

**SCUOLA POST-UNIVERSITARIA DI IPNOSI CLINICA SPERIMENTALE**

**CENTRO ITALIANO DI IPNOSI CLINICO-SPERIMENTALE**

**C.I.I.C.S.**

***ISTITUTO FRANCO GRANONE***

**CORSO BASE DI IPNOSI CLINICA E COMUNICAZIONE IPNOTICA**

**Anno 2014**

**IPNOSI E MEDICINA ORIENTALE**

**CONGRUENZE E INTEGRAZIONE**

**Candidato**

**Dott.ssa Pappini Federica**

**Relatore**

**Dott.ssa Maria Teresa Tosello**

## INDICE

• Premessa	
• Abstact	<i>pag.</i>
• 1 Cure complementari e alternative.....	1
1.1 L'infermiere e le cure complementari e alternative.....	2
• 2. Ipnosi.....	5
2.1 Induzione Ipnotica.....	8
2.2 Infermiere e Ipnosi.....	10
• 3. Medicina Orientale.....	12
3.1 Infermiere e Discipline Orientali.....	14
• 4. Il punto di vista scientifico.....	17
4.1 Ipnosi.....	17
4.2 Rilassamento.....	18
4.3 Meditazione.....	19
4.4 Energia.....	19
• 5. Ipnosi e Medicina Orientale, Le Tecniche derivate.....	21
5.1 Il training autogeno.....	22
5.2 EMDR: Eye Movement Desensitization and Reprocessing.....	23
5.3 La psicologiaenergetica.....	25
5.3.I <i>TFT:Tought Field Therapy</i> .....	27
5.3.II <i>EFT:Emotional Freedom Technique</i> .....	28
5.3.III <i>EDxMT:Energy Diagnostic and Treatment Methods e NAEM: Negative Affects Erasing Method</i> .....	29
5.3.IV <i>HAT:Heart Assisted Therapy</i> .....	29
5.3.V <i>Dynamind</i> .....	30
5.3.VI <i>Cronoriflessologia</i> .....	31
5.3.VII <i>AIT: Advanced integrative therapy</i> .....	31
5.3.VIII <i>Quick REMAP</i> .....	32

## **PREMESSA**

*“Associare terapie per così dire complementari, che integrino cioè l’esperienza vissuta e la dimensione biologica, può, sovente, rappresentare un cocktail fruttuoso”*

S.Santoni, P.Minio

L’interesse di ricercare e di coniugare la disciplina dell’ipnosi con le tecniche di medicina orientale, è nato della mia curiosità verso le terapie complementari e alternative, che mi ha portata sia a scegliere di frequentare il corso base di ipnosi clinica e comunicazione ipnotica presso il CIICS di Torino, sia il corso di zen shiatsu presso l’Istituto Europeo di Shiatsu sempre in Torino.

L’infermiere si prende cura del paziente in modo olistico ed per questo che ho scelto di approfondire il campo delle cure alternative e complementari, in modo da acquisire più strumenti possibili per la presa in carico totale della persona assistita.

Approfondendo queste due discipline, mi sono chiesta se potessi poi sfruttarle coniugandole, ed è così che ho scoperto l’esistenza di numerose altre tecniche che già si fondavano sull’integrazione dell’ipnosi, o di alcuni suoi aspetti, con tecniche di medicina orientale.

Le ho analizzate e utilizzate per ideare la mia ipotesi di trattamento mediante l’utilizzo dell’ipnosi e dello shiatsu, insieme.

# 1. CURE COMPLEMENTARI E ALTERNATIVE

Le cure complementari e alternative (CAM) sono state definite dal National Center for Complementary and Alternative Medicine (NCCAM) come un gruppo di cure mediche, di sistemi di assistenza sanitaria e di pratiche eterogenee, che non sono ufficialmente incorporate nella moderna medicina scientifica <sup>1</sup>.

Le cure complementari e alternative sono state una parte della vita e delle pratiche umane fin dall'inizio dei tempi. Il ruolo sulla salute delle persone di tali medicine è indiscusso, in particolare alla luce della loro posizione nella promozione della salute e del benessere <sup>2</sup>.

