolo e, prima di fondare la città di Roma, determinò la zona di influenze favorevoli su cui far sorgere la città. Assai spesso gli auguri e gli aruspici erano quasi sempre Etruschi, questi infatti erano ottimi conoscitori delle influenze cosmiche e telluriche. Per far deviare i fulmini o incrementare la crescita delle piante, piantavano delle aste nel terreno.

Dispensa del Corso “Radiestesia e Radionica”. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione.

Quando le legioni romane avanzavano verso la Gallia e la Germania, erano precedute da portatori di bacchette, il cui compito era scoprire vene acquifere indispensabili al sostentamento delle truppe. Furono così scoperte molte sorgenti termali.

I sacerdoti romani, in età imperiale, prediligevano il pendolo per trarre i loro auspici. Flavio Valente, imperatore del IV secolo, seppe di una congiura ordita ai suoi danni. Per sapere chi lo minacciava interrogò i sacerdoti i quali fissarono un anello ad un filo e lo fecero oscillare sopra le lettere dell'alfabeto indicanti i nomi dei congiurati, denunciandoli così all'imperatore. L'anello oscillando sulle lettere formò la sillaba THEO… per decreto imperiale tutte le persone il cui nome cominciava con questa sillaba furono condannate a morte. Nonostante ciò Teodosio fu il successore di Claudio Valente.

Medio Evo – Rinascimento

Dopo la caduta dell'Impero Romano, con le grandi invasioni barbariche e col Medio Evo, si perde la traccia dell'uso del pendolo e della bacchetta. In un manoscritto dell'XI secolo è scritto che la bacchetta e il pendolo sono diventati strumenti di magia o peggio di stregoneria.

È vero che in quel tempo molti usavano la bacchetta in maniera negativa, ma a volte si è persa la traccia degli usi anche positivi che certamente continuavano ad esistere.

Il Drago rosso è un libro di magia del 1521 e reca istruzioni su come e quando preparare una bacchetta: "Quando il sole appare all'orizzonte, prendete con la mano sinistra una bacchetta vergine di noce selvatica e recidetela con la mano sinistra in tre tronconi dicendo: ti raccolgo in nome di Helohim, Mitraton, Adone e Senforas affinché tu abbia le proprietà della verga di Mosè e di Giacobbe, per scoprire tutto quanto vorrò sapere. Trasportate la bacchetta nella vostra camera;

Dispensa del Corso "Radiestesia e Radionica". Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione.

poi cercherete un pezzetto di legno che ridurrete allo stesso spessore delle due estremità della bacchetta e che porterete da un fabbro per far ferrare le due piccole estremità biforcute con la lama usata per sgozzare la vittima (d'abitudine un pollo) badando che le estremità siano leggermente appuntite al momento d'essere posate sul pezzo di legno. Eseguito il tutto, tornatevene a casa e adattate voi stessi la sopra descritta ferrata alla vostra bacchetta; quindi prendete una pietra calamitata per magnetizzare le due estremità della vostra bacchetta".

Nel 1521 i minatori austriaci usavano le bacchette per scoprire vene aurifere e minerali. Il monaco benedettino Basilio Valentino testimonia che la bacchetta era per questi uomini un aiuto prezioso che portavano addosso attaccato alla cintura o fissato sul cappello. Incisioni coeve confermano questa affermazione.

Colonialismo

Nel museo della Scuola mineraria di Freiberg in Sassonia, è possibile ammirare il ritratto del direttore delle miniere Cristophe von Schemberg che alla fine del XVI secolo si fece ritrarre con la bacchetta in mano. Un antico manuale minerario del 1571, ad opera di Giorgio Agricola, descriveva in maniera tecnica le varie tipologie di ricerca sulla localizzazione di filoni minerari ed era ben lontano dall'essere considerato un testo di occultismo.

Nello stesso testo viene riportato un disegno nel quale viene riportata una scena di ricerca dove due specialisti rabdomanti esplorano il terreno con l'ausilio di bacchette intesi a ritrovare dei filoni carboniferi, mentre un terzo è alla ricerca di un bastoncino idoneo tra gli alberi di salice, mentre due uomini indicano con le mani il luogo ove la verga aveva indicato il punto di presenza dei minerali ricercati.

La situazione di occultismo è peggiorata lievemente nei secoli successivi: nel 1618 Martin Lutero condanna decisamente l'uso della bacchetta, che serviva

Dispensa del Corso "Radiestesia e Radionica". Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione.

secondo lui da tramite tra gli uomini e il diavolo, anche se parallelamente si diffondeva per gli usi tecnici e geologici. Poco dopo infatti, nel secolo XVII, la bacchetta non fu più considerata uno strumento infernale, ma anzi in Francia venne anche adottata da autorità politiche e religiose.

Riproduzione dal libro "Traité de la baguette divinatoire" dell'abate de Vallemont (1693)

L'abate di Vallemonte nel XVII secolo si occupò dello studio della **verga divinatoria, oggetto misterioso utilizzato non solo per la ricerca dell'acqua del sottosuolo ma anche per la localizzazione di carbone, filoni di metalli ecc., ma anche per il ritrovamento di persone scomparse e di eventuali assassini**, così come successivamente affermato dal medico Pierre Garnier a seguito di esperienze avute e conclusasi felicemente per opera di un agricoltore francese Aymar del Delfinato. L'abate scrisse sull'argomento un vero e proprio trattato, il "Trattato sulla bacchetta divinatoria", nel 1693.

Nel 1626 il Re diede l'incarico a J. du Chatelet, barone di Beausoleil, di "scoprire, valorizzare e utilizzare per il bene e l'accrescimento della Stato, i giacimenti minerari di questo regno, inutilizzati o poco sfruttati fino ad oggi". Il barone fu costretto a difendersi dall'accusa di stregoneria.

Nonostante ciò, nel 1634 gli fu conferito il diploma di ispettore generale delle miniere del regno con la seguente motivazione: "Avete operato con tanto impegno e diligenza a vostre proprie spese, da trovare e persino scoprire varie miniere d'oro e d'argento, di piombo e di altri minerali e

Dispensa del Corso "Radiestesia e Radionica". Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione.

semi-minerali e persino pietre preziose, tanto fini quanto comuni, da cui può venire un grande utile a sua Maestà".

Egli era ostacolato dagli esperti di miniere che facevano pressione sul cardinale Richelieu che lo imprigionò.

Nello stesso periodo Martin de Berteau dimostrò per la prima volta che si poteva trovare una sorgente con una bacchetta. Questo strumento fu usato da diverse persone nel Delfinato e questo uso si estese dalla Francia all'Inghilterra, all'Italia e alla Spagna.

Il gesuita A. Kircher riconobbe che la bacchetta si inclina in presenza di acque sotterranee ma negava che potesse rilevare la presenza dei metalli. Ciò fu confermato da altri gesuiti e dall'avvocato Le Royer di Rouen nel 1674.

Proprio per le conoscenze sul magnetismo e sulla radiestesia un medico su tutti, Friederich Anton Mesmer (1734 - 1815), **fece scuola nella sua epoca, inventando il magnetismo animale. Mesmer** - così come Van Helmont - **affermava che ogni cosa vivente, presente in natura emette dei raggi corporei che vengono controllati dall'anima.**

Questo fluido vitale, tra l'altro già ampiamente conosciuto nell'antichità così come affermava Mesmer, proveniente dallo spazio, si può incamerare in un qualcosa di ricevente, per essere poi convogliato verso le persone malate, fornendo ad esse una nuova carica energetica, asserendo inoltre che se una persona è in possesso di energie vitali superiori, queste possono essere trasmesse ad altre, purché queste venga irradiata con le mani (pranoterapia) o mediante un conduttore metallico (ferro).

Mesmer creò un suo ricevitore mediante l'utilizzo di una tinozza circolare riempita con delle bottiglie convergenti (contenenti limatura in ferro, acqua magnetizzata e polvere di vetro), e da una centrale che avrebbe canalizzato l'energia vitale. Dalla tinozza fuoriuscivano diverse verghe metalliche, che i suoi malati

Dispensa del Corso "Radiestesia e Radionica". Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione.

afferravano, il tutto accompagnato da una musica d'orchestra, tenendo così i suoi pazienti in un ambiente delizioso e suggestivo.

Rivoluzione Industriale

Nel secolo successivo il signor Blèton pensava di trovarsi nei pressi di una sorgente sotterranea quando veniva colto da un malore che gli causava una sensazione di oppressione al petto e una accelerazione dei battiti del polso. Lo seguiva il medico Thouvenel che spiegò il movimento della bacchetta con l'azione di flussi elettrici che, salendo dalle acque sotterranee o dai minerali sotto terra, penetravano nel corpo del signor Blèton, agitandolo in modo convulso. Sintomi analoghi venivano osservati da C. Amoretti in Italia e dal dott. Mayo a Londra.

Il fisico Charles, che inventò i palloni aerostatici, ripeté l'esperimento per evidenziare l'influenza dell'elettricità sul movimento della bacchetta senza riuscire a dimostrarlo. Diderot sembrava incline a credere al fenomeno naturale, Voltaire lo rifiutò. Tuttavia, la regina Maria Antonietta invitò Blèton ad individuare l'acqua al Trianon e questa volta ebbe successo.

Intorno al 1798 destò interesse uno strano ritrovamento: si trattava di una sfera cava contenente grani esotici preziosi, intagliata in un legno proveniente dai territori colonizzati che il capitano Ulliac mostrò al professore di medicina di Strasburgo Gerboin. La sfera oscillava assumendo un movimento circolare tenendo in mano il filo cui essa era appesa. Furono lo scienziato Fortis e il chimico Ritter, scopritore dei raggi ultravioletti e fondatore dell'elettrochimica moderna, ad eseguire alcuni esperimenti: essi attribuirono il movimento alle emanazioni provenienti dall'oggetto posto sotto il pendolo. Lo stesso Goethe lo sperimentò. Nell'800, dopo la morte di Ritter, Chevreul rifiutò la possibilità che qualsiasi meccanismo fisico potesse causare il movimento di rotazione del pendolo che definiva "un'azione…involontaria della volontà".

Dispensa del Corso "Radiestesia e Radionica". Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione.

Nello stesso secolo troviamo altri tentativi interessanti di spiegazione. **Il conte J. De Tristan, denomina la bacchetta "forcella" e pensa che l'elettricità passando dal suolo al corpo di colui che la tiene, si decomponga, per cui il fluido positivo andrebbe nella mano destra e quello negativo nella sinistra; lo squilibrio dei due fluidi provocherebbe la rotazione della forcella.** La teoria fu successivamente sviluppata in Austria da parte del barone Karl Von Reichenvach.

'900

All'inizio del '900, si ebbe una ripresa delle attività con la bacchetta in Germania e Francia, dove si creò nel 1901 l'Associazione Degli Amici della Radiestesia, che arrivò a contare, nel 1931, 300 soci. Questi stabilirono rapporti con associazioni simili in Germania, Uruguay, Paesi Bassi, Austria, Cecoslovacchia, Italia, Svizzera, America del Nord, Inghilterra e Spagna. Tra il 1920 e il 1930 negli U.S.A. iniziavano i primi esperimenti del Dott. A. Abrams, precursore della Radionica.

In Francia, Germania e Austria, nella metà degli anni '30, si fondarono delle riviste. Nel 1934 a Losanna veniva promosso il Terzo Congresso Internazionale. Una grande ripresa ci fu dopo la Seconda Guerra Mondiale in Germania e negli Stati Uniti.

Risulta utile menzionare alcune applicazioni durante la recente storia militare. Nel 1915 il rabdomante Mager fu a disposizione del ministro della guerra per l'individuazione di acque e gallerie sotterranee e di mine.

L'abate Bouly trovò, nel 1918, granate inesplose. L'esercito italiano vide la presenza di rabdomanti durante la conquista dell'Etiopia per il ritrovamento di pozzi d'acqua, ma il numero dichiarato risente sicuramente della propaganda dell'epoca. Le stesse SS riconobbero l'apporto di alcuni rabdomanti, mentre lo stato maggiore francese della marina mantenne il segreto sull'impiego di radiestesisti incaricati di seguire, o di precedere, le incursioni tedesche su carte

Dispensa del Corso "Radiestesia e Radionica". Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione.

marine. È provata la presenza di radiestesisti anche nella guerra del Vietnam, nonostante le ambivalenze del Pentagono ad ammetterlo. La cultura ufficiale dell'Occidente ha taciuto dei contributi avvenuti nell'ex Unione Sovietica. Sappiamo che i minatori degli Urali appresero, nel 1956, la tecnica della bacchetta dai colleghi Boemi, ma già prima della seconda guerra mondiale ci si avvalse dei rabdomanti per la ricerca di sorgenti d'acqua nei cantieri per la costruzione di una ferrovia in Siberia.

Più recentemente due geologi, Socenanov e Metveev, definirono l'effetto rabdomantico in termini scientifici con il termine "effetto biofisico" o metodo biofisico (MBF). Nel 1967 Metveev ricavò diagrammi sui risultati quantitativi del metodo MBF su giacimenti di sulfuro di rame e di zinco che si trovavano nel Kazakistan, in cui si verificavano massime anomalie biomagnetiche. I rabdomanti riuscirono ad avere il controllo di comitati ufficiali e ad ottenere consensi nell'organo di pianificazione. Dal 1973 furono scavati 120 pozzi su indicazioni di quattro rabdomanti, con una percentuale di insuccesso che oscillava tra il 6/8 %. Ovviamente questi successi furono criticati da alcuni razionalisti sovietici. Molti scienziati sovietici, invece, hanno dimostrato particolare attenzione alla radiestesia. Il Prof. Vasiliev, uno dei suoi principali precursori in Russia, confermò alla radiestesia il nome di "metodo biofisico". Questa espressione indica precisamente il legame tra l'elemento fisico e l'elemento umano, tra oggettività e soggettività, che è la base di qualsiasi discussione sull'argomento. Negli anni quaranta, altri due ingegneri sovietici, Simoniv e Tareyev, compirono un'importante scoperta. Con la rabdomanzia individuarono un cavo elettrico sotterraneo e la direzione in cui l'energia elettrica stava scorrendo. Questa fu la loro dichiarazione: "Ci è stato possibile localizzare un cavo elettrico sotterraneo a tre fasi. La direzione assunta dalla bacchetta, in alto o in basso, rende possibile anche determinare la direzione in cui l'elettricità si sta muovendo nel cavo. In questo modo l'operatore diventa un vero e proprio apparecchio elettrofisico insolitamente sensibile. Le possibilità date dalla bacchetta sono superiori per precisione a quelle dei galvanometri. Sebbene la causa non possa essere

Dispensa del Corso "Radiestesia e Radionica". Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione.

spiegata semplicemente come un effetto dei campi elettrostatici o geomagnetici, non si tratta più di una questione di magia come credevano i nostri antenati medioevali". Nell'ex URSS, il metodo biofisico venne usato per aumentare la produttività delle miniere. Questo paese, soprattutto nella sterminata Siberia, è ricchissimo di minerali di ogni genere. La rabdomanzia sperimentale, dunque, si rivelò utilissima anche con bacchette di acciaio, alluminio e rame. Si scoprì che con la bacchetta di acciaio si rivelavano anomalie delle zone minerarie, la morfologia dei depositi e il loro contenuto di minerali utili con maggior precisione che con le strumentazioni elettriche. Il metodo biofisico venne anche usato per stendere mappe geologiche, individuare zone tettoniche a rischio di terremoto, faglie, la direzione delle fessure profonde e i corsi d'acqua sotterranei. Si localizzarono più facilmente acque e nuove miniere. Per la programmazione mineraria sovietica diminuirono così i costi di trivellazione. Il Professore di mineralogia Alexander Bakilov, nel corso della Prima Conferenza Internazionale sulla Ricerca Psicotronica svoltasi a Praga nel 1973, riferì che usava la rabdomanzia "biofisicamente" per localizzare depositi minerari fino a 900 metri di profondità e per disegnare mappe geologiche sorvolando il terreno in aereo o in elicottero. I dati così ottenuti corrispondevano perfettamente ai dati avuti con metodi tradizionali.

Altre importanti ricerche sulla radiestesia vengono dall'America. Qui però si adottarono applicazioni aggressive della radiestesia. Durante la guerra del Vietnam, persone specializzate ricorsero alla radiestesia per localizzare i vietcong, le loro armi e le loro gallerie sotterranee. Dagli scienziati americani però la radiestesia ha ricevuto anche un forte apporto teorico. **Harvalick, un importante studioso si è occupato negli anni 60-70 della sensibilità dell'essere umano al magnetismo. Per lui l'uomo è un "antropomagnetometro", cioè un magnetometro vivente di incredibile sensibilità.**

Dispensa del Corso "Radiestesia e Radionica". Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione.

La disciplina della Radiestesia

Al giorno d'oggi

Il corpo umano è sensibile alle anomalie magnetiche: un rabdomante reagisce a gradienti magnetici varianti fino ad un solo millimicrogauss. L'abilità dei rabdomanti, potenzialmente è ottenibile da tutti e si può costantemente migliorare attraverso la pratica. I ricercatori si domandarono dove fossero localizzati nel corpo umano i sensori per il magnetismo. Il plesso solare e la regione dei reni sembrano essere zone particolarmente ricettive. Se prima di un rilevamento si beve qualche bicchiere d'acqua, la sensibilità radiestesica aumenta e si riescono a rilevare campi magnetici sempre più deboli. Harvalick ha iniziato una serie di esperimenti che puntano a dimostrare che i rabdomanti abili ad autoprogrammarsi, possono essere più sensibili degli strumenti fisici ad esigue quantità di radioattività. **Poiché i rabdomanti sono anche particolarmente sensibili a tutti i generi di segnali elettromagnetici naturali o artificiali, dai fulmini alle tempeste, alle onde radio e televisive, potrebbero fungere da rilevatori a tutti gli effetti.** L'ipotesi di Harvalick appare come il tentativo più scientifico di spiegare la rabdomanzia.

Possiamo dire che radiazioni elettromagnetiche e piccoli mutamenti nel campo magnetico stimolano sensori umani situati nelle ghiandole adrenali e nella ghiandola pituitaria. Queste ghiandole formano un sistema di percezione tridimensionale. Lo stimolo è trasmesso al cervello che lo elabora ordinando alle braccia di muoversi con un conseguente afflusso sanguigno nei capillari delle dita. Il minimo movimento è amplificato ed evidenziato dalla bacchetta. I rabdomanti si programmano, cioè chiedono al proprio cervello di far muovere le braccia solo in presenza di campi magneti ed elettromagnetici provenienti da acque sotterranee, petrolio o altro. Riguardo al collegamento fra le strutture della percezione umana e l'irradiazione energetica delle fonti c'è anche la radiestesia mentale o teleradiestesia. Essa supera lo spazio e il tempo e si usa quando

Dispensa del Corso "Radiestesia e Radionica". Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione.

l'oggetto da cercare è lontano. La teleradiestesia mette in discussione le vecchie spiegazioni, risalenti al settecento, secondo cui i fenomeni radiestesici dipendevano da particolari radiazioni o emanazioni provenienti dalle sostanze o dagli oggetti cercati. Questa teoria fu messa in crisi dalla constatazione che si ottenevano risultati favorevoli usando pendolo e bacchetta anche lontano dal luogo della ricerca sperimentale, addirittura su fotografie o carte topografiche.

Un'altra teoria, espressa nel 1953 da S. W. Tromp e J. Wust, afferma che i radiestesisti sarebbero sensibili alle variazioni del campo magnetico terreste e della resistenza elettrica del terreno. Per altri studiosi invece tale sensibilità non implica la facoltà di percepire eventuali radiazioni; **la facoltà radiestesica apparterrebbe dunque alla chiaroveggenza, la bacchetta e il pendolo sarebbero dei semplici appoggi, dei catalizzatori, ma non degli elementi essenziali del fenomeno.**

Ma che cos'è la Radiestesia?

Ci sono varie e controverse opinioni sulla spiegazione del fenomeno. **Per alcuni, le sostanze ricercate emettono energia, anche nel caso di carte geografiche e fotografie, che rimangono legate ad una catena di energie vibranti ai luoghi e alle persone rappresentati. Altri sostengono che tutto dipenda da impulsi inconsci impressi dal radiestesista stesso, che inconsapevolmente risponde e imprime l'oscillazione allo strumento.** Questa teoria però non rende conto della localizzazione di oggetti introvabili, che tanta parte ha nel moderno operato radiestesico. **Oggi si tende ad una visione d'insieme, che ammette una sensibilità di tipo chiaroveggente (o, con termine più scientifico, extrasensoriale).** Pendolo o bacchetta offrono un innesco percettivo che permette alla facoltà radiestesica di manifestarsi e cogliere le radiazioni provenienti dai corpi. **Il carattere extrasensoriale del fenomeno è innegabile, ma si ammette che sono ancora ignote sia le facoltà percettive dei soggetti**

Dispensa del Corso "Radiestesia e Radionica". Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione.

sia le energie o radiazioni che essi colgono. Si sa soltanto che esistono, perché si vedono i risultati: ma la struttura e il funzionamento della sensibilità radiestesica e delle emanazioni vibratorie restano a tutt'oggi fuori dalle nostre possibilità di dimostrazione e solo il futuro potrà o meno confermarle, con nuovi materiali e nuovi mezzi di studio e di rilevazione.

Un teorico molto importante della radiestesia è il tedesco Bahr, professore di chimica e studioso del pendolo. Egli descrive l'unicità del pendolo come strumento ricognitivo: col pendolo si intravede la possibilità di un superamento della chimica, in quanto permette di riconoscere direttamente le proprietà dei materiali senza doverli isolare o dissolvere, come fa l'analisi chimica, che procede per scissioni continue. **L'analisi della materia che propone la radiestesia, è possibile, senza la scomposizione tipica della chimica, solo a una condizione: che le qualità dei corpi non dipendano dalla loro sostanza materiale ma da valori intimi di altro genere. Valori, si potrebbero dire, "spirituali", che impregnano tutto ciò che esiste.** È un punto di vista che si accorda con le più recenti scoperte fisiche, grazie alle quali sappiamo che la materia è fatta di energia. Se tutto è composto da energia, allora il radiestesista si può vedere come ricettore energetico che capta segnali energetici. Ecco che le prove oggettive perdono importanza di fronte alla soggettività, o meglio è la divisione stessa tra soggetto e oggetto che perde importanza.

L'affermazione essenziale della radiestesia è che la conoscenza, essendo direttamente accessibile, non ha bisogno di conferma né dai cinque sensi normali né da esperimenti ripetitivi. Bahr è il precursore del metodo dei quadranti, poiché catalogò le quantità secondo unità di misure angolari su un cerchio, sottolineando l'idea che la radioestesia fosse adatta a determinare il grado. **Questi proto-quadranti, con tutte le variazioni dei singoli casi, potevano valutare ogni sorta di fenomeni, cosa che la fisica non può fare se le mancano precisi strumenti di misura.** In altre parole, la radiestesia rispetto alla fisica ha il vantaggio di poter individuare le correlazioni tra fenomeni anche senza una

Dispensa del Corso "Radiestesia e Radionica". Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione.

precisa quantificazione. Queste basi teoriche hanno comunque sempre avuto fieri detrattori, contrari al presupporre l'energia vitale come spiegazione fisica della radiestesia. Il grande dilemma non ha mai smesso di riproporsi: la radiestesia è una questione fisica o psicologica?

Fisica quantistica, radiestesia e spiritualità

L'abate Mermet, che può essere considerato l'iniziatore della radiestesia moderna, verso la metà degli anni Trenta si rese conto che, anche se nessuna teoria fisica per la rabdomanzia giungeva ad una spiegazione completa e inoppugnabile, nemmeno la psicologia del profondo poteva essere l'unica spiegazione. **L'unica vera spiegazione doveva trovarsi in una via di mezzo. L'idea è quella che i rabdomanti devono *"intonarsi"* con gli oggetti cercati. Nel 1934 l'ingegnere francese Emile Christophe giunse alla conclusione che la cosa fondamentale era l'atto di concentrarsi, che chiamò "orientamento mentale".** Senza quest'atto, poiché tutti i corpi emettono onde, i radiestesisti avrebbero percepito tutte le onde, non solo quelle cercate. Si tratterebbe dunque di una vera e propria convenzione mentale con la quale il radiestesista accorda il suo Sé con l'oggetto dell'indagine. Così è spiegabile anche la convenzione delle risposte: il sì e il no sono soltanto movimenti opposti, ed è l'operatore che decide se sono positive o negative. **Quindi la coerenza e la verità delle risposte dipendono dall'attenzione del radiestesista e da un totale atteggiamento soggettivo.** Con i due concetti dell'orientamento mentale e della convenzione mentale, la radiestesia si indirizza sempre più in senso psicologico di accettazione del mistero.

Un'opera molto importante di raccolta di tutti i dati sulla radiestesia è dell'olandese Tromp, pubblicata nel 1949 con il titolo di Fisica psichica. Già questo titolo è significativo dell'orientamento col quale oggi si considera la nostra disciplina. **L'indagine scientifica su base spiritualistica non potrà mai**

Dispensa del Corso "Radiestesia e Radionica". Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione.

prescindere dalla convinzione che tutto, nell'universo, interagisce, e che le attività cosmiche influenzano gli esseri viventi. Lo dimostrano anche le ricerche compiute in campo agricolo da Rudolf Steiner, filosofo, esoterista, fondatore dell'antroposofia, che mostrano come i frutti della terra aumentino o diminuiscano la velocità di crescita a seconda delle fasi lunari e anche del moto dei pianeti, cosa che, del resto, era già ben nota alla sapienza popolare. Microcosmo e macrocosmo si rispecchiano e si modellano in continuazione: anche uno dei più grandi geni di tutti i tempi, Leonardo da Vinci, nel suo Trattato sulle acque, paragonò più volte la Terra a un corpo umano vivente. Solo la convinzione che tutti gli elementi dell'universo si influenzino a vicenda su piani sottili può rendere conto di fenomeni altrimenti inspiegabili, eppure innegabili. **Bisogna partire da una semplice constatazione: la telepatia, la chiaroveggenza, la psicocinesi, le facoltà di auto regolazione corporea come quelle degli yogi e dei fachiri sono dati di fatto.** È un'entusiasmante realtà che chiama all'approfondimento. Sono i fatti che hanno importanza, secondo tutti coloro che affrontano con passione e spirito pionieristico i fenomeni difficili da spiegare. **Molti sono gli esperimenti straordinari rifiutati dalla scienza perché inspiegabili: eppure, sono avvenuti.** Un esempio fra tanti è un esperimento condotto dallo psichiatra Wilhelm Reich, che filtrò dell'acqua attraverso della comune terra da giardino. Dopo aver congelato il liquido ottenuto e fattolo nuovamente sgelare, Reich notò delle dense scaglie che, rivelavano corpi pulsanti, che lui chiamò "bioni". I bioni presentavano una più o meno forte fluorescenza, che Reich chiamò "orgone" e suppose fosse proprio una manifestazione di energia cosmica.

Allo stato attuale delle ricerche, tutto lascia pensare che più ci si aprirà all'idea di un'energia cosmica pervasiva, più i misteri della realtà si sveleranno, o meglio: essi non saranno più "corpi estranei" in una scienza univoca e materialista che vuole esaurire tutto, ma sarà l'uomo ad accettarli come tali, come risonanza della sua stessa parte infinita, interiore, in comunicazione diretta col Tutto. E forse

Dispensa del Corso "Radiestesia e Radionica". Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione.

sarà allora che si entrerà in una nuova era: dal buio alla luce, dal pessimismo all'ottimismo, dalla solitudine all'amore.

Esercizi

Questo corso, oltre ad approfondire esaustivamente la teoria e la pratica di tutte le materie trattate, suggerisce e stimola una forte dose di esercizi pratici a casa. Nei primi esercizi alcune persone potrebbero fare fatica a capire le proprie dinamiche soggettive di connessione e focalizzazione mentale con gli oggetti misurati, che porteranno quindi a stancarsi molto energeticamente, a volte anche fisicamente, e porteranno i vari strumenti radiestesici a muoversi di conseguenza pochissimo o quasi per niente. E' necessario in questi casi fare tantissima pratica, costante e cadenzata, in modo da pulire per bene i canali sensibili dei vostri corpi sottili. **Se la pratica verrà svolta spesso e a cadenze regolari, questi esercizi vi porteranno ad un uso delle vostre energie molto evoluto: dall'avere poca sensibilità e fare tanta fatica energetica e mentale passerete ad avere una estrema sensibilità percettiva, ampi velocissimi e precisi movimenti del pendolo e bacchetta con il minimo sforzo di concentrazione mentale ed il minimo dispendio di energia.**

Per ottenere questo vi chiederemo dunque di **inviare ogni due lezioni un vostro breve resoconto in formato elettronico su quali esercizi hanno avuto successo e su quali invece avete avuto difficoltà**, indicando anche se per caso desideraste avere un confronto diretto via Skype. L'unico modo all'inizio per ottenere da voi stessi la sensibilità e precisione desiderata è quello di confrontare i vostri risultati con quelli di professionisti già ben allenati in questo campo. Per questo motivo più avanti nel corso vi chiederemo anche di inviarci alcune foto degli oggetti e persone che valuterete energeticamente, in questo modo anche

Dispensa del Corso "Radiestesia e Radionica". Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione.

noi potremo rimisurarli a distanza e darvi conferma della correttezza delle vostre valutazioni.

Potete comunque avanzare liberamente e in qualsiasi momento una richiesta per il nostro supporto, come di consueto, tramite la email di supporto di Erba Sacra tutor@erbasacra.com.

Acquisto di strumenti radiestesici

Al fine di consentirvi di esercitarvi in queste materie, dovrete acquistare gli adeguati strumenti come pendolino, forcella da rabdomante e biotensor o bacchette a L, se non le avete già. Durante il corso apprenderete tutti i vantaggi e propensioni dall'usare uno strumento piuttosto che l'altro, oltre a scoprire la vostra predisposizione o preferenza personale per uno o più di uno di essi, ma per iniziare sarebbe dunque meglio esercitarvi un po' con tutti. Per rompere il ghiaccio e le incertezze e facilitarvi l'acquisto abbiamo già selezionato alcuni strumenti adeguati e dal basso costo reperibili in alcuni negozi on-line che possono spedire in tutta Italia, tenendo comunque in conto che questi naturalmente sono solo dei suggerimenti assolutamente non obbligatori, dunque potrete tranquillamente acquistare il materiale che più vi piace nel negozio on-line o "reale" che preferite. Ai fini del corso, è possibile tralasciare l'acquisto delle bacchette a L, abbastanza poco pratiche, datate e molto costose, anche se per completezza sono comunque state inserite all'interno di questo studio. Il pendolino e la forcella da rabdomante sono i meno costosi, i più completi ed i più necessari strumenti di lavoro per acuire le vostre doti sensibili. Per quanto riguarda il biotensor, è anche molto utile se nella vostra pratica vi occorre fare molte valutazioni in piedi, soprattutto se direttamente sul campo aurico delle persone, ma è grosso modo equivalente in quanto a funzionalità al pendolino, che di solito è molto più piccolo, pratico e meno costoso. In ogni caso

Dispensa del Corso "Radiestesia e Radionica". Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione.

vale la pena acquistarne un modello piccolo ed a basso costo per iniziare, potreste scoprire di preferirlo in quanto a sensibilità ed a gusto personale.

Negozi Online:

- **L'alchimista -** http://www.lalchimista.it/negozio/Zuccari/listinoradiestesia.htm
  - Consigliati come ***PENDOLI*** gli art. 20201,20206, 20217;
  - come ***BIOTENSOR*** gli art. 20305, 20302, 29903
  - come ***ANTENNE L*** gli art. 20402

- **Il Cielo di Nut -** http://www.ilcielodinut.it/negozio/contents/it/d193.html
  - Consigliati come ***PENDOLI*** gli art. CK-072, NA-003/4, NA-013/14, CK-028

- **Esotericamente -** http://www.esotericamente.it/31-radiestesia-pendoli-antenne-biotensor
  - ***BIOTENSOR*** più economici

- **Il Filo d'Arianna** (i docenti A.Mendo ed E.Gelain) - info@ilfilodarianna.net
  - ***FORCELLE DA RABDOMANTE*** tascabili in acciaio armonico: infrangibili, flessibili ed indeformabili. Molto sensibili, adattissimi per i primi utilizzi ma anche per quelli più precisi e professionali - € 5

Dispensa del Corso "Radiestesia e Radionica". Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione.

Corsi on Line di Erba Sacra

LE RUNE

un "segreto bisbigliato" per la ricerca di sé

Docente: Ing. Sebastiano Arena

Lezione 1

Programma completo

Introduzione	
Lezione 1	L'origine mitica delle Rune
Lezione 2	Il sistema Futhark e le Aett
Lezioni 3-8	Le Rune: corrispondenze, significati, miti e alberi associati
Lezione 9	Tabelle di sintesi, e Appendici
Lezione 10	Esercizi

Questo corso è riconosciuto come credito didattico nella formazione specialistica di ***OPERA,***
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it

INTRODUZIONE

Un'ampia conoscenza dei sistemi simbolici e esoterici che l'umanità ha utilizzato nel corso dei secoli non può escludere l'Oracolo delle Rune, una pratica divinatoria diffusa tra le popolazioni del Nord Europa nei primi secoli dopo Cristo che utilizza i caratteri e i segni di un antico alfabeto germanico. Il corso, prendendo in considerazione le loro radici storiche, il significato mitologico e la connessione con gli elementi della natura, ne analizza il significato simbolico ed energetico e, il loro ruolo nel sistema cosmologico druidico e le tante connessioni con i sistemi esoterici occidentali e orientali a noi più noti (Tarocchi, Cabala, I Ching, ecc.)

