

AGOSTO 2023 | NUMERO 5  
COPIA GRATUITA

# ENSÖ *magazine*

## LA NATUROPATIA PER ANIMALI

I nostri amici sempre in forma con i  
rimedi della natura

## REIKI, CRANIOSACRALE, IRIDOLOGIA FITOFISICO

Gli obiettivi dei trattamenti

UNIVERSITY | EMPORIUM | PRESS | THERAPY  
RIVISTA QUADRIMESTRALE DI NATUROPATIA

# IO FACCIO COSI' SE...

## SOLUZIONI A CHILOMETRO ZERO

In Enso non finiamo mai di ribadire che non sono tanto le situazioni che ci vengono incontro ad essere giuste o sbagliate, quanto gli strumenti per far fronte ad esse. Un po' come quelle ricette di cucina che vorremmo tanto realizzare, ma per le quali ci rendiamo conto di non avere la pentola giusta.

Normalmente si accendono in noi due nemiche acerrime: frustrazione ed inadeguatezza. E da lì parte una cascata dal titolo "insuccesso garantito".

Il primo segreto dell'insuccesso garantito è quello di aver proiettato un tipo di risultato, ovvero di essere fermamente convinti che "deve o doveva andare così".

L'idea che ci siamo fatti è ovviamente la più gettonata rispetto all'argomento, la più rosea e paffuta rispetto allo stereotipo. Ma, guarda un po', il più delle volte ci fa sentire con un pugno di mosche in mano.

Aspettative riposte su persone o cose che si rivelano diverse, imprevisti dell'ultimo minuto che si mettono per storto, il tempo che manca e tutto quell'elenco, nutrito ed anche certamente personale, che ognuno di noi sa.

Il secondo segreto dell'insuccesso garantito è il paragone. "Guarda a quello come è andata bene!" Oppure "Ma per lei è stata una catastrofe! Io non ci provo neppure". E qui andiamo a negare l'unicità del singolo, il destino, l'istinto e tutte quelle forze interne e sottili che, se solo ci fermassimo un istante, scorrendo all'indietro le immagini della nostra vita, scopriremmo averci guidato sempre verso una realizzazione, perlomeno di una parte di noi, magari sino a quel momento sconosciuta.



Il terzo segreto dell'insuccesso garantito è l'urgenza. L'urgente obbliga a trascurare l'importante. E, anzi, a metterlo tra "i fastidi". Una sorta di "già non riesco ed in più sentirei il bisogno di fare una lunga passeggiata!". L'urgenza divampa sulla brace delle nemiche di cui sopra, frustrazione ed inadeguatezza. E via, in un circolo vizioso inarrestabile.

Il quarto segreto dell'insuccesso garantito risiede tronfio sul fatto che, oramai allo stremo, cercheremo soluzioni perfette, ma, per noi, nel momento presente, percepite già all'inizio come irraggiungibili. Alzarsi presto al mattino, meditare, fare del movimento, mangiare bene, dedicarsi a letture corroboranti etc etc. Tutto corretto e meraviglioso. Meraviglioso quanto il soffiato da camino per tornare a far divampare la fiamma del "per tutti, ma non per me".

Certo che arriveremo ad occuparci di Noi in maniera seria, a metterci al centro come nostra risorsa primaria e non come pedina a servizio di un sistema per lo più illogico che ci mette e ci vuole sempre nella condizione lontana dalle nostre capacità ed aspirazioni più profonde, ma dobbiamo partire con un piccolo passo a costo ed a chilometro zero. Cosa costa provare? Tanto, peggio di così...

Ho imparato, non senza fatica, innanzi a tutto questo, a sentire profondamente che ciò che era in essere fosse il meglio che potesse accadere. Non certo per mero spirito catto-buonista dell'accontentarsi "che tanto c'è qualcuno che sta peggio di me", ma proprio come consapevolezza che il sistema non può sprecare né tempo né energia a propormi qualcosa che non sia il male minore. Sempre. Cominciamo, ancora prima di farlo con noi stessi, cosa oramai persa da troppo tempo, a ri-obbedire alle regole universali, quelle sempre e per sempre valide.

Accade sempre il male minore.



Già solo a pensarlo ci si sente diversi, si comincia ad intraprendere un cammino.

Un pensiero. Solo un pensiero.

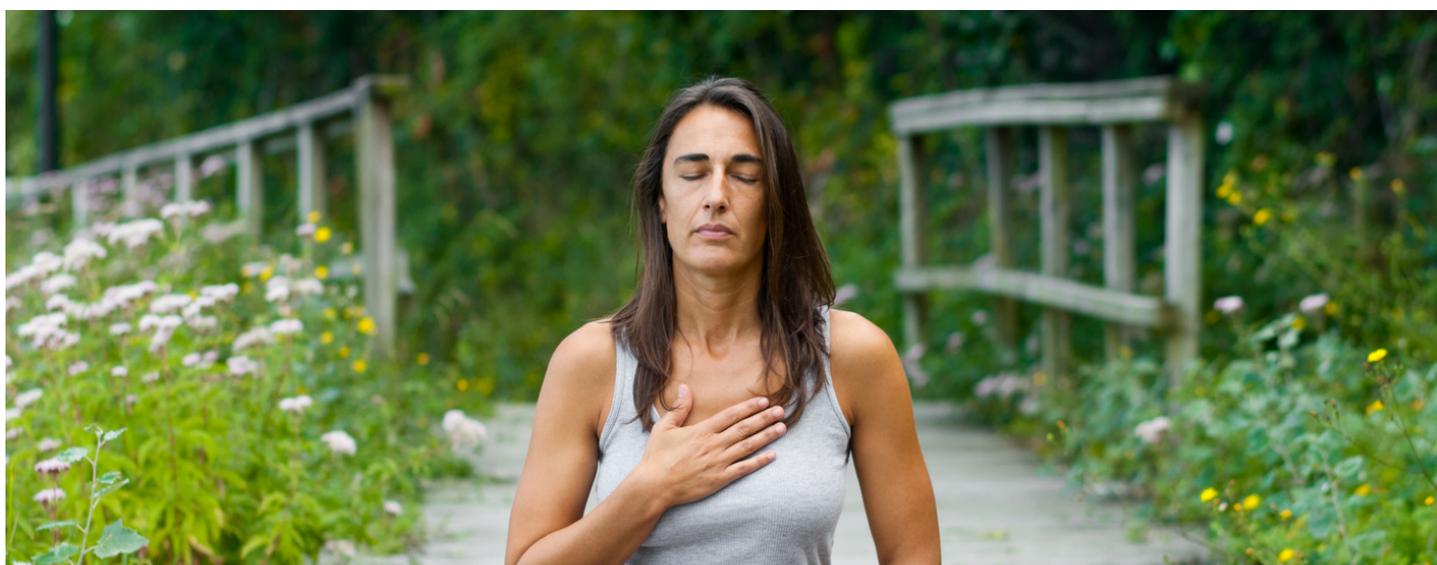
Questa forma mentale, allenata ed applicata in maniera costante ad ogni evento, ci porterà in maniera naturale a trasformare la nostra visione. Innescandola, infatti, noteremo che già dalle volte immediatamente successive, non saremo più nell'accade il male minore, ma nell'accade il meglio per me. Lasciamoci sorprendere da come le leggi universali si facciano spazio se solo gliene diamo una piccola occasione.

