

**CENTRO ITALIANO DI IPNOSI CLINICO-SPERIMENTALE  
C.I.I.C.S.**

**ISTITUTO FRANCO GRANONE**

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

Fondatore: Prof. F. Granone  
Direttore dei Corsi Nord-Italia: Dott. A.M. Lapenta

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

**L'IPNOSI COME TECNICA DI TRASFORMAZIONE**

Relatore: Dott.ssa Laura Grasso Papi

Candidato: CPSI Marinella Sola

# ANNO 2009

## INDICE

Introduzione.....	1
Capitolo 1	
1.1 Ipnosi e Meditazione.....	3
Capitolo 2	
2.1 L'iniziativa formativa.....	4
Capitolo 3	
3.1 Induzioni ipnotiche.....	5
3.2 Induzione con simbolo post- ipnotico.....	5
3.3 7 Meditazioni guidate.....	6
3.3.1 I centri ruotanti della vita.....	6
3.3.2 I sette chakra.....	7
3.3.3 I quattro elementi.....	10
3.4 Bolla di gioia.....	13
Capitolo 4	
4.1 Meditazioni dinamiche.....	15
4.2 Kundalini.....	

.....	16
4.3 Heart chakra meditation.....	16
4.3.1 Le campane tibetane.....	17
4.4 Chakra sounds meditation.....	18
Capitolo 5	
5.1 Le reazioni.....	19
Conclusioni.....	21
Allegati.....	22
Bibliografia.....	23

## INTRODUZIONE

Il percorso che ho progettato per questa vita è a dir poco perfetto, ho avuto modo di rendermene conto più volte e questa tesi è un'ulteriore conferma.

Ho iniziato ad essere consapevole dei miei cambiamenti di pensiero durante la gravidanza di mia figlia, periodo in cui mi sono trovata costretta ad affrontare una grande crisi che mi ha permesso di capire molte cose, la prima è che la forza della mente è infinitamente potente e che il corpo è un ottimo specchio che con i suoi cambiamenti ci suggerisce tutto ciò che ci serve per capire come vogliamo veramente essere.

Ho iniziato così a frequentare vari corsi di meditazione che mi hanno aiutata nel mio percorso.

Per alcuni anni ho condiviso la mia consapevolezza con poche persone. In ambito sanitario poche volte ho avuto il coraggio di esprimere pienamente le mie convinzioni, poiché la razionalità e il bisogno di concretezza è ancora molto radicato nella maggior parte degli operatori sanitari.

Un giorno per caso vengo informata di un corso d'ipnosi rivolto anche agli infermieri, un treno che non potevo perdere e così eccomi qui a sviluppare una tesi su un argomento che tratto su me stessa già da molti anni senza saperlo .

La realizzazione di monoideismi plastici è ciò che si fa in tutte le meditazioni guidate e attraverso queste attività si raggiungono stati diversi che permettono l'esplorazione di parti di noi stessi che spesso ignoriamo e proprio in questi stati si possono elaborare, cercare risposte e soluzioni per molti problemi.

Io ho avuto una grande soddisfazione nel prendere atto che l'ipnosi e le meditazioni effettuate in questi anni sono in realtà la stessa cosa.

Per quella che è la competenza infermieristica credo che consigliare gli utenti ed aiutarli, per esempio ad affrontare momenti difficili semplicemente guidando la loro immaginazione, possa essere molto gratificante e altrettanta soddisfazione può essere provata dal paziente stesso che si rende conto di poter gestire le emozioni e momenti difficili semplicemente con la forza del proprio pensiero.

Il mio obiettivo è di proporre strumenti alle persone per permettere loro di capire che con la mente si possono ottenere ottimi risultati per il proprio essere e che il benessere psico-fisico è dipendente da noi stessi. L'ipnosi è uno strumento a nostro servizio giornaliero, è una marcia in più per affrontare la vita. Una frase che spesso penso e talvolta dico è : “il corpo e la mente sono i tuoi sta a te decidere cosa farne”.

Ho pensato che per diffondere l'efficacia di queste tecniche “nuove” per la maggior parte di noi sanitari, niente poteva essere meglio di un'iniziativa formativa, con crediti ECM a seguito, intitolata: 'La gestione del disagio lavorativo: tecniche di trasformazione'. Con questa giornata ho dato un'opportunità agli operatori di mettersi in gioco e rendersi conto di quanto si può ottenere semplicemente realizzando monoideismi plastici. Una testimonianza può essere trasmessa nel miglior modo dai testimoni e allora ho pensato di crearli i testimoni. Questo è ciò che ho fatto con la

convinzione di smuovere qualcosa nei partecipanti che li spinga alla ricerca fuori e dentro se stessi per imparare e poi insegnare e aiutare ogni paziente nell'affrontare i momenti difficili con risorse che tutti hanno ma non lo sanno. Se le persone prendono atto dell'utilità del proprio impegno psicologico come coadiuvante delle terapie tradizionali, lo stato di benessere viene raggiunto molto più rapidamente e anche la vita quotidiana può essere affrontata con uno strumento in più; uno strumento sempre a disposizione e molto potente, a servizio di noi operatori e dei pazienti stessi. Il bisogno di crescita interiore è un bisogno consapevole o non consapevole ma sicuramente di tutti, per poter aiutare gli altri prima è meglio sentire e comprendere cosa abbiamo dentro e allora sarà più facile capire ed sostenere i pazienti.

## CAPITOLO 1

### 1.1 IPNOSI E MEDITAZIONE

Prima di iniziare a descrivere la mia esperienza è doveroso evidenziare la 'vicinanza' che c'è tra l'ipnosi e la meditazione.

L'ipnosi esprime la potenzialità dell'immaginazione, è la manifestazione plastica dell'immaginazione o meglio della rappresentazione mentale, è un fatto biologico, è un dinamismo psicosomatico di particolare partecipazione mente-corpo attraverso il quale il soggetto riesce ad influire sulle proprie condizioni psichiche e fisiche. L'aspetto che caratterizza tale dinamismo è il monoideismo plastico.

Attraverso la propria coscienza di sé adeguatamente orientata il soggetto è in grado di gestire la potenzialità della rappresentazione mentale.

Nell'ipnosi è importante il rapporto interpersonale fra l'operatore e il soggetto.

Perché il fenomeno sia adeguatamente gestito, il rapporto deve essere tale da consentire una chiara comunicazione e devono essere attivate certe procedure da parte dell'operatore che orientino l'attenzione del soggetto sull'obiettivo da raggiungere.

E' inoltre necessaria da parte del soggetto la presenza di precise e specifiche condizioni: aspettative, atteggiamenti, motivazioni e potenzialità di apprendimento.

Quando il monoideismo non è realizzato attraverso un rapporto interpersonale diretto ma è ottenuto con procedure autonome si parla di autoipnosi.

Definire la parola meditazione non è molto semplice, le definizioni variano e i significati trovati sui vari dizionari fanno spesso riferimento alle religioni e parlano di concentrazione della mente. Io credo che la vera meditazione sia uno stato di non-mente, o meglio, è come se la mente fosse sospesa nello spazio in nessun luogo, priva di contenuti e ambizioni. E' come far levitare la mente. Questo stato permette all'uomo di raggiungere grande gioia e totale benessere psico-fisico. Realizzare lo stato di non-mente è molto difficile perché richiede predisposizione, determinazione ed allenamento, ci sono però molte tecniche di meditazione che aiutano nel percorso della crescita spirituale e queste utilizzano proprio l'ipnosi che viene definita con diversi termini (rilassamenti guidati, meditazioni guidate, training autogeno, dinamica mentale, meditazioni dinamiche, yoga....) ma in realtà sono tutte tecniche che richiedono la realizzazione di monoideismi plastici, possiamo quindi dire che si tratta di ipnosi più o meno ben fatta, da operatori qualificati e non e a volte neanche consci dello strumento importante che utilizzano.

In sintesi si può affermare che la meditazione è uno stato molto profondo di non-mente che viene raggiunto attraverso l'ipnosi o l'autoipnosi.