Tutto ciò consente di compiere un **viaggio interiore e un percorso di conoscenza e di evoluzione della coscienza,** un viaggio sciamanico[1]

Con l'aiuto delle Rune infatti possiamo avere indicazioni sul più adeguato percorso da seguire per il nostro cammino evolutivo e, entrando in contatto con il nostro inconscio, acquisire le forze e le energie necessarie.

L'Origine delle Rune

Le rune sono segni grafici, probabilmente derivanti dall'alfabeto etrusco (ma su questo gli studiosi hanno opinioni diverse) che hanno un valore alfabetico ma anche un valore "magico". Comparvero al tempo della nascita di Cristo fra le tribù germaniche per i quali l'arte grafica aveva un contenuto magico e il sistema dei segni una grande potenza perché strumento di trasmissione del pensiero attraverso lo spazio e il tempo e si diffusero poi tra tutti i popoli dell'Europa Settentrionale.

[1] In una ricerca spirituale e in un percorso strutturato di conoscenza esoterica è indispensabile esplorare le credenze sciamaniche delle popolazioni indigene del mondo. Tra queste, particolare rilevanza ha per noi lo sciamanesimo druidico, sia per lo studio contingente del sistema runico, sia per le connessioni che possiamo analizzare con i sistemi esoterici occidentali e orientali a noi più noti.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Le Rune solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

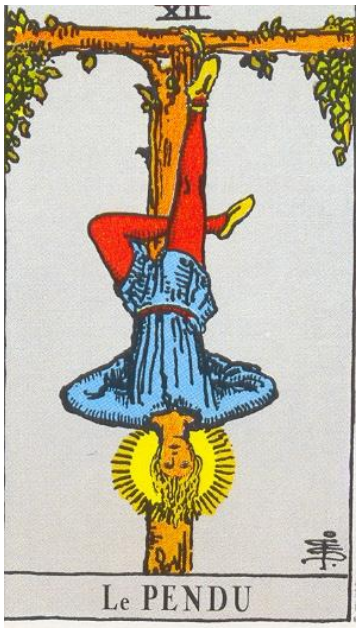
Il significato etimologico del sostantivo norreno *run* è mistero, segreto, e il verbo *raunen* significa nella lingua germanica “sussurrare”, “bisbigliare”; le rune sono “**un segreto bisbigliato**” (il sottotitolo del corso).

Il Signore delle Rune è nella tradizione nordica il **dio Odino**, la divinità principale della religione più diffusa, capo di tutti gli dei e padre di tutte le cose (associabile al Grande Spirito dei nativi americani). Molto importante nello studio delle rune è comprendere il ruolo che avevano **le divinità, gli alberi e gli elementi della natura** (argomento ampiamente approfondito nel corso; in particolare per gli alberi si danno elementi simbolici e significati con riferimenti anche ad altre culture). A ogni divinità venivano attribuite caratteristiche, qualità, atteggiamenti, sentimenti propri della dimensione umana: ogni uomo quindi in ogni momento poteva rapportarsi facilmente e con semplicità alla divinità che meglio rappresentava la sua esigenza.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Le Rune solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

In quest'ottica, anche gli dei come gli uomini dovevano percorrere una via di trasformazione per giungere alla Suprema Saggezza; lo stesso Odino quindi, benché capo degli dei e dotato di grande potere, volle intraprendere questo viaggio: si ritirò nella foresta e appeso a testa in giù al ramo del **sacro frassino YGGDRASIL**, l'albero cosmico della vita, iniziò un digiuno, nell'attesa di ricevere un segnale che gli indicasse la via della conoscenza.

Trascorsi nove giorni, gettò i suoi nove bastoni [2] a terra, riconobbe le immagini delle ventiquattro Rune, dono del Grande Spirito, e in quell'istante seppe di trovarsi sulla soglia della sua trasformazione iniziatica.
Nelle lezioni seguenti amplieremo e approfondiremo i concetti qui accennati e analizzeremo l'evidente correlazione tra l'immagine di Odino appeso a testa in giù all'Albero della Vita e l'immagine dell'**Appeso dei Tarocchi** (Arcano XIII), così come la correlazione molto interessante tra l'Albero cosmico della Vita (Ygdrasill) con l'Albero della Vita Sephirotico, la cosmologia druidica con quella ebraica[3].



[2] Nella tradizione nordica gli sciamani portavano nove bastoni per ricordare la legge della creazione che, passando dallo zero al nove, porta la materia a manifestarsi dall'energia invisibile e ritorna infine energia (V. concetti numerologici)
[3] In quasi tutte le tradizioni troviamo l'albero cosmico, asse dell'universo con le sue radici affondate negli abissi sotterranei e con i suoi rami che s'innalzavano fino al cielo. Un'immagine che troviamo anche nella croce cristiana; in una meditazione mattutina del 2013 Papa Francesco parla dell'"Albero della Croce".

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Le Rune solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

In questa parte introduttiva voglio invece sottolineare l'importanza che attribuisco alle corrispondenze, cioè alla capacità dello studente di collegare gli elementi archetipali, simbolici, energetici dei vari sistemi di conoscenza, ciascuno dei quali dà uno schema di rappresentazione della realtà, del mondo naturale, delle interazioni con il mondo umano e con il mondo dello spirito, dei rapporti dell'Uomo con le forze naturali e divine.

Comprendere i collegamenti evolutivi e concettuali tra i diversi sistemi di conoscenza, talvolta apparentemente in contrasto, scoprire le connessioni profonde che ci fanno comprendere la dimensione unitaria dell'esperienza conoscitiva dell'umanità, Individuare e comprendere il nucleo centrale di conoscenza che i vari sistemi ci propongono è un compito affascinante ma necessario per un'autentica crescita intellettuale e spirituale, che richiede di penetrare oltre la superficie, oltre il velo della apparenza.

Altro elemento fondamentale nello studio delle Rune e in generale delle tradizioni sciamaniche è la Natura, in particolare gli Alberi che sono anch'essi affini agli uomini: sono radicati alla terra, si sviluppano, danno frutti, sono parte integrante della natura e esposti agli elementi naturali. A ogni runa è anche associato un albero; conoscendo le qualità dell'albero a cui è associata, si può comprendere più profondamente l'energia della runa e il suo ruolo nella nostra evoluzione.

Si noti come il mito di Odino appeso all'albero che ha la visione delle rune comprende tutti gli elementi a cui ho prima accennato:

- la **divinità** (Odino)
- L'**albero** (il sacro faggio Yggdrasil)
- Le **Rune** come strumento di evoluzione e di trasformazione

.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Le Rune solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Oracolo e Sincronicità

Ho prima definito le Rune un “Oracolo”; soffermiamoci un momento su questo termine per darne il giusto significato e sottolineare il grande valore che dobbiamo attribuire al **libero arbitrio.**

Gli oracoli non predicono il futuro ma esplorano il contesto energetico e le forze che influenzano un evento fornendo così strumenti all’individuo per intervenire con più efficacia sull’evento stesso. Il risultato non è predeterminato dal contesto energetico o da forze misteriose e incontrollabili, ma dipende esclusivamente dall’individuo che, avendo più informazioni sulle forze che influenzano l’evento, può esercitare al meglio la sua azione ed è anche maggiormente responsabilizzato..

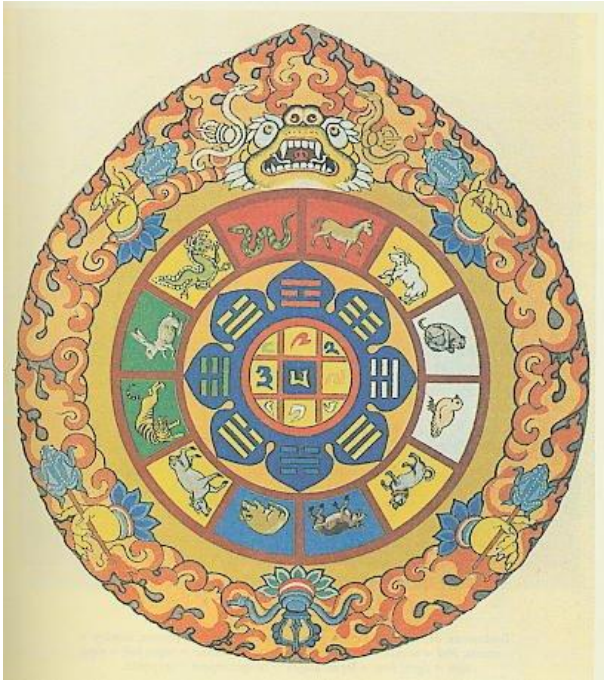
In altri termini, gli strumenti oracolari come le Rune e I Ching sono metodi formidabili per esplorare ciò che la psicologia chiama “**inconscio**”, sono mezzi per entrare in contatto con le forze interiori che stanno modellando il futuro di un individuo in dipendenza delle scelte che quell’individuo ha fatto in passato e degli eventi che si stanno producendo nel presente. Forniscono perciò elementi sul modo in cui gli schemi energetici si stanno formando, dando così la possibilità di intervenire inducendo i cambiamenti desiderati. La sua funzione è quella di permetterci di acquisire informazioni utili per assumerci con consapevolezza la responsabilità della nostra vita, non per delegarla al “fato” o ad altri.

Non dice perciò che cosa accadrà, ma indica la direzione da prendere e i risultati. Il futuro non è qualcosa di già stabilito: cambiando il modo di vedere una situazione, e la risposta ad essa, si cambia l’attuale potenzialità del futuro.

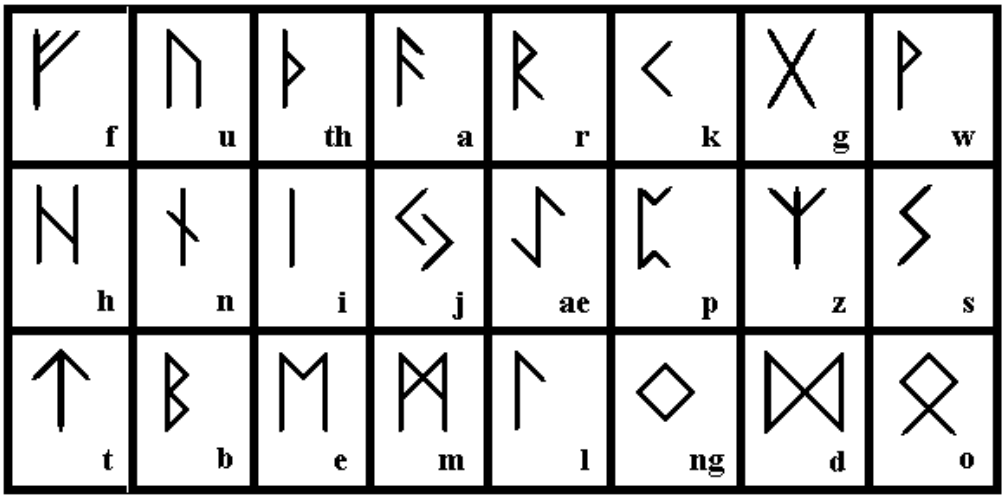
In quanto sistemi simbolici, le Rune, così come i Tarocchi e l’I Ching sottostanno alla legge della **Sincronicità** che consente di interpretare ciò che attiene all’animo umano in un determinato momento della vita: le immagini e i simboli che sono estratti sono caricati della forza e dei contenuti interiori di chi li evoca e, proprio per questo, espressione di ciò che la psiche del consultante ha in serbo in quel preciso momento.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Le Rune solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Non c'è niente quindi di "divinatorio", ma un profondo **legame analogico** impressionante per la sua validità e veridicità[4].



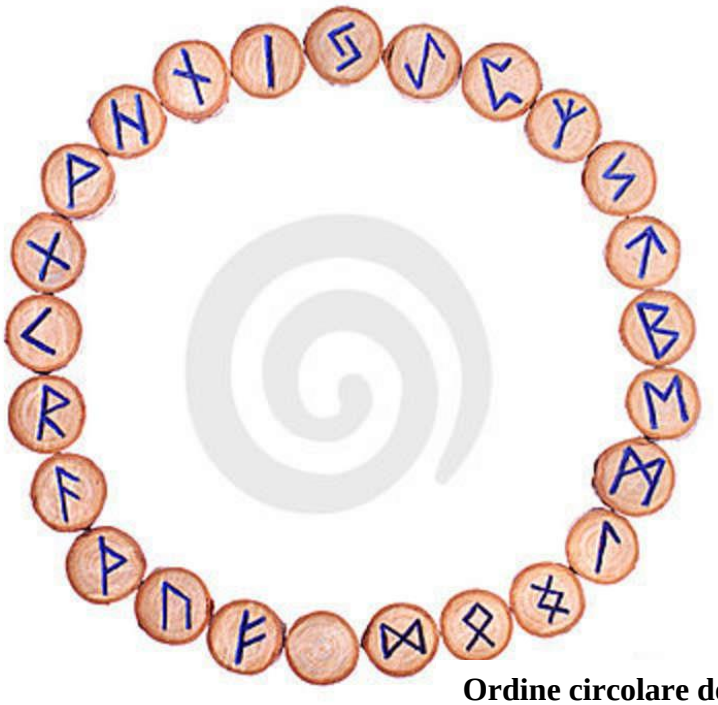
Le ventiquattro rune



[4] I concetti ora illustrati di Oracolo e soprattutto di Sincronicità sono ampiamente approfonditi nel mio corso I Ching

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Le Rune solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

La sequenza più usata dell'alfabeto runico è quella detta **FUTHARK**, dalle iniziali delle prime 6 Rune, che inizia con la runa FEH e finisce con la runa DAGAZ; ogni Runa è in relazione con tutte le altre e in particolare con quella che la precede e che la segue come è ben rappresentato nella figura seguente che mostra l'ordine "circolare" delle rune



Ordine circolare delle Rune

Nel sistema FUTHARK le 24 Rune sono tradizionalmente suddivise in tre serie o famiglie (Aett), di 8 rune ciascuna che prendono il nome sia dalla prima lettera che dalla divinità che la presiede: le 3 Aett rispecchiano le proprietà dei mondi materiale, naturale e divino; la sequenza delle 24 Rune rappresenta **la crescita evolutiva dell'essere umano**, dall'infanzia, all'età adulta, alla maturità-vecchiaia.

Le Rune raffigurano le forze che regolano l'Universo, sono dunque "Archetipi", espressione di leggi universali che si esprimono nella materia attraverso l'energia, che è suono e segno grafico. Sono Simboli e come tali "immagini dell'inconscio collettivo" che permettono attraverso la loro decodificazione di arrivare a una maggiore e più profonda

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Le Rune solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

conoscenza di sé e conseguentemente la crescita di una maggiore consapevolezza collettiva.

Per ogni runa nelle lezioni seguenti darò una **descrizione generale, cosa rappresenta, come si può interpretare, quali opportunità può dare a chi si collega alla sua energia.** La descrizione di ogni runa sarà anche corredata con il collegamento alla divinità e all'albero ad essa associati di cui ho detto l'importanza per approfondire la conoscenza della natura delle rune.

Per ogni runa darò anche **le corrispondenze con i segni zodiacali, gli esagrammi dell'I Ching, gli Arcani Maggiori dei Tarocchi, la Cristalloterapia.**

Nel testo del corso c'è anche un breve capitolo dedicato al rapporto tra le Rune e il Nazismo.
Non si può parlare infatti di Rune senza un accenno al loro utilizzo da parte del Nazismo che ne ha fatto uso per le insegne militari e la propaganda, facendo così associare nell'immaginario collettivo le Rune a qualcosa di negativo e di sanguinario.
Alcuni dei fondatori e dei capi del nazionalsocialismo (tra cui Heinrich Himmler e Rudolf Hess) si interessarono di dottrine esoteriche, fecero parte di società segrete e furono affascinati soprattutto dalle Rune che, provenendo dalla cultura e dalla storia degli antichi popoli germanici e del Nord Europa potevano dare forza alla loro concezione della supremazia della razza ariana e dell'immortalità del Terzo Reich.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Le Rune solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Programma del corso: argomenti trattati

- L'origine mitica delle Rune (Odino e l'Appeso dei Tarocchi, l'Albero cosmico della Vita Yggdrasil, I nove mondi, Il viaggio sciamanico, L'Albero cosmico della Vita e l'Albero Sephirotico)
- I nove bastoni
- La sequenza Futhark
- La suddivisione delle Rune in Aett
- Le 24 Rune
  - Corrispondenze(Aett di appartenenza, Stadio evolutivo, Cosa rappresenta, Divinità/mito associato, Corrispondenza Tarocchi, Corrispondenza I Ching, Periodo dominante, Segno zodiacale, Colore, Elemento, Cristallo, Animale, Albero, Erba)
  - Significati (Dritta, Capovolta)
  - Che aiuto può dare
  - Descrizione del mito associato
  - Proprietà dell'Albero associato
- Tabelle di Sintesi (Le Rune e le parole chiave nei consulti, Rune/Divinità-Mito/Piante, Rune/Esagrammi/Arcani, Rune/elementi/segni astrologici/colori/cristalli, Il calendario: rune associate ai periodi)
- Appendici (Le Rune e il Nazismo, Dizionario di mitologia nordica)
- Metodi di lettura delle Rune come Oracolo
- Esempi e esercizi

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Le Rune solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

L’origine mitica delle Rune

La tradizione nordica deriva dalle popolazioni che abitavano l’attuale Europa settentrionale, le isole britanniche, la penisola scandinava e l’Islanda prima dell’era cristiana.

Queste popolazioni nutrivano un profondo amore per la natura, il rispetto per l’ambiente e per le altre forme di vita. Benché vi fossero differenze di religione, di visioni filosofiche, di usi e consuetudini, condividevano alcuni principi fondamentali. Tra questi, il riconoscimento che le forze creatrici della natura e degli uomini possono venire incanalate in direzioni positive e costruttive, oppure negative e distruttive. Erano popoli che cercavano di vivere in accordo con la natura e con se stessi armonizzandosi con i ritmi della Terra. Grande importanza veniva assegnata alla libertà individuale e all’indipendenza.
C’era parità dei sessi nel senso che ai due sessi veniva riconosciuto uguale valore di opposti complementari, in un’unione in cui l’uno provvedeva ai bisogni e alle carenza dell’altro. Nell’universo stesso si vedevano in azione le polarità maschile e femminile presenti in tutte le cose.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Le Rune solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Le divinità dell'Odinismo, la religione più diffusa tra le popolazioni nordiche, erano personificazioni di intelligenze invisibili percepite al di sotto delle forze naturali e universali. Alle divinità veniva attribuita una personalità e un certo comportamento per il semplice fatto che quelle forze invisibili sembravano comportarsi come gli esseri umani. Non erano fantasie, invenzioni religiose o rappresentazioni simboliche, ma erano vere in quanto espressione della potenza delle forze naturali, e in questo senso costituivano un mezzo "tangibile" di contatto con gli uomini, nonostante la loro invisibilità. Ogni divinità impersonava una qualità comprensibile all'uomo, e quindi una figura divina poteva essere avvicinata come un padre, un fratello, una sorella, un amante, un amico, un compagno, un consigliere, un maestro, a seconda delle necessità del momento. Nelle divinità si vedeva l'umano, era cioè come se le divinità fossero passate attraverso tutti gli aspetti dell'esperienza umana, sviluppando così una profonda empatia con l'umanità e una profonda conoscenza esperienziale di cosa significhi essere uomini.

Ogni giorno della settimana era dedicata a un dio perché ogni giorno era considerato l'espressione di una qualità del tempo che veniva attribuita a una divinità attraverso i suoi tratti caratteristici.

- **Domenica** era dedicata al **Sole**, fonte di luce e di vita, la fonte primaria da cui tutto proviene e si manifesta.
- **Lunedì** era dedicato alla **Luna** (la dea ***Mani***) e al suo potere che fluisce e rifluisce influenzando le emozioni e i liquidi.
- **Martedì** era dedicato al dio ***Tyr***, che incarnava il bene derivante dal lavoro e da un comportamento onesto, la giusta applicazione delle leggi e l'ordine sociale che ne consegue.
- **Mercoledì** era dedicato a ***Wotan,*** nome germanico di Odino, padre di tutte le cose che vive nella creazione assieme a tutti noi, e per questo ricordato alla metà della settimana, cioè al centro del ciclo del tempo.
- **Giovedì** era dedicato a ***Thor***, dio della fertilità, della produttività e della trasformazione che avviene attraverso lo sviluppo e la crescita.
- **Venerdì** era il giorno della dea ***Freyia***, associata al potere dell'amore e della compassione, al calore dell'amicizia e alla libertà individuale.
- **Sabato** era consacrato alle ***Norne***, i tre aspetti del tempo (suddiviso in passato, presente e futuro), ed era il giorno dedicato al riposo e al recupero delle energie.

Le popolazioni nordiche riconoscevano una divinità in tutte le cose, essendo tutte le cose interdipendenti. L'esistenza umana era sentita come l'espressione di una forza vitale che esige di essere portata a compimento nelle sue manifestazioni pratiche nel qui-e-ora. La morte, come evidenzia l'osservazione della natura, non era considerata la

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Le Rune solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

fine della vita, ma un suo aspetto. Nascita, crescita, morte e rinascita erano un'unica dinamica di sviluppo, cambiamento e trasformazione.

La divinità principale era rappresentata come un'imponente figura patriarcale, capo di tutti gli dei e padre di tutte le cose, in quanto originatore che aveva seminato tutto ciò che esiste. Il suo nome era **Odino**. La parola deriva dall'antico norvegese *"od"*, che significa "vento" o "spirito che tutto pervade". In esso tutte le cose vivono, esistono e agiscono, come per il Grande Spirito dei nativi americani. Un'altra radice si trova in un verbo dell'antico norvegese che significa "camminare", "andare", suggerendo così una presenza attiva nel viaggio sulla Terra. Lo Spirito è collegato all'aria, al vento, perché la sua presenza non si può vedere ma si può sentire. L'aria era considerata il mezzo attraverso il quale i pensieri soffiano nella mente. Perciò Odino era associato al potere della mente e al pensiero ispirato e creativo. Il "camminare" o l'"andare" di Odino rimanda al "procedere" sulla Terra, ovvero al superare le difficoltà del cammino nella vita quotidiana. Il dio cioè condivide l'esperienza del percorso umano sulla Terra.

E' spesso rappresentato su un cavallo a otto zampe, simbolo del tempo, che lo trasporta dal regno dello spirito a quello della materia e viceversa.

Dall'alto del suo trono, Odino poteva osservare il mondo intero e controllare la pioggia; fu anche l'unico che riuscì a vincere il malvagio Loki, dio dell'inganno. Tuttavia, malgrado il suo potere e le sue gesta, Odino si sentiva insoddisfatto e questa inquietudine interiore lo portò a ricercare la suprema saggezza in solitudine e silenzio. Narra la leggenda che si ritirò nella foresta e, appeso a testa in giù ai rami del **sacro frassino Yggdrasil, l'Albero Cosmico della Vita**[5] le cui radici si perdono nell'infinito e

[5] Molte raffigurazioni di Odino appeso a testa in giù al ramo del sacro Albero sono identiche all'immagine dell'Appeso dei Tarocchi (Arcano XII) che raffigura l'iniziazione attraverso il sacrificio e simboleggia chi, con il

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Le Rune solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

le cui fronde giungono fino a terra oppure le cui radici si spingono fino agli inferi e le fronde oltre il settimo cielo (un ponte cioè tra terra e cielo come spiegherò ampiamente tra poco), iniziò un rigoroso digiuno, nell'attesa di ricevere un segnale che gli indicasse la via della conoscenza. Trascorsi nove giorni, vide tracciate nel suolo le immagini delle ventiquattro Rune, dono del Grande Spirito, e in quell'istante seppe di trovarsi sulla soglia della sua trasformazione iniziatica. Odino donò a sua volta le Rune agli uomini per aiutarli a evolversi, insieme all'idromele, la bevanda che dona la poesia e la profezia e che contiene il segreto dell'immortalità. Le Rune infatti conferiscono la conoscenza delle forze nascoste della natura e dei processi che fanno sì che la manifestazione avvenga, e sviluppano una percezione che trascende le possibilità dei sensi fisici: vedere con lo spirito attraverso l'apertura dell'occhio interiore e udire suoni inudibili attraverso l'apertura dell'orecchio interiore. Questa trasformazione è possibile perché le rune sono in se stesse potenti forze trasformative.

L'esperienza di Odino è narrata nel poema *Hamaval* ("Canto dell'Eccelso") e nell'*Edda Poetica*, una raccolta di poemi in norreno, tratti dal manoscritto medievale islandese *Codex Regius* del 1200, la più importante fonte di informazioni a nostra disposizione sulla mitologia norrena e sulle leggende degli eroi germanici.

Il seguente brano è tratto dall'Edda Poetica:

Scrutando nelle profondità più profonde
Sono appeso a un albero nel vento.
Penzolando per nove lunghe notti,
ferito dalla mia stessa lama
insanguinata per Odino,
me stesso in offerta di me stesso,
legato all'albero di cui nessun uomo conosce
dove affondino le radici.

---

sacrificio ha redento se stesso e gli altri, come appunto, Odino, lo sciamano per eccellenza che conquista la conoscenza manifestata dalle Rune e quindi la conoscenza segreta delle lamine dei Tarocchi.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Le Rune solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Nessuno mi diede pane,
nessuno mi diede acqua.
Scrutai nelle profondità più profonde
Fino a scoprire le rune.
Con un grido esultante me ne impadronii,
poi mi sentii debole e stordito.

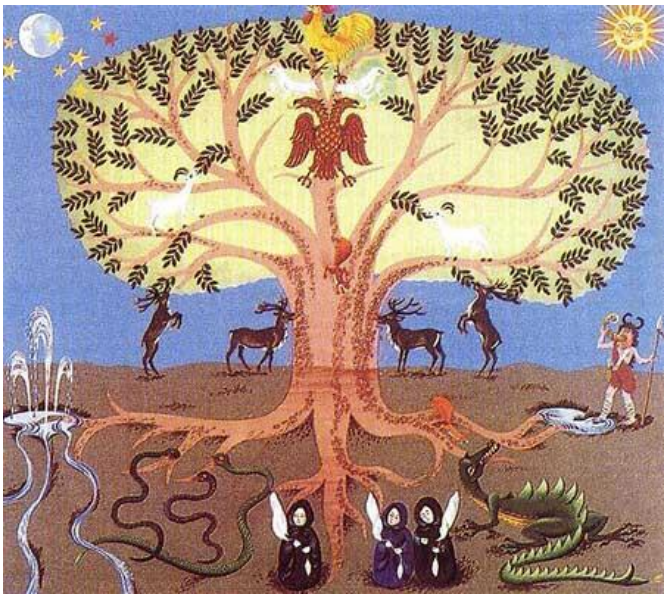
Raggiunsi la gioia,
raggiunsi la sapienza.
Di parola in parola
Venni condotto a una parola,
da un'azione a un'azione.

La figura di Odino appeso all'albero ricorda quella di Cristo sulla croce, e il Cristianesimo venne infatti accolto dalle popolazioni nordiche anche perché le sofferenze della crocefissione ricordavano la prova di Odino, anch'egli trafitto da una lancia. L'unica differenza era che Odino era appeso a testa in giù.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Le Rune solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Il gesto di Odino può essere letto come quello di un martire, pronto a sacrificare la vita per diffondere la verità, pronto cioè a mettere da parte l'io per accedere a una dimensione più grande. La posizione a testa in giù, con lo sguardo rivolto alle radici, può simboleggiare lo scrutare nelle profondità dell'inconscio dove si nasconde il potenziale di tutto il manifestato, oppure un simbolo di morte, cioè il passaggio della coscienza dall'esistenza fisica, esterna, al riposo che prelude a una rinascita. Il sacrificio dell'io in vista del bene più grande del Sé superiore scatenò un lampo improvviso di ispirazione, l'intuizione o visione interiore che gli fece scoprire le rune.

L'albero a cui Odino si appese si chiama *Yggdrasil* ed è un simbolo dell'Albero della Vita. Deriva da "*ygg"* che nell'antico norvegese significa "io" inteso come spirito individuale e "*drasil"* che vuol dire *"destriero"*, *"veicolo"*. Il "destriero dell'io" è quindi il veicolo che trasporta lo spirito nel viaggio in una realtà multidimensionale che va percorsa, cioè sperimentata, per trascendere la realtà umana. L'albero Yggdrasil è l'albero di Ciò che Esiste nel tempo e oltre il tempo.



L'Albero è uno dei simboli sacri e esoterici più importanti e ricorrenti nelle varie tradizioni e rappresenta la vita, la crescita e la rigenerazione del cosmo, è l'"Asse dell'Universo" attraverso cui avvengono gli scambi tra i vari livelli di esistenza[6].

L'antico sciamanesimo druidico esprimeva il viaggio dello Sciamano attraverso i mondi dell'esistenza a mezzo del simbolismo dell'Yggdrasil. Nel suo simbolismo, molto articolato, ci sono tutti gli ambiti e gli insegnamenti segreti del "viaggio sciamanico".

[6] A tal proposito consiglio di approfondire lo studio e la conoscenza dell'Albero della Vita della tradizione ebraico-cristiana di cui è disponibile un mio corso a distanza.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Le Rune solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Per l'antico sciamanesimo druidico l'Yggdrasil rappresentava il cammino evolutivo dell'individuo com'era contemplato dalla mistica spirituale della mitologia druidica e costituiva un importante simbolo con cui definire l'operatività e le proprietà interiori dello Sciamano.

L'Yggdrasil, nella cosmologia druidica, era inteso come un albero cosmico che si sviluppava partendo con le sue radici dal "**Mondo inferiore**", attraversando il "**Mondo di mezzo**" per raggiungere il "**Mondo superiore**", interpretando simbolicamente il processo evolutivo insito nella Natura.

L'albero era visto dominare su tutto l'universo. Le sue fronde e le sue radici si estendevano attraverso i mondi che costituiscono la cosmologia druidica dell'esistenza in cui vivono gli uomini e gli Dei. Le sue fronde raggiungevano il mondo superiore, i suoi rami abbracciano tutti e nove i mondi dell'universo, dal mondo degli Asi a quello degli Elfi, da quello degli uomini a quello dei defunti e degli gnomi.

L'antico druidismo, anche se concepiva l'esistenza come un fenomeno di natura globale e totalizzante, com'era descritto nel concetto cosmologico dello Shan, riteneva che attraverso le fasi dell'esperienza evolutiva dell'individuo era possibile distinguere quattro "mondi" diversi tra di loro in relazione all'esperienza vissuta durante il cammino evolutivo.

Era contemplato l'Annwin, la dimensione dello Shan in cui esistevano solo le potenzialità della comparsa dell'individuo. Seguiva il "Mondo di Abred" che rappresentava l'universo, anzi uno degli innumerevoli universi esistenti nello Shan, sorto dal Big bang, dove l'individuo prendeva vita e poteva esercitare i primi passi del suo stato di coscienza. Poi seguiva il "mondo di Gwenved" dove dopo la morte fisica, l'individuo poteva partecipare alla realtà dello Shan posto al cospetto della Causa Prima esaustiva a se stessa che rappresentava l'ultima dimensione definita come l'Oiw o il "Cerchio vuoto di Keugant".

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Le Rune solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

I mondi dell'Yggdrasil

Secondo l'antico druidismo, le radici dell'Yggdrasil affondano in tutto il Mondo Inferiore inanimato dell'Annwin dove hanno dimora le forze più elementari e indomabili della natura, e dove secondo lo sciamanesimo druidico si potevano trovare i cristalli di vita.

Nelle profondità del mondo inferiore le radici dell'Yggdrasil si snodano in tre diversi misteriosi domini. Presso la prima delle radici c'è la fonte del Fato o del Destino, custodita da tre donne, le "Norne". Le tre creature, Urd, Verdanti e Skuld, sono le uniche che conoscono le vicende del passato, del presente e del futuro degli uomini e degli Dei. Esse decidono il destino di tutti gli esseri viventi, Dei compresi. Il loro compito è di preservare l'integrità dell'Yggdrasil e a questo scopo innaffiano le sue radici con l'acqua e il fango della Fonte del Fato. Le tre Norne trascorrono il tempo tessendo teli di lino oppure giocando tra di loro, mettendo in palio il destino degli uomini. Durante il giorno intagliano le Rune su tavolette di legno per dominare le forze dell'Yggdrasil e per conoscere i destini e la storia del cosmo.