Contestualmente, gettando il cuore oltre l'ostacolo, dico, guardando il fatto così come è, né bello né brutto, né giusto né sbagliato, "Quanto Amore". Certo, talvolta l'ho detto a denti stretti, ma poi è diventata una piacevolissima abitudine in ordine con quanto scritto nel nostro DNA.

Veniamo tutti al mondo, infatti, per un atto d'Amore. Anche se possiamo sapere o percepire che i nostri genitori non abbiano vissuto quell'amore travolgente tipo film romantico, siamo tutti qui grazie al fatto che qualcuno è stato disposto a rischiare la propria vita per noi. Un parto è cosa misteriosa, delicata e potente.

Consci che vi sia qualcosa finalmente a nostra misura, ovvero due frasi da ripetere dentro di sé, obbediamo a quella curiosità bambina del nuovo.

Perché provare certi di riuscire è quanto di più la Vita, madre e maestra inesauribile, ha in serbo, con Amore infinito, per Noi.





# IL CORSO DEL MESE

## NATUROPATIA PER ANIMALI



Se l'essere umano trae beneficio dai trattamenti Naturopatici, **perché non dovrebbe essere similmente possibile per i nostri amici animali?**

Lo chiediamo a Valentina Milano, Direttrice Enso:

La Naturopatia o medicina naturale, è a tutti gli effetti un valido sostegno nella prevenzione e nel trattamento di disturbi più o meno gravi dell'uomo; ma attraverso l'Aromaterapia o la Fitoterapia mi è capitato di prestare soccorso agli animali dei miei utenti. Mi sono resa conto subito che gli animali reagiscono in modo altrettanto veloce e spesso sbalorditivo, poiché in connessione piena con la natura.

**È qui che è nata l'idea del percorso di Naturopatia per animali?**

Esattamente. Trovando riscontri e soluzioni mi sono resa conto che molte tecniche che si utilizzano in Naturopatia, dall'Iridologia al Reiki, possono essere applicate con successo e addirittura il Naturopata può dedicarsi agli animali in maniera totale, nella sua professione.

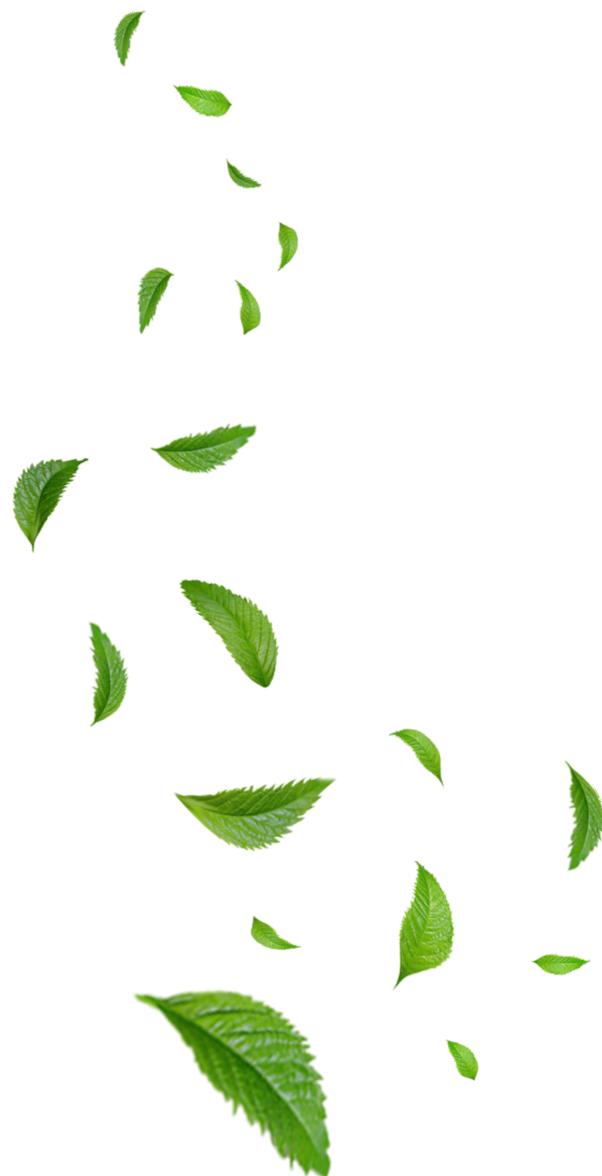
Seguire due amici, quello umano e quello animale, può diventare un'esperienza incredibile.

**Quante ore di formazione sono previste per l'attestato in Naturopatia animale?**

Abbiamo pensato a 240 ore suddivise in moduli. L'allievo può partecipare anche ai moduli singoli se non desidera affrontare l'intero percorso. Il diploma comprende: Reiki, Osteotecnica, Aromaterapia, Fitoterapia, Oleoliti e Idrolati, Sali di Shüssler e Iridologia per animali.