## CAPITOLO 2

### 2.1 L'INIZIATIVA FORMATIVA

L'iniziativa formativa è stata rivolta ad infermieri, medici e fisioterapisti. I partecipanti sono stati 15. Ho chiesto la collaborazione al corso di uno psicologo e di un medico, anch'essi allievi della mia stessa scuola d'ipnosi, in modo da poter avere la collaborazione di diverse figure e quindi rendere il momento formativo il più completo possibile.

Il primo passo della giornata è stato fatto dallo psicologo che ha utilizzato il termometro del distress per valutare il grado di stress dei partecipanti che si è rivelato piuttosto alto (vedi grafico).

Brevemente è stato spiegato l'obiettivo e il programma della giornata ed è stato stipulato un patto tra tutti i partecipanti:

1. non giudicare;
2. non sentirsi giudicati;
3. non riportare al di fuori fatti accaduti ad altri durante il corso.

Questo patto l'ho ritenuto fondamentale per la buona riuscita della giornata, perché una delle cose che blocca maggiormente l'espressione delle persone è proprio la paura del giudizio altrui. Quanti problemi in meno esisterebbero se non esistesse il giudizio, o meglio, se avesse un po' meno importanza. Invece fin da piccoli ci viene insegnato ad avere un certo comportamento per non fare 'brutta figura'. Il giudizio ci viene inculcato anche a scuola, si è condizionati da quello che è il parere degli insegnanti che giudici supremi dell'impegno e apprendimento dell'allievo sono corresponsabili con i genitori di insegnamenti che talvolta reprimono la spontaneità dei bambini e che possono rendere adulti condizionati e poco felici. A volte non si può nemmeno piangere per non fare 'brutta figura', così soffochiamo emozioni che vanno a riempire una pentola che quando è satura esplose in stati di non salute e sarebbe bastato esprimersi semplicemente per anni.

La giornata si è svolta con tre tipi di induzioni ipnotiche:

- Induzione con simbolo post-ipnotico
- 7 Meditazioni guidate
- Bolla di gioia

e altre tre meditazioni di tipo dinamico:

- Chakra sounds meditation
- Heart chakra meditation
- Kundalini

## CAPITOLO 3

### 3.1 INDUZIONI IPNOTICHE

Per svolgere le induzioni ipnotiche è stato chiesto ai sanitari semplicemente di:

- mettersi in una posizione comoda;
- chiudere gli occhi;
- realizzare i monoideismi plastici suggeriti.

Tutto ciò con l'obiettivo di realizzare induzioni di gruppo per far sperimentare loro diversi stati di benessere e far conoscere loro la forza del proprio pensiero.

### 3.2 INDUZIONE CON SIMBOLO POST-IPNOTICO

Per questa tecnica l'induzione è avvenuta con un rilassamento progressivo.

Una musica di sottofondo rilassante ha accompagnato l'operatore che ha invitato i sanitari a realizzare monoideismi plastici utilizzando le tre aree di percezione: visiva, uditiva e cinestetica.

Raggiunto uno stato ipnotico da tutti e verificato con la realizzazione per molti del monoideismo plastico delle palpebre incollate e pesanti, per altri con la levitazione di un braccio; il nuovo invito ha portato i sanitari in un luogo da loro scelto, il loro 'luogo segreto', dove osservando tutti i colori, odori, rumori e sensazioni hanno portato il loro corpo in uno stato di profondo benessere. Lasciati per diversi minuti a godere della condizione piacevole è stato chiesto poi di unire indice e pollice della mano sinistra come simbolo da utilizzare ogni volta che lo riterranno opportuno per raggiungere in ogni luogo e momento, in modo autonomo, veloce e consapevole lo stato che in quel momento stavano sperimentando. Una volta sciolto il simbolo e riemersi dallo stato indotto, è stato chiesto loro di provare subito il regalo fatto durante l'ipnosi: il simbolo. Uniti quindi l'indice e il pollice della mano sinistra, lo stato ipnotico è stato raggiunto da tutti in modo autonomo e piuttosto rapido.

E' stato spiegato e consigliato il rafforzamento del simbolo durante lo stato più profondo di tutte le tecniche praticate nel corso della giornata, in modo da poter portare a casa uno strumento provato e rafforzato più volte.

### 3.3 7 MEDITAZIONI GUIDATE

Questa induzione ipnotica ha l'obiettivo di favorire un processo immaginativo realizzando continuamente monoideismi plastici che portano a percepire lo scorrere di pensieri e intuizioni, di fluire di sensazioni, emozioni, sentimenti, l'alternarsi di impulsi, a desideri utili a recuperare la capacità, la possibilità e la volontà di dominare le situazioni importanti. Con il rilassamento guidato si può dare energia a chi ascolta, far sperimentare quella necessaria attenzione, quella meditazione riflessiva che porta a esplorare in modo sistematico le proprie idee fondamentali e ad acquistare l'abitudine a concentrare il pensiero su aspetti positivi e su processi evolutivi.

L'induzione invita chi ascolta a rivolgere la mente a ciò che è essenziale, tralasciando ciò che è accidentale e far sperimentare padronanza, determinazione, persistenza, coraggio, organizzazione. Una persona può così ritrovare la capacità di regolare correttamente atteggiamenti e azioni, di trovare il giusto punto di equilibrio nei rapporti con gli altri, di allenare i 'muscoli' della volontà in modo da poter riprendere il controllo della propria vita e riscoprire la gioia che accompagna ogni risposta efficace.

Per agevolare il raggiungimento dell'obiettivo vengono utilizzati e realizzati come monoideismi plastici i sette chakra e i quattro elementi, il tutto associato a consigli e associazioni con la natura. Un ruolo importante in questa tecnica è supportato dai suoni e dalla musica che cambia in base al momento seguendo e suggerendo i monoideismi per renderne più semplice la realizzazione.

#### 3.3.1 I CENTRI RUOTANTI DELLA VITA

Per espandere i sette livelli di consapevolezza utilizza la simbologia dei chakra.

La parola chakra è un termine sanscrito che significa 'ruota' o 'disco' e sta a indicare una spirale di energia che mette in circolo la consapevolezza delle funzioni vitali del corpo e della mente.

In alcune filosofie orientali il termine chakra indica i centri energetici che presiedono alle funzioni organiche, psichiche ed emotive.

Nel rilassamento ogni chakra è descritto come un vortice ruotante, come la ruota della vita che permette al corpo di muoversi, attraverso sfide e trasformazioni, vortice che va in direzioni diverse, in senso orario o antiorario, a seconda del singolo chakra e del sesso del soggetto.

Secondo la filosofia indiana i chakra più importanti sono sette, localizzati in determinate zone del corpo. Ciascuno di essi origina, riceve e ricrea, assimila e trasmette energia vitale. Da un punto di vista psicologico i chakra rappresentano le aree più importanti della nostra vita, anzi i diritti basilari di ogni essere umano:

- esistere, vivere;
- godere delle proprie sensazioni, emozioni e della propria energia sessuale;
- esercitare il potere personale e la volontà autonoma;

- sperimentare l'amore verso se stessi e verso gli altri nelle diverse forme;
- esprimere i propri pensieri agli altri con la dovuta sincerità e ascoltare con empatia gli altri;
- esercitare l'immaginazione creativa per espandere i propri orizzonti;
- usare il vigore del pensiero, riscoprire la potenza dei valori e della spiritualità.

In quanto centri corporei di trasmissione, ricezione, elaborazione e smistamento di potenze energetiche, i chakra devono essere attivati per far passare quell'onda di benefica vitalità che diffonde forza, amore e beatitudine. Inoltre con le loro rotazioni mettono in circolo la consapevolezza delle nostre intime risorse, e distribuiscono un'onda di determinazione che attraversa tutto il corpo. Quest'onda prende da ogni singolo chakra la qualità e la quantità di energia necessaria e la passa al chakra successivo, il quale a sua volta la assimila, la integra e la arricchisce della propria specifica quantità e qualità di energia, e così trasformata, la trasferisce a quello successivo, in un continuo processo ascendente, discendente e rotatorio.