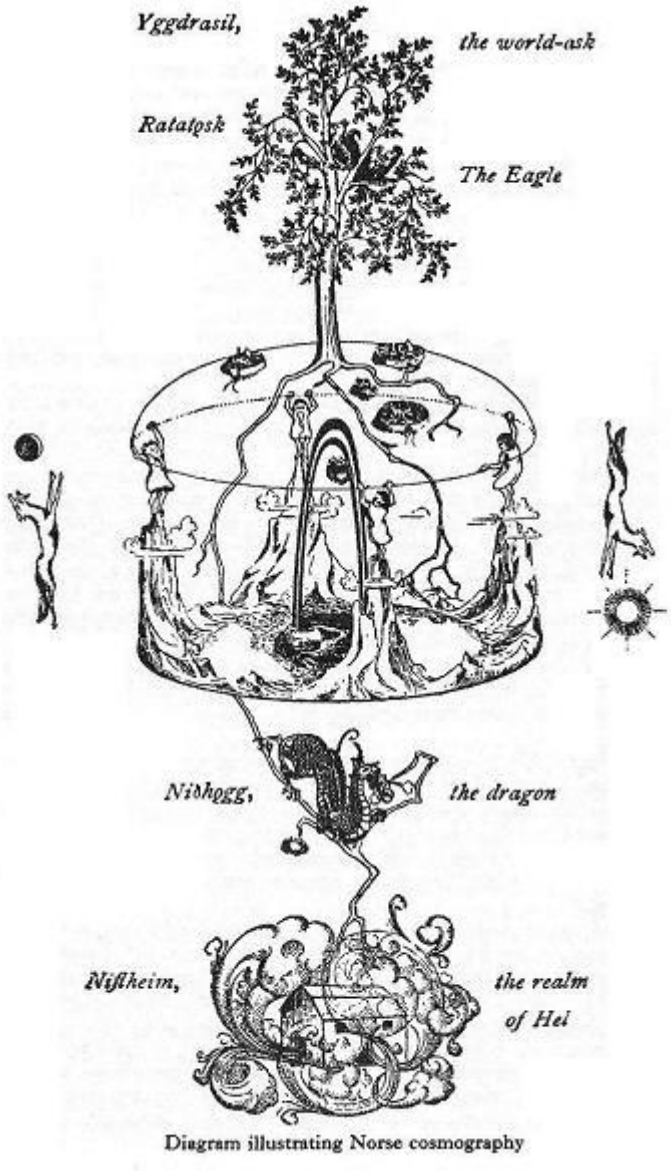


Diagram illustrating Norse cosmography

La seconda radice dell'Yggdrasil ospita la fonte custodita dal gigante Mimir, che racchiude la scienza di tutte le cose, la conoscenza archetipale della Natura, a cui Odino si era rivolto per ottenere la sapienza di cui aveva bisogno per poter regnare sugli altri Dei della stirpe degli Asi.

La terza radice risiede nel Niflheim, la terra del freddo. Essa affonda nei meandri degli inferi, nelle tetre regioni dei trapassati e degli abitanti oscuri del mondo del dopo morte. È infestata dai serpenti. A capo dei serpenti c'è Niddghorr, abilissimo a rosicchiare la radice procurando fremiti all'albero. Vicino a questa radice vi è un pozzo misterioso dalla profondità infinita che

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Le Rune solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

comunica con altri mondi persi nell'oscurità.

Il tronco immenso dell'Yggdrasil quindi si erge dalle sue radici e si eleva sviluppandosi attraverso il "Mondo di mezzo" o "Midgard", identificabile nel Mondo di Abred, l'universo abitato dall'umanità. La "Terra di Mezzo", è concepita come il luogo in cui Odino avrebbe creato Embla e Askr, i capostipiti del genere umano. Al centro di questa terra è posto l'Yggdrasil, l'albero della conoscenza, i cui confini sono circondati e protetti da un immenso cerchio di pietre.

La cosmologia dell'antico sciamanesimo druidico prevede che il Mondo di Abred manifesti due dimensioni di esistenza: quella invisibile della "Matchka" come propaggine del Mondo inferiore e quella fisica del "Nara", il mondo materiale vissuto dagli esseri viventi.

Infine le fronde dell'Yggdrasil giungono al Mondo superiore, o "Mondo di Gwenved", dove si allargano illuminate dal sole, inteso come manifestazione tangibile dell'"Oiw", la Causa Prima, l'Innominabile, perché pronunciare il suo nome impedisce di vederlo.

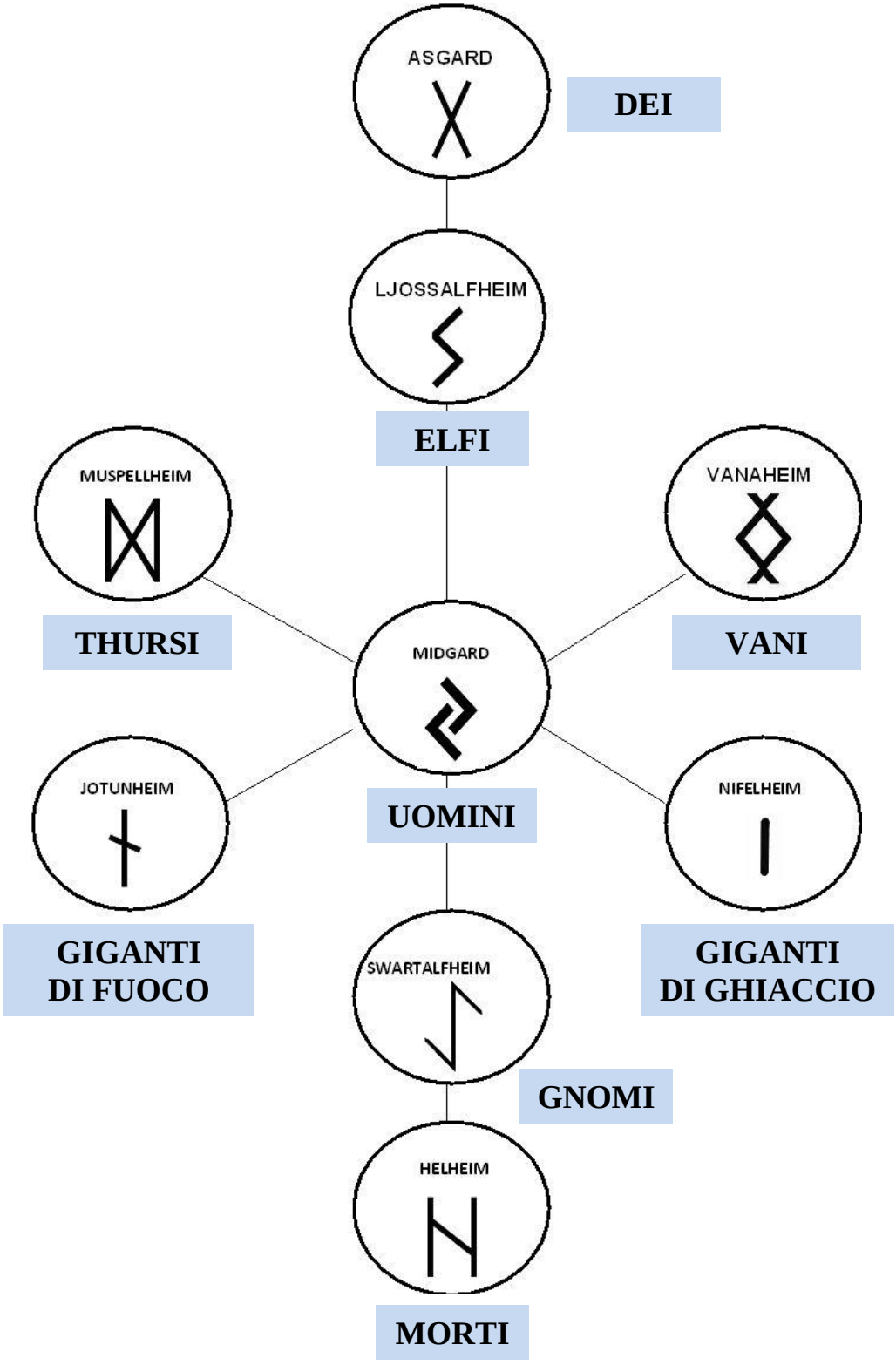
Altri elementi complementari ultimano il simbolismo dell'Yggdrasil. In cima alle sue fronde è appollaiata un'aquila. Sul suo immenso tronco cosmico corre avanti e indietro lo scoiattolo Ratatosk, che rosicchiando il tronco si occupa anche di trasmettere le invettive che si scambiano dall'alto verso il basso, e viceversa, l'aquila e il drago Nidhhogghr.

Alla sua base è concepita la presenza di quattro cervi, un drago e varie serpi che tutti assieme rosicchiano le radici esposte che emergono dal terreno.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Le Rune solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

L'Albero della Vita e il Viaggio sciamanico

Di seguito c'è una rappresentazione schematica dei nove "mondi" dell'albero della vita secondo la tradizione nordica e i relativi abitanti.



CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Le Rune solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

I nove mondi sono nove piani di realtà strettamente correlali fra loro; ogni mondo ha una propria identità e un proprio funzionamento, ma tutti contribuiscono all'armonia del Tutto[7].
Come si vede, cinque di questi mondi creano un asse cosmico verticale il cui fulcro è Midgard. L'asse viene incrociato da quattro punti di forza molto dinamici. Questi quattro assi ruotano intorno all'asse centrale, irradiando il loro flusso ai restanti mondi. Benché ognuno di questi mondi possiede una propria identità, un proprio ruolo e una propria realtà, essi agiscono congiuntamente dando vita all'universo delle popolazioni nordiche.
I cinque mondi, che formano l'asse verticale dello schema, si chiamano — dall'alto verso il basso — Asgard, Ljossälfsheim, Midgard, Swartlalfheim e Helheim.
Vanaheim, Jôtunheim, Muspellheim e Nifelheim compongono invece i settori dei quattro campi di forza.

Gli dei collocarono la terra al centro dell'universo e la chiamarono **MIDGARD** (**mondo intermedio**). Essa divenne il domicilio degli **uomini.** Fecero in modo che fosse circondata dal mare, proteggendola dall'alta marea e dalle invasioni dei giganti con un muro di cinta. Midgard è circondata da un oceano enorme, nel quale ruota il mastodontico serpente del mondo, Jormungandr, talmente grande che deve mangiare la propria coda; nello stesso livello di Midgard si trova Jothumheim terra dei Giganti dell'Est, e il Nidavellir, terra dei nani sito a Ovest delle terre umane, mentre il Ponte Arcobaleno collega la terra di mezzo con l'Asgard.
Qui i vari aspetti dell'essere (fisico, energetico, mentale e spirituale) sono in relazione dinamica, ognuno interagendo con gli altri e influenzandosi a vicenda- E' il piano della manifestazione fisica e della realtà pratica, della ragione e delle emozioni. Qui tutto è condizionato dal tempo, ovvero soggiace al limite della durata.. Qui le forze che chiamiamo bene e male sono presenti in quantità uguale e ogni azione è una scelta. **E' la dimensione della coscienza egoica dell'io** come intermediario tra il mondo delle pulsioni , Es, e il mondo dello spirito, il Sé, della polarità, della separazione, è il mondo dell'illusione, di ciò che sembra ma non è: per procedere verso il mondo superiore occorre superare l'attrazione per i piaceri terreni e attraversare i mondi della polarità caldo-freddo e maschile-femminile.

[7] Secondo una tradizione del Galles celtico, che viene fatta risalire ad una ininterrotta tradizione bardica locale, il Tutto, l'Inconoscibile Divino, la Divinità viene definita OIW, è ritenuta irraggiungibile dalla comprensione umana, e dunque inconoscibile. Questo OIW però si manifesta nella realtà umana, seppur del tutto inconoscibile, attraverso una forza triplice, che questa tradizione così individua:
SKIANT (Conoscenza-Saggezza),
NERZ (Forza-Volontà),
e KARANTEZ (Amore-Creatività).
Ognuna di esse rappresenta una strada verso il divino, il sacro, il sopranaturale, e può essere percorsa da ogni individuo. **Molto interessante notare la stretta correlazione di OIW con l'EIN SOF dell'albero sephirotico.**

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Le Rune solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

La runa di Midgard è JARA, collegata all'elemento terra. Simboleggia il "volgersi" del tempo, perché il suo potere è quello che regola il ciclo annuale delle stagioni. E' la forza del cambiamento graduale e dello sviluppo ciclico, e indica lo scopo della nostra esistenza terrena: un periodo

Sopra Midgard, sull'asse verticale, è situato **il Regno** degli **Elfi di Luce**, **LJOSSALFHEIM**. Gli Elfi sono esseri delicati, molto difficili da vedere anche se influenzano fortemente le menti degli uomini. Sono forme-pensiero collettive che, benché difficili da cogliere, influenzano il modo di pensare dell'umanità. Ljossalfheim è caratterizzato da altrettanti paesaggi bucolici, pieni di pace e serenità dove dimora anche Volund il mitico fabbro elfico che insieme ai fabbri nani Brokk e Sindri ha creato gli artefatti più potenti degli elfi.

Questo regno è il simbolo delle **attività mentali più sublimi,** dell'arte e della creatività, dell'intuizione e della chiaroveggenza, della meditazione e delle pratiche spirituali e quindi il dono da conquistare in questo regno è rappresentato dalla **Runa SOWELU** il potere del sole che rivela ciò che era nascosto. Associata all'anima, questa runa è collegata anche alla mente in quanto riflesso dell'anima...

Sotto Midgard, sull'asse verticale, c'è **SWARTALFHEIM**. il regno dei **Nani**, dotati di grande forza e grande abilità, i nani vivono e lavorano nelle miniere del sottosuolo, sono detentori della magia, lavorano il metallo e le pietre, trasformando alchemicamente la materia grezza in materia preziosa e raffinata. Nella mitologia nordica gli gnomi sono una sorta di controparte materiale degli elfi. I sette nani di Walt Disney sono appunto gnomi che lavorano in una miniera. I nani incarnano le intelligenze formative del mondo inferiore, che forgiano ciò che si manifesterà sul piano di Midgard. Simbolicamente rappresenta **l'inconscio medio o subconscio**, il luogo della psiche dove attraverso il lavoro su se stessi e la meditazione emergono i contenuti dell'inconscio e vengono subliminati, trasformati e compresi.

La runa di Swartalfheim è Eiwaz, il cui bastone indica la colonna vertebrale, la struttura che tiene in piedi il corpo umano e il tronco delle piante. Swartalfheim è quindi il livello di coscienza appartenente alla mente subconscia, al servizio dell'io cosciente.

Alla base della colonna vertebrale c'è **HELHEIM**, l'oltretomba o Regno dei Morti, governato da Hel, regina dei morti Questo luogo rappresenta **l'inconscio inferiore**, il

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Le Rune solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

regno dell'Ombra, luogo oscuro e tenebroso, dove sul piano personale si nascondono istinti e pulsioni rimossi e per questo particolarmente pericolosi e minacciosi, è il luogo della totale inconsapevolezza del bene e del male, del qualunquismo, dell'accidia, della ottusità mentale, del dolore cieco e sordo, della mancanza di volontà, della freddezza, è anche il luogo dove dobbiamo incontrare i nostri antenati e riconnetterci alle nostre radici, operando una profonda guarigione del nostro albero genealogico.

Nella mitologia nordica Helheim è il regno dei morti perché l'inconscio era considerato il luogo di transito verso una nuova vita. Nello schema ciclico delle cose, la vita conduce alla morte e la morte alla vita, cioè alla rinascita. Helheim ha due nature, rappresentate dal duplice aspetto della dea Hela, che veniva raffigurata come un cadavere o come una donna bellissima e desiderabile. Nel primo caso rappresentava l'entrata nella tomba, nel secondo l'entrata nell'utero. Il suo duplice aspetto indica che ciò che viene considerato "morte" conduce a una nuova vita.

ᚺ La runa di Helheim è **HAGALAZ**, la forza trasformativa racchiusa nel seme. Hagalaz è il potere del divenire, allo stato latente. E' come un ponte che permette di attraversare.

In cima al pilastro dell'albero cosmico c'è **ASGARD**, la dimora celeste degli dèi, o meglio degli "splendenti", così chiamati perché diffondono perché diffondono luce su ciò che è nascosto. Come dimora degli dei questo è il luogo delle più alte ambizioni spirituali, del Sé, dell'ispirazione, dell'onore, del sacrificio, è un regno di puro spirito in cui dimorare per l'eternità e godere della suprema realizzazione del Sé Trascendentale.

Le Valchirie

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Le Rune solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

La collocazione di Asgard in “alto” indica che si tratta di un livello a cui si accede solo con la determinazione e la costanza o, come si esprime la mitologia nordica, solo con l’aiuto di una ***valchiria***. Le valchirie erano le figlie, cioè i prodotti, di Odino e accompagnavano le anime dei guerrieri vichinghi nella felicità eterna (la parola *valkir* significa infatti *“che sceglie l’ucciso”*).
Le Valchirie sono personificazioni del Sé che, avendo combattuto valorosamente durante la vita terrena , si è creato una felice vita futura.

La runa del Asgard è **GEBO**

Sul piano orizzontale si estendono quattro piani di realtà “esterne”.

NIFELHEIM, “regione delle nebbie” abitata dai Giganti di ghiaccio. E’ una distesa di ghiaccio, neve e nebbia sferzata da venti glaciali, tempeste di grandine, nevischio e uragani, un luogo di illusioni in cui si interpretano le cose secondo la propria struttura. Ha un potere magnetico che attrae con la forza di un buco nero. Qui ha l’origine l’acqua. La nebbia è vapore acqueo, e l’acqua ha la potenzialità di solidificarsi in ghiaccio. Nifelheim è quindi un piano situato tra il tangibile e l’intangibile. La sua runa è **ISA**

MUSPELHEIM, l’opposto complementare di Nifelheim. E’ associato all’energia in continua espansione, che si allontana sempre più dalla fonte. Vi abitano esseri chiamati ***Thursi*****, antichissimi e dotati del potere di trasformare e di distruggere.** Qui albergano le passioni incontenibili e violente, ira, rabbia,lussuria, gelosia, possessività, odio, invidia, vendetta, unico modo per uscirne da vincitore è la **capacità di trasformazione**, il dono da conquistare è la **liberazione dalle passioni e dagli attaccamenti.**

La sua runa è **HAGAZ**, il potere trasformativo

VANAHEIM, il regno dei **Vani**, le forze e le intelligenze che reggono la crescita organica, il cammino verso la maturazione. **Vanheim**, luogo della natura selvaggia e incontaminata, un vero e proprio paradiso terrestre, con un vasto oceano e un immenso

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Le Rune solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

continente popolato da infiniti esseri animali e piante.: questo è il Regno dove potremmo essere tentati di restare tanta è la pace e l'armonia, occorre invece trovare la forza di proseguire il viaggio, di non cedere alle lusinghe dei sensi.

La sua runa è **INGUZ**, il potere della gestazione e della crescita organica

JOTUNHEIM, il Regno dei Giganti. La parola norrena per “gigante” significa “essere di grandi dimensioni e grandi poteri”. E’ il regno dell’intelletto e dell’immaginazione, entrambi dotati di enorme potere.

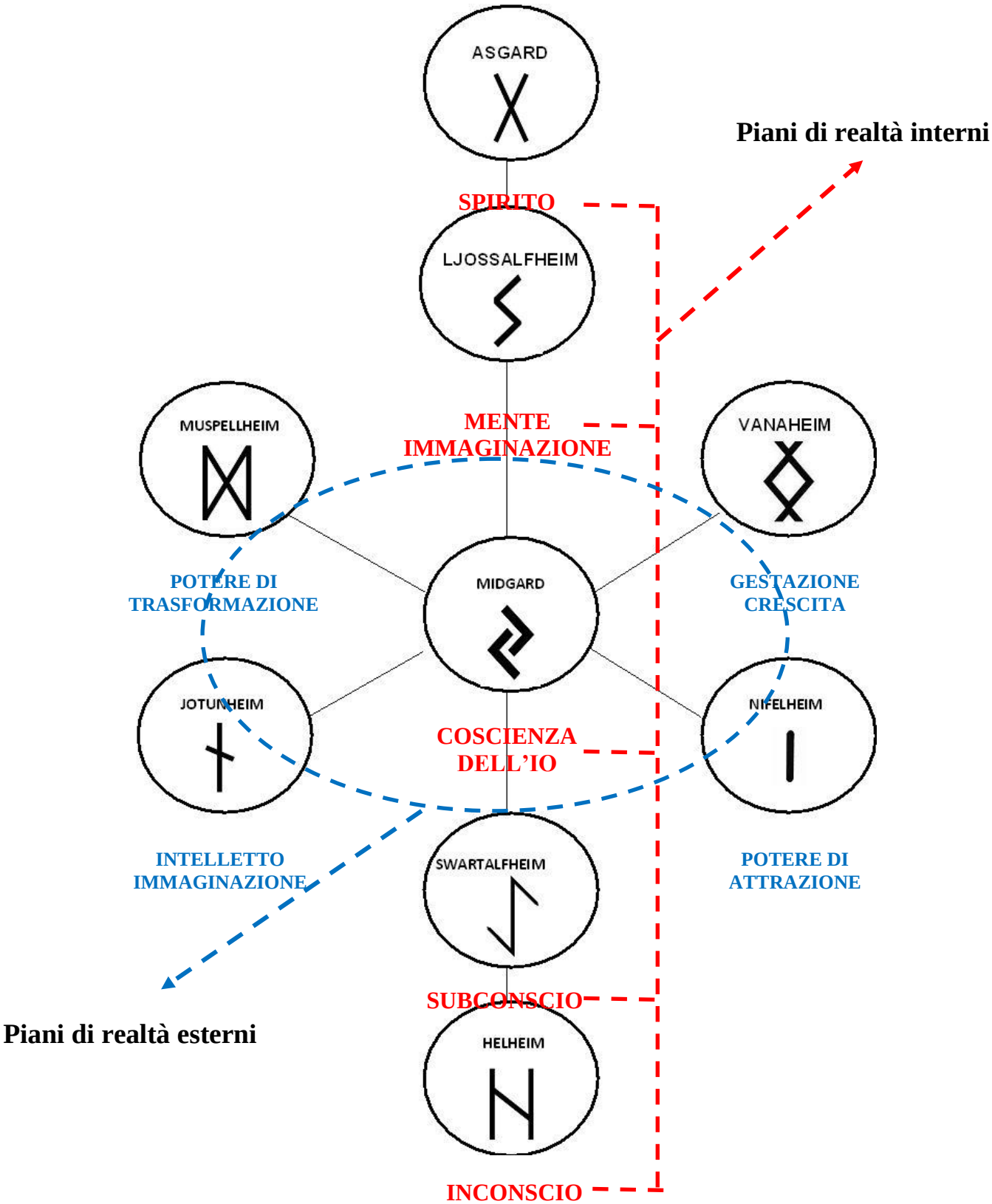
La sua runa è **NAUTHIZ**, associata alla necessità del cambiamento.

.

I novi mondi esistono a un tempo fuori e dentro di noi, costituiscono il nostro universo interiore. Si tratta quindi di realtà soggettive, non ordinarie e nel contempo oggettive e ordinarie. Il cosmo, la globalità dell’esistenza, include l’interno e l’esterno, il noto e l’ignoto.

I nove mondi sono collegati da ventiquattro sentieri, “ponti” che rendono il cosmo un unico ecosistema. **Ogni mondo è protetto da una runa non invertibile**, che consente l’entrata a quel mondo e la protegge.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Le Rune solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione



ALBERO COSMICO E PIANI DI REALTA'

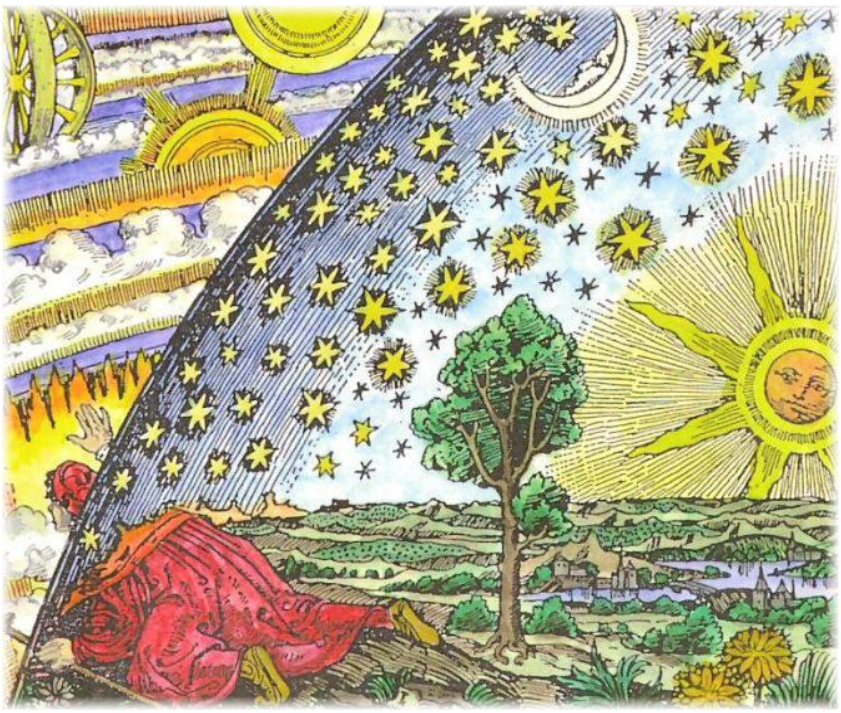
CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Le Rune solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Il percorso che porta da un mondo all'altro è molto simile concettualmente a quello cabalistico (V. mio corso "Cabala e Albero della Vita") e può essere effettuato solo con una guida interiore, cioè un'energia presente nella totalità del nostro essere che funziona a livelli superconsci.

I nove mondi sono piani di coscienza che si possono sperimentare nei viaggi sciamanici con le rune. Il viaggio sciamanico è un trasferimento dalla coscienza in una realtà non ordinaria. In genere ci si serve di un tamburo e di un sonaglio e di una runa. Il viaggio

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Le Rune solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

sciamanico è un “salto” intenzionale di coscienza su un altro piano della realtà multidimensionale per entrare in conatto con le forze più profonde dell’essere.



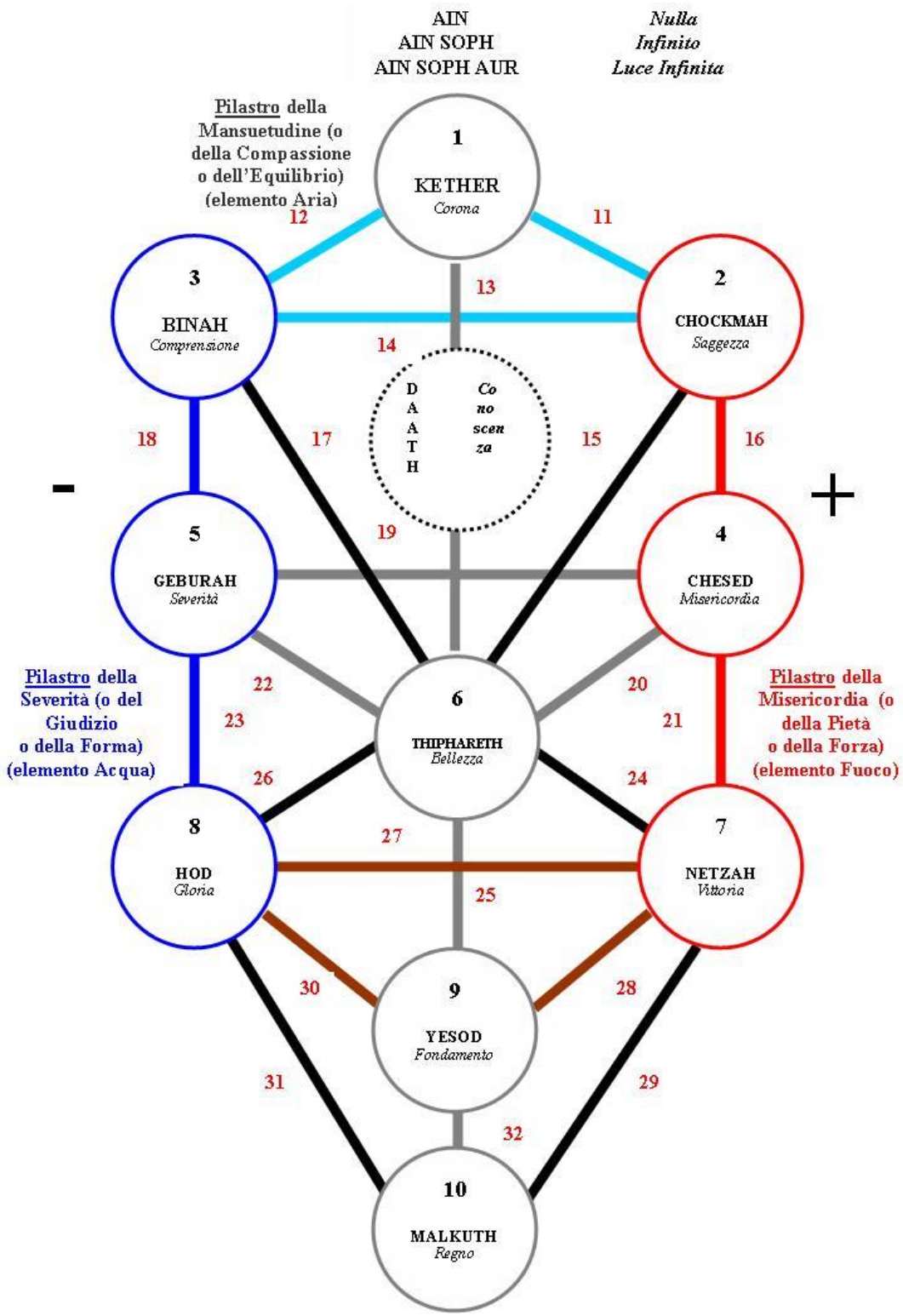
Una litografia ottocentesca rappresenta lo sciamano che compie il suo viaggio nel “mondo superiore”. Questa esperienza rappresenta le basi della meditazione e sancisce una divisione netta tra la pratica sciamanica legata alla superstizione e alla soggettività del mondo fisico e quella riferibile alla dimensione della realtà mistica e trascendente dello Shan

Come già detto, il simbolismo dell’Yggdrasil costituisce un archetipo cosmologico presente in molte altre culture. Ad esempio, si può fare un parallelismo tra l’Yggdrasil e il “Djed” egizio[8] o l’”albero cosmico” degli sciamani siberiani.

E’ da evidenziare in questa sede soprattutto il parallelismo con l’Albero Sephirotico dell’esoterismo ebraico della Cabala, che è descritto nei due testi: lo Sepher Yetzira, il libro della creazione, e lo Sepher Ha Zoar, il libro dello splendore.