La scelta delle cure tradizionali e non convenzionali dipende da vari fattori, come sottolinea l'Oms. I sistemi sanitari di tutto il mondo stanno sperimentando un aumento dei livelli di malattie croniche; ci si trova di fronte alla domanda crescente da parte delle persone e degli operatori sanitari di una gamma più completa di servizi sanitari; vi è insoddisfazione nei confronti dei servizi esistenti ed un rinato interesse per la "cura della persona nella sua interezza". Anche il risparmio economico fa parte di questi fattori <sup>3</sup>.

Le cure tradizionali, complementari e alternative contribuiscono alla fondazione di una medicina centrata sulla persona. Un orientamento epistemologico per la scienza medica che pone la persona con la sua entità fisica, psicologica e spirituale al centro dell'assistenza sanitaria e del processo terapeutico. Esse mirano a prevenire, diagnosticare e trattare malattie fisiche o mentali e comprendono terapie, con e senza farmaci, basate su principi salutogenici <sup>\*</sup>.

Attraverso l'adozione di uno stile di vita sano e l'utilizzo di terapie farmacologiche e non, appartenenti alle CAM, i pazienti percepiscono la generazione di salute come

---

<sup>1</sup> CAM definition. National Center for Complementary and Alternative Medicine; 2010. Available at: <http://nccam.nih.gov/health/whatisacam>

<sup>2</sup> J. EVID, 2014, Integrating Complementary and Alternative Medicine Into Conventional Health Care System in Developing Countries: An Example of Amchi, Based Complementary Altern Med.

<sup>3</sup> OMS, "World Health Organization Traditional Medicine Strategy 2014-2023", un rapporto sulle strategie in tema di Medicine tradizionali e non convenzionali (T&CM)

<sup>\*</sup> *La salutogenesi si occupa delle "cause", o meglio delle "fonti" della salute. Essa dà avvio ad un nuovo approccio alla salute, con l'obiettivo di andare oltre il modello patogenico, che pensa la salute come assenza di malattia e si concentra sull'insorgenza, la cura e la prevenzione delle malattie. Il pensiero salutogenico presuppone, infatti, che tutte le persone siano più o meno sane e più o meno malate: l'obiettivo è capire in che modo un individuo può diventare più sano o meno malato.* (Monica Eriksson, Bengt Lindstrom "A salutogenic interpretation of the Ottawa Charter", in Health Promotion International, March 2008, Vol. 23 No. 2, 190-199.)

## 2. IPNOSI

Come indicato dal National Center for Complementary and Alternative Medicine, anche l'ipnosi rientra nelle terapie complementari e alternative e, come la maggior parte di queste, pare essere stata utilizzata fin dall'antichità.

Il termine deriva dal greco *Ypnos* (sonno), nonostante ciò l'ipnosi non è sonno, ma uno stato di coscienza durante il quale risultano possibili particolari modificazioni organo-viscerali e comportamentali <sup>1</sup>.

L'ipnosi non è altro che la manifestazione dell'immaginazione creativa adeguatamente orientata in una precisa rappresentazione mentale, sia autonomamente, sia con l'aiuto di un operatore con il quale si è in relazione <sup>2</sup>.

Con l'ipnosi si instaura una particolare condizione sia psicologica sia neuro-fisiologica nella quale la persona può pensare, agire, e comportarsi come se fosse nel normale stato di coscienza e anche meglio, grazie all'incremento della sua attenzione e alla forte riduzione delle distrazioni.

Ciò che si sviluppa sotto ipnosi deriva dalle attività del soggetto ipnotizzato e non dalle suggestioni <sup>3</sup>. È il soggetto che crea le sue immagini e le sue monoidee.

Il rapporto tra ipnotista ed ipnotizzato, quando l'ipnosi non è autoindotta, è sincronico ed empatico <sup>4</sup>. La sola relazione ipnotica utile è quindi quella basata su una profonda e sincera collaborazione al fine di raggiungere gli obiettivi personali del soggetto che necessita dell'utilizzo di questa tecnica <sup>3</sup>.

L'ipnosi è, dunque, uno stato di coscienza modificato, un modo di essere dell'organismo, fisiologico e dinamico, in cui il rapporto di fiducia con l'operatore e il generarsi di un'unica idea dominante che attiva la fenomenologia corrispondente e che riverbera sul piano psico-somatico (monoideismo plastico), può produrre modificazioni psichiche, somatiche e viscerali.

