SCUOLA di BIODINAMICA CRANIOSACRALE

La marea

CORSO DI FORMAZIONE PER OPERATORI IN DISCIPLINA CRANIOSACRALE

TESI FINALE

"CAMMINARE A CUORE APERTO"

Resp. della formazione
ROBERTO RIZZARDI

Candidato
SILVIA BOSCARDIN

TRIENNIO DI FORMAZIONE

2019 - 2022

Dedicata a tutti i viaggiatori

di ieri, di oggi e di domani

siano instancabilmente desiderosi di amore

in tutte le sue declinazioni

ricordando sempre che

il viaggio più bello inizia

dentro di noi.

INDICE

RIASSUNTO 1

1. INTRODUZIONE 2

2. ANATOMIA E MORFOLOGIA DEL CUORE 3

3. FISIOLOGIA DEL CUORE 6

4. IL CUORE NELL'ANTICHITA' 8

5. CHAKRA VERDE 9

6. SISTEMA NERVOSO DEL CUORE 11

7. EMOZIONI/EMO-AZIONI 12

7.1 Le emozioni e il DNA 13

8. CAMPO ELETTROMAGNETICO DEL CUORE 15

9. COERENZA E INTELLIGENZA INTUITIVA DEL CUORE 19

10. LA FISICA QUANTISTICA 20

11. CONFLITTI EMOTIVI 22

12. AMORE E PAURA 23

13. CORAGGIO 28

14. IL CUORE E LA BIODINAMICA 30

15. IL MIO VIAGGIO CON LA BIODINAMICA 34

16. CONCLUSIONI 37

17. BIBLIOGRAFIA 38

RINGRAZIAMENTI 39

RIASSUNTO

La vita è un viaggio meraviglioso e colorato; noi come viaggiatori vediamo, sentiamo, assaporiamo e percepiamo ogni esperienza come parte dell'avventura che siamo venuti a compiere. Alcune esperienze sono più profonde di altre e ci esortano a sviluppare in noi delle abilità di cui non pensavamo di essere capaci. La Biodinamica Cranio Sacrale è un incontro vero e profondo, amorevole e sincero con la più intima natura di ognuno di noi, capace di riportarci in contatto con le nostre risorse ristoratrici.

1. INTRODUZIONE

È l’organo per eccellenza, la sua fama va ben oltre le sue funzioni. A lui sono attribuiti da migliaia di anni le caratteristiche e la responsabilità dei sentimenti e delle emozioni degli esseri umani. Instancabile compagno di vita, è il primo organo a formarsi nell’embrione e batte nel petto fino a 3 miliardi di volte in una vita. Esatto, parliamo del cuore.

I cambiamenti prodotti dall’attività del ritmo cardiaco, nelle onde elettromagnetiche, nella pressione sanguigna e in quella sonora, sono percepiti da ogni cellula del nostro corpo ed oltre ad esso.

Nuovi approfondimenti scientifici permettono una visione del cuore e del corpo umano in piena unità ed integrità con ciò che lo circonda. Riscopriamo il cuore come il fulcro di ogni identità, in continua relazione con un "tutto" di cui siamo parte integrante. Questa ritrovata consapevolezza, insieme al tocco delicato ed amorevole della Biodinamica Cranio Sacrale, tracciano la via per tutti i viaggiatori che oggi ed in ogni tempo, cercano un contatto profondo e sincero con l'essenza risanatrice che è in noi.

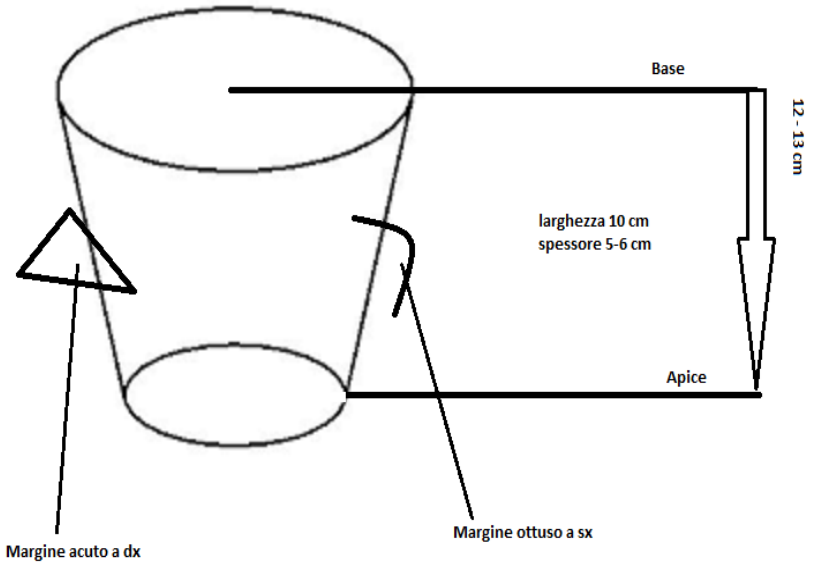
Siamo tutti in cammino, alla ricerca di qualcosa, molto probabilmente alla ricerca di noi stessi, della nostra vera missione e del nostro posto nel mondo. Allora ecco che guardare dentro anziché fuori diventa un cambio fondamentale di prospettiva, può illuminare qualcosa che ancora arde e brilla sotto la corazza ed aiutarci a compiere il nostro percorso con un approccio diverso. Può aiutarci a vedere e sentire le altre persone con maggior rispetto e comprensione. Se non possiamo cambiare gli eventi, almeno possiamo decidere responsabilmente quale approccio avere alla vita e forse comprendere che le difficoltà sono semplicemente l'occasione per un nuovo punto di vista ed ogni esperienza un nuovo punto di partenza, con un passo più consapevole, lungo il nostro cammino. Un cammino a cuore aperto, coscienti che sarà un lungo viaggio e che ogni cosa arriverà al momento giusto, per noi.

2. ANATOMIA E MORFOLOGIA DEL CUORE

Il cuore umano è un organo muscolare, centro dell'apparato cardiocircolatorio. Grazie alla sua capacità di contrarsi e di svuotarsi funge da pompa per fa circolare il sangue in tutto l'organismo.

A completo sviluppo, il cuore è costituito da 4 cavità: le superiori sono gli **atri** e le inferiori sono i **ventricoli**, divisi rispettivamente tre di loro dal setto interatriale e dal setto interventricolare. Ogni atrio comunica con il suo ventricolo tramite un orifizio atrio-ventricolare che, grazie ad una valvola, permette il passaggio del sangue dall'atrio al ventricolo e non viceversa.

Ha un colore rossastro con macchie gialle corrispondenti a depositi funzionali di grasso. La sua forma ricorda un cono rovesciato e può cambiare leggermente in relazione alla persona: nei longilinei tende a goccia, mentre nei brachitipi e nelle persone obese le dimensioni tendono anch'essi ad allungarsi in orizzontale.



morfologia esterna del cuore dimensioni

Molti testi di anatomia riassumono simpaticamente i volumi cardiaci dichiarando che il cuore ha le dimensioni del pugno chiuso della persona stessa, in linea di massima ha una **lunghezza** dall'apice alla base di circa 12-13 cm, **larghezza** traversale circa 10 cm e **spessore** antero-posteriore 5-6 cm (le dimensioni variano in base all'età, al peso e ad altre condizioni sia fisiologiche sia patologiche).

Il cuore si trova alloggiato nel **mediastino,** spazio all'interno della cavità toracica e più precisamente nel mediastino anteriore. Qui, è avvolto e isolato dagli altri organi per mezzo del **pericardio,** una membrana che fissa il cuore al diaframma inferiormente e prende contatto con gli altri organi circostanti evitandone l'attrito costante.

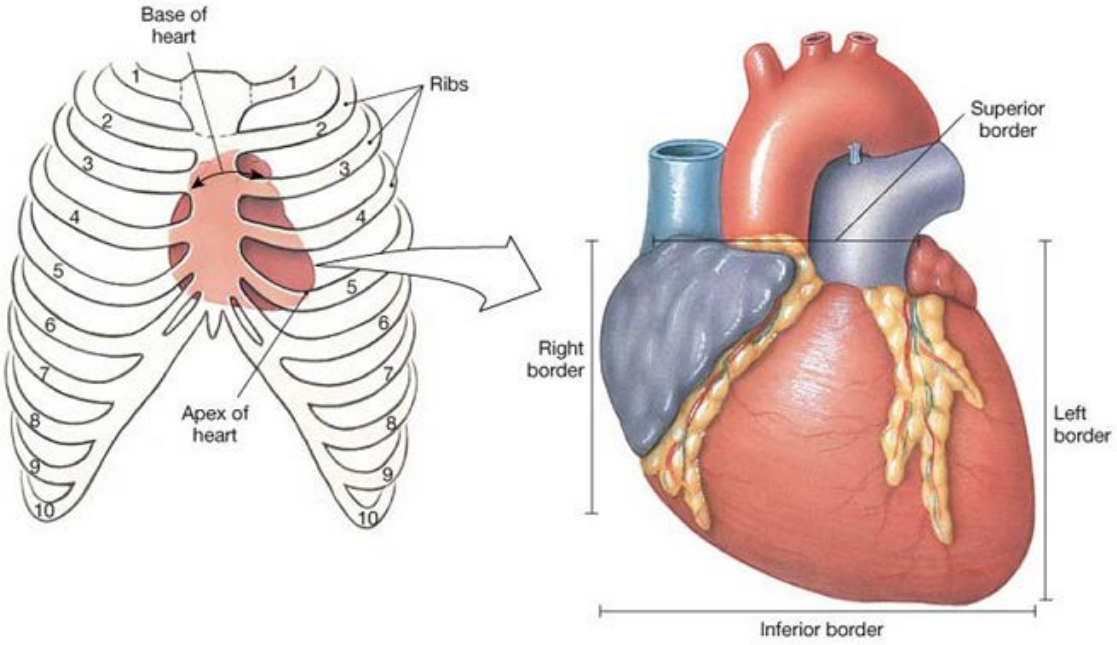
In basso: il pericardio si ancora al diaframma che a sua volta lo isola dalle viscere addominali.

Lateralmente: isolato dai polmoni attraverso pericardio e pleura.

Posteriormente: protetto esternamente dalle vertebre toraciche T5, T6, T7, T8 o anche chiamate vertebre cardiache di Giacomini

In alto: il peduncolo vascolare è racchiuso tra il manubrio dello sterno e la trachea.