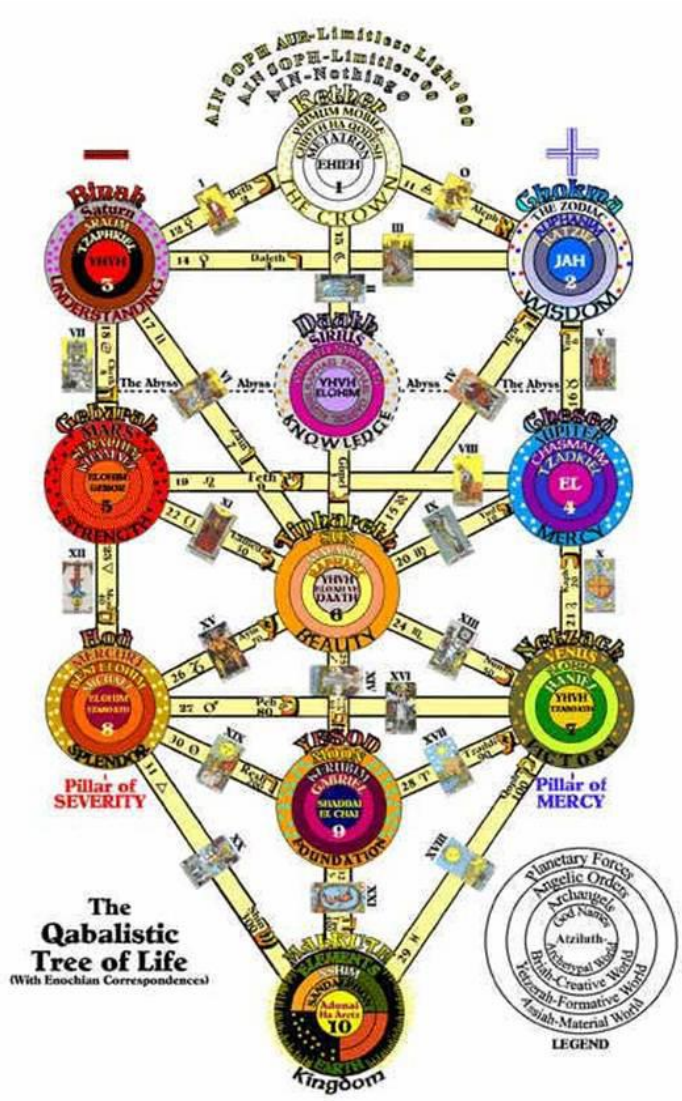
[8] Nella religione degli antichi Egizi, Djed è la rappresentazione della spina dorsale del dio Osiride, re dell'Oltretomba. Per gli Egizi, la spina dorsale era sede del fluido vitale, e simboleggiava la stabilità e la vita eterna. Il geroglifico che lo rappresenta somiglia a un pilastro

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Le Rune solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione



CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Le Rune solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

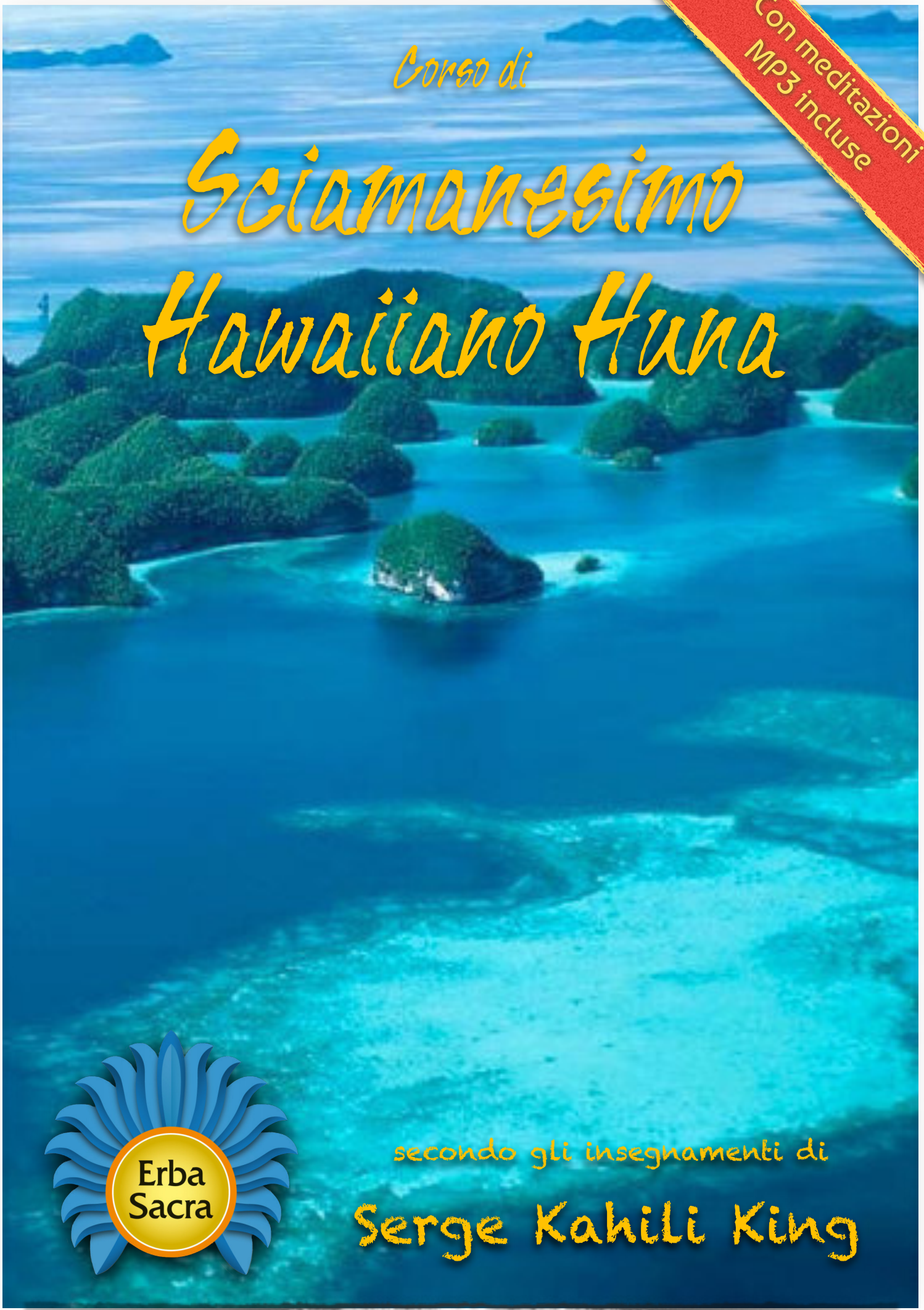
La Cabala rappresenta un sistema mistico metafisico che consente agli iniziati di comprendere il messaggio occulto delle parole, e quindi di avvicinarsi alla conoscenza di Dio attraverso le emanazioni della sua Luce, denominate Sephirot. L'Albero Sephirotico aggiunge sulle sue fronde il simbolismo delle dieci Sephiroth e i 22 percorsi che uniscono tra di loro le Sephira a cui sono associate i 22 Arcani dei Tarocchi e le 22 lettere dell'alfabeto ebraico, ma ai quali possono essere associate anche le rune (Il numero che identifica la manifestazione divina attraverso gli archetipi presenti nelle lettere dell'alfabeto è il 22 che per riduzione e ampliamento può diventare 20, 21, 24 ed altro.



Anche l'Albero Sephirotico è suddiviso in Mondi (quattro) che corrispondono a livelli della nostra esistenza (dimensioni e strutture naturali al cui interno la Divinità si è "nascosta" o "velata"): "scalando" tale albero attraverso i sentieri ch collegano le Sephiroth facciamo un percorso evolutivo verso l'illuminazione.

Risulta infine, in comune con il simbolismo dell'Yggdrasil, l'Ein Soph, che di fatto è l'Energia dell'Universo, posto in cima all'albero, che riveste il ruolo dell'Oiw della tradizione druidica dei Celti.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Le Rune solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione


Con meditazioni MP3 incluse
Corso di
Sciamanesimo Hawaiiano Huna
Erba Sacra
secondo gli insegnamenti di
Serge Kahili King

Corsi on Line di Erba Sacra

Sciamanesimo Hawaiiano Huna

DOCENTE: Enrico Gelain

PROGRAMMA COMPLETO DEL CORSO

1. Lo Sciamanesimo
- Sciamanesimo nel mondo
- Pensiero sciamanico e Huna

2. Coscienza ed energia
- Coscienza ed energia
- Tecniche sciamaniche di base

3. Sistemi di credenze
- Sistemi di credenze
- I quattro livelli di realtà

4. Ri-sognare la realtà
- Come agiscono le energie
- Manifestare le proprie volontà

5. Le facoltà intuitive
- La divinazione
- La chiaroveggenza

6. Il sogno sciamanico
- I sogni
- Le tre dimensioni del sogno
- Gli animali di potere nei sogni

7. Danze sciamaniche
- Danzare con gli spiriti
- Altre danze sciamaniche

8. Voli sciamanici
- I voli sciamanici
- Cosa fare nel mondo astrale
- Tecniche di proiezione
- Il recupero dell'anima

9. Cerimonie e rituali
- I rituali
- Il mestiere dello sciamano
- Per approfondire

Introduzione: Progetto Formativo

Questo corso vuole insegnare per integrarli nella vita di tutti i giorni le conoscenze, i princìpi, la visione del sacro nonché le più importanti pratiche o tecniche sciamaniche di guarigione della tradizione nativa Hawaiiana di sentiero Huna. Questa tradizione comprende in sé una visione dell'Universo estremamente amorevole ed armonica, dedita perennemente alla pace, alla guarigione e al ristabilire l'equilibrio, laddove perduto, con noi stessi, con gli altri e con il Grande Spirito Akualoha creatore dell'Universo di Sogno in cui noi ora ci troviamo.

Le varie dimensioni di questa Creazione infatti, siano esse materiali o anche eteree, secondo questa tradizione sono comunque 'fatte della stessa sostanza di cui sono fatti i sogni' (W. Shakespeare, La Tempesta, Atto IV), una sostanza che alle Hawaii era nota come Aka e con cui tutto l'Universo è stato creato. Pertanto, con le giuste tecniche ed i giusti intenti d'amore e d'armonia, era sempre possibile agli occhi di questi nativi ri-sognare la realtà in una maniera diversa da quella di cui stiamo facendo esperienza ora.

L'obiettivo è dunque sia quello di aiutare le singole persone a comprendere alcune cose dell'Universo e, grazie a queste conoscenze e a un lungo percorso sciamanico farle guarire da alcuni loro aspetti disarmonici, sia anche di rendere capaci gli operatori olistici e coloro che acquisiscono queste conoscenze e queste pratiche sciamaniche di applicarle per la guarigione e riarmonizzazione delle persone .

Per poter condurre passo per passo l'apprendista o iniziando sciamano di questo per-corso a integrarne i principi alla sua vita concreta e nel contempo insegnare efficacemente l'applicazione di queste tecniche olistiche di guarigione, il corso fa uso delle registrazioni in formato audio MP3 e video MP4 delle più importanti meditazioni e delle tecniche pratiche sciamaniche. In questo modo l'allievo può con facilità sperimentare le pratiche e memorizzare le tecniche per poter riuscire a condurre successivamente altre persone all'interno di questi stessi viaggi sciamanici..

Contenuti del corso

1. Lo Sciamanesimo

Dopo un'introduzione su chi è Serge Kahili King e sulla tradizione sciamanica Huna, passeremo a studiare su ampia scala mondiale cos'è lo sciamanesimo, da dove proviene, i differenti sentieri sciamanici esistenti, le sue diverse tipologie di pratiche. Successivamente si illustreranno nello specifico i principali scopi, intenti, filosofie ed attitudini dei Kahuna hawaiiani appartenenti alla tradizione Huna, nonché la loro organizzazione sciamanica e i loro metodi tradizionali di insegnamento ed apprendistato sciamanico. Si approfondiranno poi i Sette Principi di base della tradizione Huna, che sono i sette cardini a partire da cui si sviluppano tutte le conoscenze, filosofie, tradizioni e pratiche sciamaniche di guarigione. Essi ci permetteranno di

comprendere la loro visione sciamanica del Cosmo, dell'Universo e del Creato circostante e di imparare ad integrarli nella nostra visione personale della vita su questa e nell'altra dimensione.

ARGOMENTI: Sciamanesimo nel mondo (Introduzione; Origini; Il sentiero sciamanico). Pensiero sciamanico e Huna (La conoscenza Huna; I sette princìpi; Meditazioni sui 7 princìpi; Il sentiero Huna).

2. Coscienza ed energia

Si studieranno le tre identità coscienti che albergano in noi secondo la tradizione Huna, che fanno parte integrante del nostro sé, nonché si cercherà di capirne le loro dinamiche interne di collaborazione tra loro, in modo da poter avere più coscienza di noi stessi, di come funzioniamo e come possiamo collaborare al meglio con noi stessi per ottenere da noi stessi ciò che desideriamo. Si approfondiscono anche l'anatomia sottile nostra e quella dell'Universo, sempre per comprendere più in profondità come funziona e come possiamo armonizzarci e collaborare al meglio con lui. Si apprenderanno per ultimo già le prime tecniche sciamaniche di base ed un piccolo processo ritualistico sciamanico per iniziare a interagire subito con le energie appena comprese.

ARGOMENTI: Coscienza ed energia (Le tre identità; Gli altri sé energetici). Tecniche sciamaniche di base (Personificare; Piko Piko; Haipule).

3. Sistemi di credenze

Andremo a comprendere meglio come funziona l'interazione tra la nostra mente cosciente Lono e quella subconscia Ku, studiando alcuni sistemi di credenze mentali per cui alcune decisioni o eventi estemporanei diventino a volte abitudini permanenti radicate nel nostro Ku, e come queste alle volte non siano coerenti con la nostra vita presente e debbano dunque essere guarite per poterci permettere una visione più ampia e felice della vita. Approfondiremo anche alcuni sistemi di credenze sciamaniche Huna, in cui le esperienze sciamaniche e psichiche della realtà circostante vengono suddivise in diversi livelli di esperienza con ognuna delle regole di realtà a sé stanti; in questo modo potremo viaggiare nel mondo onirico su realtà completamente diverse ed usare queste regole a nostro vantaggio per guarire in maniera più efficace.

ARGOMENTI: Sistemi di credenze (Cosa sono; I presupposti). I quattro livelli di realtà (Cosa sono; Come usare i livelli di realtà).

4. Ri-sognare la realtà

Andremo a comprendere e praticare alcuni degli insegnamenti più famosi ed efficaci dello sciamanesimo hawaiiano: le tecniche tradizionali per modificare le nostre percezioni ed esperienze del mondo esterno, che sono le basi fondanti da cui successivamente sono state tratte le tecniche di Ho' O'Pono Pono e quelle semplificate occidentali della Legge di Attrazione e The Secret. Comprenderemo le interazioni fondamentali più importanti tra le nostre tre identità che causano il manifestarsi dei fenomeni nel mondo esterno (che per gli hawaiiani era una realtà di

sogno) a partire dalle nostre credenze, dai nostri pensieri ed emozioni, perché accadono e come massimizzare l'efficacia di questi meccanismi minimizzando le resistenze interiori.

ARGOMENTI: Come agiscono le energie (Ri-sognare la realtà; Come agiscono le energie; L'efficacia dei rituali; Ampliare il livello di energia: gli oggetti magici). Manifestare le proprie volontà (Le operazioni sciamaniche; Aggirare i DISP; Gestire le resistenze interiori; Il campo energetico; Praticare le guarigioni; Giochi psichici; Rituale dell'intento).

5. Le facoltà intuitive

Dopo aver compreso cosa sono le tecniche divinatorie, sia nella pratica sciamanica che anche nella storia antica del periodo classico, studieremo le diverse tipologie di tecniche oracolari che è possibile praticare per avere dei responsi riguardo al futuro, sia con l'uso di oggetti oracolari che anche in maniera più psichica. Si imparerà ad utilizzare la tecnica di lettura Huna mediante l'uso di alcune pietre da lanciare sul tavolo, per poi concentrarci a sviluppare di più le capacità intuitive per via meditativa e psichica. Si comprenderanno di più i fenomeni psichici: come funzionano, quali tipologie di canali psichici esistono, come evocarli, allenarli e svilupparli.

ARGOMENTI: La divinazione (Origini e tipologie; Il lancio divinatorio; Le pietre sciamaniche). La chiaroveggenza (Mantenere il focus mentale; Nalu; La percezione extrasensoriale; Psicometria; Guarire con Nalu; Cosa fare se si perde il focus; Meditazione mattutina dei 7 principi).

6. Il sogno sciamanico

Entriamo nel cuore della visione sciamanica hawaiiana: per loro tutte le dimensioni del Creato sono mondi di sogno, anche la realtà concreta e quotidiana, dunque modificabile e plasmabile con la stessa facilità con cui è possibile plasmare i sogni. Qui impareremo a capire meglio i sogni, ricordarli meglio, interpretarli a livello simbolico come anche far indurre a noi stessi le tipologie di sogni che più ci interessano attraverso alcune tecniche miste sciamaniche antiche e di auto-ipnosi. Impareremo anche a capire cosa sono i sogni lucidi, come indurli a noi stessi e sperimentarli liberamente, allenandoci così a plasmare i nostri sogni a piacimento con completa coscienza della dimensione del sogno. Daremo un'occhiata a come gli Huna suddividevano il mondo di sogno in tre dimensioni diverse dove potremo recarci per effettuare diverse operazioni sciamaniche, ed infine impareremo a richiamare gli animali di potere per poter compiere queste operazioni sciamaniche.

ARGOMENTI: I sogni (Cosa sono; Come funzionano; Ricordare i sogni; Interpretare i sogni; Il Rito di Incubazione; Moemoea: come indurre o incubare un sogno; I sogni lucidi; Guarire con i sogni). Le tre dimensioni del sogno (Le tre dimensioni del sogno; I sogni strutturati; Sogni sciamanici). Gli animali di Potere nei sogni (Come evocarli; Gli animali di potere hawaiiani)

7. Danze sciamaniche

In questo capitolo vedremo come effettuare alcune tra le tecniche più avanzate ed intense più tipicamente sciamaniche: il contatto con gli spiriti, l'immedesimarsi in essi ed influenzarli,

come anche accennare ad alcuni fenomeni che a noi possono sembrare incredibili come il trasformare il nostro corpo fisico in quello di animali, lo shapeshifting. Vedremo cosa sono gli spiriti, cosa possiamo considerare tale e come potremo interagire con essi, guarire o imparare doti pratiche o spirituali da loro o dal nostro Aumakua, il Sé Superiore che ognuno di noi possiede, o anche da altri spiriti naturali, custodi o da antenati che ci fanno da guida in questa nostra vita. Impareremo anche una versione di contatto con gli spiriti che è possibile scrivere su carta o registrare vocalmente: la canalizzazione, che è una particolare tipologia di danza sciamanica. Oltre alle danze più 'spirituali', vedremo anche una danza con del vero e proprio movimento fisico, da utilizzare per benedire o per chiedere all'Universo di manifestare qualcosa che desideriamo.

ARGOMENTI: Danzare gli spiriti (Cos'é una danza sciamanica; Cosa sono gli spiriti; Danzare uno spirito; Influenzare o guarire gli spiriti; Danzare per guarire; Danzare per imparare; Canalizzare uno spirito). Altre danze sciamaniche (Kalana Hula: danza di preghiera e benedizione).

8. Voli sciamanici

Vedremo come muoversi all'interno dei viaggi astrali: cosa sono, cosa succede durante un viaggio o volo sciamanico, come praticarli, come innescare la proiezione astrale, agire da guida ad altri, lasciarsi guidare dagli animali di potere per scoprire l'Universo, comunicare tra questa e l'altra realtà durante lo stato di veglia lucida e anche come proiettarsi nel mondo astrale con un'immagine diversa dalla nostra. Scopriremo come i diversi livelli di focalizzazione ci permetteranno di percepire le altre dimensioni in maniera diversa, più o meno lucida e veritiera, fino ad attivare eventualmente anche il teletrasporto del nostro corpo fisico.

ARGOMENTI: I voli sciamanici (Cosa sono; Come funzionano). Cosa fare nel mondo astrale (Diversi livelli di realtà; Il volo sciamanico; Percepire le entità del mondo astrale; Comunicare tra le due realtà; Guarigione in astrale). Tecniche di proiezione astrale (Tecniche di base; Consigli di proiezione; Kino Aka: celarsi sotto un'altra immagine). Il recupero dell'anima (La procedura; La tecnica della narrazione).

9. Cerimonie e rituali

In questo ultimo capitolo vedremo come ideare, eseguire, condurre e concludere dei veri e propri rituali di guarigione sia individuali che anche con la partecipazione di più persone contemporaneamente. Vedremo anche come ideare e condurre dei velocissimi e contenuti rituali di guarigione praticabili ovunque e con pochissimi oggetti, anche improvvisati, per aiutare le persone a cambiare rapidamente le loro prospettive in meglio e con più armonia. Per ultimo approfondiremo alcuni consigli pratici su come far convivere armoniosamente le vostre pratiche spirituali e sciamaniche con le più quotidiane esigenze materiali della pratica sciamanica moderna, come i costi dei vostri servizi o la divulgazione delle vostre conoscenze attraverso seminari o altre iniziative.

ARGOMENTI: I rituali (Cosa sono; Le due tipologie di rituali; Come funzionano; Rituale di guarigione; I rituali istantanei; Rituale di guarigione in gruppo). Il mestiere dello sciamano (Il

mondo degli spiriti; Essere uno sciamano integrato; Lo sciamano urbano; Rituale finale: la Condivisione dell'Acqua; Ringraziamenti). Per approfondire (bibliografia).

Il corso include audio MP3 e video MP4 di tutte le meditazioni e di tutti gli esercizi pratici inseriti al suo interno, in modo da renderlo molto pratico e facilitare la fruizione delle esperienze anche a distanza. Sarebbe utile, ma non necessario, spedire via mail al docente del corso una breve raccolta di condivisioni delle meditazioni e di tutti gli esercizi fatti fino a quel momento, per una revisione e correzione dell'apprendimento, prima di poter accedere all'esame finale.

Corsi on Line di Erba Sacra

Sciamanesimo Huna

DOCENTE: Enrico Gelain

VOCE DELLE MEDITAZIONI: Arianna Mendo

1. Lo Sciamanesimo

INDICE DELLA LEZIONE

Sciamanesimo nel mondo 2

Introduzione 2

Origini 6

Il sentiero sciamanico 7

Pensiero sciamanico e Huna 10

La conoscenza Huna 10

I sette princìpi 14

IKE = Il mondo è ciò che tu pensi che sia - Consapevolezza 15

KALA = Non ci sono limiti - Libertà 16

MAKIA = L'energia fluisce dove va l'attenzione - Focus 18

MANAWA = Ora è il momento di potere - Presenza 19

ALOHA = Amare significa essere felice con... - Felicità 20

MANA = Tutto il potere proviene da dentro - Fiducia in sé 22

PONO = L'efficacia è la misura della verità - Flessibilità, positività 23

Meditazione mattutina: i 7 Princìpi 24

Il Sentiero Huna 28

Esercizi 29

Sciamanesimo nel mondo

Introduzione

Questo corso desidera informare e formare i suoi lettori, gli appassionati di olistica, del sacro e i futuri sciamani al ricco e variegato cuore culturale, antropologico e di pensiero sacro, energetico e sciamanico della tradizione hawaiiana Huna, ricercata e trasmessa direttamente da **Serge Kahili King, Phd** (la sigla Phd indica nella lingua inglese americana un attestato di laurea, infatti Serge è dottore in psicologia). Serge ha svolto un'ampissima ricerca ed ha una vastissima esperienza pluriennale di pratica delle tecniche di questa tradizione. Da anni insegna e pratica molte varianti sue personali delle tecniche sciamaniche di questa tradizione, oltre ad essere colui che per primo ha introdotto al resto del mondo questi insegnamenti provenienti dall'arcipelago delle isole Hawaii.

Serge **è nato alle Hawaii da padre sciamano nativo di quelle isole** e, una volta appresa già da piccolo la tradizione sciamanica della sua terra, **ha deciso di approfondirla con altri studi sciamanici in Europa e in quasi tutto il Nord e Sud America, nonché con ben sette anni** di studio approfondito della cultura magico-religiosa svolti **in Africa in apprendistato da uno sciamano locale** (il suo maestro e mentore africano si chiama M'bala ed è uno sciamano Bausa). Una volta approfonditi questi studi, Serge decise di ristrutturare e semplificare queste conoscenze in modo da renderle comprensibili e facilmente apprendibili anche a persone con tradizioni culturali differenti e/o soprattutto da persone con mentalità appartenenti al mondo occidentale.

Infatti, come è successo per la tecnica ora molto diffusa del **Ho' O'Pono Pono,** insegnata dal maestro hawaiiano **Ihaleakala Hew Len**, anche gli insegnamenti portati avanti da Serge Kahili King sono stati riadattati e semplificati a partire dalla tradizione **Huna** di queste isole, dunque non contiene tutte le sue spesso complicate informazioni originarie come il sistema di divinità hawaiiane e la loro genealogia o il loro particolare sistema di mappatura dei punti energetici del corpo umano.

Dispensa del Corso '*Sciamanesimo Hawaiiano Huna*'. Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

I contenuti e materiali di questo corso sono stati ristrutturati e rielaborati a partire dalle conoscenze e dagli insegnamenti trasmessi direttamente da Serge Kahili King, Phd, durante un suo seminario, ma sono stati anche ampliati e arricchiti con nuovo materiale ed esperienze ricercate ed anche ideate dall'autore di questo corso, Enrico Gelain. Nonostante personalmente io, Enrico Gelain, sia da anni che porto avanti le mie ricerche a proposito delle conoscenze spirituali degli antichi, cercando sempre le fonti più originali e incontaminate possibile, mi sono trovato con mio particolare stupore immediatamente in confidenza e in sintonia con questa visione a noi più contemporanea della tradizione hawaiiana. Perché questo? Perché **Serge Kahili King, prima di insegnare lo sciamanesimo in questo mondo occidentale, ha deciso di prendere una laurea in Psicologia e anche di imparare a parlare correntemente ben otto lingue diverse, oltre ad essere anche un membro della Teosofia**. Avendo così dunque una visione completa di come funziona la mente umana nonché le mentalità e le differenti culture occidentali, **è riuscito perfettamente nell'intento di integrare le conoscenze sciamaniche, spirituali ed energetiche nella maniera più semplice ed efficace possibile** a quest'altro tipo di mentalità.

Nel contempo, proprio grazie e attraverso questa tradizione molto antica di amore ed equilibrio, Serge è riuscito ad aiutare le persone occidentali ad auto-guarirsi dalle loro misinterpretazioni o abitudini culturali restrittive e di conflitto più diffuse dovute proprio a queste loro visioni del mondo occidentali, estremamente diverse dal modo di concepire e di vedere il mondo più tipico, spontaneo e in armonia delle tribù sciamaniche dell'antichità. Quindi, in sintesi, a mio modesto parere, Serge è riuscito perfettamente nell'intento di recuperare, preservare e trasportare in maniera completamente intatta la visione antica di armonia e guarigione di queste isole all'interno del ventunesimo secolo, con un metodo d'insegnamento semplice ed efficace e capace di aiutare anche gli individui più lontani dalla visione 'sciamanica' del mondo, integrando i migliori aspetti di entrambe le visioni ma mantenendo fortemente inalterate le visioni di armonia, pace, amore, intuito visionario profondo ed aiuto al prossimo più antiche.

Dispensa del Corso '*Sciamanesimo Hawaiiano Huna*'. Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

In questo corso si approfondiranno sia molti concetti sciamanici antichi e i loro modi di vedere e percepire il mondo, **che anche varie tecniche sciamaniche di guarigione**, ma sappiate innanzitutto che la pratica del**lo sciamanesimo è un qualcosa che va vissuto e praticato nella vita, e non in un'aula o su un libro**. Per questo il corso è impostato in maniera molto pratica, con numerosi esercizi e diversi consigli pratici per ogni esercizio descritto, oltre ad avere **in allegato una registrazione audio in MP3 per ogni meditazione guidata** (più la sua descrizione e la trascrizione completa) **e/o un video MP4 per ogni esercizio pratico presentato lungo il percorso, in modo da poter essere svolti agevolmente anche a distanza e da soli.**

Il mio consiglio personale è quello di **leggere, studiare e capire per prima cosa ogni dispensa ricevuta, facendo particolare attenzione e lasciando ampia flessibilità, apertura e fiducia ai diversi e numerosi cambi di coscienza, consapevolezza, di visione e di mentalità anche culturali che questi mindset o set di idee spesso richiedono; per poi praticare successivamente anche diverse volte le meditazioni o gli esercizi ascoltando le registrazioni o guardando i video.**

Questo corso infatti è un corso sia di conoscenza culturale della visione degli antichi sciamani hawaiiani, che anche un corso olistico estremamente pratico, con moltissime tecniche psichiche e di visualizzazione guidata che vi aiuteranno a espandere il vostro bagaglio di tecniche di riarmonizzazione e di equilibrio, nonché di guarigione emozionale. Per poterlo affrontare dunque, **avrete bisogno di molta duttilità mentale e culturale, in modo da essere capaci di entrare mentalmente, emozionalmente e profondamente nel vivo della visione sciamanica proposta e di viverla e applicarla sistematicamente nella sua totalità nel mondo reale, facendola penetrare all'interno del vostro vissuto, nella vostra visione personale del mondo, evitando dunque di impararla solamente in maniera mnemonica o nozionistica.**

Per ultimo, se desideraste diventare operatori olistici, oppure se lo siete già e vorrete espandere il vostro bagaglio di tecniche olistiche, vi consiglio di

Dispensa del Corso '*Sciamanesimo Hawaiiano Huna*'. Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

memorizzare la scaletta delle meditazioni qui trascritte all'interno del corso, per poi provare a praticarle voi da soli senza la guida vocale, in modo da verificare se le avete memorizzate in maniera abbastanza soddisfacente da poter guidare voi stessi in meditazione i vostri clienti. **Provate anche a seguire il tono vocale, il ritmo e le pause delle meditazioni,** in quanto la persona che ha prestato la sua voce per queste registrazioni, Arianna Mendo, è una esperta conduttrice di meditazioni nonché una persona formata anche nell'arte del teatro, e molto spesso il tono vocale e i tempi di pausa tra una frase e l'altra vi permetteranno, se ben usati, di sottolineare energeticamente i passaggi chiave più importanti del processo meditativo, nonché permetteranno ai vostri clienti di alzare in quei momenti la loro attenzione, sentire i cambi di frequenza e avere più tempo di concentrarsi sulle diverse e singole fasi visualizzative del percorso guidato.

Una volta interiorizzate queste visualizzazioni, sarete naturalmente liberi, se vorrete, di modificarle o reinterpretarle con le altre tecniche che già conoscevate precedentemente.

Ricordate anche questo: Arianna vi guiderà spesso a voce nelle numerose meditazioni proposte durante questo corso, ma se a voi capiterà di percepire delle cose diverse rispetto al percorso visualizzativo che vi viene suggerito, va benissimo, non dovrete per forza sostituire le vostre immagini con quelle che state ascoltando. Ad esempio, se Arianna vi dirà di volare su un'isola tropicale, e voi invece state andando in canoa verso una città di cristallo, va benissimo, andateci. Non dovrete assolutamente ridurre quello che vedrete alle sue parole, perché le sue parole sono solo delle linee guida, mentre invece **sono le *vostre* esperienze che state facendo e che vi sta mandando il vostro spirito come indicazioni, la cosa più importante.**

Il modo di pensare sciamanico o il set di idee qui proposte possono essere usate come un insieme di strumenti da utilizzare per espandere la vostra esperienza di vita. Alla fine del corso probabilmente non sarete pronti o allenati abbastanza da riuscire a praticare tutte le tecniche che vi ho insegnato, ma perlomeno saprete

come praticarle e dunque sarete pronti per iniziare ad allenarle e a sviluppare poco a poco la vostra intuizione fino ai livelli più alti di percezione.

Origini

La parola *Sciamano* è in realtà una parola di convenienza, che è stata presa in prestito dagli antropologi a partire dalla lingua di un particolare villaggio della Siberia, per descrivere un certo tipo di guaritore che non avevano mai incontrato. Non era né un uomo di medicina né uno stregone, dunque, non sapendolo descrivere, hanno deciso di utilizzare la stessa parola che quel villaggio utilizzava per descriverlo, a partire dalla sua lingua originaria. Tutt'ora non si sa esattamente che cosa significhi. Attualmente viene utilizzato in moltissimi modi diversi, sempre in un modo non esattamente chiaro, per intendere varie diverse pratiche che però condividono tutte un modo simile di pensare al mondo o un modo simile di operare in esso, diverse dall'ordinario.

In questo modo di intendere lo sciamanesimo si possono fare varie pratiche spesso molto simili tra loro, ma **le differenze principali di queste pratiche stanno tutte nello scopo per cui si opera**. Per esempio: il mistico è interessato allo sviluppo spirituale, lo stregone è interessato al potere personale, mentre lo sciamano ha sempre come unico scopo quello di guarire. Ad esempio: il membro della tribù che Carlos Castaneda ha intervistato (Don Juan), segue il sentiero dello stregone, cioè il sentiero del potere (Brujo, nella antica lingua tolteca del suo villaggio). Non è necessariamente una persona malvagia, ma semplicemente Castaneda spiega che non c'è nulla nella sua pratica che curi; infatti la guarigione - quando c'è - è un effetto secondario. Al contrario, e sempre e comunque in generale, ovunque nel mondo lo sciamano è un guaritore (Curandero, colui che cura, sempre nella stessa lingua del villaggio di Don Juan). **Quindi lo scopo per cui ogni sciamano opera è sempre e solo la guarigione, intesa comunque come guarigione delle *relazioni*** tra il corpo e la mente, oppure tra le persone, tra persone e il loro ambiente, o ancora tra spiriti e materia, e non

Dispensa del Corso '*Sciamanesimo Hawaiiano Huna*'. Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

sempre necessariamente intesa come guarigione da qualche malattia. Lo scopo dello stregone è il potere; mentre lo scopo dello sciamano è guarire, lo strumento è il potere. Il potere rimane comunque importante per lo sciamano, ma serve solo per guarire. E comunque non viene mai inteso come il potere su qualcuno o su qualcosa, in quanto nella filosofia Huna l'avere potere su qualcuno non può neanche esistere.

Il sentiero sciamanico

Nella pratica sciamanica ci sono due sentieri percorribili, o modi di approcciarsi, alle stesse pratiche di guarigione: **il Guerriero e l'Avventuriero**. I guerrieri ottengono la guarigione tramite il conflitto, distruggendo, scacciando o travolgendo le entità 'malefiche' o le emozioni 'nocive' che hanno causato la disfunzione. La malattia è il nemico. Chi segue questo sentiero deve essere molto ferreo, disciplinato, deve sviluppare molto potere, molte abilità e tanto autocontrollo. Nelle Hawaii, in Polinesia, nei pigmei e in Africa, negli Hopi e in poche altre popolazioni del mondo gli sciamani guaritori seguono invece il sentiero dell'Avventuriero. Si vince attraverso la cooperazione, invece che distruggere i conflitti si crea armonia, la malattia non è un nemico ma al contrario è un effetto secondario di un particolare stato disarmonico, dunque quando si ristabilizza l'armonia la malattia e ogni altro effetto nocivo scompaiono da sé. Nel seguirla c'è più divertimento, si danza di più e c'è più socializzazione in essa. Non c'è più o meno efficacia nei due sentieri, ma semplicemente un differente modo di operare.