E' fisiologico poichè è uno stato nel quale ogni persona può entrare più volte nella giornata come quando si guida sovrappensiero e non ci si rende conto della strada percorsa o come quando si è particolarmente assorti nella lettura di un libro da non rendersi conto di quello che accade intorno.

---

<sup>1</sup> F. GRANONE, Intervista "New Age: una nuova Qualità della Vita per il Terzo Millennio", 2° Edizione, C.E.I. Editore, Imperia, 1998

<sup>2</sup> E. CASIGLIA et al, 2006, Ipnosi sperimentale e clinica, Editrice Artistica Bassano

<sup>3</sup> M. ERICKSON, 1982 Opere, Roma, Astrolabio-Ubaldini

<sup>4</sup> C. ANTONELLI, 2005, The role of hypnosis in pain control: definition and evidence, ACTA

### 3. MEDICINA ORIENTALE

Due sono le ragioni del fascino che le medicine orientali esercitano sulla cultura occidentale: da una parte la verità di alcuni loro principi, dall'altra i lati deboli che la nostra medicina continua a presentare <sup>1</sup>.

Nel primo decennio del 21° secolo, l'integrazione delle medicine non convenzionali, tra cui quelle orientali, ha assunto le caratteristiche di un trend in ascesa che riguarda sia l'America Settentrionale che l'Europa. Per effetto della globalizzazione, si può prevedere che la spinta alla medicina integrata proveniente dai grandi Paesi asiatici entrerà sempre più in collegamento con i principali Paesi occidentali <sup>2</sup>.

Dagli articoli riguardanti le cure complementari e alternative, si evince che quelle orientali più conosciute in occidente facciano parte della Medicina Tradizione Cinese; della Medicina Giapponese e della Medicina Indiana.

La Medicina Tradizionale Cinese, è la più organica dottrina medica antica tuttora operante in gran parte del mondo. Con l'apertura delle relazioni tra la Repubblica popolare cinese e l'Occidente ha avuto un'aumentata diffusione in tutti i Paesi industrializzati. Alla base dell'antico pensiero medico cinese vi è l'idea di salute come stato di equilibrio dell'organismo e l'idea di malattia come stato di disequilibrio delle energie e delle sostanze vitali. Le cinque aree in cui si articola sono: agopuntura e moxibustione, farmacologia naturale, dietetica, massaggi e esercizi meditativi in movimento <sup>2</sup>.

Secondo la Medicina popolare Giapponese le malattie erano imputate a spiriti maligni e per curarsi si utilizzavano i salassi, la balneoterapie e una tecnica di massaggio detta *anma* e alcuni rimedi naturali come il sake (vino di riso), la liquirizia, la carota, la magnolia, il rabarbaro e il crotoniglio. Dal 200 a.C. la Medicina Giapponese venne a contatto con quella Cinese e ne assorbì tecniche e principi <sup>3</sup>.

La Medicina Ayurvedica è la più importante medicina antica indiana e come la Medicina Tradizionale Cinese, utilizza un approccio olistico nei confronti della salute e della malattia. Utilizza una combinazione di alimentazione, tecniche meditative e di fitoterapie in campo preventivo e curativo <sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> L. STERPELLONE, 1998, Medicina orientale le cure dell' altro mondo, Corriere della Sera, 21-22

<sup>2</sup> F. BOTTACCIOLI, 2010, Dalla medicina alternativa alla medicina integrata , Enciclopedia Treccani

<sup>3</sup> P.HUARD et. al.,1988, La medicina giapponese: dalle origini ai giorni nostri, Ed. Ciba-Geigy

## 4. IL PUNTO DI VISTA SCIENTIFICO

### 4.1 Ipnosi

Nello stato ipnotico la rappresentazione interna prevale sugli stimoli provenienti dal mondo esterno; il cono percettivo è ristretto e focalizzato, diminuisce la consapevolezza periferica; si verifica la sensazione di non stare in alcun luogo specifico, o anche di trovarsi in una localizzazione spaziale indefinita, facilmente trasformabile; la percezione dello spazio, come quella del tempo, è sospesa o alterata; è possibile esercitare un controllo sulla muscolatura liscia, che di solito è indipendente dalla coscienza, modificando, almeno in parte, le risposte dei visceri, dei vasi sanguigni, del cuore; vi è il potenziamento della capacità psichiche quali la memoria, l'intuizione, il problem solving, la creatività; l'individuo accede alla possibilità di percepire più intensamente le proprie risorse interiori, utilizzandole in modo mirato verso l'obiettivo desiderato <sup>1</sup>.