I chakra devono essere attivati e lavorare sia autonomamente che tutti insieme in modo armonico. Un chakra troppo chiuso è poco energizzato e impedisce alla ruota di energia consapevolezza di espandere il suo potere trasformativo. Un chakra troppo aperto, invece, è iperattivo, concentra troppa energia su di sé e rallenta o interferisce con il passaggio dell'energia verso gli altri.

Ciclico e ritmico, ascendente e discendente, il fluire armonioso della consapevolezza energetica prodotto dai chakra può essere rilevato ovunque: nel nostro ritmo cardiaco, nella respirazione, nell'alternarsi del giorno e della notte, nel susseguirsi delle stagioni e nel prevedibile moto degli astri. Cicli che si ripetono anche nello svolgersi della vita degli esseri umani, dalla nascita alla morte, con le sue fasi di transizione e cambiamenti, come l'adolescenza e la menopausa, per citarne solo due. Cicli che seguono il tempo che inesorabilmente scorre, vivendo nel presente, lasciando dietro di sé il passato e anticipando il futuro, con frequenti operazioni di previsioni o anticipazioni cui seguono l'azione, le reazioni, gli esiti e la valutazione dell'intero processo, per poi ricominciare daccapo.

### 3.3.2 I SETTE CHAKRA

Nell'induzione ipnotica i quattro elementi naturali sono stati usati come simbologia utile a risvegliare i livelli di consapevolezza, e sono associati anche ai chakra. Vediamo ora nei dettagli il significato di ognuno di essi.

Il primo chakra, Muladhara, che in sanscrito vuol dire 'radice', 'sostegno', è situato tra l'ano e i genitali, in quella zona denominata 'perineo', alla base della colonna vertebrale. Questa posizione rappresenta il diritto di esistere sulla Terra e la relativa necessità di avere quanto utile alla sopravvivenza fisica e psicologica, e anche il desiderio/diritto di essere ciò che ognuno vuole diventare.

Il primo chakra è connesso con la Terra, il colore rosso, il senso dell'olfatto, i cibi che contengono proteine, il tempo presente e il verbo 'avere'. E' collegato con gli arti inferiori, il sistema scheletrico, i sistemi d'eliminazione, il sistema linfatico, l'intestino

crasso. La sua vitalità e la sua armonizzazione con gli altri chakra provocano fermezza, stabilità, solidità; la sua apatia procura invece eccessiva rigidità, insicurezza, paure, disturbi come obesità, emorroidi, stitichezza.

Avvertire l'energia irradiata dal primo chakra significa acquisire la consapevolezza di essere una creatura terrestre; intuire la sensazione del profondo attaccamento alla terra; sentire il senso di appartenenza a luoghi, persone, attività; desiderare il contatto fisico con la terra per cogliere l'energia che da essa proviene e propagarla per tutto il corpo.

Il secondo chakra, Svadhishtana, che in sanscrito vuol dire 'dolcezza', è situato nella parte inferiore dell'addome, nella regione pubica. E' connesso con il ventre, gli organi genitali, i reni, la vescica e con tutti i fluidi del corpo ed esprime il desiderio di riprodursi e di generare. E' collegato con l'Acqua, il colore arancio, il senso del gusto, i cibi liquidi, il continuo mutamento del tempo, il cui intreccio tra passato, presente e futuro evidenzia il dinamismo delle tre dimensioni temporali, con il verbo 'sentire'.

La sua vitalità procura armonia, desiderio, piacere e si esprime con i sentimenti e le emozioni; la sua disattivazione causa impotenza, rigidità, frigidità e si manifesta con coliti e dolori sacrali. Avvertire l'energia del secondo chakra significa arrivare alla consapevolezza del dualismo, della reciprocità, del contatto empatico con gli altri e porta ad esprimere le sensazioni e le emozioni che proviamo nei confronti delle persone significative.

La consapevolezza dell'energia del secondo chakra induce a superare l'inerzia provocata dalla stabilità e invita a operare delle scelte che portano trasformazioni emotive e relazionali. Intraprendere nuove strade sino ad arrivare alla destinazione voluta è un punto di partenza verso altre direzioni.

Il terzo chakra, Manipura, che in sanscrito vuol dire 'gemma rilucente', è localizzato nella regione del plesso solare. Rappresenta il centro del potere situato nello stomaco e aiuta a riconoscere ciò che è giusto fare, agire, reagire per seguire la propria inclinazione. E' associato al Fuoco, al colore giallo, al senso della vista, al tempo futuro, ai verbi 'potere' e 'volere'. E' collegato alla muscolatura digestiva, con il sistema nervoso centrale, con la manifestazione della propria volontà.

Così come lo stomaco trasforma il cibo in energia, la consapevolezza del potere personale, insito in ciascuno di noi, porta a trasformare i 'potrei' in 'posso', i 'vorrei' in 'voglio', le intuizioni in realtà, il pensiero in azione. L'assenza di questa consapevolezza può rendere passivi, inerti, incapaci di asserire le proprie posizioni e di prendere decisioni.

Il compito del terzo chakra simboleggia il cambiare direzione. La terra e l'acqua vanno verso il basso, il fuoco e le fiamme vanno verso l'alto e ciò rappresenta l'aspirazione a raggiungere mete elevate. Nel terzo chakra l'inerzia della terra e la fluidità dell'acqua sono unite alla volontà che spinge a cambiare.

Il quarto chakra, Anahata, che in sanscrito vuol dire 'non colpito', 'distaccato', è situato nella zona del cuore, del torace, sede del respiro. E' all'Aria, ai colori verde e rosa, al senso del tatto, alle verdure, alla dimensione temporale che abbraccia la natura eterna del tempo ciclico e ripetitivo, al verbo 'amare'. Questo chakra sottolinea l'importanza di amare e di essere amati, di entrare in intimità con altre persone, di farci guidare

all'amore universale e incondizionato.

E' collegato con cuore, polmoni, braccia, mani. La sua funzione psicologica rappresenta l'amore, la devozione, il darsi interamente alle persone amate e il saper accogliere il loro amore. La consapevolezza della forza dell'amore che sentiamo dentro di noi e avvertiamo intorno a noi ci apre verso gli altri, ci fa respirare a pieni polmoni per fare entrare l'ossigeno che infonde energia e che fa circolare l'amore creativo, fonte di vitalità e di nuove vite. L'indebolimento di questa consapevolezza può provocare asma, alta pressione, passività e depressione.

Il quinto chakra, Vishuddha, che in sanscrito vuol dire 'purificazione', è situato nella gola. E' il centro dell'espressività e spinge verso una comunicazione chiara e trasparente. E' associato all'Etere, all'atmosfera, al colore azzurro chiaro, al senso dell'udito, al tempo passato che apre la strada verso il futuro, ai verbi 'essere', 'comunicare' e 'ascoltare'.

Questo chakra manifesta la sua energia attraverso la comunicazione, funzione propria della gola e della bocca, con la quale esplicitiamo la volontà, dichiariamo le intenzioni, asseriamo le nostre posizioni e anticipiamo gli eventi futuri. E' collegato con i polmoni, le orecchie, la gola, la mascella, il mento, ed evoca la risonanza psicologica dell'essere.

La consapevolezza dell'energia proveniente da questo chakra fa avvertire l'importanza della comunicazione aperta e franca, fa riscoprire l'essenza dell'ascolto, dell'entrare in sintonia con le altre persone, cogliendo i messaggi impliciti e l'intimità contenuta nel dialogo sincero con le altre persone. La scarsa consapevolezza e attenzione all'importanza del nostro modo di comunicare con gli altri può provocare: nodo alla gola, influenza, balbuzie, debolezza delle corde vocali, raucedine, tremore della voce. L'energia di questo chakra produce una voce chiara, modulata, regolare e sicura. Il fluire delle parole permette alle persone di esprimere la propria essenza e le emozioni, di dichiarare la volontà, di manifestare la creatività, la gioia di vivere, di esporre le conoscenze, di far valere i valori e la spiritualità con la modalità appropriata ad ogni circostanza.

