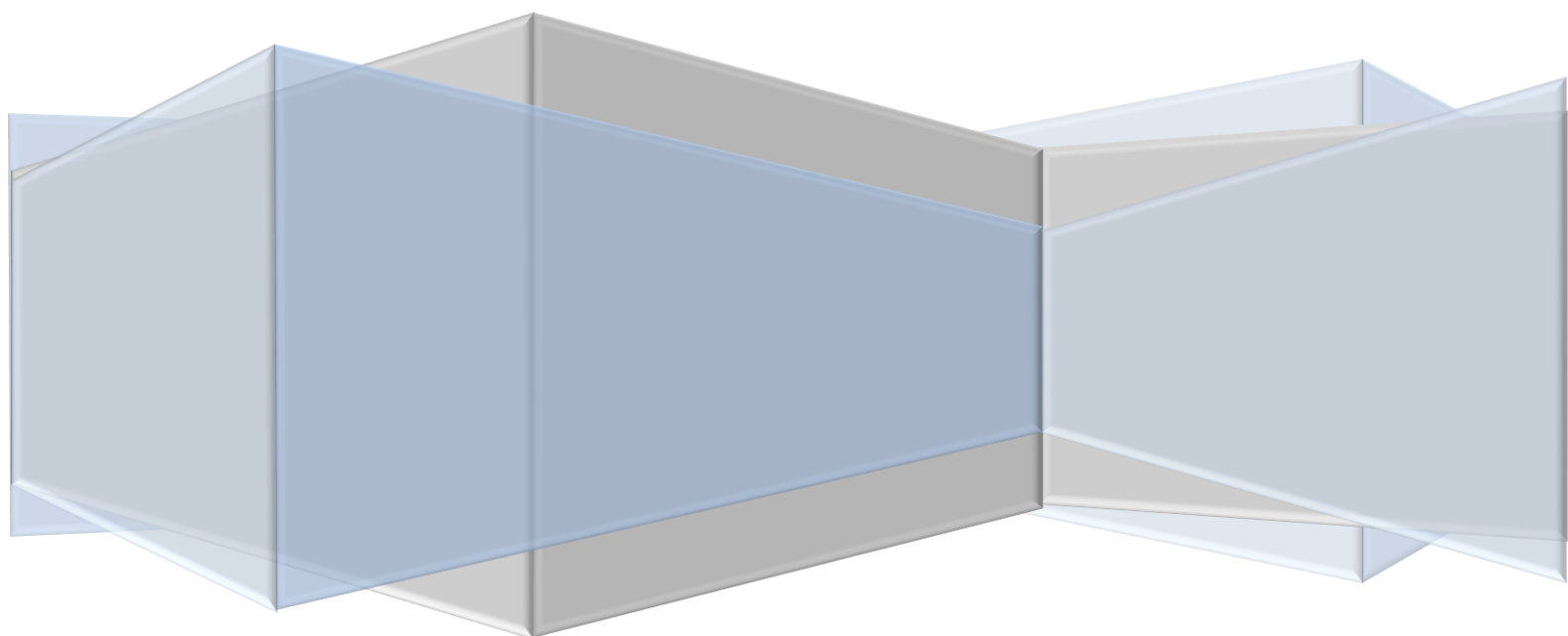


Visione Olistica e Naturopatia

Quale connessione?

Guerrieri Tiziana Maria Rita



1. SIGNIFICATO DI OLISMO

L'aggettivo “**olistico**” deriva dal greco “*olos*” cioè “tutto, intero, totale” e si riferisce alla **teoria dell'olismo**, paradigma filosofico secondo cui le proprietà di un dato sistema non possono essere determinate dalla somma delle sue componenti, bensì è il sistema in generale che determina il comportamento delle parti. Detto più semplicemente, la tesi sostiene che il tutto non sia riducibile alla somma delle parti di cui è composto, poiché il tutto è più della somma di queste.

La parola “olismo”, insieme all'aggettivo “olistico”, è stata coniata negli anni venti da Jan Christiaan Smuts, politico, intellettuale e filosofo sudafricano, autore di *Holism and Evolution*, del 1926. Negli anni, i fronti di sviluppo di questo paradigma si sono quindi moltiplicati, trovando oggi applicazione in medicina, psicologia, fisica, filosofia, pedagogia e perfino nel marketing.

Il tipico esempio di struttura olistica rimane tuttavia l'**organismo biologico**, poiché l'essere vivente in quanto tale va considerato come un'unità-totalità non esprimibile con l'insieme delle parti che lo costituiscono. L'applicazione dell'olismo alla medicina è stata quindi pressoché immediata, anche se molti sostengono che, seppur non teorizzata, la **medicina olistica** esista da sempre. Questa si sviluppa tuttavia formalmente intorno agli anni '70 del XX secolo (soprattutto in seguito alla necessità di spiegare le patologie psicosomatiche, la causa delle quali sarebbe psichica e non fisica). Alla base della medicina olistica vi è quindi una visione dell'uomo concepito come un'unità di corpo, mente e spirito, inserita in un determinato ecosistema. Ma l'olismo non si applica solo alla concezione del “paziente”, bensì anche al tipo di intervento: per “**approccio olistico**” si intende infatti un intervento “integrato”, in grado di sfruttare i punti di forza di diverse discipline. Un approccio che è quindi per sua natura flessibile poiché utilizza tecniche e metodologie differenti, provenienti da diversi approcci psicoterapeutici e non solo, spaziando dalla Pnl (Programmazione Neuro Linguistica), all'ipnosi Ericksoniana, dalla Neuropsichiatria alla Psicosomatica, dall'Interpretazione dei Sogni alla Bioenergetica. Le “**terapie olistiche**” si caratterizzano dunque per mettere su di un unico piano gli aspetti fisici, mentali, emotivi e spirituali della persona che si ha in cura, affrontando il disturbo, o patologia, considerando il soggetto che ne è affetto nella sua unione di corpo, mente, emozioni e spirito. Di qui, l'approccio olistico alla malattia.