Secondo il modello anatomico funzionale il rilassamento e il raggiungimento dello stato ipnotico coinvolgono attivazioni corticali e processi neurali correlati, bilaterali, ma non simmetrici <sup>2</sup>.

Lo stato ipnotico è uno stato di coscienza modificato, diverso dal sonno e dalla veglia, in cui il cervello non è in stand-by ma in stato di controllo. Lo stato ipnotico differisce dal sonno fisiologico sia per dati elettroencefalografici sia per dati clinici e metabolici. Dal confronto tra stato ipnotico e stato di veglia a riposo, infatti, sono state rilevate diverse divergenze nelle attivazioni di alcune strutture cerebrali: delle strutture prefrontali, delle strutture deputate alla regolazione degli stati attentivi (Lobo parietale sinistro e parietale inferiore, Regioni striatali e talamiche, Emisferi cerebellari e verme); delle strutture deputate alla regolazione degli stati coscienza (corteccia cingolata anteriore, talamo, nuclei del tronco encefalico) <sup>1</sup>.

Il raggiungimento della trance si è dimostrato essere associato a: incrementi di flusso sanguigno cerebrale nel tronco encefalico, nel talamo e nella corteccia cingolata anteriore.

---

<sup>1</sup> G. VERCELLI, 2014, Evidenze neuroscientifiche di trance ipnotica: evoluzione storica e applicazioni, DADA, 1

<sup>2</sup> P. RAINVILLE, 2003, "Hypnosis phenomenology and neurobiology of consciousness", International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 51 (2), 105-129

## 5. IPNOSI E MEDICINA ORIENTALE.

### Le Tecniche derivate

Analizzando quanto riferito sull'ipnosi e sulla medicina orientale si possono evidenziare dei punti comuni tra queste discipline.

Innanzitutto in entrambe la mente ed il corpo vengono visti in sinergia ed in modo indivisibile, tant'è che l'ipnosi funziona proprio per la sua capacità di far sì che un'idea, formulata dunque dalla mente, riverberi a livello psico-somatico, e quindi anche sul soma, sul corpo.

L'ipnosi è infatti un processo che coinvolge l'intero organismo, concepito come unità psicosomatica in intimo contatto, azione e reazione con l'ambiente che la circonda: è pertanto un insieme di fenomeni neurologici, biochimici, elettrici, psicologici e sociali <sup>1</sup>.

Sia nell'ipnosi che nelle tecniche meditative della medicina orientale, il potere della mente conduce ad un profondo stato di benessere.

Lo scopo della meditazione è il raggiungimento dell'assenza di pensiero, la cessazione del processo di pensiero. Arrivati a ciò, la mente è libera e serena e l'esistenza trasformata. La meditazione è un processo lungo che coinvolge la vita di chi la pratica, mentre l'ipnosi è un processo breve e mirato ad un obiettivo, si occupa della risoluzione di un problema e non del raggiungimento dell'illuminazione, ma può anch'essa trasformare la vita di una persona. Inoltre, nella meditazione, il rilassamento profondo non ottunde l'attenzione, ma la potenzia <sup>2</sup>, come accade anche per l'ipnosi. L'interesse della scienza verso le pratiche meditative è documentato innanzitutto dal fatto che le più significative tecniche di rilassamento occidentali vennero elaborate nei primi decenni del 20° sec., tenendo presente anche l'esperienza dell'Oriente <sup>2</sup>.

Come sopra citato, anche il corpo viene considerato dall'ipnosi e dalla medicina orientale.

Gli effetti dell'ipnosi si possono riscontrare a livello corporeo ed il corpo stesso può essere utilizzato come mezzo per raggiungere e approfondire lo stato ipnotico tramite l'utilizzo dei *passi* (sfioramenti) e per verificarne la realizzazione osservando fenomeni di pesantezza, levitazione e catalessi.