Anteriormente: protetto dallo sterno, dalla 3° costa, che corrisponde all'inizio della base, fino alla 5° costa pressappoco dove l'apice e il margine inferiore si appoggia sul diaframma grazie al pericardio che aderisce intimamente al muscolo.



Il cuore si trova **leggermente spostato a sinistra** rispetto alla linea mediana, quindi occupa maggior spazio al polmone sinistra rispetto che a destra. Inoltre è **ruotato**, rispetto al proprio asse, verso sinistra, quindi:

- la faccia sterno-costale mostra maggiormente atrio e ventricolo destra
- la faccia diaframmatica mostra maggiormente atrio e ventricolo sinistra.

All'irrorazione del cuore provvede il **sistema coronarico** costituito da **arterie e vene coronarie;** le due arterie coronariche prendono origine dall'aorta (il grande vaso arterioso che

nasce dal ventricolo sinistro del cuore) e si distribuiscono una sulla parte sinistra e una sulla parte destra del cuore, in modo da rifornire in maniera esaustiva tutti i tessuti di quest'organo così importante per la vita; la coronaria che alimenta il settore sinistro del cuore è detta **coronaria sinistra** , mentre la coronaria che nutre il settore destro del cuore è indicata con il nome di **arteria coronaria destra**.

Nell'allontanarsi dall'aorta e nel distribuirsi sul miocardio, entrambe le coronarie si suddividono in varie ramificazioni, denominate branche, le quali sono fondamentali per un'irrorazione sanguigna altamente efficiente.

3. FISIOLOGIA DEL CUORE

Il muscolo cardiaco funziona proprio una **pompa** aspirante (diastole) e premente (sistole), che riceve il sangue dalla periferia e lo spinge nelle arterie rimettendolo in circolo. Grazie all'attività del cuore, il sangue raggiunge vari distretti del corpo, assicurando a tutte le cellule l'ossigeno ed il nutrimento necessario a mantenerle in vita.
La parte destra del cuore (atrio e ventricolo destro) riceve il sangue proveniente da tutti tessuti e lo invia ai polmoni, mentre la parte sinistra (atrio e ventricolo sinistro), dopo averlo ricevuto dai polmoni, lo spinge tutto il corpo. Il sangue scorre, infatti, all'interno dell'organismo due circuiti, detti **piccola circolazione** e **grande circolazione**.

Piccola Circolazione

La piccola circolazione trasporta sangue venoso provenienti da tutto il corpo, pieno di anidride carbonica e di prodotti di rifiuto, **dal cuore ai polmoni**. Qui il sangue viene ossigenato, per poi essere nuovamente riportato al muscolo cardiaco.

Grande Circolazione

La grande circolazione **parte dal cuore e trasporta alla periferia** il sangue ossigenato, per poi riportare al cuore il sangue venoso carico di anidride carbonica.
Più precisamente:

- L'**atrio sinistro** pompa il sangue ossigenato, ricevuto dalle vene polmonari, nel ventricolo sinistro;
- Il **ventricolo sinistro** attua dei movimenti ritmici di pompaggio, con cui spinge con gran forza il sangue nell'aorta, la grande arteria da cui originano tutte le arterie della grande circolazione;
- Dall'**aorta**, il sangue ossigenato viene immesso nella circolazione generale di tutto l'organismo fino ai capillari arteriosi;
- Dai **capillari arteriosi** il sangue passa in quelli venosi e inizia il suo viaggio di ritorno fino alle due vene cave che lo immettono nell'atrio destro del cuore.

Sistole e Diastole

Il muscolo cardiaco assicura il flusso del sangue nei due circuiti, grande e piccola circolazione, grazie a fasi rigide e spontanee di contrazione e di distensione.

- Durante la fase di contrazione, o **sistole**, in muscolo cardiaco si contrae e attraverso i ventricoli destro e sinistro, pompa il sangue rispettivamente verso i polmoni e verso tutto il resto dell'organismo.
- Durante la fase di distensione, o **diastole**, il muscolo si distende e i ventricoli si riempiono di nuovo del sangue proveniente dagli atri.

In pratica, questo meccanismo coordina migliaia di cellule muscolari situate negli altri e nei ventricoli che riescono così a contrarsi in modo sincrono. L'attività di pompaggio è avviata e controllata da un sistema di conduzione elettrica dello stimolo.

Stimolo Elettrico del Battito

In condizioni normali, lo stimolo per la contrazione cardiaca origina in un punto dell'atrio destro, denominato **nodo seno-atriale**. Da quest'insieme di cellule specializzate in questo compito, gli stimoli elettrici si diffondono a tutte le regioni cardiache mediante un capillare sistema di conduzione.

La propagazione dell'impulso procede attraverso tappe distinte e una volta giunto ai ventricoli e attivata la contrazione del muscolo cardiaco lo stimolo elettrico si estingue.

Ad ogni contrazione del cuore corrisponde un **battito cardiaco,** che si ripete da 60 a 90 volte al minuto in condizioni di riposo. Normalmente, ogni battito pompa nel sistema vascolare da 0,7 a 1 decilitro di sangue, pari a 5-6 litri al minuto. In casi di sforzi fisici estremi, la frequenza cardiaca può aumentare a 180 battiti al minuto o più e il volume del sangue pompato fino a 25 litri al minuto.

Il cuore è, pertanto, in grado di generare autonomamente gli stimoli per la sua contrazione. Tuttavia, esso necessita di particolari controlli esterni (sistema nervoso simpatico e parasimpatico) per variare gli stimoli contrattili, in base alle richieste metaboliche. In caso di attività sportiva o agitazione, per esempio, ai muscoli e agli organi occorre più energia. Tramite il sistema nervoso autonomo il lavoro del cuore si adatta così alle esigenze dell'organismo.

Per quanto riguarda il **sistema nervoso**, il sistema parasimpatico e simpatico possono essere considerati, nel loro insieme, come freno e acceleratore di un'automobile. Il sistema nervoso parasimpatico presiede a stazioni di quiete, digestione, accumulo di energie; l'azione del sistema nervoso simpatico si manifesta, invece, in situazioni di emergenza (paura, attacco, fuga), eccitazione o attività fisica.

4. IL CUORE NELL'ANTICHITA’

Per secoli è stato considerato la sede dell’anima, l’origine delle emozioni, del coraggio e dei desideri.

Antichi scritti **sumeri** risalenti a 4500 anni fa lo correlano all’essenza divina dell’uomo.

Per gli antichi **egizi** questo speciale organo era raffigurato come un vaso entro il quale era contenuta l’anima e rappresentava la sede della coscienza.

Per gli antichi **greci** il cuore era la sede dei sentimenti e delle passioni. Platone lo definiva la casa dell’anima mortale e Aristotele l’organo delle emozioni e delle passioni.

Nel 55 a.C. invece **Lucrezio**, nel ‘’De Rerum Natura’’ parlava di: ‘’Forza dominante dell’intero organismo è quel principio guida, cui noi diamo il nome di intelletto o mente. Questo è fermamente posizionato in mezzo al petto. Questo è il posto, dove la sensazione di paura e di allarme pulsano. Qui è dove si può percepire la carezza della gioia; questo è, invero, la sede dell’intelletto e della mente.’’

In **sanscrito** la parola ’’cuore’’ (Hridaya) indica la libertà infinita, il centro di tutto, il cuore del cosmo, il segreto più intimo dell’universo. Nell'antica tradizione **vedica** testi religiosi parlano del cuore come mediatore tra cielo e terra.

5. CHAKRA VERDE

Il suo nome sanscrito significa *"non colpito"*, che letteralmente sta ad indicare un suono prodotto da due elementi che non collidono tra di loro, e si riferisce all'incontro tra il plesso cardiaco e quello polmonare, dove due importanti funzioni vitali confluiscono senza intralciarsi.

Viene raffigurato come un loto di colore verde, con dodici petali sui quali sono inscritte altrettante consonanti in sanscrito.

Conosciuto come chakra del cuore, il chakra verde è il centro dell'amore vivente, è infatti connesso ai nostri sentimenti più puri e disinteressati, come l'altruismo, l'umiltà, la fiducia, la compassione ed il perdono.

Questo chakra si trova al centro del petto ed è associato al cuore e al sistema circolatorio, al plesso cardiaco, ai polmoni e all'intera zona del petto.

La ghiandola endocrina collegata a questo chakra è il timo, che controlla il sistema immunitario.

L'elemento che rappresenta questo chakra è l'aria, che unisce il cielo e la terra. Il colore che gli viene associato è il verde, che rappresenta armonia benessere.

Il senso associato al chakra verde è il tatto, inteso come modo in cui la persona si sente toccata e come instaura le sue relazioni ed il rapporto con gli altri. Quando qualcuno è particolarmente sensibile se viene toccato, ma anche intorpidito o insensibile in una parte del corpo il richiamo va al chakra verde. Allo stesso modo, le persone che mentre parlano, amano toccare gli altri, significa che sono in relazione diretta con il chakra verde.

Mentre i primi tre chakra (c. rosso, c. arancione, c. giallo) sono relativi all'esperienza che la persona vive con sé stessa, a partire dal chakra verde vediamo il rapporto che la persona ha con l'ambiente che lo circonda. La parola chiave è quindi "in relazione".

Il chakra verde è legato al mettersi in relazione, ai rapporti umani nella vita di una persona e alla sua percezione dell'amore. Tale relazione si intende con un partner o con un'altra persona vicina al nostro cuore, come genitori, figli, fratelli o cari amici. In questo senso, si includono tutte le relazioni in cui si dà e si riceve amore.