Come accennato, l'approccio olistico è tuttavia applicabile a molteplici campi d'azione: scegliere di perseguire un approccio al marketing olistico significa ad esempio creare una strategia multicanale che abbracci la comunicazione tradizionale e nel contempo permei Internet attraverso le molteplici opportunità che offre: siti, blog, video su Youtube, foto su Flickr, Twitter, Facebook ecc.

In filosofia del linguaggio si parla invece di olistmo a proposito di quelle teorie secondo cui non è possibile determinare il significato di un enunciato isolatamente considerato, dipendendo esso dalle connessioni che l'enunciato stesso intrattiene con il resto del linguaggio. L'olismo ontologico sostiene invece che la realtà sia fundamentalmente fatta di interi; l'olismo confermativo nella filosofia della scienza ritiene poi che le teorie scientifiche dovrebbero essere confermate o confutate nella loro interezza, piuttosto che in singoli aspetti ... E così via poiché, parlando di un approccio generale, o, se preferiamo, di una forma di pensiero, l'olismo si può applicare a molte discipline, ma anche a qualsiasi campo dell'umana esperienza che per essere compreso e affrontato in modo efficace necessita di essere preso in considerazione nelle sue relazioni con il complesso (l'insieme) di cui fa parte. E' quindi comune oggi sentire parlare di "dieta olistica", "massaggio olistico", "digiuno olistico", fino a "tennis olistico" e "management olistico".

2. L'OLISMO AL GIORNO D'OGGI

Olistmo è semplicemente la disponibilità a focalizzare l'attenzione sull'insieme invece che sul particolare, è un approccio complementare alla mentalità più atomistica e meccanicistica che ha dominato il panorama scientifico fino alla fine del secondo millennio. Ne è quindi la spontanea evoluzione, non la negazione, perché grazie a questo approccio analitico nei confronti della realtà tante conoscenze sono state raggiunte, materiali ed energie sono stati padroneggiati, nuove invenzioni sono state messe a punto, ed è stato proprio questo progresso che ci sta consentendo di realizzare i limiti stessi dei presupposti su cui è nato.

Se finora l'attenzione era tutta per la ricerca dei mattoni costitutivi della realtà, oggi si riconosce l'importanza di studiare il tessuto che connette. Non più la quantità degli elementi, ma la qualità delle relazioni tra loro.

Un approccio analitico allo studio del cervello, per esempio, noterebbe soltanto che dopo i trentacinque anni, il numero dei neuroni diminuisce inesorabilmente, ma con un approccio olistico alla questione si scoprirà che per ogni neurone che scompare si creano nuove sinapsi, nuovi link, potremmo dire, tra i neuroni rimasti. E' come se in un ufficio diminuiscono gli apparecchi telefonici, ma ogni telefono rimasto comincia a funzionare come una centralina. Cambia, quindi, la relazione tra gli elementi, offrendo un quadro d'insieme ben diverso dal precedente. Incidentalmente, è proprio la crescita del numero di interconnessioni neurali che favorisce la capacità di cogliere la realtà nel suo insieme e sembra sia alla base della mitica saggezza degli anziani.

3. L'APPROCCIO OLISTICO

L'olismo riconosce l'importanza del singolo – fattore, elemento, persona – attribuendogli un ruolo nel contesto in cui vive, pone al primo posto le relazioni dinamiche rispetto alle gerarchie statiche, allarga gli orizzonti guardando il mondo con occhi nuovi, apre le porte a

un nuovo progresso nato dallo studio dell'interconnessione tra i diversi aspetti della realtà, pone i presupposti per una civiltà basata sull'interazione creativa su tutti i fronti tra materia ed energia, tra corpo e mente, tra mente e anima, tra popoli e persone.

Questo cambiamento di prospettiva sul mondo è senza dubbio il riflesso di un processo vivo: se in ambito intellettuale ci troviamo in un'epoca di olistismo, in termini più generali si può dire che ci troviamo in un'epoca di sintesi. Non solo siamo diventati più interdisciplinari, più ecumenici, più interculturali, ma sentiamo sempre di più il bisogno di diventare persone complete in un mondo unificato.

L'educazione olistica come la prospettiva olistica della realtà fanno parte di quella tendenza sintetizzatrice che è ora in cammino.

Un approccio di tipo olistico sancisce la necessità di intervenire su una persona attraverso diversi piani paralleli, ma con un'unica finalità: un reale e totalizzante stato di benessere. Tre sono le vie d'accesso che portano a questa meta: **il corpo, la mente e lo spirito**.

L'approccio olistico è finalizzato al raggiungimento del benessere individuale di un soggetto, per fare questo è importante comprendere a fondo le motivazioni del malessere per poter estirpare le radici del male in ogni forma, mentale o fisica.

Per far questo vengono utilizzate diverse tecniche, che non escludono la dimensione della creatività e della partecipazione, sia del soggetto che del suo corpo. Già, perché fondamentale nell'approccio olistico è la naturale capacità del corpo di spingersi verso l'autoguarigione. Quasi sempre, l'approccio olistico si limita a fornire al soggetto le impostazioni necessarie per ritrovare le proprie innate abilità di guaritore.

Un approccio olistico non deve essere visto come esclusivo e lontano dalle metodologie di intervento della medicina tradizionale o "scientifica". Innanzitutto, perché l'approccio di tipo olistico non è finemente terapeutico, cioè non si limita a guarire. Vi è anche una importante dimensione di prevenzione ed un' altrettanto importante componente di conservazione e miglioramento dello stato di salute.

Spesso, la medicina tradizionale, pur esportando la componente fisica della malattia, trascura la componente "metafisica" del disagio. Poiché invece l'olismo in medicina rappresenta uno stato di salute "globale", l'unione di mente, corpo, ambiente e società, **la ricerca della salute è orientata alla persona e non alla malattia**, alla causa e non al sintomo, al sistema e non all'organo, e al riequilibrio piuttosto che alla cura. Parimenti però, il consulente olistico, in caso di malattia che richiedano l'ausilio di un medico, non può limitarsi al suo operato, ma deve esortare il paziente a condurre gli accertamenti del caso.