Nel mondo sciamanico non c'è una gerarchia, né una genealogia di maestri. Ad esempio: il personaggio più grande della cultura polinesiana è sempre stato lo sciamano Maui, infatti l'isola prende il nome da lui. Lo chiamavano Maui l'ingannatore, Maui il miracolatore, Maui il mago, Maui Ku Pua (la parola hawaiiana per "sciamano"). Era noto per essere in grado di andare nei Cieli, ingannare gli dei, venirne bandito e per saper rientrarne di nascosto. Questo

Dispensa del Corso '*Sciamanesimo Hawaiiano Huna*'. Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

perché lui si considerava l'unica massima autorità di sé stesso nell'intero universo, neanche gli dei potevano dargli ordini. Potevano esserci altre persone con più conoscenze di lui nell'universo, come sua nonna Hina, a cui spesso chiedeva consiglio, ma nessuno che potesse dargli ordini. **Non esisteva nessun 'capo' sciamano, o boss, come invece succede nelle altre grandi religioni**. Quando un maestro insegnava agli apprendisti, lo scopo della sua figura era quella di insegnare all'apprendista ad essere lui stesso un maestro, tutto qua. Non esiste un maestro di tutti i maestri, una volta formati gli apprendisti, essi diventavano tutti maestri, nessuno escluso. Qualcuno poteva avere più conoscenze o abilità di altri, ma non era di certo più importante di altri. Era una democrazia spirituale.

L'apprendistato sciamanico era un sistema simile alle gilde medievali europee. **L'apprendista pagava l'apprendistato con lavori attorno alla capanna del maestro**, come giardinaggio, agricoltura o altro. Gli sciamani guerrieri tendono a creare una scuola disciplinata, dura e severa con molte prove, sia fisiche che mentali e spirituali, selezionando anche gli apprendisti più adatti ed escludendo quelli più scarsi. Nel sentiero degli avventurieri, invece, la cosa era diversa. Era ingannevolmente facile. Se volevi entrare, entravi senza problemi, ma poi dovevi porre le domande giuste. Il maestro era tenuto a rispondere sempre, ma tu dovevi porre le domande giuste. Non c'era nessun tipo di struttura di insegnamento, dunque molti lasciavano il sentiero per questo. Questo perché si cercava di seguire le linee guida interiori di ogni discepolo e di enfatizzare la motivazione personale invece che la disciplina. Non essendoci alcun tipo di struttura di insegnamento, stava all'iniziativa del singolo discepolo il decidere di voler capire un argomento piuttosto che un altro, ponendo le domande giuste, e dopo averle ottenute, cercando di collocarle mentalmente nell'universo che circondava il discepolo come in un grande puzzle, per poter capire il mondo che lo circondava. Appena data un'idea, un'indicazione, un indizio o un suggerimento dall'insegnante, fintantoché il discepolo continuava a praticarlo, approfondirlo, estenderlo, modificarlo e personalizzarlo per capirlo meglio e migliorarlo, il maestro avrebbe dato altri suggerimenti, nuovi insegnamenti,

Dispensa del Corso '*Sciamanesimo Hawaiiano Huna*'. Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

alcuni passi avanti nella stessa direzione o proposto delle direzioni diverse da quelle intraprese dal discepolo. Ma se invece il discepolo non capiva una cosa, o la falliva, veniva semplicemente lasciata perdere dall'insegnante, ed egli non ne faceva assolutamente più alcun accenno a meno che l'allievo un giorno futuro non la capisse da solo, o chiedesse ancora o mostrasse qualche interesse per quell'argomento, idea, suggerimento, tecnica o conoscenza. La cosa più importante dunque era l'iniziativa personale, in quanto onorava il valore e la volontà del singolo discepolo di proseguire nel percorso di sua spontanea iniziativa. **Per i kahuna, gli antichi maestri hawaiiani, sviluppo personale significa che la responsabilità per il tuo sviluppo interiore ricade solo ed esclusivamente su di te**. Non c'è alcun limite su quanto avanti un maestro ti possa portare nel tuo percorso personale, ma ogni discepolo ha bisogno di arrivarci lì con i suoi due piedi. Non c'è mai nessuno a spingerti o tirarti, persuaderti o raggirarti, forzarti o condurti fino a lì. E questo è il perché era così duro.

Oggigiorno invece le tradizioni sciamaniche vengono trasmesse da alcune famiglie di sciamani, che conservano le conoscenze, e il pagamento per l'apprendistato si fa in modi più convenienti, perché i soldi sono più facili da trasportare che non i maiali e le stoffe Tapa (una tipica stoffa hawaiiana sacra), ma è semplicemente un altro modo di fare le cose. Se si è interessati, si fa richiesta ad una di queste famiglie e, se accettato, l'apprendista viene adottato e diventa parte integrante della famiglia stessa. È successo al padre di Serge che ha dovuto farsi adottare da una di queste famiglie per poter essere addestrato a questa via, cosa che ha fatto per scelta. Poi, quando Serge aveva 14 anni, lui gli ha presentato questa opportunità, che lui ha scelto di accettare. Serge infatti ha insegnato e parzialmente preparato tutti i suoi figli, ma nessuno di loro ha scelto di seguire l'intero sentiero. Quindi è possibile insegnare a più di un adepto e anche a persone al di fuori della famiglia. In questo caso si parla di 'adozioni' ed è molto diffuso oggi in questa realtà globalizzata. Ma è una scelta, un'opportunità, non un obbligo, come invece accade nelle grandi religioni. Nell'apprendistato oggi si praticano anche molti giochi psichici, come gli scacchi psichici, in cui devi cercare di intuire le mosse dell'altro ma

contemporaneamente schermare le tue. Ora abbiamo la comunicazione planetaria, dunque viviamo in un villaggio globale e le conoscenze e le consapevolezze viaggiano costantemente ovunque nel mondo. Ora si accettano solo le persone realmente interessate, in quanto non c'è più il pericolo di perdere la tradizione orale. Siamo oramai anche in tantissimi sciamani urbani nel mondo, ed ora è anche possibile fare seminari a distanza.

Serge ha scelto di essere coinvolto nella psicologia perché, dopo avere terminato il suo addestramento in Africa da uno sciamano africano ed essere tornato alle Hawaii, all'epoca si stava appena sviluppando questo concetto del villaggio globale, ed egli capì che era necessario insegnare a sempre più persone nel mondo queste cose. Dunque lavorando sul suo libro *Urban Shaman*, **si rese conto che avrebbe dovuto insegnare queste conoscenze a persone con una mentalità completamente diversa dalle realtà dei villaggi antichi, e decise così di imparare il linguaggio e i sistemi di credenze degli occidentali, per poter rendere accettabili e comprensibili a loro queste tecniche**. È da qui che studiò psicologia e prese il suo PhD (diploma di laurea). Serge è uno dei pochissimi sciamani nel mondo che effettivamente nasce come sciamano, e diventa poi psicologo. Ci sono un sacco di persone ora che nascono come psicologi, e diventano sciamani poi.

Pensiero sciamanico e Huna

La conoscenza Huna

Chiunque usi gli occhi per vedere e le orecchie per ascoltare deve arrivare alla conclusione che il nostro mondo e l'intero universo operano attraverso alcuni princìpi estremamente semplici. Pochissime persone illuminate, in diversi periodi della nostra storia, hanno scoperto tutti o parte di questi princìpi e hanno cercato di mostrarli al resto dell'umanità. **Invariabilmente, comunque, i semplici princìpi che esposero vennero espansi, gonfiati e distorti dai meno illuminati che**

vennero dopo di loro. Il Buddha delineò otto chiari gradini per la nostra realizzazione personale, ma il buddhismo diventò una delle religioni più elaboratamente ritualizzate che il mondo abbia mai visto, e gli insegnamenti più semplici del Buddha furono quasi completamente dimenticati durante questo processo. Mosè presentò dieci comandamenti agli ebrei e una religione immensamente complicata fu il risultato. Gesù ridusse l'intera Legge a due comandamenti, e la vasta complessità mondiale del Cristianesimo venne fuori da questo. Come se all'uomo fosse stato data una chiara mappa per la felicità e lui invece si fosse accecato intenzionalmente da solo in modo da costringersi a doversi trovare la strada attraverso una miriade di tentativi ed errori.

Insieme agli insegnamenti esterni dei grandi leader religiosi, alcune persone molto riflessive hanno sempre sostenuto invece che degli insegnamenti segreti venivano passati da maestro a fidati discepoli, i quali rivelavano la vera natura di Dio e dell'Universo. Per esempio, Lao Tse nascose attentamente i veri significati dei suoi insegnamenti nel suo *Libro della Via e delle Virtù* (il *Tao Te Ching*) usando un linguaggio così semplice che avrebbe potuto essere interpretato in molti modi diversi, usando la tecnica delle allegorie. Gesù stesso disse alle folle che i significati delle sue parabole sarebbero state chiare solo a coloro che sarebbero state in grado di capire. **In realtà, anche i fatti più ovvi potrebbero sembrare dei segreti a coloro che non sono allenati a vederli**.

La conoscenza delle tecniche di guarigione in Polinesia viene difatti chiamata **Huna**, che **significa "ciò che è troppo piccolo o sottile per poter essere visto"**. Non è una conoscenza esoterica nel senso che *voglia escludere* alcune persone dal sapere certe cose, ma è esoterico nel senso che è semplicemente talmente sottile e dunque talmente difficile da notare e rilevare, da risultare quasi come un segreto, e quindi è abbastanza difficile da poter essere compresa e imparata. In realtà, però, come abbiamo visto, i suoi insegnamenti sono estremamente semplici, mentre purtroppo è in realtà l'uomo ad essere così tanto complesso da far fatica a comprendere gli insegnamenti estremamente semplici che la natura ci

Dispensa del Corso '*Sciamanesimo Hawaiiano Huna*'. Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

mostra e che noteremmo ogni giorno con i nostri occhi e le nostre orecchie, se la sapessimo osservare.

Huna è una filosofia di vita con un codice etico forte ma estremamente semplice. Alcuni la considerano una conoscenza occulta in quanto lavora con forze che non possono essere viste con gli occhi, anche se sono estremamente reali. Guardiamo per esempio al significato della parola Huna: le due sillabe ***Hu*** **e** ***Na*** **hanno significati simili a** ***Yin*** **e** ***Yang*****, ma vengono intese come due forze universali la cui relazione e l'armonia tra esse è ciò a cui lavoriamo per vivere**. L'armonia non viene però concepita dai maestri sciamani kahuna come un bilanciamento statico, ma al contrario è un mantenere un flusso armonico e dinamico tra queste due energie, in quanto nella vita a volte ci serve più Hu, ed altre volte ci serve più Na. A proposito, nella cultura tribale e polinesiana delle Hawaii il termine *Kahuna* indica un maestro in un settore qualsiasi, anche un fabbricatore di canoe, un costruttore di capanne, un erborista. Anche un Henalu, cioè un conoscitore delle onde e dei venti, e spesso anche un surfista, poteva essere un Kahuna. Dunque non tutti i Kahuna erano sciamani Huna, ma tutti gli sciamani e i guaritori esperti di Huna, essendo dei maestri, erano tutti dei Kahuna. Entrambe le sillabe tra l'altro, se prese singolarmente, possono anche essere tradotte come "unione".

Come dicevo precedentemente, Huna ***non*** è sinonimo della religione tradizionale delle Hawaii, e i miei commenti non si riferiscono a questa religione nella sua forma storica. Al contrario, vi sto presentando una Via molto più antica e molto più universale di quella, che illustrerò attraverso concetti, idee, visioni e termini tradizionali hawaiiani. Difatti, secondo gli studi di Max Freedom Long, è possibile ritrovare i segreti più arcaici della scienza sacra di Huna non solo all'interno di quella forma di religione storica hawaiiana, ma anche nel resto della Polinesia e in diversi altri paesi del mondo. Secondo questo studioso, infatti, questi concetti possono essere ritrovati all'interno della codificazione stessa della antica scrittura polinesiana, che nei tempi storici successivi si può essere diffusa in diverse e più ampie aree geografiche rispetto alla sua iniziale area di origine,

Dispensa del Corso '*Sciamanesimo Hawaiiano Huna*'. Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

anche per semplici motivi di normale diffusione culturale e di interscambio comunicativo da un popolo all'altro.

Max Freedom Long, studioso di psicologia e per molto tempo insegnante alle Hawaii, oltre che membro della Teosofia, rimase estremamente affascinato dai poteri dei kahunas, gli uomini medicina e sciamani nativi della Polinesia, capaci di guarire le persone e di controllare l'ambiente attorno a loro, ma ovviamente loro non vollero rivelare i loro segreti a un non-kahuna. Nonostante Max F. Long fosse stato testimone di numerosi apparenti miracoli alle Hawaii, è stato solo dopo una sua intuizione rivelatrice successiva di diversi anni e in suolo non hawaiiano che lui scoprì e ricostruì gli elementi più grossi di un sistema scientifico e psico-religioso che chiamò *Huna* (ka-huna significa "il segreto"). Correlando le tradizioni hawaiiane al momento conosciute a proposito di magia e di terapie psicologiche, la scienza occidentale della psicologia, conoscenze occulte e i significati radice di alcune parole hawaiiane chiave a questa cultura, trovò che il sistema indagato e decodificato in questo modo non solo rispondeva in maniera consistente ai molti interrogativi della psiche umana, ma anche poneva le basi logiche per comprendere diversi fenomeni definibili da alcuni come magia o parapsicologia, come la telepatia, la chiaroveggenza o il controllo della mente sulla materia.

Questo è il modo in cui Huna dovrebbe venire accettato: **al contrario rispetto ad alcuni sistemi di pensiero mistici che richiedono una fede indiscutibile senza alcuna conoscenza di come funzionino, Huna incoraggia le domande e la crescita della sua comprensione**, in quanto si tratta di un sistema aperto e senza dogmi né pretese di essere completo. Non c'è bisogno di credere in Huna, ma solo di volerlo provare. Allo stesso modo in cui uno scienziato compone una ipotesi, che è una supposizione di come le cose funzionano, che pone le basi per gli esperimenti successivi, uno studente di Huna dovrebbe tentare di accettare i princìpi Huna come fatti prima di tentare di farli funzionare. **Se i risultati sono quelli aspettati, allora la fede può essere sostituita con la fiducia**.

Dispensa del Corso '*Sciamanesimo Hawaiiano Huna*'. Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

Proseguendo ancora i suoi studi, Long iniziò a indagare diverse letterature religiose mondiali, in un primo momento solo quelle dove erano presenti insegnamenti segreti, e successivamente anche i testi sacri con insegnamenti più esterni. Traducendo alcuni passaggi di questi testi in lingua hawaiiana ed analizzando i significati radice delle parole così tradotte, tornarono alla luce innumerevoli simbologie Huna, nascoste direttamente all'interno dei testi sacri di tutto il mondo. Da questo fatto si possono dunque ipotizzare due possibilità: o tutti questi antichi seguaci di queste religioni mondiali erano stati iniziati alle conoscenze Huna, oppure avevano quantomeno una conoscenza molto intima, anche se molto spesso parziale, degli insegnamenti che formano le sue basi.

I sette princìpi

La filosofia Huna è basata su sette princìpi o concetti, i quali non sono assolutamente delle verità assolute - comprendetelo - ma sono invece concetti pensati da chi ha ideato questo sistema di pensiero Huna basandosi sull'osservazione di come loro pensavano funzionasse l'universo. O ancora meglio, i creatori di questo sistema di pensiero Huna hanno capito che **questi princìpi descrivono come *la mente subconscia opera*, e non come opera l'universo**. Perché la mente subconscia opera a seconda della cultura e della mentalità che ha appreso. Dunque in realtà **lo sciamanesimo non fa altro che prendere piccoli e normalissimi concetti mentali che ognuno di noi usa tutti i giorni, per poi usarli coscientemente in ambiti completamente diversi dall'ordinario**. Erano però comunque coscienti del fatto che loro stavano *creando ad arte* un sistema, e del fatto che tutti i sistemi di pensiero, anche quelli spirituali, sono in realtà *creati ad arte*.

Dispensa del Corso '*Sciamanesimo Hawaiiano Huna*'. Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

IKE = Il mondo è ciò che tu pensi che sia - consapevolezza

Il concetto più importante e fondamentale della filosofia Huna è quello che spiega come ognuno di noi crea la sua personale esperienza della realtà attraverso le sue credenze, interpretazioni, azioni e reazioni, pensieri ed emozioni. **Non è che la nostra realtà viene creata per noi come risultato di queste espressioni personali, ma invece intende dire che noi stessi siamo creatori, co-creatori assieme all'Universo stesso**. Huna semplicemente ti insegna a farlo coscientemente.

Dunque se tu cambi il tuo modo di pensare, cambi il mondo. Questa è in realtà una conoscenza condivisa, anche se spesso solamente negli insegnamenti esoterici, da praticamente ogni religione o sciamanesimo conosciuto dall'uomo. Wow, esoterico!! Lasciate che vi mostri quanto quotidiano sia in realtà questo principio.

Immaginate di essere in una sala conferenze, ed osservate le sue pareti, le sue sedie o poltroncine, osservate il tavolo dei relatori, lo schermo di proiezione, i microfoni, le casse e gli amplificatori... Ora osservatela come se voi foste un muratore... Ora provate invece ad osservarla come se foste un architetto… Ora, osservatela come se foste un arredatore... E ora come un elettricista… Provate ora a vederla come se foste un organizzatore di convegni... Osservate come ogni volta che voi cambiate il focus su qualcosa di diverso, il mondo cambi intorno a voi. Ogni volta che cambiate modo di pensare, alcune cose perdono importanza mentre altre ne acquistano. Ogni volta che cambiamo modo di pensare, nuove possibilità ci accolgono.

Quante volte si è già trasformata questa stanza? Se per caso vi capitasse di non riuscire a fare qualcosa a partire da una certa idea, sappiate che è sufficiente cambiare idea per poter trovare il modo giusto di farlo. È la cosa più normale e quotidiana che esista. Nulla di trascendentale. **Questo è tutto ciò che gli sciamani fanno: guardano il mondo con occhi nuovi.** Semplicemente prendono una piccola regola che le persone utilizzano quotidianamente, per poi riutilizzarla in maniera più consapevole, in ambiti in cui una persona normale non avrebbe mai pensato di applicarle. In questo modo riescono ad entrare nel punto di vista delle

Dispensa del Corso '*Sciamanesimo Hawaiiano Huna*'. Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

altre persone, ed operare da là in modo da ottenere la guarigione più facilmente. Oppure **sanno come divincolarsi da una prospettiva troppo limitata** ed attrarre le persone verso le idee più benefiche per loro, **in modo da dare più possibilità e libertà**.

La scienza ci aiuta a pensare al fatto che anche fisicamente siamo veramente così liberi come questa regola ce la fa apparire: difatti il 99% della materia in realtà altro non è che spazio vuoto tra un atomo e un'altro, o tra le sub-particelle di un atomo stesso. Ma anche quell'1% di materia vera, che sono le sub-particelle degli atomi, in realtà altro non sono che campi elettromagnetici, e dunque tutto tranne che 'materia solida', ma al contrario energia. Quindi si, è anche possibile plasmare la materia/energia, semplicemente trasformando il proprio punto di vista.

Le idee che abbiamo del mondo sono come le nostre mutande: le abbiamo sempre addosso, ma durante la giornata non ci accorgiamo mai neanche di portarle.

Si può anche pensare di provare a rimuovere qualsiasi tipo di idea dal nostro subconscio per essere liberi al 100%, ma in realtà neanche questo avrebbe totalmente senso, in quanto ognuna di esse ha un suo scopo di esistere. Ma se riusciamo a scoprire il motivo o lo scopo di esistere di ognuna di queste idee - tramite l'introspezione per esempio - allora possiamo decidere di servire quello stesso scopo con un'idea molto meno limitante della precedente, in sostanza cambiando ancora una volta il nostro modo di pensare al mondo che ci circonda.

KALA = Non ci sono limiti - Libertà

Con questo principio vogliamo indicare che noi non 'finiamo' con il limite della nostra pelle, ed in realtà non esiste un luogo dove noi 'finiamo'. Noi siamo ovunque, perché da ovunque noi possiamo connetterci alle altre persone, a parti del mondo o allo Spirito Creatore e sapere come stanno. L'intero universo e

qualsiasi cosa in esso non ha limiti. Noi tutti siamo connessi con il tutto, dunque **la separazione è solo una *utile* illusione**, da usare con coscienza e solo per comodità verbale nell'indicare le varie parti a cui stiamo facendo riferimento in un discorso. Infatti, concretamente *Kala* indica il fatto che:

- La nostra coscienza non finisce con il nostro corpo, ma invece la puoi trovare ovunque nell'Universo in qualsiasi momento, anche adesso. Il nostro corpo non è dunque il limite della nostra coscienza, e neanche il nostro spirito risulta limitato da nessuna legge fisica o spazio-temporale;

- Il tempo non esiste, ma al contrario TUTTO sta accadendo ADESSO e simultaneamente a frequenze diverse da noi non percepibili in condizioni 'normali'.

- La nostra identità intesa come finita e separata rispetto a quella delle identità delle altre persone in realtà non esiste, in quanto nell'Universo esiste un solo e unico spirito, il Grande Spirito. Noi esistiamo solo in quanto parte di lui, dunque infiniti quanto lo è lui, perché noi siamo lui.

Se è vero che non ci sono limiti, allora a volte c'è anche bisogno di creare questi limiti, in modo da poter vivere le nostre esperienze. È come se stessimo giocando a Dama: nulla ti impedisce di muovere due o tre pedine insieme o saltare quattro caselle alla volta, ma se lo fai non staresti giocando a Dama. Se vuoi giocare a Dama, hai bisogno di seguire le regole… Se vuoi giocare a fare l'essere umano, hai bisogno di seguire la gravità, la fisicità, le regole sociali… È una scacchiera molto più ampia, ma certe regole vanno seguite per creare l'esperienza che desideriamo vivere. Lo sciamanesimo consiste nel lanciare via le pedine da Dama ed introdurre quelle da Scacchi. Il campo di 64 caselle rimane lo stesso, ma **cambiano le regole ed il gioco diventa molto più ampio**, molto più ricco, con molte più possibilità. Anche seguendo le regole, le combinazioni di gioco sono infinite, dunque **qualsiasi cosa è possibile, se riesci a immaginare come realizzarla**.

Dispensa del Corso '*Sciamanesimo Hawaiiano Huna*'. Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

MAKIA = L'energia fluisce dove va l'attenzione - Focus

Ovunque voi dirigiate la vostra attenzione, la vostra energia e quella dell'Universo scorreranno e confluiranno automaticamente e senza sforzo verso quella direzione, accumulandosi poco a poco sull'oggetto della vostra attenzione. Non dovrete fare nulla perché questo accada, né condurre l'energia né cercare di controllarla, tranne che porre semplicemente la vostra attenzione dove vi interessa.

Questo vuol dire che **più mantenete l'attenzione su qualcosa, più quel qualcosa inizia a rinforzarsi ed attrarre altra energia dall'universo, fino alla manifestazione o alla realizzazione concreta. Se invece spostate l'attenzione su qualcos'altro, quell'energia spesa si disperderà e non darà più luogo a nulla**.

Makia vuole anche dire che più capacità di concentrazione avete, più energia fluisce e più velocemente la manifestazione avrà luogo. Più energia avete nel momento in cui vi focalizzate, più l'effetto sarà ampio. Più l'attenzione è chiara, più l'effetto sarà veloce. Più abbiamo fiducia in noi stessi dell'efficacia del nostro intento e ce lo immaginiamo già realizzato, più la realizzazione sarà veloce.

Questa è una regola che vale anche per le faccende di vita quotidiana. Se per esempio volete realizzare un progetto, sia anche una piccola festa, più spendete attenzione e concentrazione sulla sua organizzazione e più la festa si avvicinerà alla sua realizzazione, pensando frequentemente alla torta, alla sala da affittare, agli arredi e addobbi della festa, alle attività da far fare alle persone, chi invitare eccetera. Se invece vi viene in mente di farla e poi non ci pensate più, o alla prima difficoltà ci rinunciate, quella sarà energia sprecata che si dissiperà senza vedere mai la sua concretizzazione nella materia. Gli sciamani non fanno altro che prendere questo processo naturale ed usarlo più consciamente, in aree dove le persone non pensano normalmente di usarlo, come la guarigione o i voli sciamanici. Dunque **imparare a concentrarsi e ad alzare il livello di energia diventano una pratica importante dello sciamano, perché gli permettono di concretizzare nella materia i suoi rituali e intenti spirituali.**

Dispensa del Corso '*Sciamanesimo Hawaiiano Huna*'. Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

MANAWA = Ora è il momento di potere - Presenza

Qui e ora. Non ieri, non domani. Qui è dove risiede il tuo potere. Allo stesso modo, il passato non ha nessun potere su di te, né lo ha il futuro. Tutto il tuo background culturale, tutti gli eventi drammatici della tua vita e del tuo passato che ti stanno influenzando in realtà risiedono ora nel tuo momento presente, sotto forma di idee.

È il tuo modo presente di pensare che ti sta influenzando, non il tuo passato.

È come se tu stessi reagendo ai ricordi degli eventi che ancora porti nel tuo presente, come fossero un archivio, e non agli eventi di per sé. Quando ti stai confrontando con le memorie che ti porti dietro, nell'oggi, hai la possibilità di poter cambiare la tua interpretazione di quell'evento, la tua attitudine verso di esse, le tue reazioni verso di esse, semplicemente cambiando le informazioni memorizzate nel nostro subconscio.

Tu hai il potere in questo momento presente di cambiare le tue credenze limitanti e piantare coscientemente un seme per il futuro che scegli.

Il modo di pensare di oggi porta con sé anche il concetto che una cosa può accadere nel passato, nel presente o nel futuro. **Nel modo di pensare Huna, invece, tutto sta accadendo ora, ma semplicemente sta accadendo ad una frequenza diversa**. Un modo di pensare alla cosa è che il futuro stia accadendo ora, ma ad una frequenza o velocità troppo intensa da poter essere percepita in questo stato; mentre al contrario il passato sta accadendo ora ad una frequenza o velocità troppo lenta. Se cambiamo il nostro stato possiamo percepirle. Non tutto il passato che esiste è stato vissuto da noi in questa forma, non tutto il futuro che esiste verrà vissuto da noi in questa forma. Questo vuol dire che in molti dei passati che abbiamo vissuto possedevamo degli altri corpi, che non devono necessariamente essere stati per forza umani.

Anche questo principio viene trovato spesso negli altri sciamanesimi, e pure moltissimo nei misticismi.

Dispensa del Corso '*Sciamanesimo Hawaiiano Huna*'. Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

ALOHA = Amare significa essere felice con... - Felicità

Questa è la traduzione della parola Aloha. Questo è anche ciò che è l'amore: essere felice con qualcuno o qualcosa. Si può anche tradurre con "L'amore è la fonte del potere": infatti **c'è del potere nell'amare o nell'essere felice con qualcuno o qualcosa**. Quindi se tu non sei felice con te stesso, stai bloccando o inibendo la relazione con te stesso, e di conseguenza stai anche bloccando molte delle cose che potresti fare con quella relazione. Se tu non sei felice con qualcuno o qualcosa, stai rendendo difficoltosa quella tua relazione, che deve comunque esserci in quanto noi tutti siamo comunque relazionati con tutto quello che c'è nell'universo (-> Kala). Se la accettassi, invece, avresti una relazione migliore e dunque riusciresti a cambiare le cose che non ti piacciono della stessa molto più facilmente che non rifiutandola.

Nel creare una relazione disarmonica, inibisci dunque la tua efficacia.

Non c'è neanche una legge che dice che dovremmo essere felici con qualsiasi cosa in questo universo. Ci sono delle cose con cui è possibile non essere contenti, ma è meglio cercare di tenerle al minimo, al meglio che si può, perché averne troppe ci impedirebbe la vita.

Si può comunque sempre scegliere *quanta* armonia si vuole avere nella propria vita.

E questo è il motivo per cui esiste il libero arbitrio rispetto alle leggi della creazione. Se tutti rispettassero le leggi della creazione il mondo sarebbe sicuramente estremamente armonioso, ma in questo modo noi non potremmo sperimentare le disarmonie che in fin dei conti molte volte desideriamo vivere. Scegliendo di rinunciare a certi facili ma scorretti benefici per creare invece più armonia e benessere nell'universo, scegli consapevolmente di rinunciare ad alcune piccole 'gratuità' per dare invece più spazio all'amore e all'armonia intorno a te, anche a volte a costo di maggiori sforzi. Inoltre, più cose trovi nel mondo che ti piacciono, più riesci a tenerti in equilibrio, perché hai in quantità più cose che ami di quante ne hai con cui sei infelice.

Dispensa del Corso '*Sciamanesimo Hawaiiano Huna*'. Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

Questo è il più importante principio della via dell'Avventuriero: **l'armonia è il più grande ideale**. In una tribù hawaiiana, nel tenere il broncio ad una persona e rifiutarle il perdono avresti potuto commettere il più grande crimine, ed avresti potuto anche essere cacciato dalla comunità. Uscendo dalla comunità e abbandonando l'isola avresti potuto limitare enormemente la tua vita, con molta tristezza e dolore, ma sarebbe comunque stata una tua decisione, un tuo desiderio di non ristabilire l'armonia, che dunque può portare a queste conseguenze.

Gli esseri umani esistono a causa dell'amore, anche quando non se ne accorgono, e lo è anche l'universo, nei suoi due aspetti dell'essere e del diventare.

L'intero universo è motivato e mosso dall'amore, ed è diretto verso maggiore coscienza, felicità e abilità.

Accorgersi dell'esistere a causa dell'amore significa diventare felici sia di ciò che si è che *anche* di ciò che si può diventare in futuro. Nello sciamanesimo Huna l'amore implica la creazione di felicità, non ne è solamente un effetto collaterale. Per ragioni molto pratiche dunque, **l'amore è l'unica etica necessaria in Huna**.

Questo è ciò che chiamiamo amore, e questo è il modo in cui l'universo si muove. Andare contro questo principio richiede tantissima energia. Sono necessarie molte molte persone che sono molto molto infelici per andare contro questo sistema; ma quando si è in una cultura, società o gruppo molto ampio che ha questa abitudine, allora sì che ci sembra molto più facile pensare negativamente che non positivamente, ma solo perché ci sono tantissime persone che pensano in quel modo. Al contrario, è quasi impossibile pensare negativamente in un gruppo che pensa in positivo. Dunque la normale legge della vita è verso il più grande benessere. Ma comunque, nonostante anche tutto il remare contro questo principio, l'universo è forte abbastanza da continuare inevitabilmente a ruotare, a muoversi, a espandersi e a crescere nella legge dell'amore.

Dispensa del Corso '*Sciamanesimo Hawaiiano Huna*'. Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

MANA = Tutto il potere proviene da dentro - Fiducia in sé

Per noi esiste un grande Spirito Universale, *Akualoha*, che lavora attraverso qualsiasi cosa esista. Tutti gli spiriti individuali provengono da quello spirito.

Descritto all'interno del racconto hawaiiano chiamato *Kumulipo*, che narra la cosmogonia o la creazione dell'universo secondo gli hawaiiani, Akualoha può venire anche tradotto come "Fonte della Vita" o "il Grande Mistero". Quando diciamo che tutto il potere proviene da dentro di noi, non diciamo che proviene dalla nostra personalità o dalle nostre idee, ma proviene dallo spirito che è dentro di noi, che è lo stesso spirito che è dentro qualsiasi altra cosa. Una presenza infinita. Chiunque trae energia da questo spirito, e nessuno ha più energia di quanta ne abbia tu o lui. Ancora più importante, ognuna delle sillabe di quel nome porta un significato di "unione", il che significa che l'unione con quel mistero è sia possibile che anche desiderabile.

Non esiste alcun tipo di potere al di fuori di te, in quanto Akualoha è in te. Dunque tu potrai essere libero fino al livello in cui riuscirai a realizzare questo fatto e agire a partire da questa base.

Il potere di Dio o dell'Universo lavora attraverso di te nella tua vita. Tu sei il canale attivo di quel potere, dunque le tue scelte e decisioni influenzano la sua energia al punto da poterla dirigere completamente verso dove decidi tu, fino al limite in cui sarai tu a decidere di separarti completamente da lui e auto-causarti una forte perdita di forza vitale e di conseguenza anche delle probabili malattie. Dovrebbe dunque essere presente in voi un enorme senso di responsabilità a causa di questo, in quanto prendere delle decisioni per voi significa automaticamente dirigere le forze vitali di Akualoha verso delle direzioni che possono o no essere in armonia con il suo volere.

Proprio a causa di questo principio, però, è anche vero che **nessuno ha potere su di te, a meno che tu non glielo concedi**, e molti di noi fanno questo. Prendiamo decisioni che inibiscono le cose che possiamo fare, concedendo e proiettando il potere che 'non' abbiamo su qualcun altro. Per questo non possiamo fare le cose,

Dispensa del Corso '*Sciamanesimo Hawaiiano Huna*'. Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

perché le cose che potremmo fare le concediamo agli altri. Quindi ***stiamo usando* il nostro potere per consentire *agli altri* di fare**.