Quando il quarto chakra è aperto ed equilibrato ne beneficiano la nostra **generosità**, l'apertura verso gli altri e l'empatia; siamo in grado di amare e donare tutti noi stessi senza alcun secondo fine, sentendoci equilibrati ed in armonia con il resto dell'umanità.
Al contrario, quando il chakra Anahata è bloccato, la nostra attitudine nei confronti del prossimo ne risente in maniera evidente: tendiamo a diventare diffidenti e paranoici, faticando a fidarci degli altri, alimentando una crescente indecisione che ci rende dubbiosi senza motivo. Iniziamo a temere ed evitare le manifestazioni di affetto, non sentendoci degni di ricevere amore e a disagio nei nostri rapporti sociali.
Anche quando il chakra è eccessivamente aperto si hanno conseguenze spiacevoli: cerchiamo di aiutare il prossimo in modo non completamente disinteressato, solo in funzione dei riconoscimenti che ne trarremmo e della loro gratitudine. Il bisogno di dare è collegato al nostro egoismo e finiamo per incolpare gli altri dei nostri insuccessi e delusioni.
Le conseguenze fisiche coinvolgono invece gli organi presieduti dal chakra, ovvero cuore e polmoni, causando problemi come pressione alta, asma, insonnia e aumentando il rischio di **malattie cardiache e polmonari**.
Lo yogi Bhagavan scrisse questo per spiegare meglio il concetto di **cuore spirituale:**

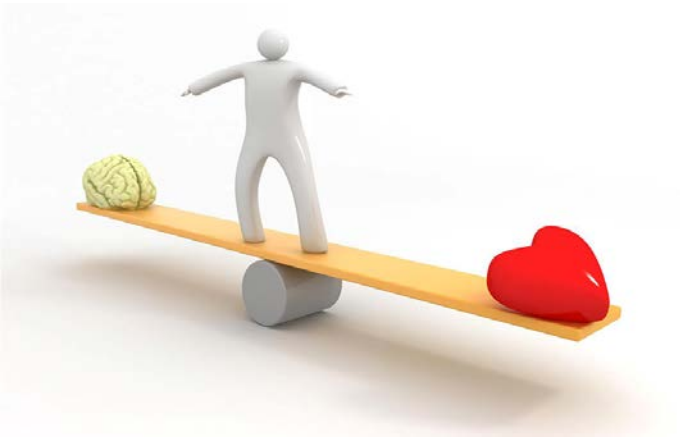
> *Proprio come esiste un centro cosmico da cui tutto l'universo sorge e ha il suo essere e le sue funzioni con il potere o l'energia dirigente emananti da esso, così c'è anche un centro all'interno della struttura del corpo fisico in cui risiede il nostro essere. Questo centro nel corpo umano non è in alcun modo diverso dal centro cosmico. È questo centro dentro di noi che è chiamato Hridaya, la sede della Pura Coscienza, realizzata come Esistenza, Conoscenza e Beatitudine. Questo è ciò che veramente chiamiamo il posto di Dio in noi.*

6. SISTEMA NERVOSO DEL CUORE

Nel 1991 il Dr. Andrew Armour, uno dei primi ricercatori di Neurocardiologia, parlò per la prima volta di un "cervello del cuore": cioè di un sistema nervoso intrinseco del cuore, costituito da circa 40000 neuroni che, distribuiti in tutto il cuore, sono estremamente sensibili ai vari messaggi provenienti dall'interno del cuore stesso e dal resto dell'organismo, rilevando gli ormoni circolanti, la chimica corporea, la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna. Tutto si traduce in messaggi neurologici che vengono trasmessi dal cuore al cervello attraverso il nervo vago.

In normali condizioni fisiologiche il sistema nervoso del cardiaco integra le informazioni provenienti dal cervello e dagli altri centri del corpo, con quelle ricevute dai propri neuroni e una volta processata l'informazione vengono inviati opportuni segnali ai nodi senoatriali e atrioventricolari, oltre che ai muscoli cardiaci; questo evidenzia quindi che, il cuore è molto di più di ciò che spesso gli riconosciamo come semplice pompa del sistema circolatorio ma, anche grazie al suo sistema nervoso intrinseco, è in grado di ***influenzare l'elaborazione delle informazioni, delle percezioni, delle emozioni, di imparare e prendere decisioni funzionali indipendentemente dalla corteccia cerebrale del cervello.*** La comunicazione tra cuore e cervello avviene su vari livelli ed è un colloquio continuo che garantisce, o cerca di garantire, l'equilibrio psichico. L'attività cerebrale è molto sensibile all'attività delle onde di pressione sanguigna proveniente dal cuore. Ad ogni battito il cuore trasmette al cervello, e al resto del corpo, informazioni neurologiche, ormonali, pressorie ed elettromagnetiche. Numerosi esperimenti hanno dimostrato che i segnali inviati continuamente dal cuore al cervello influenzano la funzione dei centri cerebrali superiori coinvolti nella percezione della realtà, nelle capacità cognitive, nell'elaborazione emotiva oltre che nella gestione dello stress.

La vita è come una bilancia: da una parte vi è la ragione, dall'altra il cuore. Sta a noi cercare di non perdere l'equilibrio. Gabriele Martufi



7. EMOZIONI/EMO-AZIONI

Le emozioni sono i fari del nostro cammino.

Le emozioni hanno sicuramente il potere di muoverci, sono l'energia del sangue in movimento, sono il risultato della costante comunicazione tra cuore e cervello. Sono la parte cosciente di un vasto insieme di reazioni fisiologiche che modulano costantemente l'attività dei sistemi biologici del corpo in risposta agli stimoli dell'ambiente esterno ed interno. La PsicoNeuroEndocrinoImmunologia (PNEI) ha recentemente evidenziato che le emozioni, non sono solo alla base del processo di memorizzazione delle esperienze, ma sono anche responsabili della maggior parte dei processi neurofisiologici, che regolano o bloccano il funzionamento dell'intero organismo.

La nueroscienziata Candance Pert, autrice del libro “Molecole di emozioni “dichiara che: “le emozioni esistono nel corpo sotto forma di sostanze chimiche informazionali (neuropeptidi e recettori) ed esistono anche in un altro regno, quello che sperimentiamo sotto forma di sensazioni, ispirazioni, amore, regno che trascende il mondo fisico. Le emozioni si spostano dall'uno all'altro scorrendo liberamente, collegando cosi il mondo fisico e quello non-fisico.”

Molti neuropeptidi sono ormoni e svolgono la loro funzione, attraverso il sangue, in tutto il corpo. Il sistema immunitario agisce come una sorta di sistema nervoso fluido, attraverso i linfociti che producono e hanno recettori per trasmettere e ricevere gran parte dei neurotrasmettitori.

Grazie a ricerche come queste riusciamo a vedere quindi le nostre emozioni non più solo come qualcosa di etereo ed intangibile, oppure uno stimolo che viaggia unicamente attraverso i circuiti cerebrali; ma qualcosa di biochimicamente misurabile come un'onda fluida che, partendo direttamente dal cuore raggiunge ogni singola cellula del nostro organismo, influenzandone i vari sistemi e modulando di conseguenza l' attività cognitiva, cerebrale in genere e quella immunitaria, permettendoci quindi una adeguata gestione dei vari stimoli sia esterni che interni al nostro organismo. Le emozioni positive aumentano l’equilibrio ormonale fisico e il ritmo cardiaco, oltre alla lucidità mentale e alla produttività.

Allo stesso modo possiamo dire che le emozioni negative, come la rabbia o la frustrazione, possono arrivare a influenzare fino a millequattrocento cambiamenti biochimici nell’organismo, che includono squilibrio ormonale, “oscurità” mentale e bassi livelli di

rendimento sono associate a un irregolare, disordinato, modello incoerente nei ritmi del cuore. Al contrario, le emozioni positive, come l'amore e l'apprezzamento, sono associate con una ritmica liscia, ordinata, un modello coerente nell'attività ritmica del Cuore.
Le nostre emozioni sono quindi direttamente responsabili della nostra salute fisica e mentale.
Secondo Rudolf Steiner, padre dell'antroposofia:
"Nel cuore sta la saldezza interiore. La forza che muove il sangue sta nei sentimenti dell'anima. L'anima muove il sangue e il sangue mette in movimento il cuore. Il cuore è l'organo dell'io."
Ancora una volta il cuore assume un ruolo ben più di rilievo rispetto alla visione prettamente fisiologica, che anzi sembra essere in gran parte responsabilità del flusso sanguigno e dei sentimenti animici che esso trasporta.

8.1 Le emozioni e il DNA

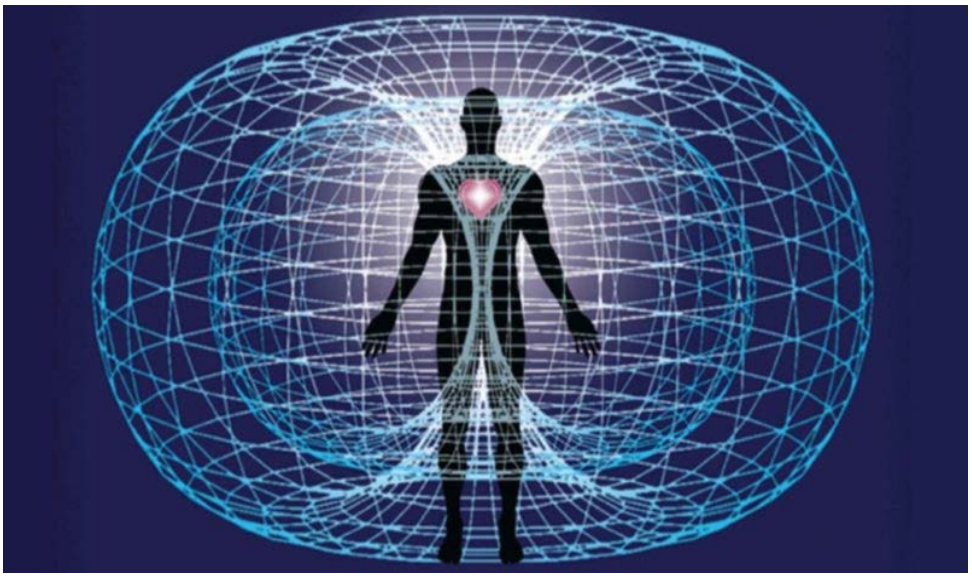
Lo scienziato tedesco Fritz Albert Popp riuscì a dimostrare che le cellule comunicano tramite campi elettromagnetici, oltre che chimicamente, nel campo dagli infrarossi agli ultravioletti dai 200 agli 800 nm circa.
Il DNA funziona come trasmettitore e ricevitore, avente una densità di informazione pari a 10^21 Bit/cm^3. Uno degli esperimenti più famosi di Popp prevede l'utilizzo di due colture di cellule in contenitori di vetro separati fra loro da un diaframma di vetro oppure di vetro al quarzo, che è permeabile solo alla luce ultravioletta. In una delle colture viene indotta un'infezione virale. Nel primo caso (vetro normale) non vi è nessuna alterazione; col diaframma al quarzo invece, si riscontrano sintomi di infezione, con una riproducibilità dell'80% su oltre 10.000 esperimenti eseguiti.
Questo dimostra inequivocabilmente che c'è stata comunicazione di informazioni fra una coltura e l'altra; e che questa comunicazione è avvenuta sulle frequenze della luce ultravioletta. Esperienze come questa dimostrano che la sola chimica non può bastare a descrivere il funzionamento del corpo umano e in generale di tutti gli esseri viventi.
L'essere umano è costituito di materia ed energia, indissolubilmente legate tra loro e trasformabili una nell'altra. L'energia è anche vibrazione e quindi frequenza, pertanto un corpo materiale non solo possiede energia, ma può anche emettere e assorbire frequenze; diventa quindi di fondamentale importanza conoscere e applicare nuovi principi, che contemplino l'esistenza e la rilevanza di una componente impercettibile ad un'analisi biochimica, negli approcci ad ogni organismo vivente, in particolar modo a quello umano. Si evidenziano poi come il corpo sia un unico sistema collegato da una costante ed istantanea comunicazione su vari livelli con precisi effetti

biologici; e che ciò che interessa una parte di questo viene condiviso dall'intero organismo. Le emozioni quindi che, tramite messaggi biochimici e frequenze, raggiungono ogni tessuto, organo e cellula del nostro corpo, sono in grado di influire anche sulla più intima parte di queste, il DNA che funziona come un trasmettitore-ricevitore di informazioni. Mente, emozioni e corpo sono come un'unica rete interconnessa.