Chi non è pratico di medicina alternativa e di terapie olistiche, considera spesso tali metodiche come circoscritte ad una cerchia di credenze e fedi di tipo mistico/religioso. In realtà, **l'approccio olistico è rivolto a tutti**. Tutti abbiamo bisogno di rilassarci, così come tutti viviamo delle difficoltà. Che si pratichi o meno la meditazione, è indubbio che chiunque

voglia stare bene con il proprio corpo e con la propria mente, indipendentemente da orientamenti di tipo culturale, religioso e sociale.

Non bisogna pensare solo all'aspetto fisico. Un approccio di tipo olistico dunque è ideale per coloro che vogliono abbandonare le vecchie abitudini e i vizi, motivarsi al cambiamento e superare un momento difficile. Da un punto di vista prettamente sociale, l'approccio olistico consente al soggetto di imparare a gestire i rapporti con le altre persone, di migliorare la propria autostima e di raggiungere obiettivi prefissati. Questo può essere ottenuto anche solo con una corretta respirazione.

Se si vogliono esplorare altre frontiere più “alte”, l'approccio olistico può consentire il ritrovamento di armonia e di pace interiore e di esplorare nuove frontiere della propria spiritualità.

4. L'OPERATORE OLISTICO DEL BENESSERE

L'Operatore Olistico è un facilitatore della salute e dell'evoluzione integrata.

Egli opera con le persone sane o con la parte sana delle persone “malate”, per ***ritrovare l'armonia psicofisica*** attraverso ***l'uso di tecniche naturali, energetiche, artistiche, culturali e spirituali.***

Egli ***stimola un naturale processo di trasformazione e crescita della consapevolezza di sé.***

Ciò che rende fondamentale la figura dell'Operatore Olistico è la sua *consapevolezza personale*, perseguita costantemente attraverso un percorso personale di ricerca e sperimentazione, e della situazione culturale globale, consapevole altresì dell'importanza del lavoro sulla coscienza umana per orientare l'attuale stato della società verso una direzione positiva e sostenibile, un'impegno personale e sociale.

L'Operatore Olistico non è un terapeuta (anche se agisce stimolando il naturale benessere della persona), non fa diagnosi (verifica solamente lo stato integro della persona) e non cura malattie fisiche o psichiche (in presenza delle quali rimanda al personale medico); non prescrive medicine o rimedi, quindi non si pone in conflitto con la medicina ufficiale allopatica e con la legge rischiando l'abuso della professione medica; anzi collabora, la sostiene e la integra con le sue competenze olistiche al fine di promuovere il benessere globale delle persona.

La figura del professionista Olistico si caratterizza per le *competenze trasversali che ha sviluppato ed inserito nel proprio lavoro e nella vita quotidiana.*

Sono persone che da anni dirigono la loro attenzione verso una visione globale della realtà. Con visione globale si riferisce a coloro che attraverso studi, seminari, scuole di formazione, percorsi di crescita personale ma anche solo semplici azioni quotidiane come il rispetto per le persone, la raccolta differenziata, ecc.. hanno orientato il loro modo di vivere verso

molteplici aspetti della realtà il cui dominatore comune è la *consapevolezza* e il *benessere di sé stessi, degli altri e del mondo* a loro circostante. Grazie a ciò possono educare verso un *benessere globale*.

Pertanto il professionista olistico *sostiene la persona a ritrovare l'armonia psicofisica attivando la consapevolezza di sé*.

L'essere umano è dotato, per natura, di una forza che gli consente di **autoregolare l'organismo** e di **conservare l'equilibrio** di tali componenti. Da questo dipendono il suo benessere e la sua salute.

Spesso, tuttavia, l'individuo non è in grado di azionare efficacemente la propria forza vitale e alcuni fattori ne mettono in crisi l'originario equilibrio.

Ci si ritrova sotto stress e non in grado di rispondere efficacemente alle sollecitazioni più impegnative dell'ambiente, quali: i ritmi eccessivi, l'inquinamento, la scarsa qualità di cibo e aria, le difficili condizioni economiche della società, le relazioni troppo spesso ancora basate principalmente sulla competizione esasperata, il conflitto e la paura... ecc.

Da ciò derivano squilibri energetici e tensioni che, quando trascurate troppo a lungo o troppo intense, alterano la spontanea capacità di compensazione dell'organismo e sfociano in sintomi.

Gli Operatori Olistici del benessere possono valutare e agire, tramite apposite tecniche e conoscenze apprese, sull'equilibrio energetico della persona, suggerire stili di vita e consapevolezze che potenziano la salute e il benessere e che mirano al risanamento interiore ed esteriore.

Il concetto di base qui proposto, ancora una volta, è che **UNA PERSONA FELICE È UNA PERSONA SANA**.

L'operatore olistico stimola quindi un naturale processo di trasformazione e di crescita personale al fine di riattivare il potenziale umano dell'individuo.

Il professionista olistico educa, attraverso differenti tecniche o strade di consapevolezza, che si caratterizzano in base al metodo/disciplina di prevalenza.

Tali discipline/specializzazioni, non si prefiggono la cura di specifiche patologie, non sono riconducibili alle attività di cura e riabilitazione fisica e psichica della popolazione erogate dal servizio sanitario.