**Dove si svolgeranno i corsi?**

Per la parte teorica presso le sedi in provincia di Cuneo, mentre per la parte pratica saremo ospiti di Beso de Alma ASD a Caraglio, in una splendida cornice tra cavalli, capre, cani e altri amici pelosi.



# Percorso di Naturopatia per Animali



PERCORSO CON RILASCIO DI  
CERTIFICAZIONE  
240 ORE DI  
STUDIO  
FREQUENTABILE A  
MODULI O INTERO  
PERCORSO



Modulo  
Reiki per animali  
Giorni in presenza 2  
ore totali 16  
costo 250  
Date 30 settembre e 1 ottobre 2023

Modulo  
Osteo-Tecnica per Animali  
Giorni in presenza 3  
ore totali 24  
costo 390,00  
date 21-22 ottobre 2023 e 11 Novembre 2023

Modulo  
Aromaterapia per animali  
Giorni in presenza 4  
ore totali 32  
costo 480,00  
Date 2-3 dicembre e 16-17 dicembre 2023

Modulo  
Oleoliti e idrolati per Animali  
Giorni in presenza 1  
ore totali 8  
costo 130,00  
Data 12 Gennaio 2024

Modulo  
Fiori di Bach per animali  
Giorni in presenza 8  
ore totali 64  
costo 750,00  
Date 24/25 Febbraio 2024, 23-24 Marzo 2024,  
27-28 aprile 2024

Modulo  
Fitoterapia per animali  
Giorni in presenza 2  
ore totali 16  
costo 260,00  
Date 25-26 maggio 2024

Modulo  
Sali di Shüssler per animali  
Giorni in presenza 2  
ore totali 16  
costo 260,00  
Date 21-22 settembre 2024

Modulo 1  
Iridologia per animali 64 h  
Giorni in presenza 8  
ore totali 64  
costo 1.040 euro  
Date 9/10 Novembre 2024



Ben consci del fatto che il modo con cui guardiamo alle cose sia quello con cui esse guardano noi e che il lavoro su se stessi non sia mai terminato, un aiuto è sempre ben accetto.

Quando **tutto sembra pesare e ci sentiamo tanto vuoti quanto senza soluzioni** pratiche poiché stremati, Mialò può senz'altro fare al caso nostro. Una formula tratta dal cassetto del tempo, dai profumi, dai colori e dai valori della medicina tradizionale tibetana.

Nel microcosmo che è la cellula, un sistema solare in miniatura, tutto è estremamente importante. C'è un organello, però, che potremmo definire fondamentale poiché permette alla cellula di respirare, letteralmente. Esso è il mitocondrio.

I mitocondri producono ATP, ovvero la moneta energetica della cellula. Lo fanno attraverso i sublimi passaggi della fosforilazione ossidativa. Molte volte, però, quando siamo sotto pressione (e qualcuno avverte di esserlo costantemente!!!) è come se mettessimo ai nostri mitocondri una cintura stretta, così stretta da non permetter loro di ossigenarci nel migliore dei modi.

**L'olio di lino**, costituito per il 90% di acidi grassi insaturi, contribuisce al loro funzionamento ottimale poiché mira, tra le sue molteplici proprietà, a riparare e mantenere integre le membrane ed il lavoro mitocondriale è tutto basato sulle membrane!



Per permettere sia agli omega 3 che agli omega 6 di agire al meglio ecco che la Ferula assafoetida interviene a pieno titolo nella formula. Conosciuta in medicina Ayurvedica, poiché spezia indiana utilizzatissima, per pacificare i dosha Vata e Kapha in particolare, si rivela tridoshica nella sua azione intestinale mirata. Aiuta quindi a rigenerare la flora commensale per un corretto funzionamento di tutto l'organismo ed agisce anche come rilassante dell'intero il sistema nervoso centrale. Ed ecco che l'abito stretto attorno ai nostri amici ossigenatori (mitocondri ndr), comincia a farsi più comodo.



La **senape** tonifica il cuore corroborando il buon funzionamento del sistema circolatorio, mantenendo la pressione ed i livelli di colesterolo circolante costanti.

Infine **l'anice**, carminativo e balsamico, rende la formula un potente antinfiammatorio agendo di concerto con i rimedi di cui sopra.

Myalò si rivela un sostegno valido nei periodi di ripresa come, ad esempio, **l'autunno** o semplicemente i cambi di stagione così come in quei momenti in cui la nostra Vita ci richiede quel di più che pensiamo e sentiamo di non poter dare.

Dà alle nostre giornate un senso di leggerezza e di ritrovata armonia. Ci dona equilibrio nelle scelte e nei passaggi cruciali soprattutto quando sentiamo che il sistema nervoso prende il sopravvento obnubilando la nostra capacità di discernimento.

Se senti che può essere il rimedio per te, assumine due compresse a colazione per due o tre mesi.



Lo **zenzero** agisce invece energeticamente tonificando l'energia polmonare collegata, secondo la millenaria medicina tradizionale cinese, al sentimento della tristezza, quella in cui, quando percepiamo che il sistema ci abbandona, capitoliamo bloccandoci ancora di più.

La **noce moscata** ci aiuta ad ottenere e mantenere la qualità del riposo affinché esso sia ristoratore e non mero crollo di nervi per sfinimento. Ci solleva quindi da quella sensazione di essere a giornata inoltrata già al risveglio.



*Abbinalo con...*

Se hai difficoltà nello scegliere una nuova strada, nel muoverti attraverso il cambiamento, abbinalo all'**Enso Emporium Oleum Piantaggine** applicato, nella dose di poche gocce, sotto la pianta dei piedi prima di andare a dormire.

Se avverti un calo nella tua forza, sia fisica che mentale, utilizzalo insieme all'**Enso Emporium Oleum Quercia** applicato, nella dose di poche gocce, sulla ghiandole surrenali. Se il tuo **stato è quello di prostrazione e malinconia** profonda e senti proprio "mancare il sole" nel quotidiano, utilizzalo insieme all'**Enso Emporium Oleum Elicriso** applicato, nella dose di poche gocce, sulla zona **fegato-stomaco-pancreas, cuore** e sotto la pianta dei piedi anche due volte al dì.