Il sesto chakra, Ajna, che in sanscrito vuol dire 'conoscere', 'percepire' e anche 'comandare', è situato nel mezzo della fronte. E' chiamato "il terzo occhio" e ricorda di fidarsi di ciò che i propri occhi vedono, di seguire le proprie intuizioni, di programmare il futuro con immaginazione creativa. E' associato al colore indaco, alle percezioni extrasensoriali, alle sostanze che alterano la mente, all'uscita dal regno degli eventi reali o irreali per entrare in una dimensione senza tempo e ai verbi 'vedere' e 'intuire'.

Collegato con gli occhi, il cervello e il cranio, con la consapevolezza del proprio essere, è il chakra della creatività, che rappresenta il sesto senso dell'intuizione, di chi sa andare oltre l'immediato visibile, oltre alle apparenze, ed esercitare una visione da artista per creare scenari futuri. Vedere ha a che fare anche con il riconoscimento, con il processo di ri-conoscere, di ri-sapere, di ri-trovare quello che si credeva perduto, di ri-vedere nel senso di 'vedere con occhi diversi'.

La consapevolezza del potere energetico che deriva da questo chakra rende più intuitivi, creativi, immaginativi, previdenti. La scarsa consapevolezza può provocare mal di testa, spingere a non fidarsi del proprio intuito, a reprimere creatività e immaginazione sia nella soluzione di problemi sia nella programmazione del proprio futuro.

Il settimo chakra, Sahasrara, che in sanscrito vuol dire 'millepetali', è situato sulla parte alta del capo, sulla corona. Ricorda quanto sia importante saper utilizzare bene le proprie conoscenze, continuare ad imparare ed estendere le proprie cognizioni, rafforzare i propri valori, aumentare la propria spiritualità e la propria saggezza universale, espandere il contatto con tutte le forze e le energie presenti nell'universo.

E' associato ai colori viola e bianco, al digiuno che consente al corpo di sfruttare le riserve depositate nell'organismo, alla simultaneità del tempo e ai verbi 'sapere', 'conoscere'. E' collegato con la corteccia cerebrale e con la spiritualità. E' il centro della comprensione, della conoscenza, della spiritualità localizzata nella corteccia cerebrali che si manifesta attraverso il pensiero.

La consapevolezza dell'energia trasmessa da questo centro consente di sublimare determinate attività, di entrare in contatto con conoscenze universali, di esercitare la propria intelligenza, di utilizzare in modo armonioso il proprio sapere di integrare in modo sinergico conoscenze, esperienze, provenienti anche da mondi e culture diverse dalle proprie. La scarsa consapevolezza può provocare confusione, avarizia mentale, povertà d'idee, apatia intellettuale, pigrizia cognitiva, difficoltà ad apprendere e a comprendere, depressione.

### 3.3.3 I QUATTRO ELEMENTI

I livelli di consapevolezza sono simbolicamente collegati alle quattro forze elementari di Terra, Acqua, Fuoco e Aria. I quattro elementi naturali sono sempre stati oggetto di ammirazione e studio.

I fenomeni naturali suscitano meraviglia non solo per il senso di bellezza che emanano, ma anche per il terrore provocato dalla loro forza distruttiva. Possiamo infatti provare estasi di fronte a straordinarie bellezze naturali e rimanere terrorizzati e impotenti di fronte alla furia improvvisa di un terremoto, di un maremoto, di un uragano, all'esplosione di un vulcano.

I quattro elementi possono fungere da stimolo su cui riflettere per aumentare il nostro livello di consapevolezza.

La Terra è il primo elemento di sostegno di cui ci fidiamo, su cui ci appoggiamo, su cui costruiamo le nostre case. Fornisce il nutrimento per il corpo delle creature viventi, e il nutrimento per lo spirito con le sue bellezze che consente di ammirare. Leggendo qualsiasi dizionario possiamo notare che la parola 'terra' contiene molteplici significati: Terra come pianeta del sistema solare su cui si svolge la vita di tutte le creature, da cui traggono alimento il regno vegetale e quello animale; terra come superficie terrestre che emerge dalle acque, in contrapposizione al mare; terra come estensione di terreno, paese, regione; terra come materiale incoerente e friabile che costituisce lo stato superficiale contenente gli elementi necessari alla nutrizione delle piante.

Alla parola 'terra' e alla consapevolezza di essere creature terrestri a contatto quotidiano con l'elemento Terra è associata una serie di concetti positivi: nutrimento, accoglienza, concretezza, solidità, stabilità, prevedibilità, ordine, equilibrio, armonia. Ma la stessa

parola può evocare anche l'opposto: sterilità, aridità, instabilità, rigidità, durezza, disequilibrio, disarmonia.

La terra sa essere diversa e flessibile, sa mostrare e mettere a disposizione i suoi vari aspetti e i suoi tesori nascosti: aride sabbie dei deserti, fresche sabbie marine, pericolose sabbie mobili, tenere colline e aspre montagne, alte vette e canyon profondi, rigogliose foreste e fertili campi di grano, orti, frutteti e risaie. La terra protegge inoltre dentro di sé tesori nascosti: minerali, oli, gemme preziose.

Nel linguaggio comune si fa riferimento alla terra come archetipo di solidità, fermezza, con espressioni idiomatiche del tipo: “avere i piedi per terra”, “essere attaccati alla propria terra”, “essere solidi come una roccia”.

Il secondo elemento naturale, l'Acqua, occupa la maggior parte della superficie terrestre, circa il 70%. e' un costituente fondamentale degli organismi che, in condizioni ordinarie, si presenta come un liquido trasparente, inodore, insapore e incolore. E' un composto di idrogeno e ossigeno presente in natura in diverse forme: allo stato liquido, nei mari, fiumi, laghi, nel sottosuolo o nelle nubi; allo stato solido, come ghiaccio, grandine, neve; allo stato di vapore nell'atmosfera.

L'acqua è fondamentale per la vita di ogni essere vivente, e costituisce il mezzo in cui si svolge la maggior parte dei processi biochimici. Muovendosi incessantemente sulla superficie terrestre, e tra questa e l'atmosfera, mette in circolazione innumerevoli sostanze tra i vari cambiamenti ed ecosistemi. L'acqua rappresenta inoltre un fondamentale fattore di modellamento sia del paesaggio, attraverso l'erosione meccanica o chimica, sia del clima, regolando la temperatura ambientale attraverso meccanismi di evaporazione, condensazione, precipitazione o correnti oceaniche. Infine, è una delle più importanti sostanze utilizzate nell'attività agricola o industriale, oltre che nell'esistenza quotidiana di ognuno di noi.

L'acqua è quindi una fonte ricca di simbologia, associabile alla consapevolezza di essere creature che quotidianamente hanno bisogno d'acqua e di ciò che essa rappresenta: pulizia, freschezza, purificazione, fluidità, flessibilità. L'acqua che scorre fluida, ricca di vitalità, adattabile elemento delle nostre origini che evoca la nostra capacità di cambiare e di rimanere noi stessi. Siamo stati nutriti da un liquido amniotico, la nostra nascita deriva dalla rottura delle acque, il nostro corpo è costituito all'80% di acqua.

Il suo manifestarsi in stati diversi, e la sua capacità di adattarsi ai diversi contenitori, la rendono simbolo di flessibilità. L'acqua si manifesta con torrenti impetuosi, mari salmastri, oceani sconfinanti, stagni maleodoranti, cascate spettacolari, laghi tranquilli, placidi fiumi. E' mutevole, rende fertili le terre prima aride, disseta e ridà energia a corpi disidratati, rinfresca o riscalda, rinvigorisce o debilita, spegne o ammorbidisce; può essere la calma culla della vita o può travolgere tutto con il suo impeto. E' anche un potente rimedio naturale: pensiamo alle acque termali, gli idromassaggi, la talassoterapia, la ginnastica acquatica.