Le discipline olistiche come quelle *bionaturali*, nella loro diversità ed eterogeneità, sono fondate su alcuni **principi-guida**, in particolare sui seguenti:

- 1) approccio globale alla persona e alla sua condizione;
- 2) avere come scopo il miglioramento della qualità della vita, conseguibile anche mediante la stimolazione delle risorse vitali della persona;
- 3) importanza dell'educazione a stili di vita salubri e rispettosi dell'ambiente;

4) non interferenza nel rapporto tra medici o psicologi e pazienti, ma possibili collaborazioni, ed astensione dal ricorso all'uso di farmaci di qualsiasi tipo, in quanto estranei alla competenza degli operatori olistici o di discipline del benessere e bio-naturali

Con la *visione olistica* prendiamo consapevolezza che il nostro pianeta è un unico ecosistema le cui parti sono interdipendenti e così pure l'essere umano, il cui corpo non è indipendente dalla mente, un organo non è isolato dagli altri, e la coscienza e lo spirito si riflettono sulla realtà materiale, emozionale, mentale. La scienza attuale è suddivisa in molteplici campi disciplinari, settori e sottosettori, spesso incomunicanti e quindi di ogni fenomeno si hanno conoscenze specialistiche di singoli aspetti o parti, mentre manca una visione del fenomeno nella sua totalità.

Il paradigma olistico emergente si propone di colmare questa lacuna, senza negare il metodo della scienza tradizionale ma piuttosto ampliandolo.

Molte culture e religioni, sin dalla più remota storia umana, considerano l'esistenza come un Tutto, un'unica infinita divinità in cui l'essere umano, grazie alla capacità di autocoscienza, può diventare cosciente della grande unità di cui è parte e del suo ruolo in essa, dando nuovo senso e direzione evolutiva alla propria esistenza. La pubblicazione dei principali testi antichi e moderni sulla spiritualità, la medicina e la cultura di ogni paese del pianeta (cinese, indotibetana, etnica, sciamanica, ecc.), ha portato ad una vasta conoscenza dei presupposti olistici in esse presenti, lo sviluppo dello Yoga, del T'ai Ci, delle medicine orientali e delle tecniche energetiche in occidente ha contribuito a fertilizzare la nostra cultura medico-scientifica di tipo materialista.

Per avvicinarsi nel modo giusto alle "pratiche olistiche" è importante sapere che il corpo ha in sé un meccanismo che lavora costantemente per mantenere la salute e che la malattia ne fa parte, è il messaggio per dirci che qualcosa dev'essere fatto.

La "terapia di stimolazione" è incompleta se riduce e sopprime, è olistica se si propone di aiutare l'individuo ad evolversi.

L'omeopatia, l'agopuntura e tutte le altre terapie alternative possono essere praticate in un modo meccanico e superficiale che le riduce al livello di una terapia qualunque, che si accontenta di sopprimere i sintomi, oppure possono essere praticate in modo "olistico", prendendo in considerazione l'insieme dei bisogni della persona, come detto finora.

Per percorsi olistici finalizzati al benessere si possono utilizzare ed integrare strumenti incredibilmente efficaci come la musica, gli aromi, i colori, i cristalli, l'arte...

Quando "qualcosa" è in squilibrio, tutta la vita ne risente. Ne risente la salute, il modo in cui mangiamo, ci relazioniamo, lavoriamo e molto altro ancora.

Migliorare la propria salute, benessere psico-fisico, autostima, volontà costruttiva, comunicazione, l'approccio alla vita, seguendo dei professionisti olistici qualificati e programmi di sostegno attraverso il cambiamento e lo sviluppo personale, il

raggiungimento degli obiettivi, guadagnando un pò alla volta la propria libertà da paure e dal dolore emotivo, è un passo importante verso la propria felicità ed evoluzione nella qualità della propria vita.

5. IL PROFESSIONISTA OLISTICO NATUROPA

L'essere umano non è sola materia, fondamentale è costituito da energia, che si trasforma in emozioni, pensieri e spirito: un insieme poliedrico di elementi che si manifesta simultaneamente in quella che noi chiamiamo "Attività Vitale".

Quando qualcuno di questi elementi si scompensa, con esso rapidamente si destabilizzano anche tutti gli altri, sicché è necessario trattare tutte le componenti per riportarle alla condizione di equilibrio (visione olistica).

Agendo settorialmente, (come fa la medicina allopatica), si ripristina solo parte dello squilibrio, sicché le altre componenti ancora instabili, porteranno in breve a nuovi scompensi complessivi. E' solo rimuovendo la causa destabilizzante che si può ritrovare lo stato naturale di benessere.

Le Biodiscipline Olistiche per la Salute non lavorano per sopprimere i sintomi, ma cercano di ristabilire il flusso ottimale delle risorse di autoguarigione di cui ogni individuo è dotato, eliminando eventuali carenze o congestioni. Le Discipline Olistiche per la Salute (DOS) o Discipline Bionaturali (DBN) si occupano di preservare l'ottimale stato di benessere psicofisico, di prendersi cura in senso globale della persona, di sollecitare le risorse di cui ogni individuo è dotato.

Con il termine "naturopatia" si intende l'insieme di modalità, di prevenzione e cura del nostro benessere psicofisico, che trae le sue origini dalle rielaborazioni moderne dei più antichi sistemi di cura dell'uomo, basati sul potere di guarigione e riequilibrante degli elementi della natura.

In questo approccio naturale alla cura di sé, è di fondamentale importanza la conoscenza e il rispetto dei ritmi biologici della persona e la profonda unità fra corpo, mente e spirito.

La Naturopatia Olistica vuole essere uno strumento per chi vuole coltivare, senza smarrirsi, un rapporto più intimo e attento col proprio corpo e il proprio spirito.

Il Professionista Olistico specializzato in Naturopatia Olistica è una figura professionale che nasce da una profonda richiesta della nuova cultura emergente che vede la soluzione della crisi della nostra epoca mediante una trasformazione globale di sé stessi. Si caratterizza per le competenze trasversali che ha sviluppato ed inserito nel proprio lavoro e nella vita quotidiana, dirigendo la sua attenzione verso una visione globale della realtà. Attraverso studi e ricerche, ma anche con uno stile di vita personale adeguato, orienta il suo modo di vivere verso i molteplici aspetti dell'esistenza, i cui denominatori comuni sono la consapevolezza e il benessere di sé stesso, degli altri e del mondo circostante.