## Oleum Piantaggine



Se è la paura a tenerti in scacco, abbinata Myalo all'**Enso Emporium Oleum Equiseto** applicato, nella dose di poche gocce, sotto la pianta dei piedi al mattino.

Eccoti dunque qualche suggerimento utile per ricominciare a respirare. Lascia che la tua mente si liberi e riprendi le redini della tua libertà.

## IL TRATTAMENTO DELLA STAGIONE

### TRATTAMENTO FITOFISICO DI ANDREA MANDRILE

Il Trattamento Fito-fisico è un metodo di lavoro che mette in sinergia **l'utilità dello Shiatsu che si basa sulla Medicina Tradizionale Cinese, la Fitoterapia e l'Aromaterapia.**

La digitopressione, conosciuta da migliaia di anni, trova la sua applicazione definitiva con questa tecnica che abbina la digitopressione appunto all'utilizzo di preparati fitoterapici, in questo caso gli Oleum e l'utilizzo di mix di oli essenziali utili a bilanciare le coppie energetiche degli organi, classicamente studiate ed utilizzate in medicina Cinese.

#### **Cosa ci si deve aspettare da un trattamento fitofisico?**

Il trattamento dura un'ora circa e si è totalmente rilassati, quasi cullati, a volte sorpresi da un piccolo dolore che non avvertivamo prima, da una lacrima che scende senza volerlo.



Se il corpo vuole esprimere ciò che necessita per la propria guarigione, ha la capacità e lo spazio per farlo.

#### **Come avviene il bilanciamento dell'intero sistema?**

Stimolato attraverso i meridiani, riesce a bilanciarsi completamente con l'aiuto degli oleoliti alchemici, preparati che contengono il Neter della pianta e quindi la loro essenza.

Il trattamento fitofisico offre la possibilità di velocizzare il raggiungimento dei risultati, comprendendo passo passo il cammino che stiamo attraversando.

Se vuoi prenotare una seduta puoi rivolgerti ad Andrea Mandrile.

# Prospettiva



Poteva accadere.  
 Doveva accadere.  
 È accaduto prima. Dopo.  
 Più vicino. Più lontano.  
 E' accaduto non a te.  
 Ti sei salvato perché eri il primo.  
 Ti sei salvato perché eri l'ultimo.  
 Perché da solo. Perché la gente.  
 Perché a sinistra. Perché a destra.  
 Perché la pioggia. Perché un'ombra.  
 Perché splendeva il sole.  
 Per fortuna là c'era un bosco.  
 Per fortuna non c'erano alberi.  
 Per fortuna una rotaia, un gancio, una  
 trave, un freno,  
 un telaio, una curva, un millimetro, un  
 secondo.  
 Per fortuna sull'acqua galleggiava un  
 rasoio.  
 In seguito a, poiché, eppure, malgrado.  
 Che sarebbe accaduto se una mano,  
 una gamba,  
 a un passo, a un pelo  
 da una coincidenza.  
 Dunque ci sei? Dritto dall'animo ancora  
 socchiuso?  
 La rete aveva solo un buco, e tu proprio  
 da lì? Non c'è fine al mio stupore, al mio  
 tacerlo.  
 Ascolta  
 come mi batte forte il tuo cuore.

Prospettiva, Wislawa Szymborska



## VALENTINA MILANO **Cos'è la Medicina Tibetana**

Sowa Rigpa significa 'la scienza della guarigione' (scritto གསོ་བ་རིག་པ་ in tibetano, gso ba rig pa, in Wylie traslitterazione) ed è spesso indicata come "medicina tradizionale tibetana" (TTM), ma in realtà non è esclusiva del Tibet o dei tibetani e include conoscenze, pratiche e influenze provenienti da tutto il mondo.

I praticanti o medici di Sowa Rigpa sono spesso indicati come amchi (ཨམ་ཚེ་, a volte scritto 'emchee', 'emchi' ecc. in inglese).

Questa è una parola che deriva dal mongolo e significa "dottore" ed è stata incorporata nella lingua tibetana.

I medici tibetani sono anche chiamati menpa (སྨན་པ་, sman pa in Wylie).

Men significa medicina e pa, un suffisso che significa "persona che fa o pratica".

Un altro nome per Sowa Rigpa usato in Bhutan è nangpé men (ནང་པའི་སྐྱེན་ , nang pa'i sman).

Nangpé sta per 'Buddisti' e Men significa Medicina, quindi "medicina buddista".

Oggigiorno Sowa Rigpa è stata incorporata nella MTC presso la Repubblica popolare cinese per motivi politici, amministrativi e legali.

È stata riconosciuta dalle autorità indiane come l'AYUSH ("Il Ministero dell'Ayurveda, Yoga e Naturopatia, Unani, Siddha e Omeopatia") -

I Quattro Tantra Medici o Gyushi ལྷུང་བཞི་ sono i testi fondamentali di Sowa Rigpa. Gyu(d) significa tantra/scrittura tantrica e shi significa quattro.

Il Gyushi si presenta come una scrittura tantrica ma è diversa da altri testi tantrici: è un libro di testo di principi medici, filosofia, pratiche, trattamenti ma anche etica e così via.

Il testo dei Quattro Tantra Medici o Gyushi ha molti nomi o titoli diversi in tibetano, ma tutti sapranno cosa intendi quando dici semplicemente Gyushi/Gyudshi.

I tibetani spesso abbreviano frasi più lunghe.

### **I cinque elementi [indo/greci] e le prime influenze Bönpo e indigene sciamaniche nella medicina tibetana. Cosa sono?**

La tradizione Bön si riferisce alla tradizione religiosa che esisteva in Tibet prima dell'arrivo del Buddismo dall'India intorno al VII/VIII secolo. Bönpos o seguaci di Bön parlano di sripé gongga/seepé gongwa ecc., "che significa "l'uovo dell'esistenza o del divenire".