L'acqua, tuttavia, se non governata e dominata può essere molto pericolosa, come anche le nostre emozioni. Tecnici e scienziati continuano a costruire barriere per originare o frenare l'impeto di acque troppo violente, dighe, per regolare le piene, per produrre energia elettrica, per avere un rifornimento di acqua potabile o per l'irrigazione. Onde troppo impetuose possono fare annegare esperti nuotatori o distruggere solide imbarcazioni; inondazioni, allagamenti, alluvioni, maremoti, lasciano dietro di sé morti

e disperazione.

L'acqua è presente nella mitologia di diverse culture. Nella Bibbia si narra di Mosè salvato dalle acque. Venere nasce dalle acque del mare. L'acqua santa è l'elemento di purificazione, il battesimo rappresenta il rito d'iniziazione tramite l'immersione nelle acque.

Nel linguaggio comune si fa riferimento all'acqua come simbolo di flessibilità emotiva con espressioni idiomatiche del tipo: “essere un'acqua cheta”, “situazione stagnante”, “smuovere o intorpidire le acque”, “trovarsi in cattive acque”, “essere con l'acqua alla gola”, “gettare acqua sul fuoco”, “perdersi in un bicchiere d'acqua”, “trasparente come l'acqua”, “facile come bere un bicchiere d'acqua”.

Il terzo elemento, il Fuoco, simbolo di luce e calore, plasma e trasforma, è capace di covare il potere sotto le braci per poi, pronto, riaffermarlo. Il fuoco rappresenta simbolicamente la forza che sale verso le vette della spiritualità, ciò che ha il potere di illuminare, di scaldare o bruciare, di dare conforto o soffocare.

Uno dei miti di Platone narra che Prometeo ha rubato il fuoco agli dèi e lo ha consegnato agli uomini affinché potessero servirsene per riscaldarsi, cucinare cibi e forgiare armi. Per questa disobbedienza Prometeo è stato punito: viene incatenato sulla cima di una roccia e un avvoltoio gli mangia il fegato che gli ricresce ogni notte per prolungare il suo tormento.

Lo studio della sua simbologia aiuta ad aumentare la consapevolezza di essere creature che hanno dei punti in comune con il fuoco: esso pervade ogni cosa, ma non appartiene a nessun ambiente; le sue proprietà gli consentono di espandere, purificare, scaldare e fluidificare, ma anche di distruggere tutto ciò che incontra sulla sua strada. Il fuoco è rappresentato da elementi naturali come il sole, che ciclicamente risorge, o come i vulcani, sia quelli con una tranquilla eruzione di tipo effusivo, che costantemente spargono energia e fertilità intorno a sé, sia quelli con una tranquilla eruzione di tipo effusivo, che costantemente spargono energia e fertilità intorno a sé, sia quelli che si liberano violentemente della loro massa magnetica, dando origine a un'eruzione esplosiva, che distrugge tutto ciò che incontra sul suo cammino.

La società moderna continua a servirsi del fuoco e della sua combustione sia in modi semplici, sia utilizzando tecnologie avanzate. Ma per godere a pieno dei suoi benefici effettivi bisogna stare sempre attenti, mantenere una giusta distanza, né troppo lontano, altrimenti non avvertiamo più il calore, né troppo vicino, altrimenti può bruciare.

Nel linguaggio comune si fa riferimento al fuoco come simbolo di forza impetuosa e trasformatrice con espressioni idiomatiche del tipo: “bruciare di desiderio”, “carattere focoso, pronto a infiammarsi”, “fare fuoco e fiamme”, “lanciare scintille”, “fare terra bruciata intorno a sé”, “giocare con il fuoco”, “fare la prova del fuoco”.

L'Aria è il quarto elemento naturale, e anch'essa si presta a importanti impieghi industriali e tecnici:

è fonte di azoto, ossigeno, di gas nobili e può essere liquefatta, distillata, frazionata o compressa. È il respiro, ma anche l'elemento legato allo spazio, al luogo dove si muovono gli esseri viventi. L'aria porta profumi e odori lontani e invisibili, messaggi irresistibili e universali con un grande potere evocativo. Rappresenta l'energia vitale, il prana degli indiani, il soffio divino della Bibbia, il vento portatore di messaggi

terapeutici secondo gli sciamani. Nella simbologia dell'aria è contenuta la consapevolezza della sua indispensabilità: sappiamo di essere creature che per vivere hanno bisogno di respirare e di avere i piedi ben saldi per terra per non essere in balia del vento. Essa è associata al vento, massa d'aria che si sposta più o meno velocemente. Lo spostamento può essere costante, prevedibile, provocato da venti che soffiano tutto l'anno nella stessa direzione, o periodico, provocato da venti che invertono il senso al mutare delle stagioni o delle ore del giorno. Può essere anche variabile, provocato da venti che soffiano irregolari, o da cicloni violenti e distruttivi, dotati di movimenti vorticosi. Il vento inoltre assume diversi aspetti: l'aria calda e umida dei tropici, la fresca brezza marina, la gelida tramontana o l'impetuoso uragano che travolge. L'aria è sempre in movimento, leggera e pronta a cambiare rapidamente direzione e intensità. E' l'elemento necessario alla combustione: senza aria il fuoco si spegne, gli esseri umani muoiono. Non possiamo vivere senza respirare, l'aria viziata ci crea disagio, non sopportiamo le persone che ci tolgono il fiato; odori sgradevoli provocano un momentaneo arresto del respiro. Amiamo circondarci di buoni odori, profumiamo il nostro corpo con saponi, deodoranti, essenze o personalizziamo gli ambienti con incensi aromatici o purificanti.

Nel linguaggio comune si fa riferimento all'aria come simbolo di leggerezza, purezza, vitalità, con espressioni idiomatiche del tipo: "lei/lui mi soffoca, mi toglie il respiro", "lui/lei è l'aria che respiro", "portare un boccata di aria fresca", "avvertire un'aria pesante", "andare a gonfie vele", "veloce come il vento", "leggero come l'aria".

### 3.4 BOLLA DI GIOIA

Bolla di gioia è un'induzione ipnotica che, utilizzando continui monoidesmi plastici e con l'accompagnamento di musica rilassante, permette alle persone di raggiungere un ottimo stato di benessere, richiama alla mente un momento particolare della vita che ha reso il soggetto molto felice, può essere un momento molto breve ma l'importante è che sia stato molto intenso. Rivivendo in tutte le sue dimensioni il momento di estrema gioia e osservando tutte le caratteristiche di questa emozione e quel particolare momento, osservando i colori, gli odori, i sapori, le sensazioni tattili, i rumori e portando l'attenzione su tutte le modifiche psichiche e fisiche che derivano da questa meravigliosa emozione, si forma un bolla intorno al corpo colma di questo stato che rende felici e intoccabili. Per rafforzare il monoidesimo plastico si osserva il tipo di respiro, il battito cardiaco, la mente, il modo di essere nella sua totalità per rivivere la gioia in tutte le sue caratteristiche e per cogliere tutte le modificazioni regalate da questa emozione; si deve valutare e cogliere ogni 'sintomo' della gioia.

Si verifica, l'efficacia del monoidesimo plastico, immaginando sensazioni spiacevoli che scagliandosi contro la bolla si dissolvono senza neanche scalfirla.

Le persone sono invitate a mantenere la bolla presente per il periodo a loro necessario, in modo da poter vivere felicemente, rendendosi meno sensibili agli eventi spiacevoli perché protetti dalla bolla di gioia. E' un modo per affrontare momenti difficili dove spesso s'innesca un meccanismo di continue negatività e l'una richiama l'altra. Si chiede di allontanare i pensieri negativi o meglio di dissolverli perché protetti dalla gioia e si fa

così in modo che le abitudini cosce ed inconscie tornino ad emozioni e pensieri positivi e di gioia.