Si distingue nel panorama degli operatori del benessere per l'adozione di tecniche di Crescita personale e di Mindfulness, essenziali, sia per realizzare l'esperienza di Sè, (risveglio della coscienza e centratura), che per garantire una visione non settaria e non integralista, ma realmente aperta alle infinite vie di ricerca che esistono sul pianeta. Ciò consente di sperimentare le molteplici opportunità che l'esperienza interiore può offrire, rendendo la professione olistica, anche alla luce delle recenti scoperte scientifiche, la più accreditata a trovare collocazione lavorativa.

Utilizzate da migliaia di anni e poi messe in disparte dalle moderne scoperte scientifiche, oggi i trattamenti naturali con le loro peculiarità, hanno riconquistato il proprio antico ruolo di strumento per il benessere. In questi ultimi anni il settore del "Naturale" ha vissuto un esponenziale sviluppo formativo e professionale interconnesso con la crescente domanda di un approccio più umano, capace di considerare l'individuo come un'unità inscindibile. Questo è proprio il fine del Naturopata Olistico: educare ad un benessere globale, attraverso l'uso di tecniche naturali, energetiche, psicosomatiche, artistiche, spirituali e culturali esercitate per favorire il raggiungimento, il miglioramento e la conservazione del benessere globale e della persona.

6. ALCUNE REGOLE D'ORO

1) La respirazione profonda e consapevole

Noi possiamo rimanere senza cibo per circa 3 settimane, cessare di bere per circa 3 giorni, ma non possiamo smettere di respirare per oltre 3 minuti. Questo ci fa comprendere l'importanza di una buona respirazione. Una respirazione profonda aumenta il volume polmonare e della cassa toracica, aumenta l'ossigenazione delle cellule, purifica il sangue e la linfa, drena le tossine, stimola le cellule nervose, fortifica il cuore. Non a caso gli yogi ed i maestri taosti usano da migliaia di anni pratiche di respirazione consapevole per guarire le loro malattie ed espandere la consapevolezza.

Il mattino appena svegli effettuare almeno 3 minuti di respirazione consapevole insistendo sull'inspirazione, meglio ancora se da una finestra aperta o fuori al sole. L'energia del sole e del cosmo, chiamata prana o chi, si assorbe maggiormente con la respirazione profonda. La sera prima di andare a dormire ricordiamoci di effettuare almeno 3 minuti di respirazione cosciente, insistendo sull'espiazione.

Con l'espiazione possiamo eliminare facilmente lo stress, la stanchezza, le tossine residue e ciò che ci ha turbato durante il giorno, preparandoci per un buon sonno.

2) L'alimentazione sana ed equilibrata

Un'alimentazione sana ed equilibrata si basa sull'utilizzo di alimenti energeticamente vivi, integri, tali da poter mantenere la naturale ricchezza di vitalità eterica e delle proprie sostanze nutritive.

Questo può avvenire solo se preferiamo alimenti freschi di alta qualità, non irrogati con pesticidi ed erbicidi, senza aggiunta di conservanti di sintesi, coloranti, ormoni della crescita ed altri farmaci, come possono esserlo i prodotti che crescono spontaneamente in luoghi non contaminati o quelli provenienti da coltivazione biologica e biodinamica.

Naturalmente è necessario preferire la frutta e la verdura fresca o cotta a quella conservata e per quanto possibile le proteine vegetali a quelle animali, evitando di mescolarle tra di loro. E' opportuno bere in abbondanza acqua pura soprattutto al di fuori dei pasti principali e bevande naturali, come i succhi di verdura e frutta.

Per poter ben assaporare, digerire ed assimilare gli alimenti introdotti occorre mangiare lentamente, masticando accuratamente ogni boccone.

3) L'esercizio fisico eseguito regolarmente

Ogni tipo di esercizio fisico, meglio se svolto all'aperto, sviluppa la muscolatura, lubrifica le articolazioni, fortifica l'ossatura, favorisce l'ossigenazione polmonare, tonifica il cuore e le arterie, mantiene elastiche le vene, rende il corpo sciolto, scolpito ed in buona forma.

Grazie alle interconnessioni energetiche e neurali che esistono tra il corpo fisico e quello mentale, la mente ne trarrà giovamento: si manterrà elastica, aperta all'apprendimento, attenta, concentrata e volitiva. L'attività fisica dovrà essere eseguita in modo intelligente, adattandosi al gusto, alla morfologia ed alle possibilità personali.

Ogni giorno possiamo dedicare del tempo libero per praticare l'esercizio fisico preferito, ricordandoci di concludere con un rilassamento finale ed esercizi di respirazione. Se al termine della pratica l'affaticamento fisico e psichico perdura ancora, dedicheremo più tempo al riposo.

E' bene sapere che lo sforzo eccessivo e prolungato può pregiudicare la nostra salute. E' meglio aumentare in progressione l'impegno fisico e gestire con saggezza la nostra attività fisica preferita per poterne beneficiare appieno.

4) Il rilassamento ed il massaggio come prevenzione dello stress

Lo stress è un grande nemico e compagno della vita moderna: sono note a tutte le sue conseguenze pericolose per la qualità della vita. Non sempre è possibile evitarlo, ma possiamo imparare a gestirlo meglio e a prevenirlo.

Tuttavia una piccola dose di stress è positiva, può essere di stimolo alle capacità creative che si risvegliano di fronte ad una difficoltà. Per prevenire lo stress ci vengono in aiuto tecniche di rilassamento antiche e moderne: yoga nidra, training autogeno, sofrologia, visualizzazione creativa.

Per recuperare le energie spese e diminuire la tensione basterà eseguire ogni giorno almeno 10 minuti di esercizi di rilassamento in un posto all'aperto all'ombra o in una stanza al riparo da rumori molesti e se vogliamo con una musica rilassante.