Questo si riferisce all'uovo cosmico da cui si dice che l'esistenza fenomenica sia emersa nella creazione dei miti Bön. Il dottor Nida, il mio insegnante e maestro in Medicina Tibetana, suggerisce che gli sciamani tibetani pre-buddisti potrebbero aver realizzato che la terra era rotonda attraverso il contatto diretto o le comunicazioni con gli spiriti! -



Ad esempio da questa tradizione arriva l'uso della lungta o delle bandiere di preghiera elementari a cinque colori è una pratica tibetana pre-buddista che è stata incorporata nel buddismo tibetano e sviluppato dai buddisti.

Lung significa vento/energia vitale, sottile e ta significa cavallo, quindi una bandiera di preghiera è chiamata "cavallo del vento" (རླུང་རྩ་, rlung rta).

La parola lungta può significare una bandiera di preghiera fisica, ma il suo significato più diretto è "fortuna". Si riferisce a una specie di forza cosmologica o energia vitale fondamentale.

C'è un'espressione comune in tibetano Lungta gyuk/lungta ma gyuk (རླུང་རྩ་རྒྱུག་/རླུང་རྩ་མ་རྒྱུག་) = il "cavallo del vento o fortuna che corre" o "la fortuna non corre".

Quando il vento/cavallo o la fortuna corre, la persona è sana, felice e di successo, quando diminuisce o è bloccato si sperimenta la sfortuna.

Ci sono quattro animali guardiani che circondano: il cavallo del vento centrale sulla bandiera: poi abbiamo la Tigre (tak, མཁའ་ཁྱེད་); Il Leone delle nevi (senggé, སེང་གེ་, seng ge); l'Uccello Garuda (khyoong, ལྷ་མོ་ chiung); e il drago (druk, འབྲུག་, 'brug). -

In questo schema più geomantico, la Tigre è legata all' Aria (perché le tigri inseguono l'erba, gli alberi ecc. spinti dal vento); il Leone delle Nevi si relaziona con la terra; il Garuda si riferisce al fuoco; e il Drago si riferisce all'acqua.

Il Cavallo al centro è il quinto elemento dello Spazio.

Questi quattro animali sono legati anche ad altro; il Dragone che rappresenta la forza, la Tigre che rappresenta la fiducia, Il Leone delle nevi che rappresenta il coraggio e il Garuda che rappresenta la saggezza.

La 'Fortuna' può essere intesa come vitalità, salute ed equilibrio.

I cinque elementi vento/aria; fuoco; acqua, terra e lo spazio sono la base e l'origine dell'antica scienza medica. Se sei curioso a gennaio 2024 partirà un corso di Medicina Tibetana. Puoi chiedere info in segreteria.





# CRISTINA FERINA

## LA BIODINAMICA: LAVORARE CON LA TOTALITÀ

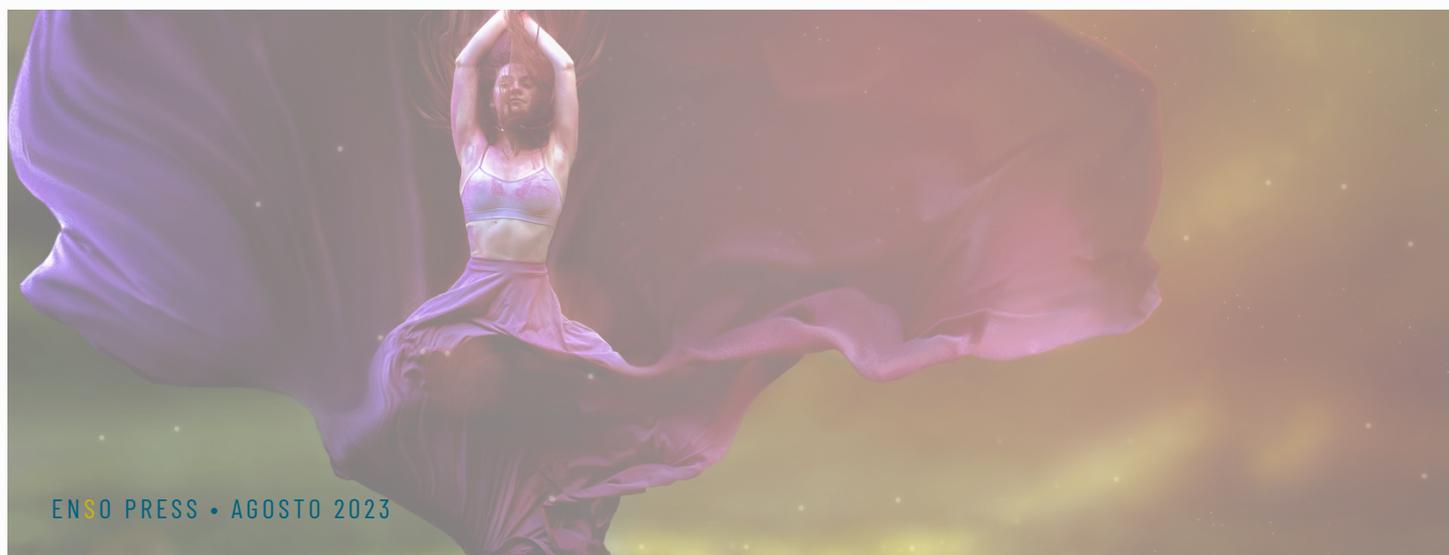
Quando ci si avvicina ad una terapia corporea, spesso, si ha a che fare solo con quei distretti anatomici particolarmente sensibili, che “urlano” il loro disagio attraverso un dolore oppure una tensione. Ognuno sceglie l’approccio corporeo in linea con ciò che quel particolare trattamento esprime, trascurando un particolare importante, e cioè che in realtà, anche se è una piccola parte a soffrire, nella sua espressione, proprio quella piccola parte si fa portavoce di ciò che, invece, accade nella totalità del corpo.



Il perché dell'inefficacia di molti trattamenti somatici risiede proprio nella tendenza a trascurare la totalità, nella convinzione che sia corretto così. Se mi fa male una spalla, perché dovrei pensare di trattare una caviglia? Oppure, se è la schiena a sentire le tensioni, perché dovrei pensare di agire sul ginocchio? Razionalmente, potrebbe anche avere un senso, se non fosse che il corpo segue una logica totalmente avulsa da quella cartesiana. Il corpo, pensante, e si esprime attraverso un linguaggio che assomiglia molto di più a quello dell'inconscio, piuttosto circolare e spirale, un po' come la forma del DNA, ulteriore espressione della nostra unicità, delle nostre memorie e della nostra matrice. Non considerare una singola parte come elemento essenziale della totalità dell'essere è la manifestazione di una dicotomia contemporanea che condiziona quasi tutti i settori della nostra vita. L'uomo, per biologia, è integrato nelle sue parti fisiche, emotive e mentali; quindi, mentre si lavora sul fisico, in realtà, si agisce anche sugli altri sistemi.