Pertanto la biodinamica, come approccio olistico e prudente, rappresenta forse la terapia più indicata nel trattare la complessa e delicata struttura umana, con un ascolto rispettoso delle sue dinamiche ed un tocco che delicatamente ristora l'equilibrio di tutte le strutture del corpo.

8. CAMPO ELETTROMAGNETICO DEL CUORE

Ogni battito cardiaco genera un campo elettromagnetico più ampio e potente di tutti quelli generati da qualsiasi altro organo del corpo e circa 5000 volte più intenso di quello del cervello; si estende dai 2 ai 3 metri oltre il corpo e permea ogni cellula dell'organismo. Il campo elettrico come è misurato dall'elettrocardiogramma (ECG) è all'incirca 60 volte più potente di quello generato dalle onde cerebrali registrate da un elettroencefalogramma (EEG) e questo spiegherebbe la forte suscettibilità dell'attività cerebrale nei confronti di quella cardiaca.



Ogni organo del nostro corpo emette un proprio campo elettromagnetico e, di conseguenza un suono, con intensità e frequenza differenti. L'insieme di questi campi elettromagnetici costituisce l'aurea ed e sincronizzato da un unico campo, quello del cuore. Il CEM del cuore ha la responsabilità di armonizzare tutti questi "suoni", rendendoli coerenti tra loro. Qualora questo non accade abbiamo un'incoerenza energetica, uno squilibrio del campo aurico.

Il campo elettromagnetico cardiaco ha una forma toroidale (ritenuta la forma più antica e primaria dell'universo) e per l'esattezza un doppio toroide: uno più grande, potremmo dire esteriore, proiettato ed uno più piccolo, interiore ed introiettato. Essi sono il corrispondente dei campi magneticamente segnati: campo E+ (energia positiva, Yang) e campo E- (energia negativa, Yin). La ricerca di base presso l'Istituto di Heart Math (una innovativa istituzione senza scopo di lucro costituitasi nel 1991 per aprire la strada alla ricerca e sviluppo di tecnologie basare sul cuore) in California, dimostra che le informazioni riguardanti lo stato emotivo di una persona vengono trasmesse in tutto il corpo anche attraverso il campo

elettromagnetico del cuore. I modelli dei ritmici battiti del cuore cambiano in modo significativo in base alle emozioni che sperimentiamo.

A loro volta, tali cambiamenti nella struttura del battito del cuore creano corrispondenti variazioni nella struttura del campo elettromagnetico irradiato dall'organo, misurabile con una tecnica chiamata analisi spettrale.

Prolungate emozioni positive come tranquillità, gioia e profondo rilassamento sembrano amplificare il nostro campo energetico e dar luogo a una modalità particolare chiamata "**coerenza**".

Gli esperimenti condotti evidenziano quindi la potenza e l'importanza di questo campo magnetico il quale è collegato in un rapporto di interdipendenza alle nostre emozioni e può essere rilevato a diversi metri di distanza dal corpo con magnetometri sensibili; questo spiega come sia possibile "percepire" lo stato emotivo di un'altra persona indipendentemente dal linguaggio verbale o corporeo.

Perciò una buona centratura emotiva creerà una risonanza positiva e coerente percepita anche dalle persone che si trovano nel raggio del campo magnetico, in particolar modo quelle più legate a noi, riuscendo così ad influenzare la realtà che ci circonda.

Alcuni sorprendenti studi, oltre a collegarci gli uni agli altri, indicano un importante collegamento tra il campo magnetico del cuore umano con quello terrestre.

Nel settembre del 2001 due satelliti ambientali operativi geostazionari (GOES), che orbitavano intorno alla terra, captarono un aumento del magnetismo globale che ha cambiato per sempre il modo in cui gli scienziati concepiscono noi e il mondo. Sia il GOES-8 che il GOES-10 evidenziarono un forte picco di intensità del campo geomagnetico nei dati che trasmettevano ogni trenta minuti. Sono state la scala di grandezza dei picchi e la loro tempistica ad attirare per prime l'attenzione degli scienziati.

Da un'altezza di circa 35.880 chilometri al di sopra dell'equatore, il GOES-8 ha captato la prima ondata, seguita da una tendenza al rialzo nelle letture, che superarono di quasi cinquanta unità (nanotesla) qualunque altro rilevamento precedente riferito allo stesso momento. Erano le 9.00 del mattino secondo l'Eastern Standard Time, l'ora standard dell'est, quindici minuti dopo che il primo aereo aveva colpito il World Trade Center e circa un quarto d'ora prima del secondo impatto.

La correlazione fra gli eventi e le rilevazioni era inspiegabile — e innegabile. I dati facevano sorgere due domande: esisteva un reale collegamento fra gli attacchi alle Torri Gemelle e i dati del satellite? In caso affermativo, qual era il legame fra i due? È la risposta alla seconda domanda ad avere innescato la ricerca e l'ambiziosa iniziativa che ne sono conseguite.

Alcuni studi svolti in seguito dall'università di Princeton e dall'Istituto di HeartMath hanno scoperto che la correlazione tra i rilevamenti dei satelliti GOES e gli eventi dell'11 settembre rappresenta più di una semplice coincidenza. Grazie alla scoperta che i satelliti avevano già registrato in passato altri picchi simili a questi durante eventi di focalizzazione globale, come la morte della principessa Diana, il fattore che sembrava collegare i rilevamenti era chiaro: gli studi sulle rilevazioni effettuate riconducevano tutti alle forti emozioni umane condivise su larga scala.

L'emozione basata sul cuore della popolazione mondiale, derivante da simili eventi, sembra influenzare i campi magnetici terrestri. La scoperta è resa così significativa dal fatto che quei campi sono collegati a tutto, dalla stabilità del clima alla vita di tutti gli organismi viventi. I cambiamenti nei campi magnetici a cui accediamo attraverso il cuore sono stati associati a mutamenti che includono l'attività del cervello e del sistema nervoso, quali la memoria e le prestazioni atletiche; la capacità delle piante di sintetizzare sostanze nutritive vitali; ma anche la mortalità umana collegabile alle cardiopatie e il numero di casi conosciuti di depressione e suicidio, per citarne alcuni.

Determinati strati dell'atmosfera terrestre, oltre alla terra stessa, generano ciò che oggi viene definita una "sinfonia" di frequenze (comprese fra 0,01 e 300 hertz), alcune delle quali si sovrappongono alle stesse frequenze create dal cuore mentre comunica col cervello. È proprio questo rapporto apparentemente antico e quasi olistico fra il cuore umano e lo scudo terrestre ad aver generato una splendida teoria e il progetto che la scienza sta esplorando.

Detto in parole usate dai ricercatori di HeartMath, il rapporto fra il cuore umano e il campo magnetico terrestre indica che:

«una intensa emozione collettiva esercita un impatto misurabile
sul campo geomagnetico della Terra».

Mentre ci è più facile pensare che le forme di vita incorporate nei campi magnetici terrestri possano essere influenzate dalle variazioni di questi campi, forse l'idea che anche il campo terrestre e la ionosfera possano essere a loro volta influenzati da quello elettromagnetico umano (e quindi dalle emozioni che lo modulano) può essere più difficile da accogliere, ma sicuramente questo apre le porte ad un nuovo livello di consapevolezza.

Se possiamo imparare il linguaggio del cuore (lo stesso che lo scudo protettivo magnetico della terra riconosce e al quale risponde) allora possiamo partecipare agli effetti che il campo esercita su ogni forma di vita. Un'emozione negativa collettivamente condivisa, può essere immaginata

come un'onda d'urto planetaria; se invece l'emozione ha una connotazione positiva si potrebbe creare un'onda di coerenza globale.

Queste scoperte hanno spalancato le porte alla riscoperta del rapporto, forse dimenticato, fra noi e la Terra, riportandoci ad un nuovo livello di consapevolezza su come viviamo le nostre emozioni e sul nostro rapporto con il mondo che ci circonda.

Il rapporto è chiaro:

un cambiamento in ciò che proviamo verso noi stessi e il nostro mondo
ha il potenziale di influire sul mondo stesso.

Se una fetta sufficientemente estesa della popolazione terrestre dovesse focalizzare il campo più potente del corpo umano su una singola emozione nello stesso momento, avrebbe assolutamente senso che tale punto focale influisse sulla parte di pianeta che opera in base alla stessa gamma di frequenze rispetto alle emozioni.

A noi la responsabilità di ciò che proviamo e su cui focalizziamo la nostra attenzione.