Ognuno di noi influenza l'ambiente, e l'ambiente influenza noi, dunque nessuno di noi è 'vittima'.

Possiamo avere delle esperienze di tipo vittimistico, ma è per questo che ci sono i guaritori. Queste 'vittime' sono persone che non sono coscienti di avere poteri propri, perché sono state ferite. Infatti **uno dei modi di guarire sta nel 'potenziare' qualcuno**, cioè insegnargli ad usare i suoi poteri, in modo da non avere mai più esperienze di tipo vittimistico.

Un'altra cosa importante: **chiedete sempre se le persone che state guarendo desiderino la guarigione**. Mai presupporre che una persona sofferente voglia liberarsi da questo dolore. La maggior parte vuole, ma non tutti. Uno dei più grandi sciamani del mondo, Gesù, chiedeva sempre "*Che cosa vuoi che faccia per te?*" **In questo modo voi state onorando il potere che risiede in quella persona**.

PONO = L'efficacia è la misura della verità - Flessibilità, positività

Significa che se una cosa funziona, allora è vera. Noi non siamo interessati alle verità assolute, cosa ci sarebbe di utile? Huna è una filosofia pratica. Non siamo interessati ai dogmi, né alle verità universali, ma siamo invece interessati alle verità che funzionano. Ricordate: ciò che ci mantiene in equilibrio è Aloha, la prospettiva della guarigione e dell'amore. Dunque l'efficacia combina tutto ciò che io sto condividendo con voi o che voi avete imparato da qualsiasi altra parte. Sentitevi liberi di prendere parti o pezzi di conoscenze che avete appreso da altre parti e di combinarle con questo o con altri sistemi di pensiero, o anche costruire i vostri sistemi personali se volete. È l'efficacia ciò che volete.

Dispensa del Corso '*Sciamanesimo Hawaiiano Huna*'. Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

In un universo infinito, cosa che Huna dà per postulato, non è possibile che esista una verità assoluta. Al contrario, dovranno per forza esserci tantissime verità efficaci a livello individuale di ognuna delle tantissime singole coscienze.

L'unica verità assoluta che realmente esiste nell'universo è questa: avete mai creduto a qualcosa che pensavate fosse assoluto e che ora non lo è più? Chiunque prima o poi si farà una nuova opinione, anche sulle cose che credeva fossero verità assolute. Ad esempio: ogni organizzazione o sistema di conoscenze, spirituale o no, viene vista come conveniente, non come fattiva e reale, perché una differente organizzazione delle stesse conoscenze potrebbe essere validissima allo stesso modo per altri scopi. Riflettete per un po' su questo…

Se abbiamo tentato di tutto per riuscire in un intento, e ancora non si è realizzato, allora potrebbe voler dire semplicemente che i piani che abbiamo utilizzato per ottenerle non sono efficaci. Sarà dunque sufficiente cambiare tattica per riuscire a realizzarlo, ma per farlo è necessaria una **forte flessibilità**. Se infatti per riuscire nel nostro intento fosse necessario cambiare noi stessi o le nostre idee in un modo in cui non vogliamo, allora il nostro intento non riuscirà mai. **La tattica, la tecnica o l'idea che è efficace, è quella che funziona**. Se ciò che avete provato fino ad adesso non ha funzionato, provate qualcosa di diverso. Se non ha funzionato, non è perché avete fallito o perché non siete bravi abbastanza con queste tecniche, ma semplicemente perché quel piano non è stato efficace in quel caso, ed è dunque richiesta da parte vostra maggiore flessibilità, immaginazione o intuizione per riuscire a trovare un piano diverso che funzioni.

Meditazione mattutina: i 7 Princìpi

Ogni mattina, giusto per rimanere in esercizio mentale, faccio una meditazione relativa ai sette princìpi Huna, riguardando ogni principio in base a che cosa ho intenzione di fare quel giorno. A seconda di quanto tempo ho, posso decidere se

Dispensa del Corso '*Sciamanesimo Hawaiiano Huna*'. Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

spostare velocemente la mia attenzione sui vari punti quando non ho molto tempo, oppure se rimanere in osservazione di ogni punto per più tempo.

AUDIO 1.0: *Sottofondo meditativo*

Se aveste bisogno di una musica di sottofondo per accompagnare le pratiche ed esercizi di questo corso o di tutte le altre vostre meditazioni, negli allegati trovate due file audio della durata di 1 ora: uno contiene una musica tradizionale hawaiiana, l'altro contiene semplicemente delle tranquille onde del mare; potete utilizzarli a preferenza per accompagnare in sottofondo le vostre meditazioni.

AUDIO 1.1: *Meditazione dei 7 Princìpi*

- ***IKE*** = *Il mondo è ciò che tu pensi che sia, dunque io sono ciò che io penso che il mondo sia. Osservo la mia stanza pensando alla separazione fisica tra gli oggetti e le persone che vedo, salvo poi ricordandomi che tutto ciò che vedo è in realtà collegato energeticamente nella dimensione superiore, ed io con esso. Tutto ciò che vedo è in realtà simbolo e metafora dell'espressione divina e anche che, nella dimensione energetica più alta di tutte, Tutto è Uno. In questo modo posso ricordarmi che oggi posso scegliere come agire nel mondo su varie dimensioni o livelli diversi.*

- ***KALA*** = *Espando la mia consapevolezza più all'esterno che posso, in modo da ricordarmi che sono connesso con il tutto.*

- ***MAKIA*** = *Su che cosa voglio porre la mia attenzione oggi? Di solito scelgo il mio scopo nella vita, ma a volte posso anche concentrarmi sulle cose che ho intenzione di fare quel giorno.*

- ***MANAWA*** = *Porto molto profondamente la mia attenzione sul momento presente, guardando qualcosa, toccando qualcosa e ascoltando qualcosa, e mi collego al potere che esiste nel momento presente, dentro di me e intorno a me.*

Dispensa del Corso '*Sciamanesimo Hawaiiano Huna*'. Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

- ***ALOHA*** = *Benedico e ringrazio tutto il bene che mi circonda, benedico il cibo, la mia casa, il Sole, le piante, le nuvole e qualsiasi cosa mi venga in mente di ringraziare, nel tempo che ho.*

- ***MANA*** = *Mi fido ed affido a me stesso, in modo da attingere al potere che proviene dal mio avere fiducia in me stesso. Lo faccio ringraziando me stesso, la mia mente, il mio Sé Superiore, in modo da attingere dal suo potere e avendo fiducia nel suo essere incaricato di guidare la mia vita, chiedendo di ispirarmi e di fornirmi energia infinita, insieme al suo amore e supporto. Mi collego al mio corpo e mi affido alla sua capacità di fare ciò che sa fare per mantenermi in vita, chiedendogli anche di poter ricevere tutte le sue/mie memorie appena le chiamo.*

- ***PONO*** = *Mi aspetto il meglio e penso a ciò che voglio fare, ai miei giorni, ai miei piani, ai miei progetti e al mio futuro, spostando le mie emozioni verso uno stato di aspettativa fiduciosa, e la pratico in modo che diventi abituale. Ma l'aspettativa fiduciosa non include solo tutto ciò che è buono, bello e positivo, ma anche l'aspettativa di tutto ciò che* potrebbe *accadere, che io sarò in grado di trasformare nel positivo o che mi rafforzerà o che mi permetterà di aiutare qualcuno.*

Questa è la pratica mattutina abituale che Serge insegna. Ma nel caso in cui durante la giornata ci si stia accorgendo di non riuscire a essere totalmente presente in ciò che si sta facendo, è anche possibile ripetere parte di questa pratica, di solito le ultime tre. Nel caso dovessimo lavorare energeticamente con delle persone ad esempio, prima di iniziare può essere molto utile benedire, affidarsi e aspettarsi il meglio dalla pratica che si sta per effettuare, in modo tra le altre cosa da aumentarne il più possibile, l'armonia, l'amore, la focalizzazione e dunque anche l'efficacia. Questa è la pratica generale di Serge che anche io utilizzo prima di ogni operazione sciamanica che mi accingo a fare.

Dispensa del Corso '*Sciamanesimo Hawaiiano Huna*'. Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

TESTO 1.2: I *Sette Princìpi nel quotidiano*

Una volta che avrete ben compreso la filosofia dei Sette Princìpi che sta alla base del Sentiero dell'Avventuriero Huna, prova ad iniziare ad applicarli nella vita quotidiana di tutti i giorni.

Prendi un aspetto della tua vita, un fatto, una relazione che vuoi guarire e prova a comprenderlo meglio e risolverlo intuitivamente utilizzando i Sette Princìpi: prova ad immaginare che cosa un Kahuna hawaiiano potrebbe dirti, in base agli insegnamenti del primo principio Ike, a proposito di quella faccenda che hai deciso di comprendere. Poi ripensa a quella stessa faccenda in base agli insegnamenti del secondo principio Kala, del terzo Makia e così via, e vedrai che in questo modo il maestro sciamano Kahuna potrebbe sviscerare per te non solo più di un consiglio valido e mostrarti tanti aspetti diversi della stessa faccenda che prima non avevi considerato o notato, ma anche potrebbe riuscire a farti cambiare il modo in cui guardare a quella cosa, possibilmente già guarendola in questo modo.

Fai lo stesso appena puoi, tutte le volte che puoi, a proposito di qualsiasi faccenda, fatto o aspetto del mondo che osservi nel mondo attorno a te. Più ti abituerai a guardare al mondo con gli occhi di un maestro Kahuna, più saprai entrare profondamente nella filosofia di guarigione sciamanica Huna e guarire poco a poco tutti gli aspetti della vita attorno a te, di te stesso e degli altri che hai attorno.

Dispensa del Corso '*Sciamanesimo Hawaiiano Huna*'. Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

Il Sentiero Huna

Tutte le tecniche usate in Huna nascono da applicazioni di questi sette princìpi. Ciò che rende **Huna** così utile per sviluppare se stessi è perché **è basato su princìpi, non su tecniche**, dunque nella cultura Huna noi cerchiamo sempre la tecnica più semplice che sia utile allo scopo. **Quando conosci i princìpi puoi comprendere la vera natura di tutte le tecniche e dunque iniziare a creartene anche di tue**. Mentre usi e vivi questi princìpi, puoi tenere a mente queste apparentemente semplici linee guida per la pratica Huna:

Benedici il Presente.
Confida in te stesso.
Aspettati il meglio.

Quando comprenderai e farai esperienza del potere di questa affermazione, diventerai sempre più abile a creare la tua stessa felicità e dirigere il tuo destino.

Siate consapevoli, siate liberi, siate focalizzati, siate qui, siate felici, siate fiduciosi, siate positivi. Questo è il processo per guarire, per cambiare, per svilupparsi, per qualsiasi cosa, basandosi sui sette princìpi.

AUDIO 1.3: Canto dei Sette Princìpi

Il canto Huna dei sette princìpi è un canto sciamanico che potrete usare come un mantra per focalizzarvi meglio durante le vostre meditazioni, le pratiche sciamaniche e i rituali che compierete in futuro per connettervi meglio energeticamente ai Sette Princìpi ed iniziare le pratiche con il giusto e armonico spirito sciamanico del Sentiero dell'Avventuriero Huna.

Dispensa del Corso '*Sciamanesimo Hawaiiano Huna*'. Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

Esercizi

File multimediale	Pagina
AUDIO 1.0: Sottofondo meditativo	25
AUDIO 1.1: Meditazione dei 7 Princìpi	25
TESTO 1.2: I Sette Princìpi nel quotidiano	27
AUDIO 1.3: Canto dei Sette Princìpi	28

Una volta letta la lezione ed effettuati gli esercizi sciamanici, ritualistici o di meditazione, sentitevi liberi di contattarmi all'indirizzo tutor@erbasacra.com per qualsiasi dubbio, domanda, incomprensione o curiosità riguardo la parte teorica della lezione e degli esercizi, ma anche e soprattutto - se lo desiderate - avrei anche molto piacere di leggere le condivisioni delle vostre meditazioni e le vostre impressioni sul corso.

Enrico Gelain

Dispensa del Corso '*Sciamanesimo Hawaiiano Huna*'. Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

Corsi on Line di Erba Sacra

SPEZIE, PIANTE AROMATICHE E ALIMENTI
una risorsa per la salute

Docente: Dott.ssa Ilde Piccioli

LEZIONE 1: Introduzione

Programma completo del corso

Lezione 1:	Introduzione
Lezione 2:	Le Spezie
Lezioni 3-5	Monografie Spezie
Lezioni 6-7:	Monografie Piante Aromatiche
Lezione 8:	Alimenti funzionali e nutraceutici
Lezioni 9-10:	Monografie Alimenti funzionali e nutraceutici

Questo corso è riconosciuto come credito didattico nella formazione specialistica di
OPERA, *Accademia Italiana di Formazione Olistica*
www.accademiaopera.it

INDICE DEGLI ARGOMENTI

Cap. 1 Introduzione

1. Siamo quello che mangiamo
2. Possiamo davvero curarci col cibo?
3. Spezie e erbe aromatiche

Cap.2 Le spezie

1. Le spezie preziose
2. Storia delle spezie
3. Rotte commerciali
4. Spezie stimolanti multisensoriali

Cap.3 Monografie

1. Peperoncino
2. Cannella
3. Noce Moscata
4. Zenzero
5. Pepe
6. Curcuma
7. Cardamomo
8. Anice stellato
9. Vaniglia
10. Zafferano
11. Le più comuni miscele di spezie in cucina

Cap. 4 Piante aromatiche una risorsa per la cucina e non solo

- Introduzione
- **Monografie**

1. Basilico
2. Finocchietto selvatico
3. Maggiorana
4. Menta
5. Origano
6. Rosmarino
7. Salvia

Cap. 5 Gli alimenti per la salute

1. Alimenti funzionali e nutraceutici
2. Gli antiossidanti naturali
3. I 5 colori del benessere

INDICE DEGLI ARGOMENTI

Cap.6 Monografie

1. Pomodoro
2. Mirtillo nero
3. Melograno
4. Cavoli
5. Cacao
6. Rafano
7. The verde

Bibliografia

INTRODUZIONE

Premessa:

Lo scopo di questo corso è di prendere in esame il rapporto che esiste fra cibo e salute ponendo l'attenzione alle proprietà salutistiche che alcuni tipi di alimenti e spezie esercitano sul nostro organismo.
Forse oggi è eccessivo considerare il cibo una medicina, possiamo affermare invece che esso rappresenta un valido aiuto nel mantenimento della salute del nostro organismo ed è la presenza di alcune sostanze chiamate "pyitochemicals", che svolgono un'azione protettiva su diversi sistemi e apparati del nostro organismo, a renderlo così importante..

1. Siamo quello che mangiamo

Partiamo proprio da questa celebre affermazione del filosofo Feuerbach per capire quanto sia importante l'alimentazione per il nostro organismo, non soltanto per il fatto di doverci nutrire, ma anche perché una corretta e sana alimentazione favorisce lo sviluppo armonico del nostro corpo e ci permette di vivere al meglio la nostra vita. Ogni alimento può contenere sostanze che hanno azioni diverse, favorevoli o meno, sull'organismo, e che incidono sul suo stato di salute. Alcuni alimenti possono avere un effetto benefico tanto da essere considerati alla stregua di farmaci. Considerare il cibo una medicina fa parte della cultura e della pratica millenaria dell'umanità sotto tutte le latitudini.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Spezie, Piante Aromatiche e Alimenti solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

La valenza curativa del cibo è nota fin dall'antichità. Gli Indiani e Cinesi sono solo alcune delle antiche civiltà che ci hanno dato conferma di come alimenti, spezie e piante aromatiche, possano essere efficacemente usati alla stregua di medicamenti, per curare e prevenire le malattie. I saggi orientali tenevano in grande considerazione il cibo e, a seconda dell'uso che ne veniva fatto, poteva influenzare positivamente o negativamente l'intero essere, sia dal punto di vista fisico che mentale e spirituale. La medicina tradizionale indiana **ayurvedica** (dal sanscrito ayus= lunga vita e veda = conoscenza)[1], vecchia di cinquemila anni, mette il cibo a pari livello dei medicamenti. I maestri fondatori dell'Ayurveda hanno pensato e stabilito regole alimentari d'essenziale semplicità. Secondo loro, anche solo attraverso la lingua siamo in grado di riconoscere non solo le qualità ma anche le conseguenze che un determinato alimento può avere sulla nostra costituzione.

I sapori dei cibi, conferiti dalle spezie, agiscono sul corpo per aumentare o diminuire, le forze che animano l'organismo umano e che, a loro volta, svolgono una funzione di eliminazione di combustione e di assimilazione.

I cinesi, sin dall'antichità, hanno compreso che i cibi hanno effetti sia preventivi sia terapeutici e che sono parte integrante della salute. Nella **Medicina Tradizionale Cinese**[2] l'alimentazione ricopre un ruolo basilare allo stesso modo dei rimedi erboristici o di altre pratiche manuali. La tradizione cinese ha sviluppato e ci ha consegnato un ricco patrimonio di "piatti medicinali". Si tratta di cibi, variamente speziati, che possiedono azione farmacologica: talora sono dei tonici, in altri casi "purificano il calore" ed esercitano azione antinfiammatoria o "trasformano l'umidità" e svolgono azione diuretica; hanno comunque sempre la caratteristica di "nutrire" e contemporaneamente, "curare". Digiunare dopo un'indigestione o una febbre, bere un brodo di pollo durante una malattia, mangiare un determinato cibo a scopo curativo erano pratiche molto in uso fino a qualche secolo fa anche nella **nostra medicina tradizionale**[3] anzi a volte erano l'unica risorsa a disposizione.

[1] V. Corso online disponibile in erbasacra.com
[2] V. Corso online disponibile in erbasacra.com
[3] V. Cap. 15 corso online Erboristeria pratica disponibile in erbasacra.comn

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Spezie, Piante Aromatiche e Alimenti solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Nella medicina della Grecia antica l'alimentazione, insieme all'uso delle erbe, rappresentava uno dei principali strumenti terapeutici a disposizione per la cura di gran parte di malattie altrimenti non debellabili. Il celebre aforisma di Ippocrate "*Lasciate che il cibo sia la vostra medicina e la vostra medicina sia il cibo*" ne dimostra l'importanza. Per Ippocrate è medicina tutto ciò che cura rispettando il principio "Primum non nocere". In quest'accezione così vasta rientrano anche l'erboristeria, la ginnastica, le pratiche spirituali, l'alimentazione, lo stile di vita anche in rapporto alle stagioni. Questa definizione di medicina dovrebbe essere applicabile anche alla medicina attuale. In tempi moderni, sconfitte molte delle cause di malattia, la medicina deve rivalutare il ruolo dell'alimentazione considerandola forma di prevenzione ma anche di cura, in relazione alle molteplici patologie legate ad una non corretta alimentazione, (ipertensione, diabete, cardiopatie ecc) così attuali in quest'epoca. Una giusta ed equilibrata alimentazione lavora positivamente sul fisico, aiutando il nostro sistema immunitario e tutti gli organi a rinforzarsi ogni giorno, consentendo al nostro corpo e alla mente di recuperare la propria energia, raggiungendo serenità ed armonia con se stessi. I cibi assunti giornalmente hanno anche un effetto sulla sfera mentale ed emozionale strettamente legate alla funzionalità degli organi e quindi un buon cibo crea anche buone emozioni e buoni pensieri.

Quale debba essere il cibo dell'uomo, lo dice la Bibbia, quando al sesto giorno della creazione Dio dice: "*Vi do tutte le piante con i loro semi, così avrete il vostro cibo*". Gli scienziati e i medici di oggi, però, abbagliati dai nuovi dogmi della biologia, non danno molta importanza a queste parole, e in questo periodo si stanno osservando i risultati negativi sulla salute umana che un'alimentazione molto raffinata e a base di un eccesso di proteine animali, produce. Si assiste ad un fenomeno che potremmo chiamare malattie da eccessivo cibo o da "cibo spazzatura".

La saggezza ci suggerisce di ritornare a fare scelte consapevoli di cibo naturale, fresco e se possibile biologico, prediligendo cereali verdure e frutta di stagione, semi oleosi a scapito di carni e latticini. Il cibo che entra nel nostro corpo non è un semplice carburante o la soddisfazione di un piacere momentaneo questo è solo un modo riduttivo di

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Spezie, Piante Aromatiche e Alimenti solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

considerarlo, ma svolge un ruolo determinante nel produrre uno stato di salute o di malattia in tutti i momenti della vita. Ecco perché spendere tempo e denaro nella qualità della propria alimentazione, è fare prevenzione, a tutti gli effetti, è investire in un bene che darà sicuramente frutti nel tempo.

2. Possiamo davvero curarci con il cibo?.

La **Nutraceutica**, termine coniato dalla contrazione fra nutrizione e farmaceutica, è una disciplina scientifica, molto giovane, che si occupa di approfondire la relazione che esiste fra alcuni alimenti e la salute umana[4]. La maggior parte dei cibi come vegetali, frutti e spezie costituisce una fonte inestimabile di sostanze ad attività prevalentemente antiossidante, antiipertensiva e antitumorale. Il National Cancer Insitute ha identificato circa 35 tipi di alimenti di tipo vegetale che possono aiutare a prevenire l'insorgenza del cancro, tra i quali spiccano aglio, soia, curcuma e broccoli; proprio per questa ragione, è consigliabile, includerli nella nostra dieta in abbondanti quantità.

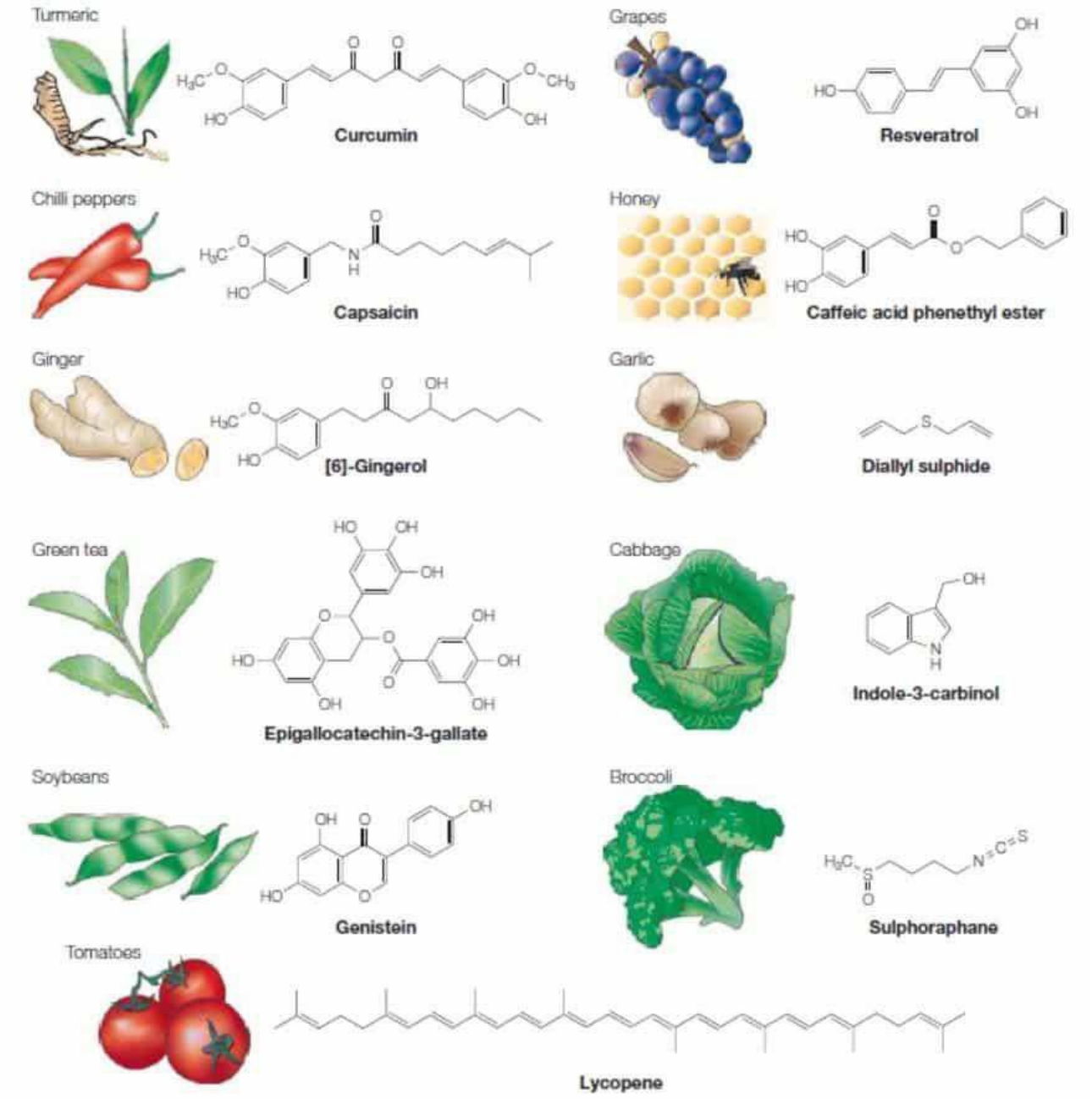
[4] V. Corso online dedicato in erbasacra.com

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Spezie, Piante Aromatiche e Alimenti solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Se proviamo a guardare le verdure, gli ortaggi e le spezie che si trovano nelle nostre cucine e che probabilmente abbiamo sempre utilizzato ignorandone le proprietà benefiche, ci si apre davanti un mondo nuovo, fatto di molecole più o meno complesse, pensate e create dalla natura per dare un bel colore vivace, un aroma inconfondibile, un sapore più o meno gradevole; se poi sono dotate anche di proprietà terapeutiche ancora meglio. Questo non dovrebbe stupirci se pensiamo che sin dall'antichità piante, radici e spezie erano usate per curare malattie, alleviare dolori, prevenire ogni sorta, di disturbo. Oggi, abbiamo a disposizione innumerevoli tipi di farmaci contro la maggior parte delle malattie, ma vale la pena di considerare il grande potenziale che la natura ci offre da sempre e farne tesoro.

Di tutte le piante che esistono nel nostro pianeta, si pensa che 10.000 siano regolarmente usate per scopo medicinale. Gran parte di queste erbe sono state studiate a fondo per comprendere il loro uso medicinale e domestico, come per esempio: zenzero, curcuma, peperoncino rosmarino, aglio, zafferano, cannella, ecc . Sono state identificate in queste piante, utilizzate da sempre nell'alimentazione di differenti culture, diversi metaboliti secondari che svolgono svariate attività salutistiche nell'uomo, dall'azione antiossidante all'antitumorale, all'attività protettiva dei vasi sanguigni . Tutto questo apre gli orizzonti a una nuova branca della scienza che studia i cosiddetti nutraceutici, cioè quelle sostanze alimentari che svolgono anche l'azione medicamentosa

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Spezie, Piante Aromatiche e Alimenti solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione



COMPOSTI BIOATTIVI NEGLI ALIMENTI

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Spezie, Piante Aromatiche e Alimenti solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

3. Spezie ed Erbe Aromatiche:

Le spezie e le erbe aromatiche sono utilizzate dall'umanità praticamente da sempre. Ci sono testimonianze di questo utilizzo in tutto il mondo antico. Questa enorme importanza derivava soprattutto dalla loro versatilità, infatti, oltre ad aromatizzare ed insaporire i cibi e facilitarne la digestione, venivano usate come medicamento come profumi e come conservanti

Solo negli ultimi decenni si è cominciato a capire i meccanismi d'azione delle spezie, la loro capacità di aumentare la secrezione degli acidi biliari, migliorando la digestione e l'assorbimento dei grassi, e di stimolare l'attività di enzimi digestivi. Ancora più di recente si è scoperto che molte spezie ed erbe aromatiche hanno interessantissime capacità antiossidanti, con riflessi importanti sulla salute umana.

L'uso di erbe aromatiche e spezie in campo alimentare è dovuto principalmente alla necessità di conservare gli alimenti per prolungarne il loro consumo. Ciò è possibile grazie alla presenza in esse di oli essenziali e di altre molecole con proprietà battericide e antiossidanti .

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Spezie, Piante Aromatiche e Alimenti solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Inoltre l'uso di erbe e spezie trova anche una giustificazione nutrizionale; grazie al grande potere aromatizzante che esse possiedono, permettono di ridurre l'uso eccessivo di sale e di grassi nei piatti.

Ancora oggi in molti paesi, sopravvivono tradizioni che vedono l'utilizzo di piante aromatiche nell'alimentazione, nella conservazione dei cibi e nella medicina popolare, come illustrato nella seguente tabella.

SETTORE	ALIMENTO	PIANTA UTILIZZATA
Alimentazione	Insaccati,	Finocchio, peperoncino, pepe
	Filetti marinati	Origano, peperoncino
	Pane e prodotti da forno	Finocchio, peperoncino, sambuco
	Biscotti	Anice, miele*
Liquoristico	Liquori e digestivi	Liquirizia, mirto, anice, finocchio
Conservazione alimenti	Olive in salamoia,	Alloro, finocchio
	pomodori sott'olio	origano
	Conserve di peperoncino	peperoncino
Medicina popolare	Tisane, decotti, infusi	Finocchio, camomilla, alloro, anice, menta

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Spezie, Piante Aromatiche e Alimenti solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Alcune spezie, nel corso dei secoli, sono state molto considerate vantandone le proprietà «medicamentose, afrodisiache e magiche», mentre altre hanno goduto di cattiva fama e ritenute «pericolose» per il sapore pungente o troppo aromatico.

Recenti studi hanno confermato l'azione disinfettante di alcune spezie, come ad esempio la curcuma e i chiodi di garofano, l'azione digestiva, ad esempio del pepe e dell'anice. Più di recente, sono state dimostrate l'attività anticancerogena di sostanze come la curcumina, presente nella curcuma e dell'anetolo contenuto nei semi del finocchio, l'azione antinausea della radice dello zenzero, quella analgesica del peperoncino e quella antidiabetica della corteccia di cannella. Questi studi sull'attività terapeutica di alcune spezie hanno posto in evidenza la possibilità di interferenze fra i loro principi attivi ed i farmaci di sintesi usati nelle terapie e, proprio per questo, sono state messe a punto varie tecniche di laboratorio per valutare questi problemi

Combinazioni da tenere d'occhio

	Curcuma *Curcuma longa*	**Pepe** *Piper nigrum*	**Chiodi di garofano** *Eugenia caryophyllata*	**Cannella** *Cinnamomum zeylanicum*	**Aglio** *Allium sativum*	**Zenzero** *Zingiber officinale*
COSTITUENTI	È uno dei componenti del Curry. Il costituente più significativo è la curcumina	I frutti di tutte le varietà di pepe contengono alcaloidi	Contengono un olio essenziale (o essenza) ricco in eugenolo	Tipica quella di Ceylon, la cui corteccia contiene polifenoli ed un'essenza ricca in aldeidi e alcoli	L'olio essenziale (o essenza) è ricco in allicina, ajoene e tiosulfinati	Il rizoma è ricco in gingeroli
PROPRIETÀ	Facilita la produzione di bile, presenta un'attività antinfiammatoria e antiossidante	Stimola la digestione. Di recente presente anche in integratori	Hanno un'attività antinfiammatoria, analgesica, disinfettante	Utilizzata come ipoglicemizzante e disinfettante	Digestivo, disinfettante, stimola le difese immunitarie, riduce il colesterolo	Facilita la digestione, ha un effetto antinausea. Può essere presente anche in integratori
INTERAZIONI CON FARMACI	Migliora l'efficacia di un farmaco impiegato contro il mieloma. Riduce la resistenza delle cellule tumorali ad agenti chemioterapici	Aumenta l'attività della fenitoina (farmaco antiepilettico). Aumentala biodisponibilità di farmaci ed erbe medicinali	L'eugenolo incrementa l'azione degli antibiotici nei confronti dei germi Gram negativi	Possibile aumento d'attività dei farmaci	Riduce l'efficacia degli antivirali. Aumenta l'attività di anticoagulanti, antinfiammatori, antiaggraganti, ACEinibitori	Può aumentare gli effetti collaterali dei farmaci antiinfiammatori e degli antiaggreganti piastrinici

D'ARCO

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Spezie, Piante Aromatiche e Alimenti solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Sembra inoltre che in paesi in cui la povertà ha tassi elevati e il cibo scarseggia l'uso di cibo speziato in particolare l'aggiunta di curry, (miscela di spezie di origine indiana composta da: curcuma, pepe nero, coriandolo, cumino, cannella e chiodo di garofano) sia una sorta di espediente, per cercare di sentire meno il senso di fame nel momento in cui il pasto è scarso. Ciò è dovuto al fatto che, soprattutto miscele di più spezie, sono in grado di attivare molti dei recettori presenti sulla lingua in grado di riconoscere i diversi tipi di gusto, dando in questo modo una sorta di sensazione a tutto tondo e l'illusione di avere in bocca diversi tipi di cibo in elevate quantità.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Spezie, Piante Aromatiche e Alimenti solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Corsi on Line di Erba Sacra

Spiritualità Naturale

DOCENTE: Arianna Mendo

PROGRAMMA COMPLETO DEL CORSO

1. Nell'antichità: la Terra - I

- Introduzione
- Le linee della terra
- Antri, grotte e templi sotterranei

2. Nell'antichità: la Terra - II

- I riti di incubazione
- Labirinti, vie cave e cart ruts
- Le pietre sacre

3. Nell'antichità: I luoghi oracolari

- Cosa sono gli oracoli
- L'oracolo di Siwa
- Dodona, l'oracolo dei suoni
- L'oracolo dei morti
- L'oracolo di Delfi

4. Nell'antichità: Le acque sacre

- Elemento acqua
- I pozzi sacri della Sardegna
- L'acqua e la civiltà etrusca
- I templi di Angkor

5. Nell'antichità: Il cielo

- Lo spazio celeste
- In Sardegna
- In Egitto
- Passaggio ad Angkor
- Malta, l'isola della dea

6. Ciò che sopravvive oggi

- Nelle etnie del mondo
- Nell'uomo: essere tra Terra e Cielo

7. Pratiche per la riconnessione con la natura

- Il rapporto con la natura
- Connettersi con la natura

8. Esperienze sciamaniche

Corsi on Line di Erba Sacra

Spiritualità Naturale

DOCENTE: Arianna Mendo

1. Nell'antichità: la Terra - I

INDICE DEI CAPITOLI

Introduzione 2
La tradizione geomantica 3
Le linee della terra 6
Le ley-lines 7
Le linee sincroniche 9
Localizzazione di un sito 10
Metodologie per lo studio di un sito 11
Antri, grotte e templi sotterranei 14
Entriamo nell'ipogeo 14
Spirali color ocra 16
Forze ctonie e riti ancestrali 17

Introduzione

"IN è, senza dubbio, la parola dell'anima"

James Hillman, psicanalista e filosofo

Nel mito antico Gaia, la Madre Terra, avvolta in veli bianchi, cominciò a volteggiare come in una danza attraverso lo spazio oscuro chiamato Caos. E via via che la sua danza si faceva più animata e lei si manifestava, il suo corpo assumeva le forme delle montagne e delle valli. La sua danza continuò, facendosi sempre più frenetica, e il sudore che così da lei scendeva, come una pioggia fertile, si espanse tutt'intorno e creò i fiumi e i mari; le sue braccia muovendosi ritmicamente alimentarono invece il vento che diede vita al cielo, Urano, da cui Gaia si lasciò avvolgere, scegliendolo come compagno, per farsi proteggere….