La funzione del massaggio è similmente importante per recuperare il gusto della vita, prevenire e curare i più comuni disturbi. In questo caso possiamo beneficiare della possibilità di affidarci alle nostre mani o a quelle di qualcuno che si prenderà cura di noi senza dover fare alcuno sforzo, se non quello di lasciarsi andare ed imparare a ricevere.

Nello scegliere tra le diverse modalità di massaggio quello più adatto a noi c'è solo l'imbarazzo della scelta: automassaggio (do-in), shiatsu, ayurvedico, bioenergetico, aromaterapico, californiano, riflessogeno, metamorfico, connettivale, sensitivo, essenziale.

5) Il sonno rigeneratore ed il potere intuitivo dei sogni

Dormire bene fornisce energia supplementare per ben iniziare la giornata e per alimentare il processo di autoguarigione. Se andiamo a dormire prima della mezzanotte, ci assicureremo un sonno più ristoratore: ognuna di quelle ore conterà il doppio di quelle successive alla mezzanotte.

E' ormai risaputo che se l'uomo non dorme non è in grado di sopravvivere a lungo. Il corpo e la psiche in caso di periodi prolungati d'insonnia raggiungerebbero una tale condizione di stress da rendere impossibile la vita. Raramente si arriva a intravedere che l'uomo non può affatto vivere o sopravvivere senza i sogni.

Il sogno è all'origine della nostra realtà fisica: i neonati passano molte più ore nel sonno e nel mondo dei sogni che nello stato di veglia. Questo permette l'integrazione graduale dei loro corpi emotivi e psichici nel difficile passaggio tra la realtà del mondo prenatale a quella del mondo natale.

Quando noi uomini vogliamo realizzare qualcosa nel mondo fisico dobbiamo prima crearlo nel mondo psichico, nei nostri pensieri e solamente in seguito potremo trasporlo nella realtà fisica. Come il sonno rappresenta il modo in cui avviene il ristoro del corpo fisico, il sogno rappresenta il luogo di rigenerazione del mondo psichico. In molte culture antiche il sogno veniva considerato sacro, rappresentando il luogo in cui l'uomo entra spontaneamente in contatto col divino.

Attraverso l'uso consapevole e lucido dei sogni è possibile guarire, effettuare viaggi nel tempo, prevedere avvenimenti, approfondire la percezione, entrare nella quarta e quinta dimensione, realtà multidimensionali in cui l'intuizione ed il pensiero creativo possono operare liberi dai vincoli del corpo fisico e da quelli spazio temporali creati dal pensiero razionale.

6) Nutrirsi e purificarsi con l'acqua

L'acqua nutre, lava e purifica sia il corpo sia lo spirito dalle tossine fisiche, mentali ed emotive. Possiamo usarla internamente bevendo il prezioso liquido di cui il corpo umano è composto in proporzione del 70-80%, oppure per via esterna attraverso l'uso frequente di bagni, docce, semicupi, irrigazioni, abluzioni, termalismo, talassoterapia.

Ogni mattina, dopo aver fatto 3 minuti di respirazione profonda e consapevole, iniziamo la giornata con una doccia finendo con dell'acqua fresca o fredda. La doccia fredda stimola l'organismo, risveglia le sue funzioni e ci predispone ad iniziare la giornata con la mente chiara e ben organizzata.

Similmente ogni sera completiamo la giornata con una doccia od un bagno caldo, seguito poi da un automassaggio aromatico. Il caldo dell'acqua distende il corpo e la mente, porta via le tensioni residue della giornata e favorisce il sonno. Non dimentichiamo di effettuare la sera almeno 3 minuti di respirazione lenta e consapevole, permettendo l'instaurarsi di un completo rilassamento, predisponendoci così ad entrare piacevolmente nel modo del sonno e dei sogni.

7) Praticare il pensiero positivo e l'umorismo

Qualsiasi pensiero emesso o ricevuto nello stato coscìo s'imprime nel subconscio, che si plasmerà secondo il tipo di richiesta o di programma a cui faremo appello, influenzando la nostra vita anche senza che noi ne rendiamo conto. Su questo si base il sistema di apprendimento, di credenze e di abitudini sane e malsane che riguardano la nostra salute fisica e psichica.

La facile permeabilità del corpo-mente viene abilmente sfruttata e condizionata anche da tutti i tipi di messaggi pubblicitari occulti. Durante il sonno ed i sogni noi siamo possiamo incontrare e "scaricare" rivelazioni ed intuizioni divine oppure le forme pensiero che sono la somma dei pensieri emessi o assorbiti durante la giornata.

Perché allora non selezionare durante la giornata, che è lo stato di maggiore coscienza, pensieri positivi ed elevati che possano favorire la riuscita dei programmi giornalieri e la realizzazione della nostra vita?

Ecco come fare. Iniziamo il mattino sorridendo, cantando la canzone preferita, o mettendo la musica che suscita il nostro buon umore o dicendoci di meritare di avere una buona giornata, formulando così creativamente almeno un pensiero positivo al giorno. Durante la giornata ripromettiamoci di fare almeno un'azione utile, di essere pronti all'ascolto o avere attenzione verso una persona o un essere vivente in difficoltà. In questo modo possiamo programmare la felicità e mandare benedizioni e pensieri positivi per tutto il creato.

La sera facciamo il bilancio della giornata, felicitandoci e soffermandoci sugli elementi positivi messi in atto durante il giorno. In capo ad una settimana avremo accumulato almeno sette azioni o eventi positivi.

Se avremo fatto degli errori accettiamoli e soffermiamoci sulla lezione di vita che grazie ad essi stiamo apprendendo. Il risultato di questo condizionamento o programmazione mentale positivo sarà quello d'incrementare in breve tempo l'autostima, l'ironia, l'umorismo, azioni e comportamenti salutari e favorirà lo sviluppo di una mente con un'attitudine costantemente positiva verso la vita stessa.