9. COERENZA E INTELLIGENZA INTUITIVA DEL CUORE

Per coerenza cardiaca quindi si intende uno stato ottimale in cui cuore, mente ed emozioni sono allineati e sincronizzati. Quello che alcuni scienziati hanno notato è che quando creiamo un'esperienza di amore, di gratitudine o di comprensione nel nostro cuore, questa invia un segnale al nostro cervello e quando questo segnale viene ricevuto dal cervello genera quella che viene chiamata coerenza (coerenza cuore-cervello). La coerenza è stata effettivamente misurata scientificamente come un segnale elettrico molto basso, pari a 0,10Hz, o 0,10 cicli al secondo. Dunque quando proviamo un sentimento che crea il valore di 0,10Hz, si dice che "siamo in coerenza". Dal punto di vista emotivo in presenza della coerenza, diventiamo più buoni e meno aggressivi, siamo più disposti a risolvere i nostri problemi discutendone, senza conflitti. In questo particolare stato la nostra forza di carattere, la nostra risolutezza, è molto forte, riusciamo a pensare meglio, a risolvere i nostri problemi. Mentre fisiologicamente, i sistemi immunitario, ormonale e nervoso funzionano in uno stato di coordinazione energetica, favorendo le funzionalità e le prestazioni del nostro cervello e di tutto il nostro corpo. La Biodinamica Cranio Sacrale è uno degli approcci che meglio riesce nell'intento di portare il campo del cuore in uno stato di coerenza; molte ***persone provano questo allineamento tra mente, emozioni e fisiologia*** grazie al profondo rilassamento, tipico delle sessioni di biodinamica, quando ci si avvicina alla quiete, che in ognuno di noi dimora come innata e profonda sorgente di salute. Entrare nello stato di coerenza cardiaca può, tra i vari benefici, aiutandoci ad accedere a gran parte della nostra intelligenza intuitiva, è sempre interessante notare quanto i suggerimenti che vengono dal cuore siano più saggi, e diversi da quelli logici e mentali. Il cuore, quello spirituale, è collegato al campo quantico universale che contiene una sorta di intelligenza superiore; conosce il tuo passato, il tuo presente e il tuo futuro. La sua intelligenza non si preoccupa dei costrutti egoici. Il cuore parla semplicemente da un luogo completamente neutrale. Si può pensare a lui come un amico fidato che ha caro il tuo miglior interesse. Al contrario, il cervello-mente pensa alle nostre esperienze passate, alle credenze del passato, assegnate a quelle esperienze, e intraprende ogni sorta di colpi di scena attraverso un panorama concettuale, ormai fisso, che abbiamo creato per darci una risposta "giusta" alle domande profonde della vita.

"L'intuizione o intelligenza del cuore porta alla libertà e alla capacita di compiere ciò che la mente, anche con tutte le discipline o le affermazioni del mondo, non può compiere se non e sincronizzata con il cuore." *(Doc Childre e Howard Martin)*

10. LA FISICA QUANTISTICA

Nel capire come l'uomo sia un essere dotato, non solo di un corpo fisico ma anche, di un corpo energetico in grado di emettere, tra le altre, radiazioni elettromagnetiche (grazie alle quali abbiamo un rapporto di reciproca conversazione con tutto ciò che ci circonda) ci viene in aiuto in campo scientifico ora anche la Fisica quantistica.

"*Ogni materia proviene da una forza ed esiste per questa; dobbiamo, dunque, presumere l'esistenza, sotto questa forza, di uno "Spirito" Cosciente e Intelligente. Questo "Spirito" è la matrice di tutta la materia".*
Max Plank, 1944

Fu Max Plank, agli inizi del Novecento, a introdurre per primo il concetto del "quanto" come la particella elementare costituente elettricità e materia. Questa intuizione, fu terreno fertile per numerosi studiosi (come Heisemberg e Einstein) di Chimica, Medicina, Biologia ed arrivarono a dimostrare come l'uomo e l'universo siano un tutt'uno, interconnessi da una matrice primordiale che permette all'uno di influenzare l'altro e viceversa.

Questa scienza parla del Livello Quantico come: un livello di realtà la cui l'organizzazione è basata su proprietà quantiche sub-atomiche, ovvero vibrazioni invisibili, in attesa di assumere una forma fisica, e su un ordine quantico. Recenti ricerche hanno dimostrato che gli organismi multicellulari sono organizzati in campi quantici, letteralmente campi di luce in attesa di assumere una forma fisica.

Nel livello quantico materia ed energia diventano intercambiabili ed il corpo umano è costituito da pensieri, emozioni, proteine, cellule, organi e ogni parte visibile o invisibile di noi. Ogni forma materiale è costituita da modelli organizzati di informazione/energia in connessione tra loro, attraverso un reticolo quantico che appartiene al Campo quantistico Universale, grazie al quale c'è uno scambio istantaneo di messaggi energetici. Si è constatato che particelle strettamente legate si comportano come onde, e che ognuna influenza le altre come se fossero un unico essere. La teoria quantistica ha quindi una portata molto più ampia del mondo microscopico. E può essere applicata a sistemi in generale dove molte singole parti lavorano insieme e si influenzano a vicenda.

La vita è magnetismo, dobbiamo iniziare a pensarci come un campo energetico integrato, perché è questo ciò che siamo.
Ogni organo del nostro corpo hanno un equivalente quantico: sotto il cuore fisico infatti c'è il cuore quantico.
Sono le nostre emozioni a stabilire le oscillazioni energetiche dei nostri pensieri e l'organo predisposto alla modulazione di queste frequenze è il cuore, perché è questo il motore primo che dà vita agli stati d'animo, espressione profonda della nostra natura vibratoria ed energetica.
Il cuore quantico attinge al campo e all'energia universale dell'Amore, attraverso la respirazione profonda, la sperimentazione di stati di Quiete e i sentimenti positivi, potenziando la nostra coscienza e le nostre intuizioni. Attraverso questo campo entriamo facilmente in risonanza con chi ci sta vicino ed ecco quindi ancora una volta che si rende evidente ed importante una adeguata coscienza e consapevolezza nei confronti del nostro stato psico-fisico, capace di influenzare positivamente o negativamente il corpo vibrazionale (e di conseguenza fisico) di che incontriamo nella vita in genere e in particolar modo durante una sessione di Biodinamica Cranio-sacrale dove alcuni schemi di tensione, conseguenti ad eventi stressanti se non traumatici, possono trovarsi in risonanza con simili schemi personali di chi ci accompagna in questa profonda esperienza.
Una forte connessione tra fisica quantistica e Biodinamica si trova anche quando si parla di "Linea Mediana Quantica": questa linea mediana di luce è la linea mediana del campo quantico generato al momento del concepimento dall'impulso creativo del Respiro della Vita. Si tratta di una linea mediana stabile che agisce come riferimento e che centra per tutta la vita ed è la linea nella quale avvengono i vari processi di "accensione" tra i quali ritroviamo ancora una volta quella del cuore, un fondamentale momento della vita embrionale in cui il cuore prende vita e forma, sia dal punto di vista fisico e funzionale, sia dal punto di vista energetico. Lo sviluppo del cuore nell'embrione riguarda anche il ripiegamento su sé stesso che l'embrione fa per rannicchiarsi intorno al cuore (embriologicamente il cuore si trova in posizione craniale "sopra" agli occhi e al cervello) ed al cordone ombelicale… Questo movimento ed i punti in esso implicati rimarranno nella nostra memoria di individuo e rappresenteranno per sempre importanti punti di trattamento nell'approccio Cranio Sacrale.

11. CONFLITTI EMOTIVI

È noto ormai che le paure e i conflitti emotivi possono costruire delle vere e proprie dighe nell'inconscio umano. Vengono create come una difesa per fronteggiare un pericolo. Le innalziamo con l'idea di difenderci da un'aggressione proveniente dall'esterno. Alcune volte, non ci accorgiamo che ne restiamo chiusi all'interno, impedendo così a noi stessi la libertà di spaziare nel movimento ed esprimerci nella vita. Può anche darsi che, a un tratto, il pericolo passi e noi non ci ricordiamo di smantellare la diga. Le paure, le amarezze e le delusioni sono nemici subdoli che, in alcuni casi, si insinuano e si accasano nel nostro sistema corporeo. Anche quando le minacce non sono più nel presente, gli ostacoli, che inizialmente provenivano dall'esterno e ci bloccavano la strada, possono diventare parte di noi richiedendo un costante dispendio energetico e indebolendo l'insieme della nostra struttura, creando schemi di inerzia, dove l'energia si trova intrappolata e ci ritroviamo cosi "vittime" dei nostri stessi meccanismi di difesa. La chiusura del cuore e dell'amore rappresenta il principale blocco psicosomatico, in quanto al cuore è anche legata la coscienza di sé. La chiusura comporta mancanza di gioia di vivere, di senso della vita, difficoltà nell'esprimere i propri sentimenti e conseguente indebolimento del sistema immunitario. Ciò che potrebbe essere spontaneamente vissuto con il cuore, viene eccessivamente razionalizzato e analizzato dalla mente, che diviene quindi iperattiva.

Le tensioni date dai conflitti emotivi possono concretizzarsi in veri e propri disturbi fisici data, come visto in precedenza, la costante condivisione e lo stretto legame tra pensieri, emozioni e corpo fisico. Questa conflittualità facilmente porterà ad una situazione di incoerenza cardiaca condivisa, sul piano biochimico e vibrazionale, in tutto il corpo, dove difficilmente le nostre funzioni fisiologiche riusciranno a svolgersi in modo ottimale.

Imparare a vivere e lasciar andare le emozioni, anche quelle negative, senza identificarsi con esse rimanendone intrappolati è una lezione importante per imparare a vivere in modo equilibrato e il più possibile sereno, vedendo le cose che ci accadono in modo più lucido.

12. AMORE E PAURA

Parlando del cuore non possiamo esimerci dal parlare di **Amore**, inteso non solo come sentimento ma, anche come stato di coscienza. Un filosofo anonimo aveva definito l'Amore come:

"L'energia più potente e meno utilizzata al mondo"

L'amore è la legge universale del cuore e la straordinaria forza magnetica che ci permette di ritrovare la nostra comunione con tutto e con tutti, secondo il principio di unità. La fisica quantistica oggi dimostra che tutto è energia, quindi tutto è frequenza e l'Amore è una frequenza con una vibrazione sottilissima, ma molto potente che è in grado di attivare processi di guarigione del corpo e dell'anima. Come è possibile scomporre un raggio di luce bianca nei colori dell'arcobaleno, allo stesso modo possiamo provare a scomporre l'Amore in una molteplicità di manifestazioni: bellezza, accoglienza, tenerezza, fiducia, onestà, lealtà, responsabilità, coraggio, libertà (Libero Arbitrio), comprensione, perdono, rispetto, perseveranza e scegliere che i nostri pensieri (che danno origine alle emozioni), che divengono poi atteggiamento interiore e successivamente comportamenti vibrino su queste lunghezze d'onda. Il pensiero è un'onda che mandata nell'Universo torna poi sotto forma di esperienza, quindi se vogliamo vivere esperienze belle è necessario ripulirsi dai pensieri negativi ed emettere solo pensieri positivi. Siamo un'antenna in comunicazione tra cielo e terra e le esperienze che viviamo sono frutto dei pensieri (onde e frequenze) che emettiamo.