Pochi sono gli approcci corporei che tengono conto di questo aspetto; tra questi, la Biodinamica, certamente non l'unica, spicca per efficacia.

Da dove nasce questa disciplina moderna dal sapore antico che sa di tradizione? Intanto, dobbiamo dire che affonda le sue radici nella visione steineriana, quella biodinamica appunto, e nell'Osteopatia, dalla quale si differenzia in quanto prevalentemente orientata ad un ascolto consapevole. L'incontro tra l'operatore e il cliente si fa danza silenziosa e rumorosa per il significato che porta con sé. Nello spazio di relazione, nel campo informato dove circolano le storie di entrambi, ad agire è la consapevolezza di toccare con mano una dimensione difficilmente tangibile, soprattutto quando si è coinvolti nelle mille attività di ogni giorno: il qui e ora, spazio di unicità, interezza e, appunto, totalità.



Ad essere coinvolto non sarà solo il sistema fisico, ma anche, e soprattutto, quello emotivo e mentale, protagonista di una trasformazione radicale ed autentica che può accadere solo nel presente, riportando il cliente ad una integrità perduta, in un vero e proprio percorso di deframmentazione. Riconquista progressiva della propria identità e capacità di fare scelte mature e responsabili, con la semplicità che il tempo presente regala, sono sicuramente i risultati che si ottengono anche solo con breve percorso, magari scelto per quel noiosissimo fastidio al gomito, o alla spalla, o alla caviglia. Quale sia la soglia di ingresso, poco importa. Ciò che conta è sapere che, una volta varcata, ci troveremo, senza accorgercene e coerentemente con le risorse a disposizione, ad occupare il posto che ci spetta.





## ANGELA ASTOLFI REIKI, WHAT ELSE?

Uno dei grandi Maestri che ho avuto il piacere di contare nell'annovero di quelli da cui ho appreso e portato a casa molto, a conclusione di ogni risposta riguardo domande che gli venivano poste a proposito della disciplina, della sua efficacia e del suo funzionamento, ribadiva: "Avete Reiki, avete tutto!".

Una mente occidentale innanzi alla calma ed alla centratura giapponese del Reverendo Hyakuten Inamoto nel proferire affermazioni simili potrebbe vacillare. Come lo specchio d'acqua che, increspato dal minimo vento, non permette più di guardare solo il lago per comprendere cosa vi sia in cielo, molti di noi lo guardavano attoniti sperando che avrebbe tirato fuori la rivelazione delle rivelazioni mettendoci in mano un intero mazzo di chiavi in cui avremo trovato l'agile apertura per ogni porta.

In tutto il tempo trascorso insieme, invece, questo, almeno nella forma che attendavamo, non è avvenuto, ma ci è stato possibile, nonché chiaro e tangibile, che tutto il segreto risiedesse e risieda in noi, nella pratica costante, dedita e attenta e nelle nostre mani.

Che cosa significa, ancor prima di provare a dire cosa sia Reiki, che tutto è nelle nostre mani? Non siamo forse oggetto del creato e, almeno nella nostra percezione, oggetto pieno di limiti?

Quando facciamo Reiki ci rendiamo totalmente disponibili a divenire canali di questa Energia Vitale Universale che poi sgorga copiosa dalle nostre mani. In questo modo possiamo trasmetterla affidando il risultato a Qualcosa di più grande di noi del quale non comprendiamo ancora il senso. Il velo di Maya che obnubila i nostri sensi è ancora molto presente e fitto, tanto da non consentire di accogliere quel progetto così fecondo e benevolo che è posto nella nostra Anima immortale.

Per questo, anche se non hai ancora Reiki, se non sei mai stato attivato allo Shoden, livello iniziale, prova solamente ad assumere una posizione nobile, con la schiena il più possibile dritta. Ti consiglio quella del loto, con le gambe incrociate, ma, se possiedi uno zafu o un cuscino comodo, puoi anche appoggiarti sulle ginocchia. Mentre avverti la tua colonna eretta e stabile, porta le mani in Gassho, ovvero giunte, davanti al tuo cuore. Inizia, ad occhi chiusi, a sfregare i palmi uno con l'altro. Sempre più forte, sempre con maggior vigore. Poi, dopo circa un minuto, stacca le mani una dall'altra mantenendole ad una distanza di circa tre centimetri. Rimani sempre ad occhi chiusi. Ed avverti nettamente qualcosa di "incomprimibile" tra i palmi leggermente discosti.

Ecco, ti stai allenando. Ci hanno sempre detto che possiamo toccare solo ciò che vediamo. Un armadio, un libro, un pettine per capelli. Adesso sai che possiamo toccare anche ciò che non ci è dato vedere.

Ora, cercando sempre di mantenere gli occhi chiusi, sdraiati comodo. Rivolgi le punte dei piedi, con le gambe leggermente divaricate, verso l'esterno. Abbandonati completamente e avverti tutto il tuo corpo ben sostenuto dal pavimento. Appoggia la schiena più che puoi. Inspira ed espira con il tuo ritmo. Non forzarlo.



E porta le mani una sulla tua fronte e l'altra due dita sotto il tuo ombelico.

Resta così per almeno tre minuti, trascorsi i quali sposta anche la mano che hai sulla fronte sul centro Hara (due dita sotto l'ombelico) raddoppiando Reiki su questa zona. Nuovamente resta per almeno tre minuti.

Prova a fare questo esercizio mattina e sera. E impegnati a tenere un piccolo diario ove annoti cosa cambia nelle tue giornate a fronte di quanto appreso, a fronte di una cosa così semplice e banale fatta con le tue mani.