8) L'armonia della vita affettiva e sessuale

Favorire l'armonia nella vita affettiva e sessuale attraverso relazioni affettive appaganti nell'amicizia, nella coppia, dedicando ogni giorno attenzioni ed amore ad altri esseri umani o viventi, permette di acquisire quella maturità affettiva e sessuale indispensabile ad aprire le porte dell'amore e della felicità.

Nelle relazioni di coppia l'appagamento sessuale dei partner è una condizione imprescindibile per il suo consolidamento e la durata. Questo tuttavia è strettamente collegato al mantenimento dell'equilibrio energetico individuale e di conseguenza della coppia che si acquisisce curando la vitalità fisica e mentale.

La vitalità fisica viene incrementata attraverso una sana alimentazione, esercizi fisici e respiratori appropriati per favorire l'ossigenazione e l'eliminazione delle tossine, utilizzando integratori alimentari. La vitalità mentale e spirituale s'incrementa coltivando pensieri positivi, azioni costruttive, la fiducia, l'autostima e la comprensione.

Secondo l'alchimia ed antiche filosofie orientali come il tantra, lo yoga, il taoismo, ma anche moderni orientamenti psicoterapeutici come la psicoanalisi, la terapia reichiana e la bioenergetica, l'energia sessuale non solo è la sorgente della vita umana, ma alimenta l'energia vitale e creativa individuale sia che venga manifestata a livello genitale, sia che venga sublimata a livello artistico e religioso.

9) Curarsi con le piante e gli oli essenziali

La cura con le piante officinali accompagna la storia dell'uomo fin dal suo nascere. Molte di queste piante salutari spontanee le troviamo anche oggi nei nostri orti sotto forma di piante aromatiche che rientrano tutt'ora in cucina tra gli ingredienti di uso più comune per insaporire e rendere più digeribili le pietanze.

Lo sviluppo della cura con le piante o fitoterapia si è sviluppato dopo millenni di utilizzo, ricerche e sperimentazioni che hanno portato l'uomo ad elaborare metodi sempre più sicuri e perfezionati per utilizzare al meglio le loro potenzialità nella cura e prevenzione di malattie fisiche e psichiche.

Tra gli antichi metodi, detti tradizionali, che hanno dato il più ampio contributo allo sviluppo della fitoterapia nei suoi vari ambiti possiamo ricordare la Medicina Ayurvedica, la Medicina tradizionale Cinese, l'Alchimia, la Spagiria, l'Erboristeria. A questi che tutt'ora esistono e che sono usati da gran parte della popolazione mondiale, si sono aggiunti in epoca moderna l'omeopatia, i rimedi floreali, l'aromaterapia (presente come parte integrante dei metodi tradizionali citati).

Il mattino appena svegli dopo la doccia fredda massaggiamoci con essenze tonificanti e dinamizzanti (Rosmarino, Arancio, Limone) e la sera dopo il bagno caldo utilizziamo essenze rilassanti (Lavanda, Maggiorana, Petit grain). Ogni giorno purifichiamo le nostre case, immettiamo nuova energia e pensieri positivi nella nostra vita respirando aria rivitalizzata

attraverso un diffusore di aromi ed usiamo bevande aromatiche, acqua con idrolati, infusi, decotti, estratti idroalcolici vegetali.

10) Praticare bagni di aria, sole e calore

L'umanità usa l'energia solare per far funzionare pannelli per il riscaldamento, meccanismi, motori ad energia solare. Allo stesso modo l'individuo può trasformare se stesso in una pentola solare. Il cervello e la mente sono i recipienti più potenti del corpo umano. La retina e la ghiandola pineale includono delle cellule fotoricettrici e come tali possono essere considerate organi fotosensitivi.

Così come il regno vegetale si sviluppa grazie alla clorofilla e alla fotosintesi, che dipendono direttamente dal sole, similmente un qualche tipo di fotosintesi o fotoanalisi si verifica quando assimiliamo la luce del sole. Noi immettiamo nel corpo ossigeno ed energia vitale necessari all'attuazione di tutte le funzioni vitali quando respiriamo col naso, la bocca, ma anche attraverso la pelle.

La luce ed il calore del sole permettono la vita sulla Terra, favoriscono i processi energetici e l'aumento dell'energia vitale in tutti gli esseri viventi. I bagni di aria e di sole, senza abusi, sono necessari ad una ricarica energetica e per mantenere alto il tono dell'umore. Possiamo prendere bagni di sole e di aria al mare, in montagna, in collina ed in qualsiasi altro luogo aperto.

Se vogliamo beneficiare al massimo di tali fonti di ricarica è meglio avere il corpo parzialmente svestito o nudo, e magari essere cullati dai suoni della natura, restando vicino ad un ruscello, ad un corso d'acqua, ad una cascata, al mare, in un bosco, all'ombra delle foglie di un albero.

In ambiti più strettamente terapeutici, e quindi di maggiore controllo, la terapia con l'esposizione al sole o al calore viene effettuata, spesso congiuntamente alla presenza dell'acqua nella sauna, nel bagnoturco, nell'hamman, nei centri talassoterapici e con la moxa, attraverso l'utilizzo del calore di una pianta officinale sui punti vitali dell'agopuntura. Nel corpo umano il plesso solare rappresenta sia nella medicina moderna, sia nella fisiologia sottile il luogo privilegiato dove avvengono i processi metabolici, ossia di digestione e trasformazione degli alimenti in tessuti, calore corporeo, lavoro meccanico, eliminazione delle sostanze tossiche e necessariamente di rivitalizzazione interiore.

11) Praticare la meditazione, il silenzio, la preghiera

La meditazione è l'arte di trascendere la mente comune e limitata abbracciando l'intelligenza superiore che ci connette al divino, l'essere o sé superiore che ci abita. La meditazione è uno stato dell'essere e non un fare, ma per trascendere l'ignoranza della mente vanno introdotti alcune strategie e metodi di meditazione.