Questo è un tipo di rilassamento che pur non durando molto, lascia una grande gioia che rimane presente anche nei giorni a seguire. La prima volta che ho realizzato questo monoideismo plastico ho potuto verificare il beneficio il mattino seguente quando, appena svegliata ho provato una sensazione di felicità che non riuscivo ad associare a nessun evento, mi è venuto in mente dopo alcuni minuti durante i quali cercavo tra i miei ricordi che probabilmente era il risultato della meditazione fatta il giorno prima e ogni volta che ripeto questo rilassamento ho lo stesso beneficio.

## CAPITOLO 4

### 4.1 MEDITAZIONI DINAMICHE

Le meditazioni dinamiche che ho scelto per questa esperienza sono state inventate da Osho. Quest'ultimo era un filosofo e maestro spirituale indiano, ha rivoluzionato l'idea della meditazione introducendo tecniche dinamiche più adatte a noi occidentali del mondo moderno. Queste meditazioni sono nate per permettere all'uomo contemporaneo di entrare in contatto con le tensioni accumulate, esprimerle consapevolmente e quindi avventurarsi in quel territorio inesplorato e misterioso che è il nostro mondo interiore. Sono tecniche divise in varie fasi, le iniziali richiedono movimento, rumore, musica, danza, scuotimento, un divenire continuo che varia a secondo della tecnica scelta; il tutto per abbassare il livello critico, annullare le resistenze e permettere all'individuo di lasciarsi andare ed entrare quindi in ipnosi. I movimenti richiesti ci permettono di sentirci noi stessi e ci si può davvero liberare di quelle sovrastrutture che ci legano a una vita spesso non soddisfacente. Le ultime fasi richiedono silenzio e staticismo per poter essere testimoni di ciò che accade, è qui che la non-mente si manifesta e si vive una dimensione diversa che porta ciò di cui si ha bisogno. Spesso si possono avere risposte a domande che ci poniamo prima della tecnica, altre volte si ha semplicemente un rilassamento corporeo molto profondo che regala benessere, altre volte ancora può sembrare non sia accaduto niente di particolare ma al termine ci si sente molto felici. Ogni volta può essere diverso. Talvolta escono emozioni o sentimenti poco piacevoli e questo perché dobbiamo prendere atto che c'è qualcosa, per noi importante, da risolvere ed ecco il valore di queste tecniche perché ci permettono un'introspezione volta alla nostra crescita personale. L'ipnosi è la realizzazione di un monoideismo plastico previa induzione e le tecniche dinamiche permettono di realizzare, sul proprio corpo e nella propria mente, realtà sentite e vissute inducendo lo stato ipnotico nelle prime fasi con metodi diversi a seconda del tipo di tecnica scelta, quindi possiamo affermare che in modo diverso raggiungono lo stesso obiettivo; i movimenti richiesti nelle prime fasi hanno la finalità di abbassare il livello critico in modo da rendere il soggetto più recettivo e capace di realizzare facilmente monoideismi plastici, a differenza delle meditazioni guidate nelle tecniche dinamiche i soggetti vengono informati prima di iniziare sulle modalità per affrontare le varie fasi e poi seguiranno il processo autonomamente, tutto ciò che accade una volta avvenuta l'induzione non è suggerito o chiesto dall'ipnologo ma autonomo, è il soggetto stesso che in modo inconscio o conscio vive esperienze volte al riequilibrio psico-fisico. Queste modalità richiedono allenamento e costanza, ma permettono una grande crescita personale e quindi chiarezza interiore. Se eseguite in gruppi numerosi si ottiene maggior beneficio per la maggior energia messa in gioco.

## 4.2 KUNDALINI

Questa è considerata la meditazione del tramonto perché praticata verso sera per liberare le tensioni accumulate durante il giorno, amata moltissimo da chi la pratica costantemente, si compone di quattro stadi di quindici minuti ciascuno.

Primo stadio: 15 minuti. Si deve rimanere sciolti e lasciarsi andare, l'intero corpo si deve scuotere con particolare riferimento al bacino. Si avvertono le energie che salgono verso l'alto dai piedi. Si diventa lo scotimento. Gli occhi possono rimanere aperti o chiusi.

Secondo stadio: 15 minuti.

Si deve danzare come piace, lasciare che il corpo si muova come vuole diventando espressione di noi stessi.

Terzo stadio: 15 minuti.

Con gli occhi chiusi rimanere immobili, seduti o in piedi, osservando tutto ciò che accade dentro e fuori.

Quarto stadio: 15 minuti.

Tenendo gli occhi chiusi bisogna sdraiarsi e rimanere immobili, testimoni degli avvenimenti.

Durante questa meditazione non bisogna intervenire, lasciare che lo scotimento accada. Rimanere in piedi in silenzio, sentire l'inizio della vibrazione e quando il corpo parte, con un tremito sottile, bisogna assecondarlo ma senza agire. Bisogna incoraggiare questa fase, riceverla e favorirla ma senza forzarla altrimenti diventerà un esercizio fisico e quindi un esercizio superficiale; all'interno si rimarrà rigidi, duri, pietrificati; si rimarrà sempre a tenere le cose sotto controllo e il corpo non potrà fare altro che seguire il potere esercitato su di esso. Lo scuotimento deve avvenire dalle fondamenta, il corpo diventa così fluido, sciolto e libero.

## 4.3 HEART CHAKRA MEDITATION

Questa meditazione utilizza la stimolazione alternata dei due emisferi riducendo il fattore critico e rendendo lo stato ipnotico facilmente raggiungibile. Durante questa tecnica possono riemergere blocchi emotivi, che rivissuti in ambiente protetto e in uno stato ipnotico dove i soggetti si sentono parte integrante di un grande meccanismo, sereno, sicuro e colmo di gioia, rende possibile l'elaborazione e la cura del problema. Molto importante è il suono delle campane tibetane che vengono proposte nell'ultima fase della tecnica.

Primo stadio: 7 minuti.

Si tengono le mani sul torace a livello del chakra del cuore. Al ritmo di una musica molto coinvolgente si portano avanti piede e mano sinistra per poi alternare con mano e piede destro (nord).

Il tutto a ritmo di musica e del proprio respiro.

Secondo stadio: 7 minuti.

Mantenendo le mani sul chakra del cuore, l'alternarsi ora è dal lato prima sinistro e poi quello destro (est-ovest), sempre al ritmo di musica e del proprio respiro.

Terzo stadio: 7 minuti.

In questa fase il movimento alternato, come nelle prime due fasi, è però rivolto verso dietro (sud), al ritmo di musica e del proprio respiro.

Quarto stadio: 7 minuti.

L'esercizio ora richiede i movimenti di tutte le tre precedenti fasi in modo circolare, al ritmo di musica e del proprio respiro.

Quinto stadio: 6 minuti.

In questo stadio si deve rimanere fermi, seduti o sdraiati, per cogliere ciò che lo stato ipnotico ci regala, accompagnati da una musica che aiuta a lasciare andare le emozioni e i sentimenti, si diventa testimoni di un momento molto coinvolgente.

Sesto stadio: 15 minuti.

Rimanendo seduti o sdraiati si è accompagnati nel percorso dall'alternarsi del silenzio e del suono delle campane tibetane.

#### 4.3.1 LE CAMPANE TIBETANE

Le campane tibetane sono strumenti antichissimi, originari dal Tibet. Le loro vibrazioni, mettono in sintonia l'organismo e stimolano la sua armonizzazione. Sono simili a coppe e sono forgiate con una lega di sette metalli in rapporto ai sette pianeti: oro-Sole, argento-Luna, ferro-Marte, mercurio-Mercurio, stagno-Giove, rame-Venere, piombo-Saturno. L'importanza dei sette metalli in rapporto ai sette chakra è dovuta al fatto che ogni chakra corrisponde ad un pianeta, quindi, ad un metallo, si crea così una concordanza di fase tra la campana e il chakra al quale è riferita. Esistono campane diverse per dimensioni, forma, spessore e proporzione dei metalli. Per suonarle bisogna percuoterle delicatamente con l'apposito bastoncino. Le campane suonano e quindi vibrano in modo diverso se vengono appoggiate su parti del corpo tese o rilassate e producono effetti curativi diversi sulle differenti zone del corpo. Secondo la medicina orientale, il corpo umano, oltre che da organi viscerali, è fatto anche di vibrazioni e di onde di energia. Un organismo sano vibra ad una giusta frequenza ed è ben accordato come uno strumento musicale. Chi ha invece qualche disturbo, ha una frequenza distorta, perché l'energia che scorre nel suo organismo non è uniforme, presenta accumuli o blocchi. Il massaggio, attraverso le vibrazioni delle campane, stimolano un processo di auto-guarigione e di armonizzazione. Quando il corpo ritrova le proprie frequenze armoniose, ritrova la salute ed il benessere.