In fondo, tutto quello che viene richiesto dalla pratica spirituale è "sporcarsi le mani", dunque agire ed avere l'immenso coraggio di provare stupore.

Accorgiti che ogni momento può essere stupefacente. Renditi conto che dipende da Te.

dott.ssa Angela Astolfi

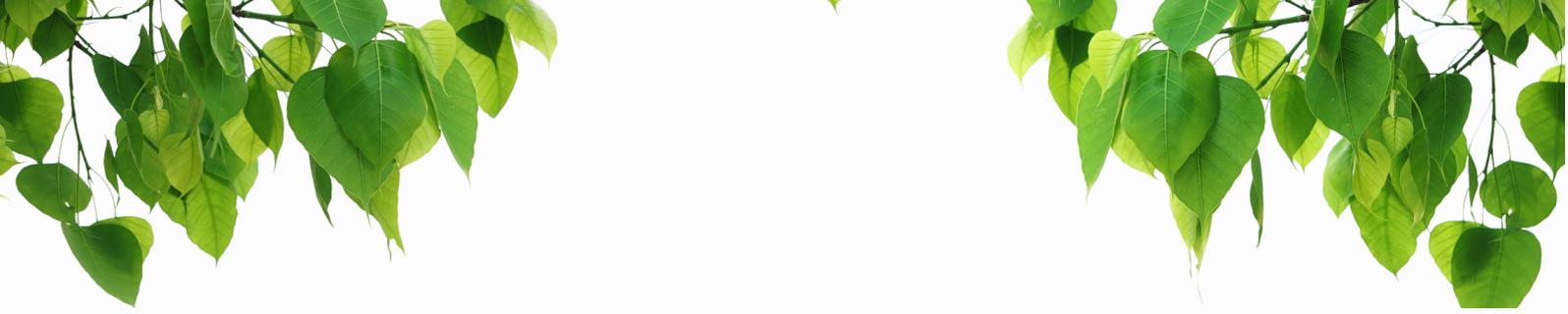




## PIERA CENA IRIDOLOGIA... IN PRATICA!

Tra gli aspetti che mi hanno spinto ad avvicinarmi all'iridologia anni fa, sicuramente ha avuto un peso rilevante il fatto che una miriade di segni come quelli che incontriamo in un'iride abbiamo un significato su diversi livelli ossia ogni segno ha un motivo d'esistere sul piano fisico, su quello mentale, su quello emozionale. Ma l'aspetto ancora più affascinante è stato poi, in corso di studio, scoprire che aspetti emozionali potessero poi essere trattati con un approccio anche fisico. Ma come, dal momento che l'iride non è un organo che si può massaggiare o trattare direttamente?

È qui che troviamo l'applicazione di uno dei principi dell'iridologia che mai finirà di stupirmi. Si parte dal sintomo, dalla punta dell'iceberg, che altro non è che il corpo che da voce al proprio vissuto, per andare a ritroso alla causa originaria, dove fisico, mentale ed emozionale sono sempre presenti in egual misura, (siamo un tutt'uno e non può che essere così!), per poi ritornare passo dopo passo al fisico, a quell'elemento più tangibile, a quel fastidio che ci ha spinti a fare il primo passo per prenderci cura di noi, per iniziare a porci qualche domanda.



In questo modo scopriamo per esempio che le nostre vertebre, tra le altre cose corrispondono ad un'età. E magari ad una certa età della vita abbiamo attraversato quel periodo, abbiamo affrontato quell'evento, sperimentato quell'esperienza che in un qualche modo ci ha segnati, in seguito al quale sono comparsi dei sintomi, ci sono state nuove emozioni, insomma è avvenuto "quel cambiamento" che noi ricordiamo, ma che anche l'iride ha registrato. E supponiamo che da quel momento oramai sono passati tanti anni, ma nonostante ciò ogni tanto quel sintomo, quell'emozione ritornano a bussare, pensiamo di essere andati oltre, ma quando stanno per tornare, quelle sensazioni le riconosciamo benissimo. Ebbene, con una luce possiamo lavorare a livello di quella vertebra che ci guiderà a quell'età precisa e ci permetterà di lavorare sul nostro vissuto, di prenderlo e tenerlo in mano, di sciogliere quel nodo, di reinterpretare e riformulare quel momento.

Ed ancora, proprio perchè la natura ha capito benissimo l'importanza dei simboli, ogni vegetale (in realtà ogni essere vivente) ha una signature, una firma che contraddistingue le sue caratteristiche. Ogni pianta ha determinate proprietà terapeutiche proprio perchè ha una determinata forma, colore, geometria. La conformazione fisica e la modalità di crescita della pianta sono la signature di ciò che è espresso in ambito energetico e per analogia sono associabili a ciò che è in squilibrio nella personalità umana: su questo principio di risonanza si basa la favolosa floriterapia di Bach. Ogni fiore evoca una qualità positiva che riequilibra uno stato d'animo, il suo opposto complementare.

Ma cosa c'entra tutto ciò con l'iridologia?

Supponiamo che mentre stiamo lavorando con luce e vertebre, venga a galla in maniera chiara quella precisa emozione che necessita di essere elaborata, la luce finalmente mi ha permesso di visualizzare quel blocco che è ora di frantumare. Perché non massaggiare localmente l'essenza floreale che mi guiderà lungo la strada della mia riuscita? E' questo il potere dei fiori di Bach: evocare la qualità che permetterà l'affermazione personale.

Ed ecco come, partendo dalla foto di un'iride siamo arrivati a trattare il fisico, per aggiustare qualche pezzettino di anima: che magia!





# DIVENTARE NATUROPATI E CONTINUARE A FORMARSI; PERCHÉ?

CONSIDERATE LA VOSTRA SEMENZA:  
FATTI NON FOSTE A VIVER COME BRUTI,  
MA PER SEGUIR VIRTUTE E CANOSKENZA

INFERNO XXVI, COMMEDIA

La conoscenza, oltre a farci consapevoli d'essere inesauribile, è anche quell'alleata magica che ci permette di essere liberi.