"Ricorda, dove va la tua attenzione, lì scorre la tua energia"
Jack Canfield

"Senza l'amore nulla è possibile, ma con l'amore possiamo fare qualsiasi cosa.
L'amore è sempre amore di ciò che ancora non c'è.
Solo quello che amo si rivelerà a me.
Amare è creare, entrare in modo disinteressato nella corrente
del tempo che verso di noi dal futuro
la vera conoscenza della realtà è impossibile senza l'amore.
Solo con l'amore possiamo capire chi siamo.
Senza l'amore la conoscenza diventa manipolazione, dominazione,
controllo, il mondo diventa uno spazio di cose morte.
Ma quando noi conosciamo attraverso l'amore, per amore, entriamo
in un sistema di relazioni dinamiche, potenzialmente redentive, ed il mondo
diventa un mondo vivente di esseri che lavorano per il bene,
il vero amore ha le sue radici nello spirito. Solo quando ci ritroviamo
con gli altri uomini nello spirito, li troviamo con troviamo con un amore
incondizionato e indissolubile.
Quando offriamo amore, coltiviamo amore, allora forze creative si
riversano nel mondo.
La logica del pensiero può condurre ad un forte egoismo, ma la logica
del cuore supera l'egoismo e rende tutti gli uomini partecipi nella vita
dell'umanità come insieme.
Dobbiamo trasformare il pensare con la testa in pensare con il cuore."

Rudolf Steiner

L'amore è un flusso naturale di energia, che possiamo comunque scegliere di accogliere o rifiutare. Per quanto possa sembrane insensato a volte aprirci all'amore significa spogliarci delle nostre armature, sentendoci vulnerabili e questo può risvegliare inconsce paure. Questa è *una battaglia costante affrontata dagli avversari più antichi:* ***paura e amore****.*

"Forse tutto ciò che ci spaventa è, nella sua essenza più profonda,
qualcosa di indifeso che vuole il nostro amore"
Rainer Maria Rilke

Dal punto di vista biologico sicuramente la **paura** ha una funzione positiva, ossia quella di segnalare uno stato di emergenza ed allarme, preparando il corpo alla reazione, che si manifesta come comportamento di attacco, fuga o paralisi (attivazione parasimpatica o simpatica) rivolta alla conservazione e alla sopravvivenza dell'individuo. Ovviamente, se la paura e eccessivamente intensa o prolungata nel tempo, diventa fobia o panico, perde la sua funzione fondamentale convertendosi in sintomo psicopatologico. Un'esperienza di paura, può essere talmente traumatizzante che il suo ricordo può installarsi nel corpo generando tensioni e fungere in futuro da punto di riferimento in presenza di situazioni anche solamente simili. Ecco che si genera il sentimento del timore, inteso come paura latente. Il Timore è una forma più pacata della paura, ma non per questo mento dannosa, è il risultato della mente piuttosto che del corpo. Questo però si riflette ugualmente sul fisico generando tensioni e modificando addirittura la postura della persona, che assume una connotazione difensiva.
La paura è un'emozione dirompente perché mette in dubbio la nostra esistenza, sia da un punto di vista fisico che emotivo. Si può avere paura di morire, oppure paura del domani, paura di fare una scelta o paura di risultare incapaci e inadatti. In tutti questi casi la paura sposta l'attenzione dall'io nel "qui ed ora", verso un "cosa sarà di me?" dettato dall'insicurezza. Staccandoci dunque dalla nostra identità poiché noi esistiamo adesso e non dopo, almeno dal punto di vista di come prendiamo coscienza degli eventi.
Le persone impaurite vivono lontano da loro stesse e dalla loro essenza. Essere se stessi senza paura significa invece essere integri rispetto ai valori del proprio cuore, del proprio corpo e della vita.
Essere veri significa, inoltre, non temere di mostrarsi al mondo, di far intravedere non soltanto la forza, ma anche la propria vulnerabilità, svelandosi per ciò che si è, con tutti i rischi che possono derivarne, ma sapendo di vivere sinceramente. La chiusura del cuore e la rigidità ci portano a vivere una vita a metà, sicuramente al riparo da ulteriori rischi e sofferenze, ma allo

stesso tempo insoddisfatti e bloccati nei nostri scudi non riusciamo più ad esprimere nemmeno a noi stessi ciò che proviamo e desideriamo intimamente.

"Quando il nuovo bussa alla tua porta, aprila! Il nuovo ti è sconosciuto. Potrebbe esserti amico, potrebbe esserti nemico, chi può dirlo? Non hai modo di saperlo! L'unico modo per saperlo è lasciare che ti accada. Da ciò nascono le apprensioni e la paura."

(Il coraggio – Osho)

"Ciò che verrà, ciò che anche la prossima ora, il prossimo giorno mi potranno portare incontro, sebbene mi sia del tutto sconosciuto,
non lo posso cambiare mediante alcuna paura o timore.
Io l'attendo con il più profondo silenzio dell'anima, con la più assoluta calma del mare del sentire. Colui che può andare incontro al futuro con tale calma, e tuttavia non lasciar venir meno in alcun modo la sua energia,
la sua forza d'azione, in costui le forze dell'anima possono svilupparsi nel modo più intenso e nella forma più libera.
È come se davanti all'anima cadessero al contempo impedimenti su impedimenti, quando essa viene compenetrata sempre più da quell'atmosfera di dedizione di fronte agli eventi che fluiscono dal futuro.
La nostra evoluzione viene ostacolata dalla paura e dal timore perché noi, attraverso le onde della paura e del timore, respingiamo quello che il futuro vuole far entrare
nella nostra anima.
La dedizione a ciò che viene chiamata "saggezza divina" presente negli eventi, la sicurezza che ciò che verrà deve essere e che, in qualche direzione, darà frutti fecondi, l'evocazione di tale atmosfera nelle parole, nei sentimenti e nelle idee: questo è lo stato d'animo della preghiera di devozione.
Nella nostra epoca è veramente necessario imparare a saper vivere con vera FIDUCIA senza alcuna preventiva rassicurazione esistenziale, con la fiducia nell'aiuto sempre presente del mondo Spirituale. In verità, affinché oggi il coraggio non venga meno, non resta che "divenire sovrani" nella nostra volontà con la giusta disciplina e cercare il risveglio interiore ogni mattina e ogni sera."

Dalla conferenza "L'intima natura della preghiera", Berlino 17-02-1910 (Rudolf Steiner)

Mi rifiuto di sottomettermi alla paura
che mi toglie la gioia della libertà,
che mi impedisce di rischiare,
che mi fa diventare piccino e meschino,
che mi afferra,
che impedisce di esser diretto e franco,
che mi perseguita e occupa nefasta la mia immaginazione,
che sempre dipinge cupe visioni.
Non voglio alzare barriere per paura della paura.
Io voglio vivere e non voglio rinchiudermi.
Non voglio essere amichevole per paura di essere sincero.
Voglio che i miei passi siano fermi perché sono certo
e non per nascondere la paura.
E quando sto zitto,
voglio farlo per Amore
e non per timore
delle conseguenze delle mie parole.
Non voglio credere a qualcosa
solo per paura di non credere.
Non voglio filosofeggiare per paura
che qualcosa possa colpirmi da vicino.
Non voglio piegarmi
solo per paura di non essere amabile,
non voglio imporre qualcosa agli altri
per paura che gli altri possano imporre qualcosa a me;
per paura di sbagliare non voglio diventare passivo.
Non voglio fuggire indietro verso il "vecchio"
per paura di non sentirmi sicuro nel "nuovo".
Non voglio farmi importante
perché ho paura di essere ignorato altrimenti.
Nella convinzione e nell'Amore
voglio fare ciò che faccio
e smettere di fare ciò che smetto di fare.
Dalla paura voglio strappare
il dominio e darlo all'Amore.
E voglio credere nel Regno che esiste in Me.
Rudolf Steiner

13. CORAGGIO

Il coraggio è una virtù che spesso è associata ai cavalieri o ai combattenti. Quando si pensa al coraggio il più delle volte viene alla mente l'immagine dell'esploratore che affronta nuove avventure spavaldamente o di un cavaliere che, in groppa al suo destriero, affronta con la forza i pericoli e le avversità a viso aperto, senza rimanere paralizzati dalla paura e dalle incertezze che ogni nuova battaglia o impresa portano con sé.

Personalmente questa immagine del coraggio mi ha sempre trasmesso un leggero senso di inadeguatezza; vedendo il coraggio come una virtù di cui solo pochi eletti sono provvisti e che necessitino grandi e forti azioni per dimostrarlo, ho sempre pensato di esserne sprovvista o poco dotata. Analizzando meglio la cosa pero, la parola coraggio deriva dal latino coraticum o anche cor-habeo, aggettivo derivante dalla parola composta cor, cordis (cuore) e dal verbo habere (avere): ho cuore; il coraggio è quindi avere cuore e, vedendolo da un'altra prospettiva: dove il cuore ha agio.

Essere coraggiosi vuol dire seguire il proprio cuore, quello che fa vibrare la nostra Anima, andare per quella strada che non conosciamo ma che sentiamo giusta per noi Adesso, la strada che mi porterà a tale agio.

Se il coraggio è forza, spada e scudo tutto assume una connotazione di combattimento ed immani fatiche contro il cambiamento. Se il coraggio è l'agio del cuore, forse sarà più naturale lasciare che sia il cuore ad indicarci la strada che porterà a tale agio. E il coraggio, inteso nel suo significato più

profondo, non ci richiede fatica, non ci svuota, non ci stanca. Al contrario ci rigenera, ci rivitalizza, ci alimenta.

Dobbiamo solo fare il primo passo, quello più difficile, quello che ci spaventa perché ci conduce a fare un salto lontano da quello che ci siamo convinti di essere. Ci costringe a muoverci, ad agire, a liberarci da abitudini e dall'inerzia, verso una situazione ignota.

Il punto fondamentale ora diventa chiedersi: "dov'è l'agio del mio/tuo cuore?".