#### 4.4 CHAKRA SOUNDS MEDITATION

Chakra sounds meditation apre e dà consapevolezza ed armonia ai chakra attraverso l'uso dei suoni fatti con la voce insieme alla musica. E' una tecnica che può condurre a profonda pace e silenzio interiore sia emanando i suoni con la voce o sia attraverso l'ascoltare ed il sentire i suoni dentro di sé. Può essere fatta in qualsiasi ora della giornata

Primo stadio: 45 minuti.

Si può restare in piedi, sedersi comodamente oppure sdraiarsi. La schiena deve rimanere dritta e il corpo morbido. Respirare con l'addome piuttosto che con il torace.

I suoni devono essere prodotti con la bocca aperta e la mascella rilassata. La bocca deve rimanere sempre aperta. Chiudere gli occhi e ascoltare la musica emettendo suoni portando la consapevolezza al primo chakra. Si può tenere un sola nota oppure variare più note, l'importante è lasciarsi guidare dalla musica. Mentre si ascolta la musica o i suoni prodotti, bisogna sentire questo suono pulsare proprio al centro del chakra in considerazione e in questo momento si inizia a realizzare il monoideismo plastico che accompagna e permette di provare la vibrazione interiore in ogni centro.

Dopo aver fatto i suoni nel primo chakra, la musica cambierà ad una tonalità più alta, questa è l'indicazione per iniziare ad ascoltare e sentire i suoni nel secondo chakra continuando se si vuole ad emettere suoni con la voce. Questo processo viene ripetuto su per tutti i chakra sino al settimo. Muovendosi di chakra in chakra si alza la tonalità dei suoni. Dopo aver concluso con il settimo, la tonalità scende di un grado alla volta attraverso tutti i vortici energetici, mentre si ascoltano e si producono i suoni si scende di tonalità, ascoltando e sentendo ogni chakra. L'intero corpo diventa cavo come una canna di bambù e i suoni risuonano dalla cima del capo fino alla base del corpo. Al termine della sequenza ci sarà una breve pausa, poi inizierà una nuova sequenza. Questa salita e discesa sarà ripetuta tre volte, per un totale di circa 45 minuti. Per aiutare la realizzazione del monoideismo plastico, oltre a sentire, si possono visualizzare i chakra come palle colorate o altra immagine suggerita dallo stato, per ogni punto il colore associato (spiegati in precedenza).

Secondo stadio: 15 minuti.

Terminata l'ultima sequenza di suoni, seduti o sdraiati con gli occhi chiusi, si rimane in silenzio e non focalizzati su nulla in particolare. Permettendosi di essere consapevole si deve osservare qualsiasi cosa accada dentro se stessi. Rilassati si rimane testimoni, senza giudizio.

## CAPITOLO 5

### LE REAZIONI

I partecipanti al corso si sono rivelati tutti molto interessati alle tecniche proposte, perché, è un problema comune a noi sanitari, quello di sentirsi 'stressati' e talvolta saturi poiché ai nostri problemi si aggiungono quelli 'scaricati' dai pazienti che giustamente cercano conforto e aiuto da noi. Come se non bastasse una volta tornati a casa ci ostiniamo a raccogliere e assorbire notizie angoscianti guardando telegiornali e magari seguendo i film che ci vengono proposti da vari canali dove se non ci viene da piangere è perché siamo pietrificati dal terrore; è “l'andazzo” di oggi che ci rende bidoni pieni di negatività, molte delle quali potremmo evitarci ma non ci rendiamo conto di raccogliercle e così una negatività chiama l'altra e quando sembra andare tutto bene si pensa a cosa accadrebbe se andasse male. S'innescano un meccanismo inconscio e si accumulano tensioni e modi di essere non nostri e che portano disagio.

I rilassamenti guidati sono stati molto ben accolti da tutti, buona parte dei partecipanti ha reagito con lo stupore e la felicità che coglie chi ha scoperto una cosa nuova e piacevole.

Tre partecipanti hanno riferito sensazioni di nostalgia durante il ricordo di giovia, ma risoltasi spontaneamente durante la meditazione.

Il simbolo è stato accettato da tutti con entusiasmo e quasi tutti lo hanno rafforzato durante le altre ipnosi.

Le 7 Meditazioni sono state seguite e realizzate da tutti, solo un partecipante ha interrotto la realizzazione dei monoideismi plastici perché, ha riferito, essersi distratto per motivi personali.

Le meditazioni dinamiche hanno ricevuto anch'esse molte approvazioni ma sono state molto più difficili da proporre per diversi motivi:

- l'imbarazzo è stato il primo ostacolo da superare, poiché si è chiesto ad un gruppo di persone che si conoscono di fare cose che normalmente non si fanno in pubblico e ancor meno ad un corso d'aggiornamento, per esempio scuotersi, vocalizzare, ballare...ecc;
- altra difficoltà, anche se minore, è il dover proporre i vari stadi prima della tecnica e poi ricordarli durante le meditazioni dinamiche;
- nella meditazione Chakra Sounds è necessario sapere dove sono i punti chakra e per questo ho dato una breve spiegazione e poi ho proiettato un'immagine che suggeriva i vari punti per tutta la durata dell'ipnosi;
- le meditazioni dinamiche sono d'impatto molto forte, è come spostare un coperchio da una pentola che bolle, talvolta può uscire dell'acqua bollente e può anche bruciare. Certo è che se il coperchio non si sposta mai e la pressione continua ad aumentare prima o poi quella pentola scoppia;

- durante le ipnosi guidate si pilota la situazione in base agli obiettivi; nelle dinamiche invece il processo è più inconscio e quindi per il riequilibrio della persona possono verificarsi situazioni talvolta inaspettate, motivo per cui ho richiesto la presenza di un medico e di uno psicologo, perché non volevo sconfinare in quello che non è il mio campo di competenza;
- lo spazio disponibile era ridotto e quindi l'espressione in movimento di ognuno era condizionata dal controllo dello spazio.

Non si sono verificate situazioni particolarmente critiche anche se le emozioni non si sono fatte aspettare, l'intervento e i consigli del medico presente sono stati basilari in più casi e in particolare nel sostegno per due persone che hanno recuperato ricordi dolorosi ma non ancora ben elaborati e quella è stata per loro un'occasione per prendere atto di un cammino che devono ancora fare, forse anche solo per accettare l'evento doloroso.

La meditazione del cuore è stata, in generale, molto ben accolta, i movimenti sincronizzati di tutti si rendono ad un certo punto talmente automatici che ci si sente come piccole cellule tutte dello stesso corpo che muovendosi a tempo e armoniosamente danno origine a un qualcosa di meraviglioso che riempie il cuore di gioia e amore verso l'universo. In questa tecnica un ostacolo sentito ma ben gestito da tutti è stato quello dello spazio, essendo una tecnica che richiede un movimento coordinato e abbastanza ampio.

Un caso particolare si è verificato durante questa meditazione, un partecipante ha espresso le proprie emozioni con un pianto molto sentito, è durato per quasi tutto l'ultimo stadio; ha riferito poi di aver avuto visioni che gli hanno reso possibile la spiegazione di avvenimenti della propria vita, ha riferito inoltre che il pianto era liberatorio.