Quando Dante fa pronunciare questi versi ad Ulisse, ci regala un messaggio inestimabile: l'uomo non calca la terra per soddisfare bisogni esclusivamente materiali, ma la sua natura è quella di elevarsi attraverso la conoscenza, attraverso quell'attrazione per l'ignoto che non può e non deve mai mancare.

Ed è proprio qui che viene il bello.

Molte volte, infatti, ci siamo trovati a dire "Ah, se lo avessi saputo...", con quell'amarezza che difficilmente si dissipa e che ci pone anche nella condizione di vittima. Mentre affermiamo la nostra deficienza, il sottotesto è "Se qualcuno me lo avesse detto..."

In molte occasioni, però, se siamo onesti, qualcuno "ce lo aveva detto", ma noi abbiamo avuto paura di andare a vedere quella roba magari troppo nuova.

L'Ulisse di Dante non fa ritorno ad Itaca, come quello omerico, ma esorta i suoi compagni a superare con lui le colonne d'Ercole. L'epilogo non è felice, ma rende Odisseo un eroe e non più solo un protagonista.

L'aprirsi alla conoscenza è il passo fondamentale. Personale ed intimo, avviene solo quando siamo disposti a sentire qualcosa che non avevamo mai sentito o addirittura che stravolge ciò che fino ad ora avevamo ritenuto verità e punto fermo.

Per questo Itaca non è più la meta, ma solo colei che ci regala il viaggio come dice Costantino Kavafis nella mirabile poesia.

Se senti che questo sia un dovere, verso te stesso in primis, sali a bordo. L'arte di curare, l'arte di divenire uomini e donne medicina è il solo orizzonte possibile.

Itaca - Costantino Kavafis

Quando ti metterai in viaggio per Itaca  
devi augurarti che la strada sia lunga,  
fertile in avventure e in esperienze.

I Lestrigoni e i Ciclopi

o la furia di Nettuno non temere,  
non sarà questo il genere di incontri  
se il pensiero resta alto e un sentimento  
fermo guida il tuo spirito e il tuo corpo.

In Ciclopi e Lestrigoni, no certo,  
nè nell'irato Nettuno incapperai  
se non li porti dentro  
se l'anima non te li mette contro.

Devi augurarti che la strada sia lunga.

Che i mattini d'estate siano tanti  
quando nei porti - finalmente e con  
che gioia

toccherai terra tu per la prima volta:  
negli empori fenici indugia e acquista  
madreperle coralli ebano e ambre  
tutta merce fina, anche profumi  
penetranti d'ogni sorta; più profumi inebrianti  
che puoi,  
va in molte città egizie  
impara una quantità di cose dai dotti.

Sempre devi avere in mente Itaca -  
raggiungerla sia il pensiero costante.  
Soprattutto, non affrettare il viaggio;  
fa che duri a lungo, per anni, e che da vecchio  
metta piede sull'isola, tu, ricco  
dei tesori accumulati per strada  
senza aspettarti ricchezze da Itaca.  
Itaca ti ha dato il bel viaggio,  
senza di lei mai ti saresti messo  
sulla strada: che cos'altro ti aspetti?

E se la trovi povera, non per questo Itaca ti avrà deluso.  
Fatto ormai savio, con tutta la tua esperienza addosso  
già tu avrai capito ciò che Itaca vuole significare.





UNIVERSITY **of** NATURE

## Le sedi

POCAPAGLIA

Piazza Principessa Maria Pia 19

SAVONERA

Via Torino Druento 10, Savonera  
Collegno

AOSTA

Via Ponte Romano 23

CASTELLAMONTE

Fra.ze Sant'anna boschi 42

CHIVASSO

Via Torino 19





UNIVERSITY **of** NATURE

## I nostri servizi

massaggio olistico  
shiatsu  
trattamento fito-fisico  
iridologia  
reiki  
bodytelling  
riflessologia  
osteopatia  
ku-nye  
educazione alimentare  
aromaterapia  
biodinamica  
cristallo terapia  
fiori australiani  
fiori di bach  
fitoterapia  
massaggio metamorfico  
massaggio tibetano  
massaggio sensoriale  
yoga



## Promozione Naturopatia On Line 2023 - 2024

*l'intero percorso con Tutor*

Fitoterapia analitica Analisi umorale in MTT	3 h	5 CFU	49,00€
Hor-Me   Moxa Mongola	2 h	2 CFU	49,00€
Sistemi psicoemotivi e chakra	16 h	16 CFU	200,00€
Idrolati in Aromaterapia	7 h	7 CFU	150,00€
Oligoelementi a sostegno della vita	2 h	4 CFU	49,00€
Parla il farmacista dalla A alla Z	3 h	6 CFU	90,00€
PNEI e medicina funzionale I e II	6 h	12 CFU	180,00€
Dietetica e Tradizionale Cinese	6 h	32 CFU	480,00€
Rimedi per le 4 stagioni	4 h	4 CFU	48,00€
Anatomia di base per naturopati	32 h	32 CFU	480,00€
Aromaterapia   Psicosomatica e basi chimiche	6 h	10 CFU	170,00€
Aromaterapia Energetica	56 h	56 CFU	860,00€
Biologia Totale	180 h	180 CFU	2.200,00€
Farmacologia e interazioni con i farmaci	32 h	32 CFU	480,00€
Fiori di Bach	32 h	32 CFU	546,00€
Fitoterapia Alchemica	115 h	115 CFU	1.300,00€
Iridologia Costituzionale ed Integrata	160 h	160 CFU	1.932,00€
Sali di Schussler	13 h	13 CFU	255,00€
Cinque leggi biologiche	16 h	16 CFU	150,00€

**Totale euro ~~9568,00€~~**

**In promozione a 3.600 euro (unica soluzione)  
oppure a 166 euro al mese per 36 mesi**

*i corsi sono Tuoi senza scadenza*

info al 333 3444302

segreteria@ensouniverse.it



*Inizia un percorso nuovo, investi su di te!*

Vuoi diventare Naturopata Specializzato?

La nostra offerta on Line è imbattibile!!

166 euro per 36 rate, studi cosa vuoi e quando vuoi,  
con il tuo tutor per ogni domanda!

Chiedici info a [segreteria@ensouniverse.it](mailto:segreteria@ensouniverse.it)