I bambini seguono naturalmente il loro cuore e ***lo fanno senza alcun sforzo mentale.*** Gli adulti invece trascorrono il tempo ad utilizzare la mente per

pianificare, progettare e prevedere eventuali sviluppi di una decisione; ci vuole fatica a farlo, un grande dispendio di energia e questo crea lo spazio per impedimenti e paure. Se si mettono a tacere tutti i ragionamenti e i “ma” e i “però” si palesa ciò che la mente razionale ha cercato di combattere, resistendo alla nuova situazione che si sta originando e si trova chiara la strada per il cambiamento.

Il cuore sa sempre dove è il suo agio, perché ***il cuore ha le sue ragioni che la ragione non conosce.***

Questo purtroppo non ci esonera da ogni tipo di difficoltà; i grandi personaggi della storia come Mahatma Gandhi e Martin Luther King hanno dimostrato notevole coraggio nel seguire il loro cuore con le loro azioni di vita, aprendosi alla vita senza armature e facendo della loro vulnerabilità la loro forza.

Credo che se riusciamo a tenere il cuore aperto e libero di esprimersi inizieremo a percorrere la nostra strada con fluidità, naturalezza e con un grandissimo senso di liberazione.

14. IL CUORE E LA BIODINAMICA

Nella pratica della Biodinamica si riscopre un atteggiamento ben preciso del cuore; assistiamo al risveglio di quelle qualità che, in una società materialistica ed individualista, vengono a trovarsi assopite.

Ritroviamo un approccio compassionevole, dove le tensioni ed a volte anche le esperienze traumatiche con le quali entriamo in contatto vengono gentilmente accolte in un clima caloroso di **"non giudizio"**. Questa **compassione** l'operatore di Biodinamica impara prima a sperimentarla e praticarla su se stesso, accogliendo i propri dolori e carenze personali con calore e gentilezza, sperimentando in prima persona quell'incontro meraviglioso con il proprio io più profondo, che ci regala la Biodinamica Cranio Sacrale. La compassione richiede un approccio equilibrato rispetto le proprie emozioni negative in modo che i sentimenti non siano né soppressi né enfatizzati. Si possono osservare pensieri ed emozioni negative con apertura, provando a tenerli in piena consapevolezza e lasciando che questi arrivino e vadano in un fluire armonioso. La **consapevolezza** è uno stato mentale ed emotivo che tenta di essere non giudicante e ricettivo, in cui gli individui osservano i loro pensieri e sentimenti così come sono.

Questa consapevolezza di sé è un'attitudine che si coltiva attraverso una pratica costante ed è volta a portare l'attenzione della persona verso il momento presente, in un ascolto morbido ed ampio di ciò che il nostro corpo ci comunica.

Imparare ad accogliere le nostre parti più profonde ed intime e riuscire ad avere compassione anche per ciò che non ci piace di noi, è forse il primo passo per poter sperimentare la più intima forma di amore e saper accogliere gli altri liberi dal giudizio.

Ogni persona che incontriamo ha conosciuto nella sua vita il dolore ed il trauma, in una qualche misura.

Come è possibile avere rispetto per i conflitti interiori e le altrui sofferenze, se non ne abbiamo per le nostre? Quando si parla di **accettazione** non si intende chiaramente "farsi andare bene tutto", ignorando le proprie esigenze, al contrario ciò che importa maggiormente è accettare noi stessi per come siamo, nella nostra unicità e non conformarci alle aspettative, che ci farebbero inesorabilmente sentire inadeguati nella maggior parte delle situazioni.

Ci può capitare di sentirci arrabbiati e frustrati, forse anche spaventati e non sapere nemmeno il perché. Probabilmente, senza averne coscienza, siamo nostro malgrado ancorati a degli eventi passati che ci hanno fatto soffrire, e sono rimasti nella nostra memoria più profonda, o forse ci si è persi nel marasma della vita e dobbiamo ritrovare la strada che ci riporti alla nostra realizzazione e alla felicita che ognuno merita.

Abbiamo visto come, quando un individuo genera un ritmo cardiaco coerente, attraverso la sintonizzazione con sentimenti positivi di amore e accoglienza, crea una sincronizzazione delle onde elettromagnetiche cardiache e celebrali fra le persone vicine, portando il battito cardiaco di queste nello stesso stato di coscienza coerente. Prerogativa della Biodinamica è la **presenza** ovvero di uno stato di consapevolezza e ascolto vasto, morbido, recettivo con cui gli operatori entrano in contatto quando si orientano al sistema di una persona.

Einstein ci insegna come tutto ciò che è Materia, in realtà è anche energia. Entrambi correlati dall'equazione E= mc2. Anche Energia ed Informazione sono legate tra loro secondo una relazione di dipendenza in cui rientra anche la costante di Plank h, cioè I=f(E,h).

Informazione, Energia e Materia sono quindi tutte collegate a cascata. La Materia non esiste senza l'energia, che a sua volta non ha forma senza informazione. In altre parole, il nostro cuore produce informazioni che poi vengono messe in moto dall'energia per governare la Materia. Una semplice rappresentazione di tutto questo è il modello:

C.I.E.M. = Coscienza, Informazione, Energia, Materia.

Nel momento in cui il nostro cuore sarà centrato in stati d'animo disturbanti, questi impatteranno a livello vibrazionale non soltanto sul nostro corpo, provocando una sregolazione elettro-chimico-cellulare e la successiva malattia, ma anche sull'ambiente esterno, poiché l'intenzione delle nostre scelte sarà guidata da quel tipo di vibrazione che rimanderà all'universo la stessa carica elettro-magnetica, facendo sì che frequenze della medesima intensità si accordino pienamente all'onda prodotta, manifestandosi sotto forma di eventi coerenti con la natura dell'intenzione originale.

La carica dell'**intenzione** umana produce onde tra quelle più organizzate in natura. E tanto più la nostra intenzione contiene in sé coerenza tra pensieri e sentimenti, tanto più l'onda prodotta si polarizzerà su una determinata frequenza universale, entrando in risonanza immediata, senza

che altre onde di disturbo di polarità opposta rallentino il suo percorso. Di questo si fa largamente esperienza nella pratica della Biodinamica Cranio-Sacrale, quando si sperimenta che, “semplicemente” modulando l'attenzione e l'intenzione che l'operatore dirige verso una particolare struttura corporea, si ha nell'immediato (qui ed ora) una risposta coerente nel sistema stesso. Affidandoci agli intenti più nobili e “puliti” del nostro cuore possiamo essere strumento di cambiamento per il sistema della persona che riceve una sessione di Biodinamica Cranio Sacrale, accompagnandola in pieno rispetto nei suoi processi di “guarigione”.

E' stupefacente realizzare come il cuore sia un Amico fedele e discreto, uno di quelli con la A maiuscola, che ci accompagna pazientemente in tutte le esperienze che decidiamo di vivere, anche se a volte dissonanti o addirittura dannose; ma come ogni vero amico sa come consigliarci per ciò che è veramente meglio per noi, a volte però lo fa in un modo talmente discreto che facciamo finta di non sentire la sua voce, anche perché non sempre quello che ha da dirci è ciò che ci aspetteremmo, ma lui è li, instancabile continua a ripetere i suoi consigli ed essendo un formidabile direttore d'orchestra, per gli strumenti di cui è costituito il nostro corpo, modula la sinfonia a suo piacere cosicché il messaggio possa arrivare lontano ed essere ascoltato da vari punti.

La biodinamica rappresenta una straordinaria possibilità: quella di un incontro con la parte più vera e profonda del proprio io, quella che non trova scuse e non conosce diplomazia, ma dice le cose per quello che sono.

Il cuore parla direttamente e chiaramente se ci mettiamo nelle condizioni di ascoltarlo; andare oltre la superficie, entrare in contatto con il proprio corpo e con il proprio cuore è un esperienza estremamente profonda che rappresenta il “tornare a casa”, in un luogo sicuro e accogliente; ma può anche rappresentare l'occasione di fare i conti con ciò che da tempo abbiamo nascosto sotto il tappeto...e allora ecco che non sempre le case sono luoghi dove ci sentiamo a nostro agio, ma possiamo rientrare in contatto con tensioni date da eventi traumatici o semplicemente da una vita non vissuta secondo i nostri ritmi e la nostra vera natura.

Ci sono persone che sentono in loro il bisogno di esprimere il loro affetto ad una persona cara, ma si trovano in difficoltà nel farlo perché bloccate in un meccanismo di chiusura o dissociazione che per anni le ha protette dalla sofferenza, ma che oggi rappresenta per loro solo un freno a poter vivere serenamente, sentendosi libere di poter vivere pienamente le loro emozioni.

C'è un tempo per tutto.
Per tornare. Per perdonare.
Per parlare. Per superare.
Poi, il tempo finisce...
Alicanthe

A volte ricordarci che il nostro tempo non è infinito, può darci il giusto stimolo per prendere in mano la vita e dare una svolta a situazioni e al nostro modo di vivere le relazioni con gli altri. Essere consapevoli di noi stessi e del nostro potenziale.
La biodinamica è un trattamento straordinariamente delicato e rispettoso, che si rivolge al sistema della persona nella sua interezza; assolutamente versatile, perché quasi totalmente privo di schemi e protocolli, che ha come fondamento l'ascolto aperto e morbido verso il ritrovamento dell'equilibrio, già insito in ognuno di noi, del corpo fisico, mentale e psichico.
Il lavoro Biodinamico è basato principalmente su una raffinata capacità di creare un "campo" di percezione ampio e imparziale dal quale poter osservare con chiarezza tutti i processi che avvengono nella fisiologia corporea.
Ciò che viene promosso da pratiche di consapevolezza e il recupero di quella umana dimensione di connessione, presenza e sintonizzazione con il nostro mondo interiore ed esteriore che riduce il nostro senso di isolamento e scollegamento dalla realtà circostante e rivitalizza quell' atteggiamento di fiducia in sé stessi
La coscienza dell'umanità ha la possibilità di passare da un sistema di percezione automatico, gestito dall'ego e dal principio di sopravvivenza, fonte di separazione, ad un sistema di percezione superiore ("quantica"), gestito dal cuore, fonte di coerenza e unita, che offre una capacita di creazione a un livello superiore, permettendoci di creare un mondo di coerenza, collaborazione e armonia con tutto ciò che ci circonda.