Durante i vocalizzi della Chakra sounds meditazione ho avuto l'impressione che non tutti partecipassero attivamente, anzi ad un certo punto, presa dalla paura di non aver spiegato bene la tecnica, ho guidato parte dei passaggi suggerendo la localizzazione dei chakra, il colore e il momento del cambio. Al termine della tecnica ho fatto un giro di opinioni per verificare le sensazioni e piacevolmente ho preso atto che tutti sono riusciti a realizzare i monoideismi plastici alcuni anche senza vocalizzare molto. Un partecipante ha avuto la manifestazione mentale di un proprio problema, non è stato molto piacevole, è comunque un segno che il suo inconscio gli ha dato, un suggerimento: "hai questo problema, trova una soluzione". Andare in CRISI non vuol dire per forza stare male senza senso, spesso è l'unico modo per crescere, capire concetti e modi di essere che aiutano a vivere meglio.

La meditazione kundalini è stata per me una delle prime meditazioni che mi ha dato molto fin dalla prima volta e spesso sento la necessità di praticarla perché ottima come riequilibrio psico-fisico; ho quindi espresso il mio pensiero su questa tecnica creando molta aspettativa da parte dei partecipanti. Convinta che sarebbe piaciuta a tutti, ho dovuto ricredermi perché tre persone l'hanno sentita troppo 'sconvolgente' e questa è comunque una conferma sul fatto che qualcosa è successo. C'è stato il caso di un partecipante che non è riuscito a realizzare il monoideismo plastico richiesto dalla meditazione kundalini, sicuramente non si è permesso di lasciarsi andare, quindi non è avvenuto lo scuotimento perciò non ha realizzato il monoideismo plastico e di conseguenza durante la fase del ballo non è riuscito ad esprimersi rinunciando all'esperienza.

## CONCLUSIONI

Il bilancio conclusivo della giornata è stato positivo, il 100% dei partecipanti ha rivelato un maggior rilassamento rispetto all'inizio della giornata infatti per tutti il termometro rilevante il disagio emotivo è sceso (vedi tabella).

La certezza di aver smosso qualcosa nei partecipanti l'ho avuta vedendo l'entusiasmo scatenato e la voglia di ripetere l'esperienza per approfondire le tecniche.

Le richieste sono molte e spesso nei corridoi incontro qualcuno che mi chiede quando rifaremo il corso, questo vuol dire che il bisogno formativo esiste.

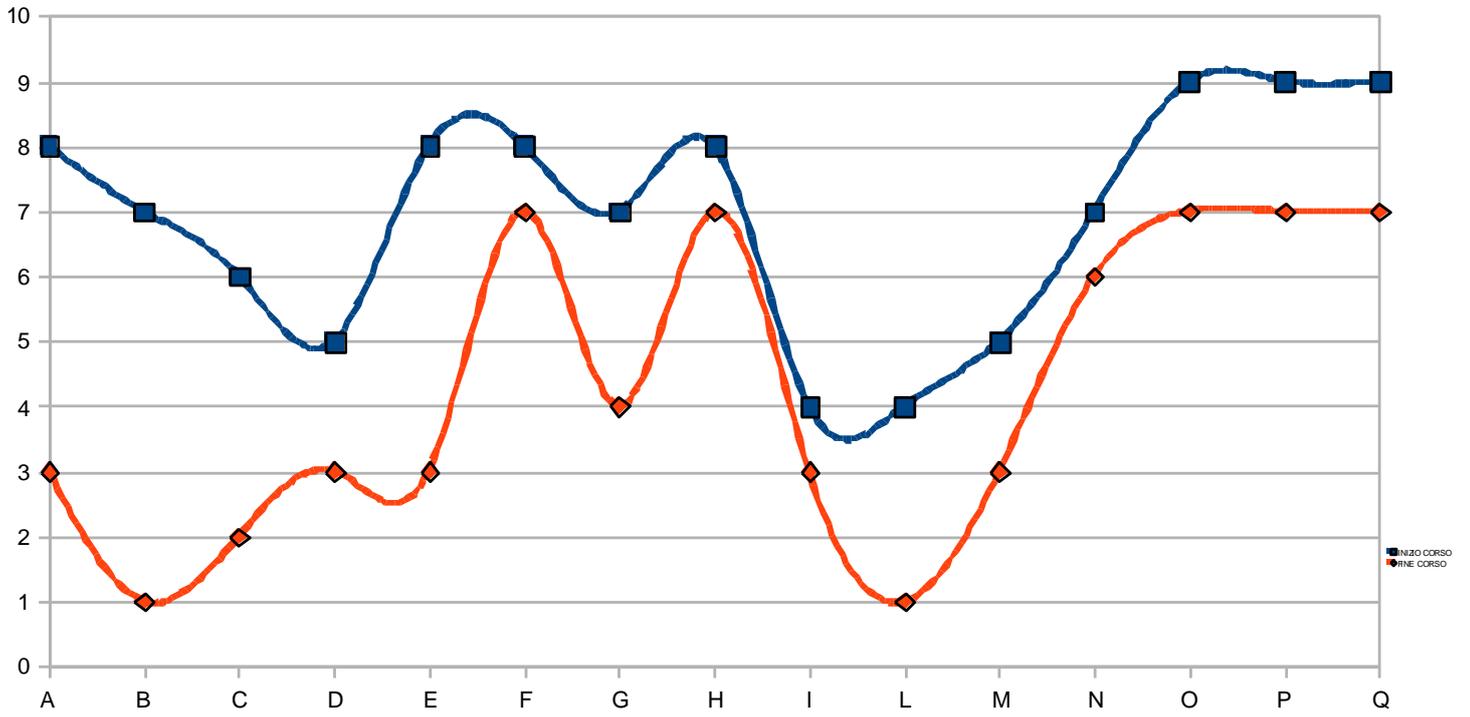
E' risaputo che nei programmi di formazione per noi sanitari non vengono presi in considerazione insegnamenti che hanno come obiettivo l'autogestione emozionale e la consapevolezza, questi ultimi fondamentali per la gestione di tutto il percorso lavorativo, sia per il benessere degli operatori sanitari che per gli utenti stessi, perché fortemente correlati tra loro.

Imparare a realizzare monoideismi plastici permette agli operatori di diventare testimoni di una realtà che cambia con la potenza della mente e quindi tale capacità può aiutare ogni persona a raggiungere il benessere desiderato. Una maggior consapevolezza può essere trasmessa agli utenti stessi che nel momento del bisogno sono molto più recettivi che in altri periodi della vita e trasformare quindi la cura in un momento di crescita personale.

Credo che l'Educazione Continua debba farsi carico di questa grande lacuna e organizzare aggiornamenti rivolti al personale per permettere un'evoluzione della situazione e quindi prevenire stati di disagi semplici o peggio di burnout che oltre ad alterare lo stato psico-fisico dell'operatore stesso si ripercuote sul benessere dei pazienti.

La mia iniziativa è stata una goccia nel mare ma sono sicura che progettando corsi di questo tipo, ampliandoli e migliorandoli con l'aiuto di tutte le figure sanitarie, rivolgendoli agli operatori e ai pazienti diamo un ottimo contributo al raggiungimento di un grande obiettivo comune a tutti: il benessere.

GRAFICO DEL DISAGIO EMOTIVO



## BIBLIOGRAFIA

Giuseppe Tirone, *Il potere della parola nella relazione d'aiuto psicologico*, Libreria Editrice Psiche, Torino 2005

Annalisa Faliva, *Invito al benessere*, Urra, Milano 2008

Giuseppe Tirone, *Malattia richiamo dell'anima*, Libreria Editrice Psiche, Torino 2003

Consuelo C. Casula, *7 Meditazioni guidate*, Red Edizioni, Milano 2005

Osho, *Il libro arancione*, Edizioni Mediterranee, Roma 2005

Osho, *Meditazione: la prima e ultima libertà*, Edizioni Mediterranee, Roma 2003

Giuseppe Tirone, *Psicologia dell'anima*, Libreria Editrice Psiche, Torino 2005

Rossella Panigatti, *I sintomi parlano*, Milano 2003