---

<sup>1</sup> G. GUANTIERI, 1973, L'Ipnosi, Rizzoli Milano

<sup>2</sup> F. BOTTACCIOLI, 2010, Dalla medicina alternativa alla medicina integrata, Enciclopedia Treccani

## 6. SHIATSU

L'uomo ha iniziato ad esplorare il mondo con l'uso dei sensi tra cui il tatto e, dunque, con l'uso delle mani. Anche i bambini piccoli esplorano il mondo tastando e toccando. L'affetto per i nostri cari viene espresso anche attraverso il contatto e la vicinanza fisica. Inoltre, quando ci feriamo, le nostre mani si danno subito da fare, prima che il nostro intelletto comprenda cosa sia successo, sono già sul punto dolente per tenerlo, sfregarlo o premerlo. Un abbraccio ci tocca in senso totale, ci smuove e dà un nuovo impulso alle nostre sensazioni, così l'energia, che prima era ferma, ricomincia a fluire. Il toccare è un gesto salutare, soprattutto se viene fatto spontaneamente ed intuitivamente <sup>1</sup>. L'identità si struttura anche con la presa di coscienza del nostro essere corpo, così il toccarsi rinforza costantemente questa coscienza. Noi ci abbracciamo, ci sosteniamo il capo, ci accarezziamo, incrociamo le gambe, ci strofiniamo le mani, ci laviamo, ci massaggiamo ci pettiniamo. Sono tutti gesti di autocontatto, autoconfortanti <sup>2</sup>. Il tatto è uno dei primi sensi a comparire ed è fra gli ultimi ad andarsene. La pelle è l'organo più esteso del nostro corpo e la superficie della pelle possiede un numero enorme di recettori sensoriali che ricevono gli stimoli del caldo, del freddo, del dolore del piacere <sup>3</sup>.

La forza risanante del contatto è nota in tutte le culture, da sempre. I Romani, i Greci, gli Egizi, gli Arabi, gli Indiani e i Cinesi adottavano l'imposizione delle mani e i massaggi, insieme a forme di medicina popolare.

I primi "medici scalzi" cinesi conoscevano precisi punti del corpo che reagivano sempre sensibilmente in presenza di alcune malattie. Essi stimolavano questi punti, oggi noti come "punti di agopuntura", con le mani e successivamente con sottili ossicini e aghi di metallo.

L'introduzione in Giappone, delle tecniche terapeutiche cinesi e la loro commistione con antichi metodi giapponesi diede vita allo sviluppo di particolari itinerari terapeutici. Si sviluppò una nuova forma di terapia lo *shiatsu*, letteralmente *pressione delle dita*, anche se chi pratica lo shiatsu esercita attente e profonde pressioni non solo mediante le dita, ma anche con i palmi delle mani, gli avambracci e le ginocchia <sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> K. METZNER, 2003, *Shiatsu per ridare energia al tuo corpo*, Ed. Red

<sup>2</sup> A. MONTAGU, 1989, *Il linguaggio della pelle*, Garzanti Editore

<sup>3</sup> C. MELE, 2008, *Nell'assistenza infermieristica l'utilizzo del contatto fisico, tocco-massaggio può essere di aiuto per ridurre sintomi psicofisici nel malato?*, SCENARIO , 25 (1): 5-8

## CONCLUSIONI

Le persone si rivolgono sempre più frequentemente alle cure alternative e complementari. Ciò dipende dal fatto che in tutto il mondo vi è un aumento delle malattie croniche, che ci si trova davanti a una richiesta di servizi sanitari più completi e che vi è un rinato interesse per la cura olistica della persona. Inoltre si crede sempre di più nel potenziale di autoguarigione presente in ognuno e nella capacità della vita di ristabilirsi ed equilibrarsi.

Le terapie alternative e complementari sono davvero numerose e possono essere di origine occidentale ma anche orientale. A volte le tecniche di queste due tipologie sono state integrate generando nuove discipline.

È stato dunque possibile integrare una disciplina come l'ipnosi con alcune terapie legate ad esempio allo yoga, all'agopuntura, alla digitopressione e alla meditazione.

Questo fenomeno ci permette oggi di avere una vastissima gamma di tipologie d'intervento, da scegliere per trattare una grande quantità di disturbi e malesseri.

L'integrazione di queste metodiche per la cura delle persone può far pensare ad una possibile comunione tra due discipline che possono far parte del sapere infermieristico: lo *shiatsu* e l'*ipnosi*.

C'è dunque la possibilità che queste tecniche, che si rivolgono alla persona con la sua identità fisica, psicologica e spirituale, possano essere integrate nella prospettiva di migliorare sempre di più l'assistenza alle persone assistite.