Il tantra, lo yoga, lo zen, il taoismo, il cristianesimo, il buddismo, lo sciamanesimo ci hanno dato molti metodi per imparare a meditare, a pregare e contemplare la natura esterna e

quella interiore più profonda. La consapevolezza è una forma di attenzione superiore. Di norma questa attenzione viene dispersa con l'attività fisica e mentale, che se non ben indirizzate trasformano l'intelligenza umana in un ammasso caotico inconscio, meccanico ed ignorante. Per sviluppare le qualità dell'essere occorre imparare ad essere vigili, utilizzando diversi oggetti come punti da focalizzare.

Per esempio: osservare il respiro, le sensazioni del corpo, il sorgere dei pensieri o semplicemente restare in silenzio. Questo può esser fatto restando fermi, ma anche restando in movimento, con la danza o semplicemente camminando. In questo modo l'attenzione e quindi la concentrazione viene connessa con l'estendersi della consapevolezza e di conseguenza si sviluppa lo stato di meditazione. Ecco perché, quando l'attenzione e la meditazione è rafforzata e prolungata, lentamente si innesca il processo di risveglio della persona dallo stato quasi ininterrotto di condizionamento, di transe e di sogno ad occhi aperti. Qualsiasi osservazione o metodo sia scelto per la meditazione, è semplicemente uno strumento.

Quando la consapevolezza non è pronta a riconoscere il suo centro, bisogna prima preparare il terreno. L'osservazione del respiro, della mente e così via sviluppa alcune aree all'interno della mente conscia. Sviluppare la consapevolezza di cosa accade nella mente e nel corpo ci trasforma alla fine in esseri consci. Dal robot umano, l'essere umano viene risvegliato. Questo è lo stadio dove l'uomo inizia ad essere conscio, ma non ancora consapevole di sé. Chiarezza, saggezza e semplicità sono le qualità di questo stato. La vera meditazione inizia a questo punto. L'auto indagine e l'introspezione sono di supporto alla meditazione ma la meditazione va sempre oltre a ciò.

Nella società attuale pervasa da considerevoli elementi di distrazione, di alienazione della nostra vera natura è molto importante dedicare uno spazio importante alla meditazione, al silenzio, alla preghiera. Assecondando la nostra vera natura possiamo praticare la meditazione, la contemplazione, il silenzio, la preghiera da soli, con altri, in casa o in mezzo alla natura. Meditazione, silenzio interiore, preghiera e stato di beatitudine sono una necessità imprescindibile per la salute e l'evoluzione pacifica dell'umanità.

Per questo motivo oggi sempre più spesso le tecniche di meditazione vengono utilizzate dall'uomo comune e da manager in tutto il mondo per ridurre lo stress, favorire la crescita personale, migliorare il rendimento lavorativo e come strumenti di terapia per molte patologie psicosomatiche.

Si è inoltre scoperto con metodi di valutazione scientifici che la preghiera, effettuata da soli e soprattutto di gruppo, indipendentemente dalla modalità e dal credo religioso professato, è in grado di apportare guarigioni prodigiose a persone conosciute e non, vicine o distanti migliaia di chilometri e d'intervenire in modo positivo anche nell'attuazione di situazioni future.

12) Curare l'estetica, l'armonia, la creatività

L'estetica è la scienza filosofica che si occupa di ricercare e determinare l'essenza del bello in natura e nell'arte e di spiegare gli effetti che producono sullo spirito le opere di bellezza. Il concetto di estetica e di bellezza può diventare un fattore molto ampio di salute quando viene esteso al rapporto armonioso che l'uomo ha con se stesso, i suoi simili e l'ambiente circostante.

E' fondamentale ritrovare l'armonia nelle relazioni sentimentali e di amicizia, nel rapporto col cibo, col proprio corpo, l'abitazione, il luogo di lavoro, con gli altri esseri viventi e con l'intero pianeta, invece che pensare che possiamo continuare a sfruttarne le risorse indipendentemente dai danni e dalle sofferenze che possiamo procurare all'ecosistema.

Nella ricerca dell'armonia unita alla salute ed alla bellezza non possiamo non far ricorso alla creatività e all'arte come fattori di integrazione e miglioramento della salute mentale e spirituale. Ad esempio i colori e le forme dei vestiti indossati, dei fiori e del paesaggio, nelle forme regolari e geometriche come i mandala ed i yantra, del cibo che consumiamo, delle superfici degli arredamenti interni ed esterni delle costruzioni hanno effetti innegabili sul corpo, le emozioni, la mente e lo spirito.

Sono sempre più numerosi in tutto il mondo i luoghi di cura, i centri di benessere, le case di riposo, i carceri, gli istituti psichiatrici che includono la cromoterapia e l'arteterapia come fattori fondamentali del processo di cura e ricupero dell'armonia psicofisica perduta. Il senso del bello, dell'armonia ed il loro valore energetico possono entrare a far parte della cura del corpo-mente, della propria casa e del luogo di lavoro come fattori di salute., Di questo si occupa un'antica scienza taoista, il Feng Shui, mentre la bioarchitettura permette una scelta più attenta ed oculata alla scelta di materiali salubri per la costruzione degli edifici e ridurne per quanto più possibile l'impatto ambientale.

Nell'ambito dell'economia sono sorti negli ultimi decenni molti modi per far sposare l'armonia con l'ecosistema, l'etica ed il commercio attraverso iniziative di commercio equo e solidale per tutelare la sopravvivenza, la dignità, ed i diritti dei lavoratori delle popolazioni dei paesi più poveri del mondo dallo sfruttamento delle multinazionali e dall'impoverimento indotti dalla globalizzazione del mercato mondiale.

SOMMARIO

1. SIGNIFICATO DI OLISMO	1
2. L'OLISMO AL GIORNO D'OGGI	2
3. L'APPROCCIO OLISTICO.....	2
4. L'OPERATORE OLISTICO DEL BENESSERE	4
5. IL PROFESSIONISTA OLISTICO NATUROPA	7
6. ALCUNE REGOLE D'ORO	8
7.SOMMARIO	Errore. Il segnalibro non è definito.