Come non riconoscere in questo mito l'attuale visione scientifica della creazione in cui la Terra viene considerata come un essere che si è auto-generato da un movimento nello spazio. Man mano la sua crosta si è andata trasformando in montagne e in valli e l'umidità che fuoriusciva dalla sua massa ha creato i mari. E dall'acqua sono in seguito originate le primissime forme di vita.

Gaia: un vero e proprio organismo che, nella sua sorprendente capacità creativa, sa mantenere in equilibrio tutte le svariate forme di vita nella loro complessità. Proprio come una madre con i suoi cuccioli, riesce in maniera meravigliosa a giostrare le varie sue risorse per assicurare il benessere di tutta la sua vasta famiglia di creature nutrendole e sostenendole mostrando di saper sapientemente rinnovarsi e rigenerarsi nel corso del tempo.

Nell'antica spiritualità, dove tutta la manifestazione del Creato era sacra, vi era un'attenzione molto più precisa alle varie forme viventi. La natura era la scuola di vita e la sua osservazione minuziosa dettava i più grandi insegnamenti. Le montagne, gli alberi, le acque venivano venerate e degli animali venivano studiati

Dispensa del Corso "Spiritualità Naturale". Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

i comportamenti nel minimo dettaglio per apprenderne i valori e le qualità. Valori e qualità che nella visione sciamanica diventavano strumento di medicina. E anche delle acque e delle erbe si conoscevano le proprietà che venivano utilizzate a scopo curativo.

La vita veniva vista come Una. Scrive a questo proposito l'antropologo Mircea Eliade nel suo testo dedicato alla religione primitiva: "I fili invisibili che collegano la vegetazione, il regno animale e gli uomini di una certa regione al suolo che li produsse, li porta e li nutre, furono intessuti dalla vita, che palpita tanto nella Madre come nelle sue creature. La solidarietà fra il tellurico da una parte, il vegetale, l'animale e l'umano dall'altra, si deve alla VITA, dappertutto la stessa". Tutto era collegato e si cercava di vivere in simbiosi ed in armonia. In questa visione della vita, la Madre Terra era considerata un vero e proprio essere vivente.

La tradizione geomantica

Più anticamente l'uomo non era l'uomo tecnologico della società odierna. Era più simile, per certi versi, ad un animale. I suoi sensi erano più acuti, la sua aderenza con la natura era più totale ed era anche più psichico con una capacità intuitiva e percettiva molto più alta. Per questo era in grado di sentire e vedere molto di più rispetto a noi oggi e riusciva a captare le forze sottili e nascoste della Madre Terra trovando le vene d'acqua o riconoscendo le correnti magnetiche che scorrono invisibili su tutta la superficie del globo.

Ovunque ritroviamo così tracce di un'antica tradizione geomantica. Il geomante era chi sapeva trovare l'acqua per costruire i pozzi per un villaggio, era chi sapeva distinguere le correnti magnetiche e capiva se potevano essere benefiche o meno.

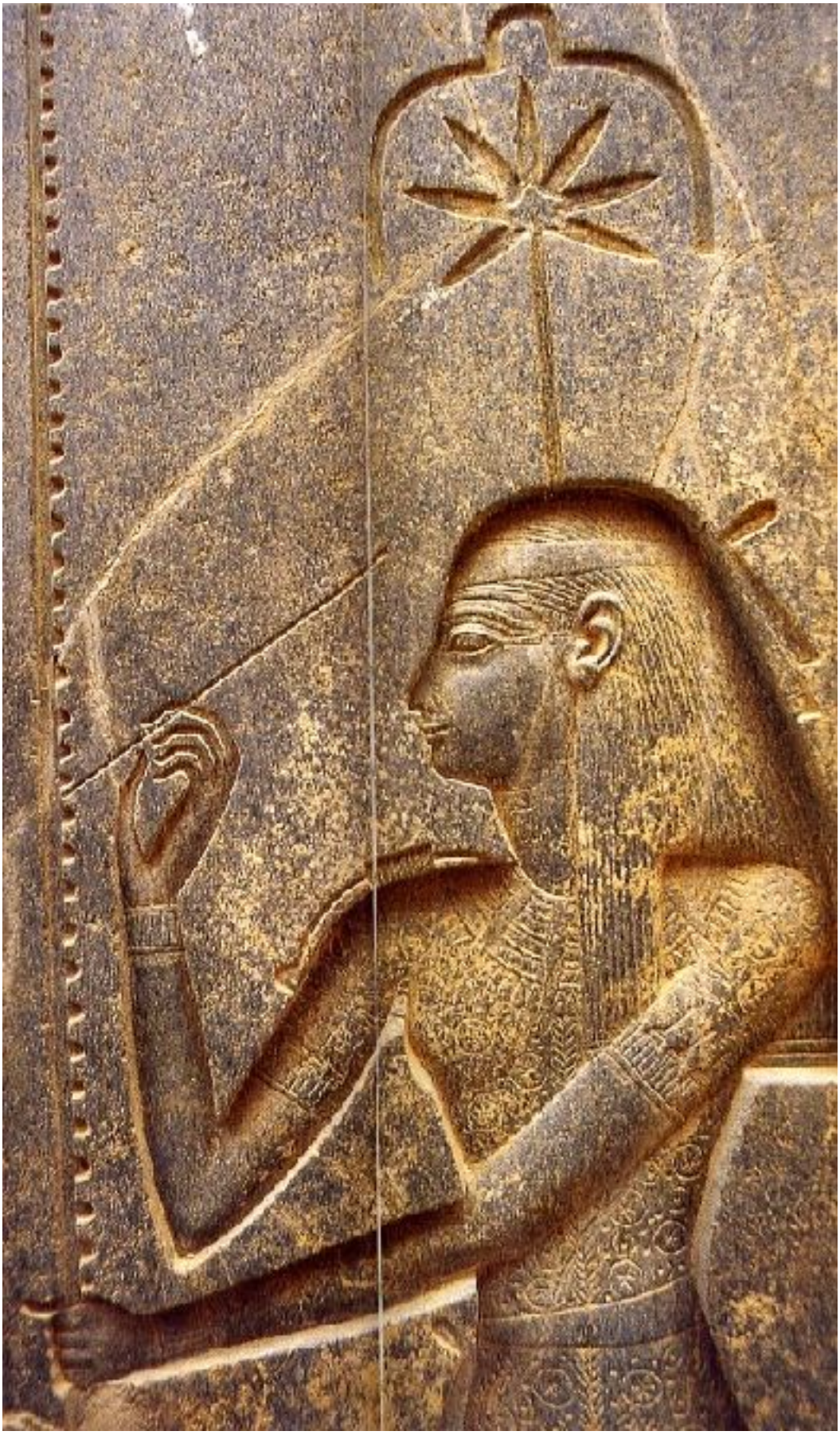
Sono state ritrovate steli appartenenti al Neolitico che

Dispensa del Corso "Spiritualità Naturale". Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

rappresentano queste figure e potevano anche essere donne a ricoprire questo ruolo. Tracce di questa tradizione si ritrovano nelle figure dei rabdomanti odierni in occidente e nella pratica del Feng Shui e del Vastu in Oriente, discipline che dispongono lo spazio costruttivo in armonia con l'ambiente e con chi vive nell'ambiente.

Nell'antico Egitto, quando si erigeva un tempio, la scelta del luogo era fondamentale. E una volta che questo veniva determinato era altrettanto fondamentale il rituale per la posa della prima pietra. Questo rituale era chiamato "il tiraggio della corda". Era talmente importante che vi presenziava il faraone in persona che veniva assistito da una sacerdotessa nelle vesti addirittura di una dea: Seshat. Si tratta di una dea molto antica, così antica che già all'epoca ufficiale della costruzione delle piramidi era considerata ancestrale. Veniva rappresentata con un copricapo da cui si eleva un bastone che sorregge una stella a 7 punte sormontata da un paio di corna rovesciate. Alta e magra, la postura della dea è eretta e l'insieme della figura esprime fiducia e autorità, nobiltà. Nelle mani tiene un bastone ed una mazza. Nel pantheon egizio Seshat era la moglie-compagna di Thoth, il dio della saggezza e dell'astronomia nonché inventore della lingua e della scrittura, e il copricapo con la stella a 7 punte con le corna rovesciate raffigurerebbe le 7 stelle dell'Orsa Maggiore che gli egizi chiamavano "la coscia del toro" (meshkhetiu).

Dispensa del Corso "Spiritualità Naturale". Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

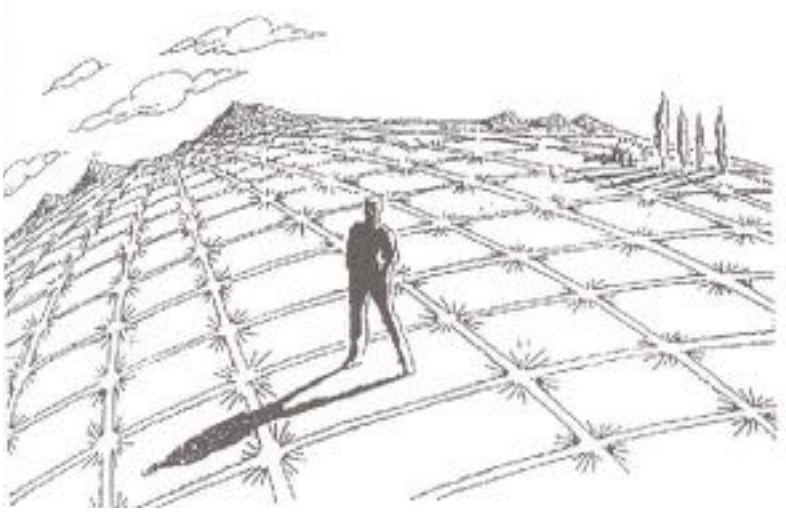


Dispensa del Corso "Spiritualità Naturale". Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

Le linee della terra

Per comprendere queste antiche pratiche occorre partire dal presupposto che la Terra non è unicamente una struttura geologica solida ma è composta anche di un'essenza più sottile, una parte elettromagnetica.

Esistono diversi tipi di energie elettromagnetiche. Secondo gli studi ad inizio Novecento del medico tedesco Ernst Hartmann la Terra sarebbe circondata da un reticolato energetico di 2 metri, secondo l'asse nord-sud, x 2,50 secondo l'asse est-ovest. Le fasce verticali di questo reticolato energetico misurano 21 centimetri e si orientano secondo i poli magnetici. Nei punti di intersezione di questa rete si creerebbero dei nodi che non sempre hanno un'intensità adeguata al nostro organismo e sarebbero in tal caso anche responsabili dell'insorgere di problemi fisici se una persona sosta in un punto del genere a lungo. Per questo motivo, sempre secondo le ricerche condotte da Hartmann, è molto importante non dormire su uno di questi punti perché toglierebbe energia all'individuo e a lungo andare provocherebbe seri problemi di salute. Come medico, infatti, dalla sua esperienza diretta, aveva constatato l'insorgere di problemi simili su individui che abitavano in uno stesso palazzo dove le camere da letto erano state disposte nella medesima collocazione. Per dare sostegno alle sue ricerche, il dottor Hartmann si avvalse di misurazioni fatte sulla conducibilità elettrica della pelle a individui posti su campi magnetici di intensità diversa. A seconda che il campo fosse positivo o nocivo il risultato fu molto diverso.



In corrispondenza di un nodo scaricante, se in più vi passa una faglia o una falda acquifera, la

Dispensa del Corso "Spiritualità Naturale". Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

negatività viene potenziata e i danni sulla salute globale dell'individuo sono assai peggiori o possono avvenire in minor tempo.

Certo, ogni individuo ha una sua resistenza personale a questi campi per cui non si può quantificare esattamente il lasso di tempo entro il quale un luogo malsano può incidere sulla salute dell'individuo che lì vi sosta, ma prima o poi un effetto ci sarebbe.

Anche gli animali e le piante risentirebbero di questi nodi magnetici. Una pianta collocata su un punto scaricante, non cresce bene, può morire piuttosto rapidamente o sviluppare delle bugne che sono un vero e proprio tumore o, ancora, cercare di sfuggire al nodo inclinandosi.

Gli animali domestici, i mammiferi, la maggior parte degli uccelli, come l'uomo e le piante, hanno bisogno di zone neutre per vivere in maniera sana. I gatti hanno invece la capacità di convertire i punti negativi in buoni grazie alle loro vibrisse.

Altre specie preferiscono i punti di basso magnetismo come gli insetti, i rapaci, i serpenti. Le api possono arrivare a produrre il doppio del miele se per un anno le arnie vengono messe su un punto negativo. Ma dopo bisogna spostarle su una zona neutra altrimenti questi delicati insetti finiscono con l'impazzire.

Tutta questa conoscenza, sorta in ambiti di ricerca non strettamente accademici, ha dato vita ad una vera e propria disciplina: la geo-biologia, preposta appunto a studiare l'impatto sulla salute dell'ambiente circostante (vedi il corso su Erba Sacra di Radiestesia e Geobiologia per approfondimenti).

Le ley-lines

Altre linee sono invece le cosiddette ley lines che rappresenterebbero la struttura del corpo eterico della Terra. Le ley lines costituiscono anch'esse una rete di energia ma vibrano ad una frequenza più alta. Sono linee che possono variare in lunghezza e in ampiezza. In lunghezza variano da otto chilometri a tremila

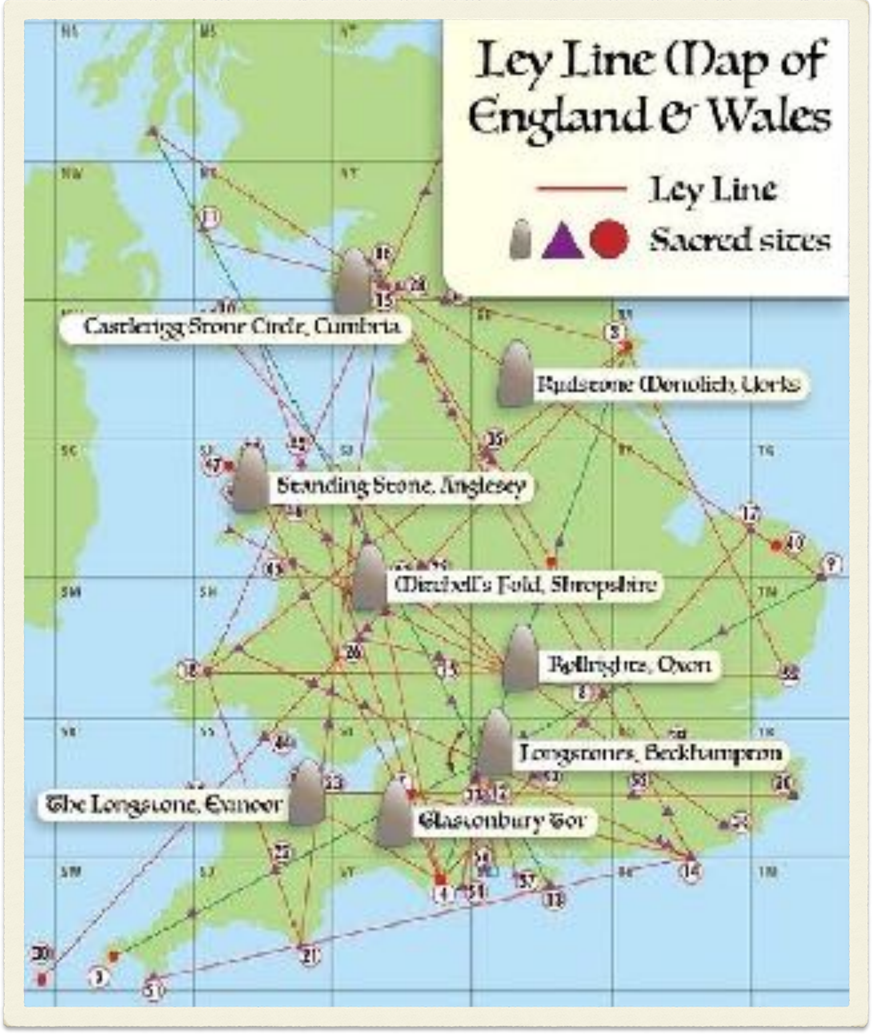
Dispensa del Corso "Spiritualità Naturale". Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

chilometri. Sono dritte ma possono anche ondulare leggermente. Anche la loro intensità è variabile. Si trovano sia sottoterra che sopra la superficie terrestre. La forza vitale della Terra irradierebbe da queste linee e dai centri di queste linee. Vi sono infatti dei punti più forti di altri che potremmo definire punti generatori. Ed è proprio su questi punti che venivano sapientemente collocati i siti sacri o le pietre sacre a cui venivano date funzioni diverse in base alla qualità vibratoria che i punti emanavano. Questo aspetto della qualità vibratoria è molto importante da sottolineare poiché vi può essere una stessa intensità ma una qualità energetica diversa. Occorre che i sensori personali siano molto puliti e aperti per sentire e captare queste variazioni e queste sfumature. Lo era sicuramente il geomante di un tempo che operava attraverso l'intuizione, le risorse psichiche e una capacità di focalizzazione totale. La sua aderenza all'ambiente circostante era totale. Era completamente immerso in ciò che faceva e in dove era e gli arrivavano così le informazioni adeguate.

Senza questa forza vitale non ci sarebbe crescita alcuna sul nostro pianeta né a livello di mondo vegetale, animale o umano. Questa è la forza che viene chiamata, nella tradizione indiana, prana. Il prana è intimamente connesso con la forza vitale del Sole: c'è pertanto una interconnessione molto stretta tra il Sole, la Terra e la salute di tutti i regni che abitano la Terra. Questa è la ragione per cui in antichità si attribuiva grande valore a questa rete energetica. Con essa sapevano come migliorare i raccolti, come bonificare energeticamente grosse aree, come eliminare i punti nocivi, come aiutarsi nella salute psico-fisica.

C'è anche da tenere presente, e non è fattore secondario, che la Terra e il Sistema Solare sono parte di un sistema più ampio galattico e cosmico e ci sono quindi molte connessioni energetiche con questi altri piani che sono indispensabili all'esistenza della Terra e alla sua crescita e sviluppo. La rete di ley lines della Terra riceve e distribuisce queste energie cosmiche a tutti gli organismi che vivono su questo pianeta. Di queste energie cosmiche la più conosciuta, che era parte dell'antica Scienza Sacra, è quella in relazione alle costellazioni dello zodiaco, ai pianeti del Sistema Solare e ad alcune stelle come Sirio.

Dispensa del Corso "Spiritualità Naturale". Copia personale dello studente, vietata la riproduzione



In base a questa connessione, ai luoghi così come agli uomini, un tempo era stata data una qualità vibrazionale ben precisa che ricadeva sotto l'influsso dei segni dello zodiaco.

Le linee sincroniche

Questa interconnessione è essenziale anche per altre linee, le cosiddette linee sincroniche, un'altra maglia energetica larga in questo caso undici metri che mette in relazione diverse parti del globo fra loro. Sono pertanto linee lunghissime che percorrono migliaia di chilometri. Alcune fra queste mettono anche in collegamento alcune parti del globo con il cosmo. Sono linee che convogliano informazioni e dunque un'informazione inviata da un qualsiasi punto di una linea sincronica viaggia su tutta quella linea. Queste linee portano dunque informazioni e le diffondono e per questo anticamente idee simili potevano circolare su tutto il pianeta e dal pianeta potevano andare oltre su altri piani così come arrivare da noi da altri piani. Su queste linee sono stati costruiti alcuni dei centri di forza più importanti dell'umanità come le piramidi di Giza o alcune città dall'enorme influenza come Gerusalemme.

È interessante notare come Torino, che tradizionalmente viene indicata come "città magica," sorga su ben cinque linee sincroniche.

Dispensa del Corso "Spiritualità Naturale". Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

Localizzazione di un sito

Con un po' di immaginazione, andiamo indietro a quegli antichi tempi e osserviamo il nostro geomante al lavoro nella scelta di un luogo. Il luogo dove vivere e costruire un villaggio veniva scelto per la presenza innanzi tutto di acque salubri. Spesso si faceva pascolare il bestiame per un anno e dopo si osservavano le interiora e il fegato: se erano rimasti puliti voleva dire che il luogo era sano. Si utilizzavano anche sistemi di miglioria di un ambiente. In Sardegna, ad esempio, nelle capanne neolitiche sotto la pavimentazione si sono trovate tracce di sughero, un materiale facilmente reperibile nell'isola che funziona da ottimo isolante delle linee Hartmann.

L'area sacra veniva invece scelta dove vi fosse un paesaggio che ispirava l'anima, un'atmosfera particolare, un luogo abitato da un suo "genius loci". Ma dovevano anche esserci passaggi di acqua sotterranei e forze magnetiche vibranti e positive perché permettono di stare bene in un luogo e operano un effetto sul fisico, sulla mente, sulle emozioni e sullo spirito di chi ci sosta.

La terra è un magnete ma il magnetismo non ha ovunque la stessa intensità. C'è un' intensità che è appropriata al nostro organismo e un'altra che può anche scaricarlo.

Gli antichi erano in grado di percepire l'intensità positiva, ne avevano fatta esperienza, probabilmente avevano anche osservato certi mammiferi scegliere determinati luoghi quando erano sofferenti o per partorire o semplicemente per ricaricarsi.

Se la zona magnetica è positiva, il passaggio di acqua, essendo l'acqua conduttrice, non fa altro che aumentarne la carica. Era nel punto di massima carica che in genere veniva collocato il centro dell'area sacra. Centro come axis mundi, come punto di equilibrio, di stabilità intorno al quale ruotano i cambiamenti, i movimenti, i cicli cui siamo sottoposti.

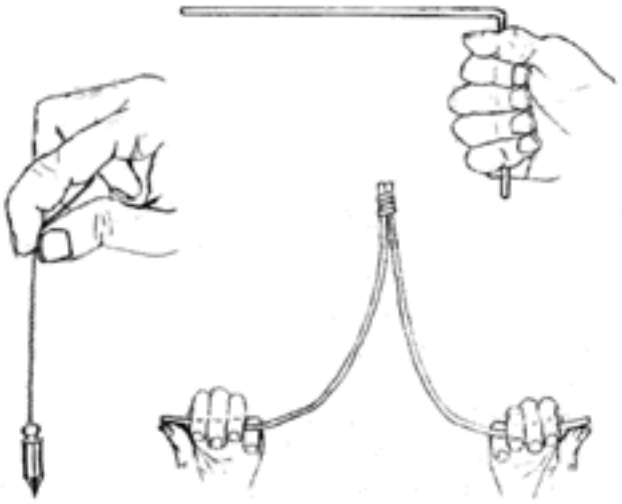
Dispensa del Corso "Spiritualità Naturale". Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

L'area sacra, il monumento veniva poi costruito seguendo proporzioni precise intese a dare un ordine al caos. In genere si utilizzava la proporzione aurea che è una misura di armonia che troviamo nel microcosmo come nel macrocosmo, nelle galassie come nelle conchiglie e corrisponde al numero irrazionale 1,618.

Metodologie per lo studio di un sito

Tutto in natura vibra e noi viviamo in un oceano di interconnessioni energetiche in costante mutamento come ha mostrato la fisica odierna.

Per studiare, comprendere, analizzare un sito oggi possiamo avvalerci sia della radiestesia che di apparecchiature strumentali. Geomagnetometri, misuratori di campo, frequenzimetri, apparecchiature a raggi infrarossi riescono a rilevare alcune delle onde elettromagnetiche prodotte dalla terra.



La radiestesia, avvalendosi di mezzi semplici come un pendolo o una forcella, è un altro sistema che permette di percepire e captare le energie sottili che ci circondano. In questo caso è l'uomo a fare da tramite interpretativo fungendo da ponte tra piano fisico e piano metafisico. Attraverso la radiestesia è possibile individuare le acque sotterranee e la loro salubrità, le correnti magnetiche, le

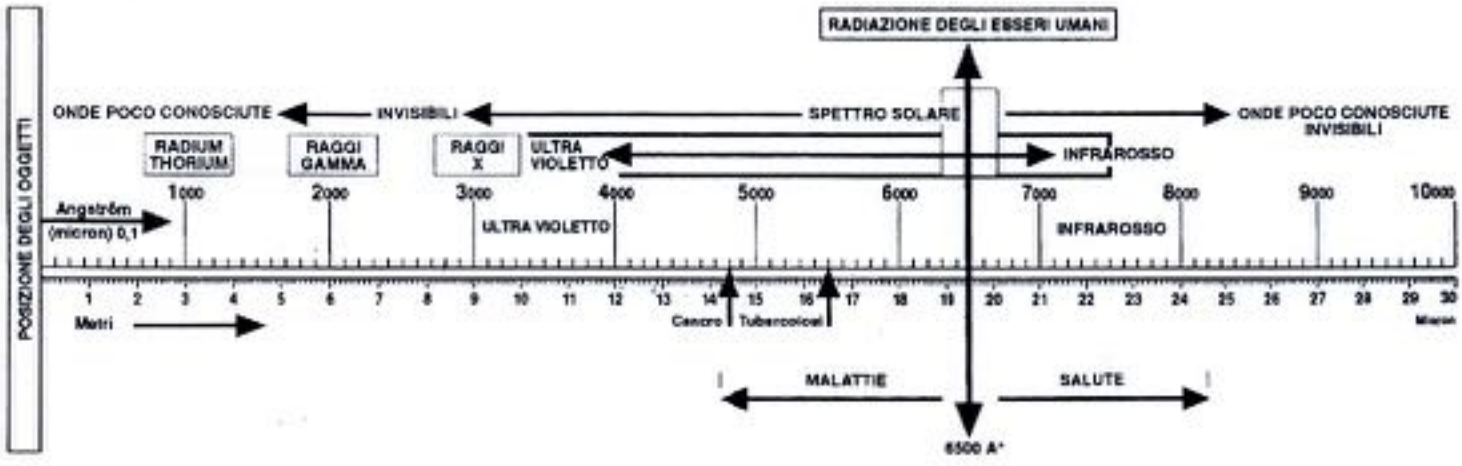
Dispensa del Corso "Spiritualità Naturale". Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

frequenze che emana un luogo. Per utilizzare la radiestesia adeguatamente occorre chiaramente apprendere la tecnica e fare molta pratica fino a che non si raggiunge sicurezza e precisione. Una predisposizione naturale può aiutare ma non è indispensabile: per diventare dei bravi radioestesisti occorre soprattutto l'esercitazione e la capacità di diventare, nel momento in cui si effettuano i rilevamenti, come un osso cavo, un canale neutro attraverso cui passano le informazioni.

Per la rilevazione radiestesica ci si può anche avvalere, come strumento ulteriore di indagine, di una scala graduata chiamata scala Bovis dall'ingegnere francese che l'ha ideata. Questa scala, sempre attraverso l'uso di un pendolo o di una forcella, porta a definire l'intensità di un luogo. Si può comunque utilizzare anche per misurare la radianza dell'uomo così come quella di un qualsiasi oggetto.

La scala Bovis si rifà all'unità Angstrom con cui si misura la lunghezza d'onda della luce. Anders Jonans Angstrom fu un fisico e scienziato svedese e uno dei padri della spettroscopia. Secondo questa scala un luogo è in armonia con la persona quando misura 6500 Bovis (o Angstrom). Al di sotto di questa misura il luogo diventa scaricante e pertanto dannoso per la persona che vi sosta perché toglie energia vitale. Un luogo diventa invece caricante e pertanto benefico se si sosta o se ci si reca con una certa assiduità quando supera i 6500 Bovis.

La scala Bovis non supera le 10.000 unità ma in seguito, attraverso altri ricercatori, la scala è stata ampliata. Una delle studiose che più ha contribuito a studiare i



luoghi sotto il loro profilo energetico è stata la scienziata svizzera Blanche Merz. Secondo le sue ricerche, i luoghi che vanno da 10.000 a 18.000 unità Bovis sono luoghi che hanno effetti già molto caricanti sull'organismo umano. Può trattarsi anche di luoghi completamente naturali e non necessariamente che hanno visto la mano dell'uomo. I luoghi da 18.000 Bovis in su rientrano invece fra i luoghi che hanno un effetto molto profondo sull'uomo non solo più a livello strettamente fisico ma anche sugli altri livelli che sono quelli del piano emozionale, mentale, spirituale ed energetico.

Dispensa del Corso "Spiritualità Naturale". Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

Antri, grotte e templi sotterranei

In un processo evolutivo delle civiltà che vede all'inizio i culti dedicati principalmente alla Dea Madre - e pertanto al principio femminile che governa la vita - gli antri e le grotte furono ideali luoghi sacri. Il principio femminile è ricettivo, è interno, guarda dentro. Ha bisogno del buio. È come per il feto che cresce e si sviluppa in un ambiente scuro all'interno della pancia. Per gli antichi il giorno nasceva dalla notte, la luce dall'oscurità. Per questo i templi nella loro edificazione nascevano dal centro e quel centro era una stanza chiusa. Dall'entrare in noi stessi, nel grembo delle forze ctonie, dal silenzio germinano la conoscenza e la luce.

Nelle antiche civiltà matriarcali ci si recava nelle grotte per dormire. Incubando, assorbendo cioè le energie sottili prodotte da Madre Terra, ci si rigenerava entrando in contatto con i propri sogni o ricevendo visioni.

Abbiamo testimonianza di questi riti nelle grotte di Creta e grazie alle statuette ritrovate nell'isola di Malta che riproducono donne, molto probabilmente sacerdotesse, coricate. Fra queste, la più nota è una statuetta perfetta nelle sue piccole dimensioni (misura solo 12 cm in lunghezza) chiamata la "Signora Dormiente" che si trova in mostra al Museo de La Valletta: risale ad un'epoca intorno al 3500 a.C. e venne rinvenuta nel tempio sotterraneo di Hal Saflieni, in un sobborgo della capitale, Paola.

Entriamo nell'ipogeo

Il tempio sotterraneo di Hal Saflieni è patrocinio dell'Unesco ed è un esempio straordinario di architettura al negativo perché scavata nelle viscere della terra. È però una precisa

Dispensa del Corso "Spiritualità Naturale". Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

replica dei grandiosi templi che si trovano sull'isola all'esterno a cielo aperto.

Malta presenta una delle più interessanti e peculiari civiltà megalitiche che caratterizzarono l'Europa ed il bacino del Mediterraneo in epoca neolitica. È una civiltà che rientra a pieno titolo fra quelle che hanno costruito con grandi pietre e ha dato origine a una cultura sua propria molto raffinata e sofisticata per quel tempo. Ben poco si sa di questo popolo poiché non sono rimaste tracce di villaggi che possano ricostruirne la vita ma vi sono le testimonianze dei templi e dei resti ritrovati a dirci molto sulla raffinatezza che aveva raggiunto.