Quando la porta della felicita si chiude, spesso se ne apre un'altra, ma tante volte guardiamo così a lungo quella chiusa, che non vediamo quell'altra che si e appena aperta per noi.
Paulo Coelho

15. IL MIO VIAGGIO CON LA BIODINAMICA

Nella città di Sukhothai in Thailandia esisteva un enorme Buddha di terracotta. Non era l'opera più raffinata, ma le persone cominciarono a venerarla per la sua resistenza e longevità. Un periodo di intensa siccità pero alcune delle crepe presenti sulla terracotta, cominciarono ad allargarsi tanto che, un giorno, un monaco curioso, si avvicino alla statua con una pila elettrica per poter sbirciare cosa ci fosse al suo interno. Con sua grande sorpresa gli ritorno indietro un lampo di oro scintillante. All'interno di quella vecchia statua di poco valore, si custodiva una delle più grandi e scintillanti immagini d'oro del Buddha mai creata. Ancora oggi il Buddha d'oro, liberato dalla terracotta, attira centinaia di pellegrini da ogni parte della Thailandia.

Quando sentii per la prima volta questo breve racconto rimasi particolarmente colpita, forse perché tocca dei temi che sento vicini.

Nella vita di tutti noi possono capitare del momento in cui, a causa di situazioni dolorose, ci creiamo (più o meno consciamente) una protezione come quella del Buddha di terracotta, che ci protegge da ulteriori sofferenze, ma che ci indurisce se ce la teniamo addosso per troppo tempo. Può capitare a quel punto che ci convinciamo di limiti e difetti che non ci appartengono realmente. Pur sentendo forte dentro di noi la consapevolezza di poter fare-essere di più, ci si sente come bloccati in una sensazione claustrofobica e, mentre il tempo scorre, hai la vivida impressione che ti stai perdendo qualcosa. Ma non sai cosa. Senti solo che la vita deve essere qualcosa di più.

Arriva poi un giorno in cui ti capita di parlare con una persona, mai vista prima, di vari tecniche e discipline olistiche e senti, per la seconda volta in vita tua, le parole Cranio Sacrale, che però in quel momento hanno un fascino particolare; ed è così che quando decidi di intraprendere il percorso di formazione in Biodinamica qualcosa in te subito cambia.

E allora ecco che, quando una crepa si allarga e rivedi dopo tanto quello scintillio d'oro puro, non puoi più far finta che non esista qualcosa di meravigliosamente unico in ognuno di noi ed è una sensazione straordinariamente liberatoria quando qualche pezzo di terracotta si stacca e ce lo si può lasciare alle spalle, pur continuando a confrontarsi con i limiti ed i condizionamenti che ognuno di noi si porta appresso, lungo il nostro cammino. Ad un certo punto è chiaro che ogni cosa ci capiti nella vita ha un senso in quel preciso momento e proprio lì è venuta per farci comprendere qualcosa.

Ricevere un trattamento di Biodinamica è una preziosa occasione per incontrare sé stessi nel profondo e toccare con mano quell'essenza d'oro scintillante, ma anche sperimentare lo

spessore della terracotta che nella vita abbiamo creato, aprendo però varchi via via sempre più grandi.

Praticare la Biodinamica è secondo me un'esperienza che tutti dovrebbero fare nella vita;

"assistere al lento e delicato sbocciare di un fiore"

è questa l'immagine che mi e venuta alla mente quando le mie mani hanno potuto percepire per la prima volta i movimenti intrinsechi di un altro corpo.

Tra le discipline che ho conosciuto la Biodinamica è forse la più semplice e allo stesso tempo difficile. Questa non è una tecnica da imparare nella teoria per poi praticarla scolasticamente. Qui si vive un'esperienza pratica nel proprio intimo ed in ogni sessione ci si confronta con le proprie sicurezze, convinzioni, dubbi e paure. Ogni trattamento è un atto di amore, verso sé stessi e verso l'altro, dove abbiamo la preziosa occasione di incontrarsi ad un livello straordinariamente profondo e dove accogliere con pazienza ed amorevolezza il nostro vissuto in un campo aperto e sgombro da giudizio.

La delicatezza del corpo fluido e l'intimità del territorio in cui ci addentriamo, non concedono un altro tipo di sentire. Questo è forse il lavoro più grande che viene chiesto ad un operatore di Biodinamica Cranio-sacrale. Un delicato equilibrio contraddistingue questo approccio; tra la presenza ferma, senza seguire il divagante flusso dei pensieri, e il riuscire a rimanere in un ascolto aperto, che non si focalizza, ma che al contrario accoglie umilmente l'altro senza pregiudizi, nemmeno su se stessi e su cosa pensiamo di essere o meno in grado di fare.

Sperimentare quella profonda pace interiore e quella sensazione di fusione ed unità con l'altro, aiutandolo a scivolare dolcemente in un rilassamento, tanto profondo quanto rigenerante, è frutto di un costante centratura in un approccio rilassato e privo della minima tensione (sia fisica che mentale) ed un'accoglienza a cuore aperto di ciò che, coloro che si affidano alle nostre mani, portano con sé.

Iniziando il mio percorso in questa disciplina è iniziato anche un lavoro profondo su me stessa, sulle mie debolezze e sulle mie potenzialità, un viaggio tanto stimolante quanto faticoso, a tratti avvilente, che probabilmente richiederà una vita di dedizione, perché la vita non è mai un cammino piatto e privo di sfide. Al contrario ho la ferma sensazione di camminare in un tortuoso sali e scendi, ma anche che certe esperienze che faccio lungo mio percorso sono sia una prova da superare, sia una straordinaria occasione per imparare qualcosa in più su me stessa, qualcosa che non mi abbandonerà più e farà per sempre parte del mio bagaglio.

Tempo fa, nel libro "E venne chiamata due cuori", lessi che i componenti del popolo aborigeno australiano non hanno l'usanza di festeggiare il giorno del loro compleanno, perché ritengono non ci sia nulla di degno di lode nell'essere semplicemente venuti al mondo; bensì ognuno di

loro, quando intimamente e sinceramente ritiene di aver compiuto dei successi nel proprio percorso di vita e di crescita personale, proclama un giorno di festa, nel quale viene riconosciuto e celebrato dall'intera comunità.

Durante questi pochi anni di formazione ho vissuto varie esperienze personali, e realizzare di averle vissute ed affrontate in un modo mai immaginato prima, mi concede di riconoscermi una nuova consapevolezza di crescita. Ho la ferma certezza che la Biodinamica sia stata un sostegno fondamentale nel vivere esperienze difficili, rendendomi capace di camminare a cuore aperto lungo il mio percorso, sperimentando concretamente cosa sia l'Accettazione, il Perdono, la Fiducia, la Crescita, la Cura e il Rispetto.

Solo noi siamo responsabili di come vogliamo vivere ogni esperienza che ci si presenta davanti; i nostri pensieri, le nostre emozioni non siamo noi, noi siamo ben altro, ma scoprirlo fa parte del meraviglioso cammino che facciamo su questa Terra.

Sono certa di avere ancora una lunga strada davanti, ricca di chissà quali esperienze ed occasioni di cambiamento, prove e difficoltà, ma ora so anche che sotto la terracotta c'è un'essenza di oro scintillante, che aspetta solo di brillare alla luce del sole.

16. CONCLUSIONI

Scrivere questa tesi mi ha permesso di approfondire dei temi fondamentali, nella mia vita, ma anche nella vita di ogni persona; temi come l'equilibrio tra la ragione che analizza pro e contro, costi e benefici ed il cuore, che con il suo linguaggio fatto di emozioni ed intuizioni, può non essere vissuto come semplice sentimentalismo, ma come un contatto consapevole con una coscienza profonda e saggia.

La consapevolezza della connessione che esiste tra gli individui mi auguro possa essere un faro verso un nuovo modo di vivere i nostri stati d'animo ed i rapporti con le persone che ci stanno vicino, aprendo le porte ad altro livello di responsabilità reciproca.

Possa la Biodinamica rappresentare sempre di più la via capace di portare ogni persona ad un rapporto sereno con sé stessa e con il prossimo.

Auguro di cuore ad ogni persona di vivere un momento di opprimente claustrofobia nella propria vita e di trovare la giusta luce che faccia brillare l'oro scintillante che ognuno ha dentro di sé, che ci ricorda di essere ben altro che una rigida ed inerme statua di terracotta.

Auguro ad ogni persona, e a me stessa, di vivere sempre a cuore aperto, nella ferma consapevolezza di essere parte di un organismo unico e che come tale vibriamo tutti della stessa energia.

“La vita è una sostanza.
Una Sostanza Universale, illimitata,
essa riempie ognuno degli atomi e tutti
gli spazi dell’Universo
la Vita è la Saggezza, la Potenza,
e il movimento di tutto.
La Vita nell’uomo è essa stessa un uomo,
e il corpo l’impero che esso controlla…..
Allora perché non utilizzare questa Potenza,
che lo può e che lo vuole….?”

(Andrew Taylor Styll, fondatore dell’osteopatia nel 1874)

17. BIBLIOGREFIA E SITOGRAFIA

"L'intelligenza intuitiva del cuore" di Nicoletta Bartolo, Fontana editore

"E venne chiamata due cuori" di Marlo Morgan, Rizzoli editore

"Il cuore saggio" di Jack Kornfield, Corbaccio editore

www.rochgebus.it

www.laterradelsorriso.nt

www. fisicaquantistica.it

www.my-personaltrainer.it

www.dimensioneinfermiere.it

RINGRAZIAMENTI

Un ringraziamento speciale a Roberto per la pazienza, la cura, il rispetto e la leggerezza con le quali mi ha accompagnata in questo straordinario viaggio nella Biodinamica Cranio Sacrale; e grazie anche per aver creato un luogo speciale, dove sentirsi a casa e stare veramente bene fosse sempre possibile nonostante tutto.

Grazie a Ludovica per la passione e la semplicità con la quale trasmette le sue conoscenze.

Grazie a Satyam che con le sue illuminanti lezioni mi ha insegnato ad accogliere con amorevolezza le mie emozioni e a sperimentare nuovi punti di vista.

Grazie ai miei compagni di viaggio, allievi ed assistenti, non avrei potuto immaginare un gruppo più rispettoso, accogliente e florido di quello che mi ha accompagnata in questa meravigliosa avventura. Porto ognuno di voi nel cuore e con ognuno un insegnamento speciale.

Grazie a chi mi ha sostenuta in questa avventura, pur non comprendendola a pieno, permettendomi di compiere un pezzo importante del mio cammino.

Grazie a me per aver cercato con fervore e atteso con pazienza questa esperienza e per non averla abbandonata di fronte alle inesorabili difficoltà.