## BIBLIOGRAFIA

- A.GUIDI, 2012, Sonnambulismo, IpnoguidaMAG
- A.L. RAY et.al., 2001, Cognitive behavioral therapies and beyond, Practical Pain Management, 3rd ed., 189-208
- C. ANTONELLI, 2005, The role of hypnosis in pain control: definition and evidence, ACTA
- C. ANTONELLI, 2009, Ipnosi nella pratica clinica, Atti del Congresso S.I.A.R.E.D.-Ferrara
- C. VALNE, 2014, Cromoterapia e potere dei colori, Ed. REI
- C. VIGNARELLI, Quando gli opposti si toccano, La creatrice di jinshin do racconta come ha avuto l'intuizione di conciliare in un'unica tecnica occidente e oriente, Intervista ad Iona Marsaa Teegarden, BodyMind Center ricerche
- National Center for Complementary and Alternative Medicine, 2010, CAM definition, Available at: <http://nccam.nih.gov/health/whatiscam>
- Codice deontologico, approvato dal Comitato centrale della Federazione Nazionale Collegi IPASVI con deliberazione n. 1/09 del 10/01/2009 e dal Consiglio nazionale della Federazione Nazionale Collegio IPASVI nella seduta svoltasi a Roma in data 17.01.09
- Craske & Barlow, 2006, Worry, Oxford University Press, Inc
- CRONORIFLESSOLOGIA–Incontro con il Dott. Vincenzo Di Spazio, SpazioliberoMag. Available at: <http://www.cronoriflessologia.blogspot.it>
- D. BENOR, 2005, Self-Healing with WHEE - (The Wholistic Hybrid of EMDR and EFT), PH, 107
- D. GRAND, 2013, Brainspotting-the revolutionary new therapy for rapid and effective change, Ed. Sounds True
- D.M. CONNELLY, 1990, Agopuntura tradizionale-La legge dei cinque elementi, Il Castello
- E. CASIGLIA et al, 2006, Ipnosi sperimentale e clinica, Editrice Artistica Bassano
- E. MOLINARI, 2010, Psicologia clinica del dolore, Springer p.96

## ALLEGATO 1.

Esempio di induzione tratto da “La conoscenza esperienziale-Ricerca psichica e autoterapia attraverso la visualizzazione dei 5 elementi”, S. SANTONI, P. MINIO, 1993.

### L'ENERGIA RIFLESSA DEL METALLO

*“Sdraiati comodamente e trova la tua posizione ideale. Lascia che le tue palpebre si chiudano spontaneamente...se a tuo agio, calmo e tranquillo.*

*Respira profondamente e prendi coscienza di questo fatto.*

*Tutte le funzioni del tuo corpo sono normali.*

*Segui con attenzione le mie parole...mentre ascolti la mia voce... puoi fare attenzione alle sensazioni di rilassamento e di benessere del tuo corpo.*

*Il tuo corpo è a contatto con (...) e prendi coscienza della parte che è appoggiate (...).*

*Lascia che il rilassamento si diffonda nel tuo corpo...dalle gambe a piedi, dalle braccia alle mani, dalle spalle al collo e al viso. Via via sempre più in profondità.*

*Il tuo respiro si sta normalizzando. In questo stato di tranquillità potrebbe essere scomodo per te parlare, è molto più per te sollevare leggermente con un lieve movimento, l'indice della mano (destra o sinistra), d'ora in poi comunicheremo in questo modo...se si d'accordo me lo segnali.*

*Quando sarai pronto ad affrontare l'esperienza, nel tempo che ti è necessario, me lo segnalerai...*

*Ora sei pronto ad affrontare una realtà che forse hai già vissuto e che forse hai semplicemente idealizzato...un spazio privato... un luogo di pace e tranquillità.. ricordati che in qualunque momento tu voglia interrompere, puoi farlo tranquillamente.*

*Ora prova ad immaginare, utilizzando il tempo che ti è necessario...*

*Via a ritroso nel tempo e fai salire in superficie, utilizzando il tempo che ti è necessario, il ricordo di una gita in montagna particolarmente piacevole per te.*

*Immagina di essere ai piedi di una grande roccia, in perfetta armonia con ciò che ti circonda. Il sole è piacevolmente caldo e ti dona quella carica di cui hai bisogno.*