I culti erano primariamente legati alla Dea Madre poiché i templi riproducevano nella loro pianta strutture circolari e forme squisitamente femminili e vi sono decine e decine di ritrovamenti di Venerette.

La scoperta di Hal Saflieni fu del tutto casuale e avvenne nel 1902 da parte di alcuni operai che stavano tagliando delle cisterne per delle nuove abitazioni e finirono con il romperne il soffitto. Quando cominciarono gli scavi vennero ritrovati al suo interno ben 7000 scheletri!

Il tempio di Hal Saflieni si componeva di tre livelli: il primo, che è il più antico, ricorda altre tombe e si tratta di caverne naturali che sono state ampliate per mano dell'uomo.

Il secondo livello arriva a 10 metri di profondità e presenta diverse stanze. Quella principale è di forma circolare e i muri sono dipinti di ocra rossa. Questo tipo di pittura era tipica nelle necropoli antiche ed era simbolo della vita che continua anche nell'aldilà. In effetti si ritiene che Hal Saflieni sia nato prima come vero e proprio santuario e che in seguito sia stato trasformato in necropoli. Le due funzioni potevano però tranquillamente coesistere.

Sempre al secondo livello si trova la famosa stanza dell'oracolo. È un punto dall'acustica straordinaria. Su una delle pareti della stanza infatti vi è un foro e, se una persona vi infila la testa e parla o produce dei suoni, essi riecheggiano per tutto l'ipogeo. Qui potevano essere fatte, durante i riti, delle predizioni o

Dispensa del Corso "Spiritualità Naturale". Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

potevano essere scandite parole magiche ed evocative o svolti canti o anche suonati strumenti. La risonanza era in effetti un elemento fondamentale dei luoghi sacri antichi e ne vedremo il perché.

Spirali color ocra

Un'altra particolarità di questa stanza è che presenta un soffitto dipinto con spirali color ocra. Il motivo delle spirali è molto diffuso in tutta l'isola ma lo si ritrova molto spesso presso diverse civiltà preistoriche. Che cosa volevano indicare? Perché le spirali sono così sovente rappresentate nelle necropoli? Un altro esempio bellissimo si trova in Sardegna nella domus de janas di Sa Pala Larga a Bonorva, un sito risalente anch'esso al 3500 a.C. e pieno zeppo di necropoli scavate nella roccia. Domus de Janas significa letteralmente "casa delle fate" perché la fantasia popolare in seguito ha pensato, vedendo queste cavità nella roccia, che fossero abitate da piccoli esseri soprannaturali. A Sa Pala Larga vi sono enormi spirali di ocra rossa oltre ad un bellissimo soffitto dipinto di blu.

Era forse un modo per rappresentare come si dirige l'anima verso le altre dimensioni? O era invece, visto che il luogo era usato per dei rituali, la rappresentazione del viaggio astrale e di come ci si può mettere in contatto con i defunti? O, ancora, era la rappresentazione del ciclo delle rinascite per cui ogni

Dispensa del Corso "Spiritualità Naturale". Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

volta che si ritorna su questo piano la coscienza ha appreso qualcosa in più e sale di livello?

Forze ctonie e riti ancestrali

Ma ritorniamo ad Hal Saflieni. Il suo sancta sanctorum è stupefacente: è una camera circondata da altre camere una dentro l'altra come delle matriosche.

A questo livello vi è anche una buca alta due metri che era molto probabilmente utilizzata per tenervi dei serpenti, un altro chiaro riferimento alle forze ctonie. Anticamente il serpente era venerato per essere un degno rappresentante delle forze della terra dato che per muoversi striscia ed è dunque in perfetto contatto con l'elemento terra. Ed erano proprio le donne, in quanto governatrici di questo elemento per la loro natura ricettiva, ad essere le custodi dei serpenti e a conoscerne la medicina. Dimostrazione di ciò sono le innumerevoli statuette ritrovate sull'isola di Creta che rappresentano sacerdotesse in abiti succinti e a seno nudo che tengono un serpente per ogni mano. E i serpenti, si sa dalle antiche cronache, che venivano utilizzati nei santuari greci dedicati al dio della medicina Asclepio dove, per guarire, si andava ad incubare. I serpenti giravano liberamente in questi santuari poiché venerati: data infatti la loro natura che gli permette di cambiare pelle erano considerati un simbolo di trasmutazione, di capacità di guarire.

Il terzo livello dell'ipogeo arriva fino a 23 metri e sembra che contenesse solo acqua. Essendo il luogo preposto ai riti, la presenza dell'acqua era elemento essenziale per la fase lustrale.

Questi riti dall'origine antichissima si evolvono in seguito nella cultura ellenistica nei santuari dedicati ad Asclepio. Andiamo alla loro scoperta.

Dispensa del Corso "Spiritualità Naturale". Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

Corsi on Line di Erba Sacra

Teoria e Pratica della Pranoterapia

Docente: Marco Marchetti

LEZIONE 1

Programma completo del corso

Introduzione	
Parte Prima	Questioni generali
Parte Seconda	Principi di Pranologia
Parte Terza	Sperimentazione in Pranologia
Parte Quarta	Trattamenti
Parte Quinta	Prontuario
Parte Sesta	Tecniche di carico e scarico energetico
Parte Settima	Tecniche di controllo mentale
Parte Ottava	Elementi di Radionica
Bibliografia	

*Questo corso è riconosciuto come credito didattico nella formazione di **OPERA,***
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it

I N T R O D U Z I O N E

Questo Corso Teorico-Pratico di Pranoterapia vuole essere un valido supporto a quanti operano con le *"energie"* e a quanti si occupano in termini *"olistici"* della Cura e della Guarigione dell'essere umano. Il Corso è suddiviso Otto Parti ed ognuna affronta un tema specifico della Pranoterapia.

La **Prima Parte** affronta le questioni generali su come la **Pranoterapia** è percepita come **Pratica Professionale** e ricerca scientifica. E' evidente che un buon Pranoterapeuta deve poter accedere ad uno studio lungo teorico-pratico in quanto di *"avventurieri"* che si spacciano come Guaritori purtroppo è pieno il nostro tempo. Non dobbiamo fare dei *"maghi"* e tantomeno improvvisarci *"medici"*. Solo uno studio approfondito ed una pratica costante può garantire il nostro Cliente.

La **Seconda Parte** affronta le questioni generali e soprattutto la **Pranologia** come scienza. E' abbastanza chiaro che se esiste una Psicoterapia, cioè una cura attraverso la Psiche, che ha come scienza di riferimento la Psicologia, così esiste una Pranoterapia che ha come scienza di riferimento la Pranologia.

La **Terza Parte** tratta il tema della **Sperimentazione in Pranoterapia**. Si vuole conoscere la qualità e la quantità di energia che possediamo, il famoso *"Prana"* e se questo può essere donato. A questo punto si può pensare ad un setting pranico così come deve essere

La **Quarta Parte** affronta il tema specifico dei **Trattamenti**. Come e dove imporre la mani per poter aiutare nel riequilibrio il Cliente.

La **Quinta Parte** ci sarà un **Prontuario di malattie fisiche, psicofisiche e spirituali**. Avremo da ultimo un capitolo dedicato anche agli animali ed alle piante.

Nella **Sesta Parte** si darà spazio alle **Tecniche di Carico Energetico e Scarico Energetico**.

Nella **Settima Parte** tratteremo di alcune **Tecniche di Controllo Mentale** che sono tanto utili per chiunque lavora con le Energie.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Teoria e Pratica della Pranoterapia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Nell'**Ottava Parte** tratteremo brevemente della **Radionica** e dell'uso di strumenti, come il Pendolino, per trovare i Centri Sottili ed anche per aver a distanza delle capacità curative.

Per ultimo avremo anche una **Bibliografia Generale** che ci potrà essere d'aiuto.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Teoria e Pratica della Pranoterapia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

I N D I C E

PRIMA PARTE: Questioni Generali

Capitolo I La pratica umanistica e professionale della Pranoterapia.
Capitolo II Promuovere la ricerca scientifica.
Capitolo III La questione della scientificità.
Capitolo IV Pensare per tempo alla Formazione.
Capitolo V Il rapporto con la Parapsicologia.

SECONDA PARTE: La Pranologia

Capitolo I Orizzonti, Teorie, Sperimentazioni in Pranologia.
Capitolo II Ipotesi di funzionamento della Pranologia.
Capitolo III La sperimentazione in Pranologia.
Capitolo IV L'ipotesi del Sistema Energetico Vivente.

TERZA PARTE: La Pranoterapia

Capitolo I Psicologia, formazione, professionalità del Pranoterapeuta.
Capitolo II Il Cliente di Pranoterapia.
Capitolo III La Seduta di Pranoterapia.
Capitolo IV La Gestualità in Pranoterapia.
Capitolo V Risultati in Pranoterapia.

QUARTA PARTE: Trattamenti

Capitolo I Trattamenti in generale.
Capitolo II Prevenzione e Riequilibrio.

QUINTA PARTE: Prontuario

Capitolo I Stati post-traumatici.
Capitolo II Stati patologici del livello somatico e psicosomatico.
Capitolo III Stati patologici del livello psichico.
Capitolo IV Difficoltà esistenziali e spirituali.
Capitolo V Gli animali domestici e le piante.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Teoria e Pratica della Pranoterapia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

SESTA PARTE: Tecniche di carico e scarico energetico

Introduzione

Capitolo I Respirazione, Psicosoma, Esercizi.

Capitolo II Tecniche di carico energetico.

Capitolo III Tecniche di scarico energetico.

SETTIMA PARTE: Tecniche di Controllo Mentale

Introduzione

Capitolo I Cervello, Mente, Superconscio.

Capitolo II Il rilassamento fisico controllato.

Capitolo III Il rilassamento mentale controllato.

Capitolo IV Il miglioramento personale.

Capitolo V Il controllo del dormire.

Capitolo VI Il risveglio controllato.

Capitolo VII Il controllo dei sogni.

Capitolo VIII Il controllo del mal di testa.

Capitolo IX Lo schermo mentale.

Capitolo X Tecnica delle "Tre Dita".

Capitolo XI Lo specchio della Mente.

Capitolo XII Il bicchiere d'acqua.

Capitolo XIII Il controllo delle cattive abitudini.

Capitolo XIV Levitazione della mano.

Capitolo XV Il guanto anestetico

Capitolo XVI L'Onda "PSY".

Capitolo XVII La Direzione Sud.

Capitolo XVIII Primo Regno: i Minerali.

Capitolo XIX Secondo Regno: i Vegetali.

Capitolo XX Terzo Regno: gli Animali.

Capitolo XXI L'Essere Umano e lo Stampo dell'Anima.

Capitolo XXII Il Laboratorio.

Capitolo XXIII I Consiglieri-Collaboratori

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Teoria e Pratica della Pranoterapia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Capitolo XXIV La programmazione mediante lo "Stampo di Luce".

Capitolo XXV Riflessioni sull'influsso dell'Energia Unificata.

Capitolo XXVI La Psicorientologia.

Capitolo XXVII Considerazioni finali.

O T T A VA P A R T E: Elementi di Radionica

Introduzione

Capitolo I I Tre postulati della Radionica.

BIBLIOGRAFIA

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Teoria e Pratica della Pranoterapia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

P R I M A P A R T E

Questioni Generali

C A P I T O L O I

La pratica umanistica e professionale della Pranoterapia

Questo titolo esprime la significanza ed il modo di operare in termini terapeutici nel *"Prana"*, che ne simboleggia la sua pregnanza energetica, filosofica e relazionale. Quanto affermato equivale a distinguere il tema in quattro distinti settori rivolti a: 1) Pranoterapeuti Istintivi, 2) Pranoterapeuti per così dire *"diventati"*, 3) Leaders di settore, 4) Clienti.

1. Ai **Pranoterapeuti Istintivi** (o Guaritori), allo scopo di praticare in modo umanistico e professionale la Pranoterapia, si chiede di entrare in un quadro di riferimento culturale ed esistenziale più complesso di quello antropologico-devozionale o vitalistico, in cui sono rimasti relegati finora. Essi dovranno soprattutto fare i conti con il loro *"Io inflazionato"* o *"superenergetico"* che è tipico di chiunque abbia una forte spinta dall'interno e che rischia di renderlo sordo alle voci provenienti dall'esterno.
2. Ai **Pranoterapeuti *"diventati"*** tali, grazie ad una Disciplina che ha sviluppato le loro facoltà latenti, si chiede di uscire dal loro ghetto esoterico. Come tutti i *"convertiti"* essi usano indiscriminatamente concetti e termini, presi in modo particolare dalle Discipline Orientali, senza sottoporli ad un minimo di verifica concettuale e cadono così nella trappola di trasformare il linguaggio simbolico in "scienza aprioristica". Ma questo è il meno; essi non apportano, soprattutto, il contributo della loro Intuizione Creativa e si limitano ad essere dei ripetitori, con valutazioni più o meno originali sul tema, come tanta pubblicistica di settore dimostra.
3. Ai **Leaders di settore**, per una pratica umanistica e professionale della Pranoterapia, si chiede di uscire dalla mania di pretendere la verifica della *"facoltà di guarire"*, nei candidati alla Professione, attraverso *"macchine testatrici"*. Tale mania, a lungo andare, è diventata sospetta, perché sembra nascondere degli affari

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Teoria e Pratica della Pranoterapia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

di macchine brevettate con varie sigle. Ma, ancor più, ha messo la Pranoterapia in Italia, su una via suicida, perché le proposte le Legge promosse da questi Leaders, cattivi consiglieri, e presentate il Parlamento, puntano su una Legislazione che dovrebbe garantire i fruitori, offrendo loro operatori testati con apposite macchine. In tal modo ci si è introdotti in una situazione senza uscita, considerando che non esiste al Mondo una tale macchina capace di testare la capacità di guarire, come non è stata ancora verificata sperimentalmente l'Energia di cui parla la Medicina Tradizionale Orientale ed Occidentale, sulla quale tuttavia si basa una articolata prassi terapeutica. Allora perché non si dovrebbe ricorrere alla famigerata *"macchina della verità"*? Inoltre non si vede come proprio al Pranoterapeuta occorra un simile *"test"*, che non è richiesto, per esempio, al Farmaco Omeopatico. In altre parole c'è una obiettiva equazione tra il Farmaco Omeopatico ed il Pranoterapeuta, in quanto *"Uomo-Medicina"*. La via d'uscita sta in un breve periodo di Tirocinio Previo ed in un lungo Training di Formazione; il Tirocinio Previo verifica gli effetti ottenuti dall'Operatore ed il Training terrà lontani gli amanti della "faciloneria".

4. Anche ai **Clienti** è necessario un discorso per una pratica umanistica e professionale della Pranoterapia. Troppo spesso, ancora, si ricorre a questa forma terapeutica in *"Articulo mortis"* e troppo spesso si cerca il Miracolo. Occorre affermare in modo chiaro e tondo di mettere in conto che la Pranoterapia è solo un Presidio Terapeutico Umano, con i suoi successi e con i relativi fallimenti. Questi ultimi dipendenti dal verificarsi o non della Catalisi fra quel dato Operatore e quel dato Cliente. Bisogna mettere sull'avviso i potenziali fruitori contro quelle trasmissioni televisive che falsificano la realtà, non perché affermano il falso ma perché tacciono il vero, cioè non riportano mai (secondo una prassi consolidata nella pubblicità) i fallimenti accanto ai successi.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Teoria e Pratica della Pranoterapia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

C A P I T O L O I I

Promuovere la ricerca scientifica

Recenti e non marginali segnali emersi nel dibattito culturale del nostro paese, hanno rimandato messaggi di ritorno rispetto alla Pranoterapia, contraddittori: da una parte riconoscimenti e plausi incondizionati, dall'altra resistenze ed aggressività preoccupanti. L'accettazione e le attestazioni alla Pranoterapia ci confortano e ci sostengono. E' buona norma, però, prendere in considerazione anche le voci contrarie, come stimolo di evoluzione e di affinamento del nostro lavoro, oltre che di onesto confronto culturale.

Ci si chiede: perché i cultori di Discipline cosiddette *"esatte"*, non si prendono la responsabilità di studiare i fenomeni macroscopici e secolari, fra i quali si pone la Pranoterapia ed invece si lasciano alla buona volontà di qualche studioso (vedi Bibliografia alla fine del testo) e poi si rimprovera di farlo? In altre nazioni europee ed americane la Scienza Ufficiale partecipa attivamente alla Ricerca nel campo della Parapsicologia (soprattutto i Militari) e della Guarigione Paranormale, elaborando metodiche e presentando risultati sperimentali notevoli. In Italia tutto questo sforzo viene costantemente snobbato; ecco perché accade che i teorici della Pranoterapia siano costretti a sforzi notevoli per tradurre in un linguaggio comprensivo un Mondo apparentemente anomalo. In questa maniera di andare avanti equivoci, imprecisioni ed anche errori interpretativi, ipotesi azzardate sono all'ordine del giorno. Invece di passare immediatamente alle stroncature non sarebbe più corretto prendere in considerazione questo materiale?

Non ci si deve preoccupare di boicottare la Medicina Organicista Ufficiale (che è nata solo 300 anni fa!); quanto invece di trovarsi impreparati all'esplosione di Medicine Olistiche come la Pranoterapia che ha in sé una grande potenzialità. Il miglior modo di prepararsi sta nel promuovere la Ricerca Scientifica (così come accade all'estero), adeguare il linguaggio e distinguere gli ambiti. Guai se si ricorresse all'intimidazione o alle frasi fatte oppure alle asserzioni apodittiche. Sgombriamo dalla mente le nostre convinzioni ma pretendiamo anche che altri sgombrino dalle loro menti convinzioni prefabbricate e diamoci tutti il beneficio del dubbio.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Teoria e Pratica della Pranoterapia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Nella storia vi sono modalità che si ripetono, gli *"eterni ritorni"* storici che nessuno impara. Come affermava Thomas Huxley: *"E' il solito destino delle nuove verità che cominciano come Eresie e finiscono come Superstizioni"*; anche il Cristianesimo arrivò come una Rivoluzione contro la supremazia dei falsi Dei e terminò con il divenire una Tradizione basata sull'Inquisizione. La Scienza di Galileo arrivò a muovere il dogmatismo introducendo il *"Principio della Dimostrazione"* ed ora la stessa è divenuta una Tradizione con i suoi Sacerdoti ed i suoi Inquisitori che non ammettono dubbi ed aprono la *"caccia alle streghe"*.

La Pranoterapia sta cominciando come Eresia e Dio non desideri che anch'essa, con il passare del tempo, diventi una Superstizione senza tentennamenti e dubbi. Il fenomeno miracolistico è pericoloso perché schiaccia la specificità della Pranoterapia su di uno sfondo favolistico così come accadde alla Psicoterapia durante la cura dell'Isteria. La disinformazione risulta notevole ma dobbiamo affermare che molti sedicenti Pranoterapeuti si vestono da *"Unti dal Signore"* ed impongono le mani credendo di curare la forfora ed il tumore! Allora su cosa deve basarsi un Pranoterapeuta? I problemi che ci stanno davanti sono di tre ordini: 1) Stabilire se una persona sia davvero in possesso di un Prana tale da essere donato, 2) La scientificità della Pranoterapia, 3) La formazione degli Operatori.

Il primo problema riguarda i criteri con cui stabilire se un soggetto abbia oppure no le capacità di curare ed in quale misura. In questo campo in Italia si è imboccata la via più lunga e la meno produttiva per adeguare la Pranoterapia alle esigenze future. Questa via più lunga sta nel voler affermare in termini aprioristici alcune situazioni, come voler dimostrare che solo le macchine sono capaci di testare una persona. Prima di dimostrare che un soggetto sia certificato da una macchina Kirlian bisogna comunque dimostrare che questa macchina sia davvero in grado di certificare la presenza o meno del giusto Prana per poter curare. Non è giusto che la Pranoterapia in Italia, unica al Mondo, dipenda da una certificazione tramite macchine in via di sperimentazione.

Il singolo candidato potrà essere certificato su queste basi: 1) Sotto controllo di una apposita Commissione (chi ha richiesto dovrà compiere alcuni trattamenti di preparati biologici messi già a punto da ricercatori degli U.S.A. e da alcuni in Italia; 2) Il candidato

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Teoria e Pratica della Pranoterapia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

opererà alcuni trattamenti su Clienti in una situazione scelta con una metodica di base (sempre sotto controllo di una Commissione); 3) Si richiederà (quando ci sarà una Legge sulla Pranoterapia) una documentazione controfirmata da Medici e depositata da un Notaio; 4) Le strumentazioni attualmente disponibili (Kirlian, elettroencefalografo, elettrovisore, misuratore termico) avranno una funzione di supporto che diventerà lentamente più importante con il procedere della quota statistica dei Candidati, in rapporto alla loro effettiva operatività.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Teoria e Pratica della Pranoterapia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

C A P I T O L O I I I

La questione della scientificità

Il secondo problema riguarda la teoria scientifica con cui dimostrare come opera la Pranoterapia. Sia ben chiaro, la Pranoterapia esiste da millenni, è innegabile, non è in discussione questo. La discussione verte sul tipo di spiegazione, cioè sul modello scientifico che va costruito per spiegare il fenomeno reale della Pranologia, ovvero della sua cura: la Pranoterapia. Non si vuole scoprire l'acqua calda ma indicare gli ambiti in cui muoversi e, darsi delle precisazioni terminologiche con cui intendersi. Nella disputa di quali siano i criteri per stabilire la Verità Scientifica di qualsiasi oggetto, si afferma di come serva una *"oggettività forte"* oppure di una *"oggettività debole"*. E' vero quello che risulta essere *"oggettivo"* ma non è poi così semplice definire cosa esso sia. Con l'espressione "oggettività forte" si intende una verità che corrisponde ad un reale al di fuori di noi e che esiste con quelle modalità o dimensioni oppure qualità, anche prescindendo dall'Osservatore e dai suoi Strumenti. E' l'oggettività che tutti pretendono di avere e che forse ben poche Teorie Scientifiche posseggono. Sarebbe presuntuoso ed inopportuno definire la Pranoterapia e la Parapsicologia verità scientifiche secondo il metodo di Galileo, anzi sarebbe improduttivo.

Con l'espressione "oggettività debole" si intende un'affermazione che sia valida per qualsiasi Osservatore dotato di raziocinio, si distingue dalla *"soggettività"* in quanto tale affermazione o definizione rimane invariante nonostante possano variare gli Osservatori. Si poterebbe così denominarla *"intersoggettività"*. Anche un realista convinto non può negare che l'oggettività debole sia sufficiente alla costruzione della Scienza. La perentorietà di chi afferma essere la Pranoterapia materia non scientifica è altrettanto cieco di chi afferma l'assolutezza di una qualsiasi Teoria. Se invece affermiamo essere la Pranoterapia una ipotesi scientifica, nel senso che essa è inscindibilmente legata all'umana interpretazione ed al ruolo della soggettività, siamo allora sulla buona strada. E' infatti indubbio che nella *"Pratica dell'Imposizione delle Mani"* di persone dotate si verifica una situazione che determina un processo di cambiamento di stato in soggetti patologici.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Teoria e Pratica della Pranoterapia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Questa formulazione ci libera da molte pastoie e ci toglie dalla schiavitù della "oggettività forte". Come giustamente scrive Stanislav Grof, la concezione del Mondo come supermacchina formata dall'assemblaggio di innumerevoli oggetti separati ed esistenti indipendentemente dall'Osservatore, è diventata antiquata ed è stata relegata negli archivi storici della Scienza. Il modello aggiornato mostra l'Universo come *"rete unificata ed indivisibile"* di eventi e di relazioni; le sue parti rappresentano aspetti e schemi diversi di un processo integrale di una complessità inimmaginabile. L'Universo della Fisica Moderna somiglia più ad un sistema di processi di pensiero che ad un gigantesco meccanismo ad orologeria.

Man mano che gli scienziati hanno sondato le profondità della Materia e studiato multiformi aspetti dei processi che avvengono nel Mondo, il concetto di *"sostanza solida"* è gradualmente scomparso lasciando schemi archetipici, formule matematiche astratte o di ordine universale. Di conseguenza non sembra azzardato concepire la possibilità che il *"Principio di connessione"* nella rete cosmica sia la *"Coscienza"*, in quanto attributo primario ed ulteriormente irriducibile dell'esistenza. Di fronte a queste affermazioni, non sembra alquanto retrogrado, da parte di molti ricercatori e dalla parte della Pranoterapia, nella formulazione delle teorie, andare a cercare i nostri dialoganti nel campo della macrofisica? Perché dobbiamo, proprio noi, operatori della *"Medicina a misura dell'essere umano"* puntare le menti e sprecare le risorse intellettive in teorie così anguste, quali quelle di cercare *"biofotoni"* che escono dalle nostre mani?

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Teoria e Pratica della Pranoterapia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

C A P I T O L O I V

Pensare per tempo alla formazione

Il terzo problema che pone, riguarda la formazione del Pranoterapeuta. Una volta stabilita la certificazione sarà necessario che gli Operatori abbiano una preparazione professionale adeguata. Il 21 Dicembre 1986 è stata emanata una direttiva CEE che dispone i criteri di Formazione e Selezione per i Professionisti che vogliono esercitare la loro attività in ambito europeo. In particolare, tale candidati, per conseguire la loro qualifica, dovranno avere frequentato un Corso di Formazione Parauniversitario. Tale direttiva dispone che la Professione relativa alle specifiche qualifiche conseguite potrà essere esercitata nei paesi comunitari a partire dal 4 Gennaio 1991. Fra le proposte coinvolte, anche quelle relative alla *"Paramedicina"*.

Sgombrato il campo da equivoci possiamo affermare cosa sia una *"Pratica Umanistica e Professionale della Pranoterapia".* Pranoterapeuta è chi, a scopo terapeutico, imponendo le mani su soggetti afflitti o non da stati patologici, causa in essi modificazioni non momentanee e documentabili nel senso della guarigione o del miglioramento dello Stato di Salute. La Pranoterapia è quindi un *"Presidio Terapeutico"* il cui esercizio comprende lo studio e l'impiego di diverse metodiche inerenti all'imposizione delle mani allo scopo di prevenire e curare diversi Stati patologici; la conoscenza dei meccanismi di salute e di malattia, nella prospettiva medica classica ed in quella energetica-olistica secondo le Antiche Tradizione Mediche sia occidentali che orientali; la conoscenza e l'uso di Discipline che tutelino ed aumentino le prestazioni dell'Operatore.

Alle spalle di tutto ciò, quindi, vi sta una formazione adeguata, che fa del Pranoterapeuta un *"intellettuale istintivo"* ed un Professionista che dedica la sua esistenza alla cura ed alla ricerca e grazie ai giusti proventi di questa, vive. Il Neoumanesimo è un modo di essere in cui sono integrati prova sperimentale e sensitività, individualità e solidarietà, professionalità e servizio. La Pranoterapia è una Medicina Umanistica perché senza ricorrere a farmacopee o a strumentazioni medicali, cura facendo leva sulle capacità di autoguarigione e di guarigione dell'Essere Umano in quanto tale.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Teoria e Pratica della Pranoterapia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Perciò la formazione relativa deve avere lo scopo di ampliare l'ambito degli studi medici, rifacendosi alle grandi Tradizioni Terapeutiche radicate nelle civiltà occidentale ed orientale e facendo leva sugli aspetti umanistici di tali Tradizioni. Un'ulteriore precisazione deve essere affermata sul concetto di Neoumanesimo: è tutto ciò che appartiene all'Essere Umano come soggetto in relazione con il Macro ed il Microcosmo, attraverso tutte le sue parti. Perciò l'Operatore non solo integra se stesso in ogni sua parte, immergendola in una verifica disciplinare e culturale ma integra se stesso come parte di un tutto intero, in quell'intero che è il Cosmo Energetico di cui siamo espressione.

Dal Momento che l'Essere Umano non guarisce perché dona medicine, opera chirurgicamente, manipola, interpreta la Psiche ma dona tutto quanto espresso sopra in quanto espressione della Potenza Guaritrice della Natura e della Sopranatura, egli guarisce. Quindi la migliore medicina che l'Umanità abbia è l'Essere Umano stesso ed è l'Essere Umano perciò l'oggetto primo di ogni formazione che intenda creare Professionisti seri, di lunga durata e di grande efficacia.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Teoria e Pratica della Pranoterapia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

C A P I T O L O V

Il rapporto con la Parapsicologia

Da qui di seguito un breve accenno ad una questione, quella del rapporto fra la Pranoterapia e la Parapsicologia, che per molti operatori del settore è ritenuta molto importante. Secondo Joseph Pratt, collaboratore del pioniere nella ricerca parapsicologica Joseph Rhine, quest'ultima si divide in due campi di ricerca: 1) La Percezione Extrasensoriale (ESP), 2) La Psicocinesi (PK).

La Percezione Extrasensoriale consiste nel divenire consapevoli di un oggetto o evento esterno oppure di una situazione che vada oltre le possibilità dei canali sensoriali o comunque di reagirvi. A questo campo appartengono: 1) La Telepatia, 2) La Chiaroveggenza, 3) La Chiaroudenza, 4) La Precognizione, 5) La Diagnosi a distanza.

La Psicocinesi consiste nell'esercitare un'influenza su un oggetto o un evento esterno oppure una situazione, senza l'uso diretto di qualsiasi energia fisica, meccanica o con strumenti.

Nel momento in cui si mette direttamente in rapporto la Pranoterapia con la Parapsicologia occorre immediatamente mettere in chiaro un fatto: le due Discipline hanno stretti rapporti ma sono decisamente distinte fra di loro. Invece sovente ritorna l'implicita affermazione che Pranoterapia e Parapsicologia si identificano, particolarmente sotto l'aspetto della Psicocinesi. Non tutti i Pranoterapeuti sono Psicocinetici, né tutti gli Psicocinetici sono Pranoterapeuti. La Psicocinesi si esercita tramite un'azione mirata mentre spesso la Pranoterapia si svolge in una situazione vaga, dove l'Operatore sa genericamente che desidera la guarigione del malato/a, senza avere la minima idea di quello che avviene a livello molecolare e soprattutto il perché avviene.

Proprio quanto riferito prima circa le nuove prospettive olistiche della scienza dovrebbe indurre a partire da ipotesi più complesse che mettano l'accento sul fattore umano come Totalità. Il Guaritore dovrebbe essere considerato come espressione del Cosmo Cosciente, cioè quello che noi in effetti siamo. L'essere umano non guarisce perché dona medicine, opera, manipola, interpreta la psiche ed il corpo ma perché lui stesso è una *"medicina"*. In altre parole è l'Amore che guarisce innanzitutto, cosa che fa divenire

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Teoria e Pratica della Pranoterapia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

alcuni *"strumenti"* curativi. Quelle sono effetto e non la causa, manifestazione ed estensione operativa della *"facoltà di guarire"*, di cui siamo dotati come specie, così come siamo dotati della facoltà di autoimmunizzarci, di creare, di pensare, di ridere, di pregare e di amare. E' per questo che alcune persone sanno mettere a loro agio gli altri, farli star bene: sono dei *"medici naturali"*.

L'energia non è una *"cosa"* ma un *"modo di essere"*, sia dell'Universo Fisico che di quello Biologico, Psicologico e Spirituale. La Pranoterapia non è un'energia ma l'espressione di questa energia. Solo ammettendo la Facoltà della Guarigione, sottosistema energetico, del Sistema Complesso che è l'Essere Umano, diventa comprensibile la Pranoterapia e si possono spiegare la grande quantità di fenomeni di guarigione per *"contatto umano"* e gli innumerevoli fenomeni di *"autoguarigione improvvisa"* (Miracoli), altrimenti inspiegabili.

Con queste premesse possiamo emanciparci dalla Meccanica Newtoniana, dalla Biologia Macroscopica e dalle Fisiologie del 1800 che neppure la Medicina odierna tollera più. Immettiamoci in una visione armonica e complessa di Umanesimo Cosmico, operiamo ad ampio spettro e poniamo ipotesi magnifiche: distruggiamo anche noi, come hanno già operato i fisici posteinsteniani, il dogma della supremazia della Materia sullo Spirito ed apriamoci alle Teorie dell'Informazione e dei Sistemi di Rete, lasciamoci suggestionare dalle Teorie Iniziatiche ed Esoteriche. La nostra ricerca diverrà così una parte della ricerca scientifica e magari saremo ripagati, più in là, dalla visione che il Mondo va avanti.

Lasciamo anche uno spazio di *"anarchia intuitiva e creativa"*; il mondo accademico e legislativo pretende prove ma la *"guarigione"* per se stessa è già una prova. L'Intelligenza Convergente deve essere suffragata dall'Intelligenza Divergente e tutte e due donano la Verità. Non dobbiamo diventare schiavi della coazione a scientificare anche noi stessi, di dimostrare tutto quanto e che questo sia a portata di mano. L'Essere Umano è rimane pur sempre un Mistero insondabile; una parte del lavoro di Pranoterapeuta è legata all'Empatia, alla Coscienza e queste vanno oltre la scienza ufficiale. Non dimentichiamo mai di essere l'espressione di una esigenza umanistica e non perdiamo il contatto ed il gusto con questo *"Mondo Sconosciuto"* perché i Clienti a questo fanno richiesta.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Teoria e Pratica della Pranoterapia solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione