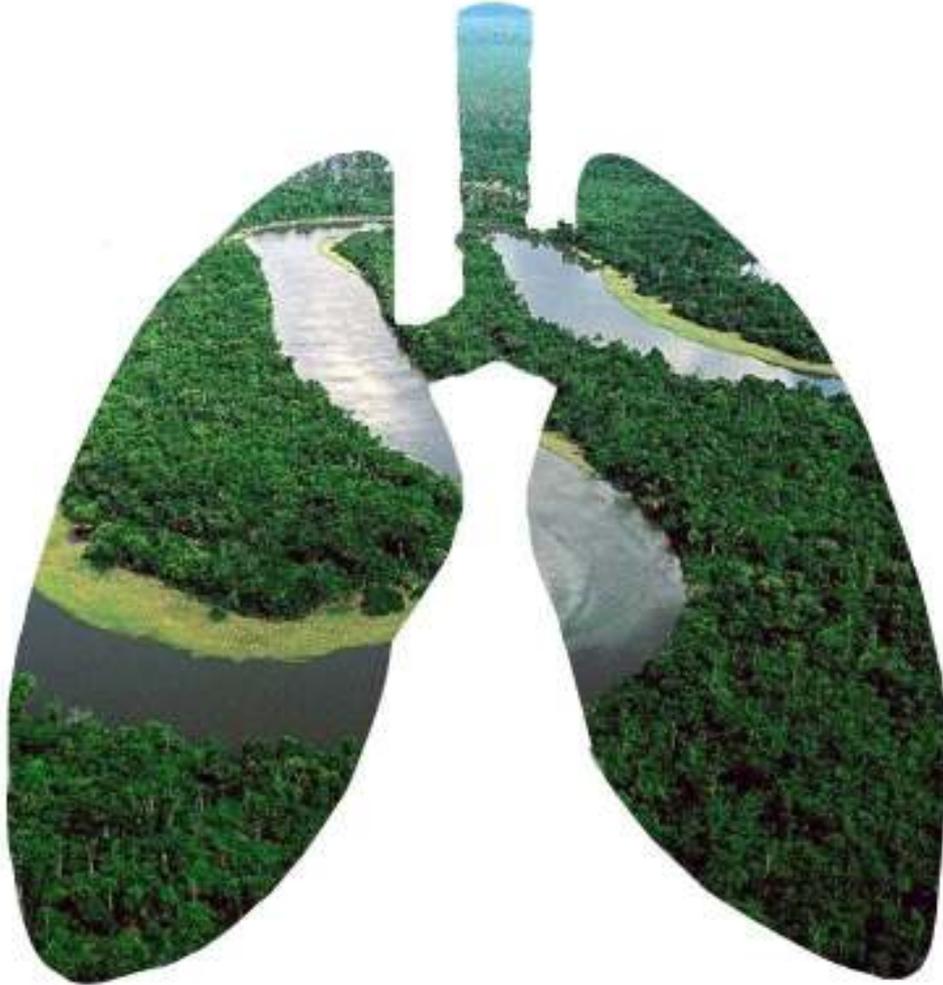


La luce nel Soffio¹

l'Elemento Metallo, l'Autunno, i Polmoni...



“Allora il Signore Dio plasmò l'uomo con polvere della terra e soffiò nelle sue narici un alito di vita e l'uomo divenne un'anima vivente.” Gn 2,7

I polmoni fanno respirare l'Essere Umano, la foresta fa respirare il Pianeta. Come sopra, così sotto.²

¹ “Corpo, territorio del sacro”, Evaristo Eduardo de Miranda, ed. Ancora, pag. 169

² Foto e citazione in verde gentilmente concesse da Il Sorriso Interiore www.taoroma.it

L'Autunno e l'Elemento Metallo in MTC

La Medicina cinese ascoltando e osservando la Natura ha associato alla stagione dell'Autunno l'elemento Metallo.

Il metallo ha il processo alchemico più elaborato rispetto agli altri elementi (acqua, terra, fuoco, legno): si trasforma, si estende, si contrae, ricerca la forma, la perfezione...

Ed è così che in Autunno anche noi siamo più ricettivi e aperti a questo processo alchemico di trasformazione, liberazione e aspirazione verso la nostra essenza.

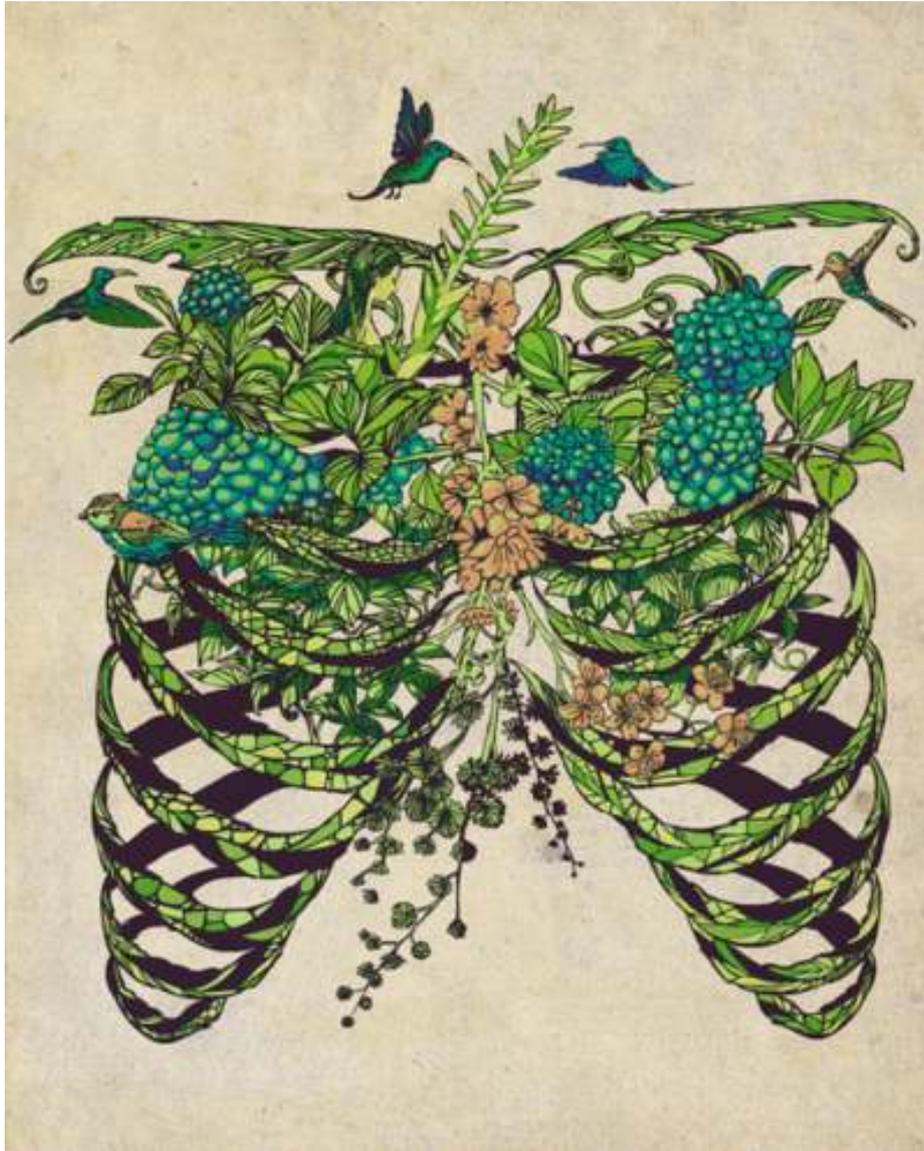
Osservando la Natura attorno a noi possiamo riconoscere che è il momento di spogliarci, di raccogliere i frutti, conservare le risorse preziose per l'inverno, liberare ciò che non ci serve più, che non usiamo, il passato che ci lega per fare spazio al nuovo che germoglierà a primavera.

Dopo il fuoco dell'Estate, periodo di massima espansione verso il mondo, nell'Autunno inizia un cammino verso la nostra interiorità, la riflessione, si vive di più negli spazi interni, le ore di luce diminuiscono, gli animali si preparano per il letargo, le foglie cadono.

E' un tempo per lasciare andare la pesantezza alla terra e ricevere la nuova energia pura dal cielo; è un tempo per l'ascolto delle energie interiori e riportare al nostro centro le nostre intenzioni, i nostri sogni, per tesaurizzare ciò che c'è di più sacro nelle nostre vite e nei nostri cuori. E' il tempo per scendere in profondità e raggiungere lentamente l'energia dei reni che governa l'inverno, il ventre e la nascita, il Natale.

Per le donne l'energia dell'Autunno è anche il periodo che apre le porte alla menopausa e i giorni che precedono l'arrivo del ciclo mestruale: dalla massima espansione verso gli altri, i progetti, la creazione si ritorna dentro verso se stesse...

Ricevere ☀ Accettare ☀ Lasciar Andare



I polmoni e l'intestino crasso sono gli organi abitati da questo Elemento e che governano questo movimento fisico-emozionale-spirituale: ricevere – accettare-lasciar andare / inspiro – trattengo-espiro.

I polmoni sono l'organo che più di tutti rappresenta l'archetipo sovrano nel nostro essere mente-corpo-anima; essi sono incaricati di ricevere il puro Qi (l'energia, il soffio) dal cielo. Sono l'organo più in alto nel nostro corpo, il più vicino al cielo. Sono la connessione tra il reale e il divino; per questo il soffio è messaggero di luce divina.

Essi hanno una struttura di alveoli tutta arborescente. Ogni polmone occupa una cavità laterale del torace ed il cuore è al centro.

Nei polmoni avviene l'unione tra il soffio e il sangue; per questo sono considerati la fonte del nostro amore, del nostro calore e della nostra visione...

Il polmone genera energia e la distribuisce a tutto l'organismo.

L intestino grasso è il viscere dell'organo polmone: ci aiuta ad essere puri e brillanti. Grazie ad esso noi possiamo rilasciare fisicamente ed emozionalmente tutto ciò che è stato, le tossine, le emozioni da trasformare, le impurità, le resistenze.

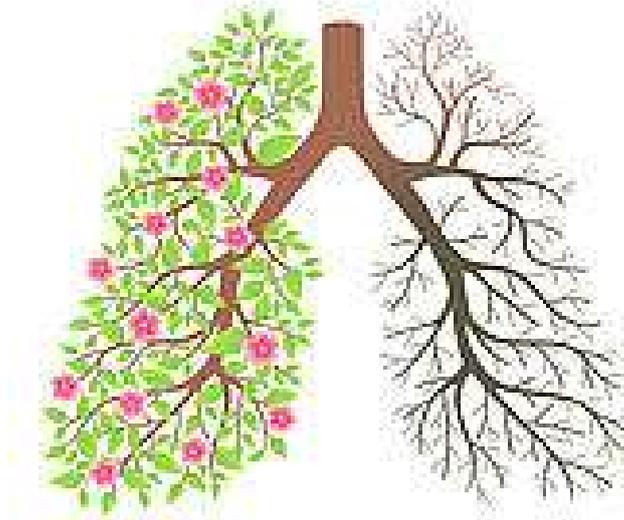
L'intestino grasso ci chiede di muoverci verso l'inverno più leggeri, *e di perdonare.*

La pelle è considerata il terzo polmone ed è uno specchio dell'attività del polmone e dell'intestino grasso.

Organo di Senso: il Naso

Il naso è l'organo di senso collegato all'elemento metallo; attraverso il naso che filtra, riscalda e annusa la vita, noi riceviamo il soffio.

Attraverso la **gola** noi emettiamo il soffio- voce, canto, parola.



Respirare

Ricevere- Accettare- Lasciar andare

(movimento fisico-emotivo-spirituale)

Io in – spiro : la vita, il soffio, la linfa, una forza nuova

Polmoni pieni: rigenero ogni parte del mio corpo con questa forza che lascio penetrare e si diffonda ovunque in me

Io e-spiro : purificazione, distacco, spoliatura, qualcosa se ne va, muore in me, mi rilasso, ho fiducia che nel vuoto ritroverò l'ispirazione

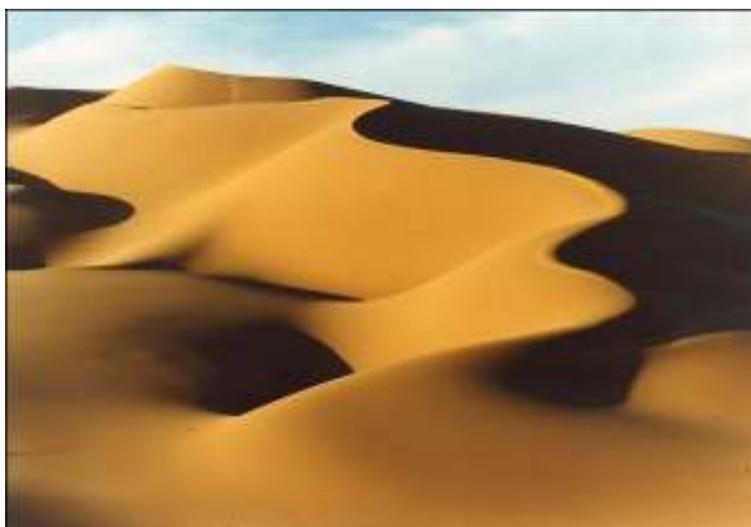
Polmoni vuoti: è nel vuoto, nella mia interiorità, nel ventre, nelle profondità che andrò a cercare l'ispirazione...la nuova ispirazione...

Così come respiro io vivo la vita...la postura, la durata, il ritmo, l'intensità, l'armonia del mio respiro sono uno specchio di come respiriamo la vita...

Moltissime tradizioni spirituali hanno coltivato l'arte della respirazione e studiato un sistema di pratiche per poter potenziare e coltivare l'attenzione, la vitalità, l'arte del proprio respiro, o prana per gli yogi.

“Noi siamo esseri soffiati”

Il soffio possiede un'azione misteriosa e perciò è paragonato al vento. Immaginiamo cosa fa il vento con la terra, la sabbia, così il respiro in noi...modella, scolpisce, leviga, dà forma e armonia di coreografie celesti.



Le qualità emozionali collegate con l'elemento metallo sono la tristezza, la malinconia, l'afflizione, il rancore, il coraggio, la forza, il perdono e la purezza.

Se siamo tristi la tristezza influenza la salute e la forza dei polmoni e viceversa un raffreddore, o l'eccesso di cibo, l'alcool, il fumo ad esempio possono generare stati d'animo malinconici. Quando abbiamo difficoltà a lasciar andare emozionalmente potremo sentirci pesanti, costipati e avere problemi di stitichezza e sentire la necessità di lasciar andare a diversi livelli dell'essere.

Così come questi stati emozionali possono affiorare più facilmente in autunno, allo stesso modo noi possiamo nutrire più in profondità l'elemento metallo ora che è più recettivo semplicemente ponendo attenzione al respiro, o praticando maggiormente lo yoga, le arti marziali, le arti meditative, il Qi Gong, e qualsiasi altra pratica che dia ascolto e vigore al respiro e al movimento fluido...

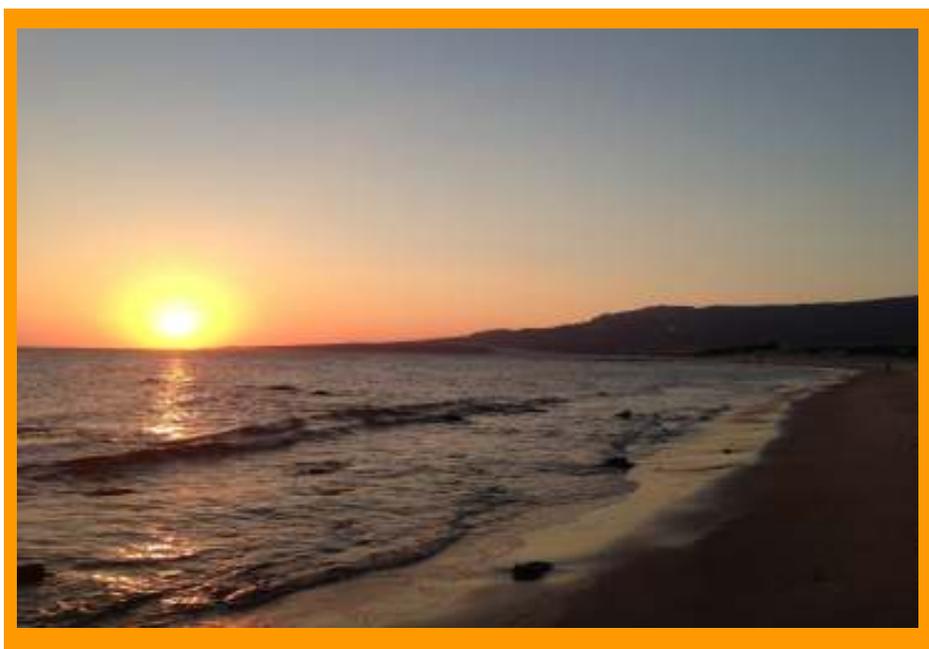
Orario di massima attività energetica ♪:

3-5 polmone

5-7 intestino crasso

♪ questi orari corrispondono alle fasce orarie giornaliere in cui alcune energie sono più attive e ricettive...secondo la MTC.

l'Elemento Metallo, l'Autunno, **il Tramonto...**



3

³ Playa de Bolonia, Spagna, foto Jake Garber, www.jacobgarber.com

**Alcuni strumenti
per Nutrire ed Ascoltare
l'Elemento Metallo
e il suo movimento**

per il Corpo, la Mente, lo Spirito...



Alimentazione

Possiamo introdurre nella nostra dieta dei cibi depurativi; in generale le verdure e i frutti di stagione e i cibi piccanti e i sapori pungenti che sono associati a quest' energia.

Esercizio sui Meridiani



Per svolgere una funzione di allungamento e attivazione dei meridiani di Polmone e Intestino Crasso, mettersi in piedi, a gambe divaricate larghe appena più della larghezza delle spalle, con le dita dei piedi rivolte naturalmente in fuori e le mani dietro la schiena con palme rivolte verso dietro. Agganciare i pollici e portare le mani verso l'alto. Le dita sono il più possibile allungate in modo che guardino in direzioni opposte, le ginocchia sono tese e il peso è soprattutto sulla base del 5° dito dei piedi. Flettersi in avanti ad ogni espirazione un po' di più. Le braccia sono in alto, con i gomiti tesi. (...) quando si inspira il corpo si riempie di ki, ma questo può essere vissuto come una sensazione di muscoli che tirano.”
Abbandonatevi. Senza sforzare, ascoltate il vostro corpo. “Mentre espirate immaginate che il ki si stia liberando, e l'intero corpo si stia lentamente rilassando”. Sempre lentamente ritornate in posizione eretta.⁴

I mudra

Ksepana Mudra

Appoggiate di piatto gli indici l'uno contro l'altro,
poi intrecciate le altre dita appoggiando i polpastrelli



sul dorso delle mani. Incrociate i pollici appoggiandoli uno sull'incavo dell'altro e lasciando un piccolo spazio vuoto tra le due mani. Se siete seduti puntate gli indici verso terra, se siete sdraiati puntateli in direzione dei vostri piedi. Rilassate completamente entrambe le mani. E' sufficiente mantenere il mudra da 7 a 15

⁴ pag. 86, “Zen per Immagini”, Shizuto Masunaga

respirazioni, concentrandovi sull'espiazione; sospirate profondamente 3 volte, poi mettere le mani sulle cosce, con i palmi verso l'alto. (...) ⁵

Questo mudra stimola l'eliminazione e l'allentarsi di ogni genere di tensione.

Eseguitelo ogni giorno per alcuni minuti... ☺

Sorridere nei polmoni ☺

In posizione comoda, seduti o sdraiati poniamo ascolto al respiro così com'è. Chiudiamo gentilmente gli occhi e lasciamo che un sorriso emerga dal nostro cuore: possiamo ricordare qualcosa di bello, che amiamo per far nascere spontaneamente un sorriso delicato, smagliante, allegro... come ci piace... portiamo quel sorriso dal cuore ai polmoni e lasciamo che essi si nutrano di questa immagine e forza... poi lasciamo che proprio i polmoni sorridano...

E così anche per l'intestino crasso, portando il sorriso al colon discendente, ascendente e trasverso... ad ogni passaggio teniamo le nostre mani con molto amore sulle parti interessate e immaginiamo l'organo che si modella a forma di sorriso.

Un piccolo gesto, un grande risultato!

Meditazione del Vento⁶

Immagina che un vento molto gradevole entra per la testa e le spalle e va giù per molti canali immaginari paralleli; senti come questo vento passa e per la tua testa e porta via tutti i pensieri che non ti servono più, tristi e li porta giù; senti come passa per il collo e la nuca e porta con sé tutte le tensioni; senti come entra nelle spalle, per molti canali paralleli immaginari portando con sé tutto ciò che non ti serve più; senti come porta via la tristezza dal tuo ventre, senti come passa sulle tue gambe e porta con sé tutte le tensioni. Senti come passa per tutto il tuo corpo e toglie tutto quello che non ti serve più e lascia posto a qualcosa di nuovo che vuole succedere.

“Sei guidato, puoi aprirti al nuovo che vuole arrivare...”

http://www.youtube.com/watch?v=fsm0Mlx5HjM&feature=channel_video_title

Frizionare la pelle

Scegliamo un panno di cotone non troppo morbido, né troppo ruvido o una spugna naturale e immergiamolo in acqua tiepida; frizioniamo la pelle di tutto il corpo prima o dopo il bagno, ma anche più volte al giorno se vogliamo utilizzare questo metodo per liberarci dalle tossine del corpo, vitalizzare l'energia dei polmoni e dell'intestino crasso e alleggerire il lavoro dei reni! È anche un ottimo esercizio fisico perché per frizionare muoviamo molti muscoli. ☺ ☺ Sempre con tanto Amore e cura...

⁵ pag. 130, Mudra lo Yoga delle Mani, Gertrud Hirschi, Edizioni il Punto d'Incontro

⁶ La meditazione guidata al link sottostante è di Vivienne Rauber Decoppet sul lavoro con il respiro parallelo di Fritz Smith.

L elemento Metallo e i Fiori di Bach



Chestnut bud: per accogliere questo momento di crescita e di espiazione possiamo chiedere aiuto alla gemma del castagno, se sentiamo di avere difficoltà ad imparare dalle lezioni passate e ad iniziare nuovi cicli con più leggerezza e centratura;

Gentian: se la tristezza sopraggiunge a fronte di un ostacolo, la genziana ci permette di cogliere l'ostacolo come uno stimolo alla nostra crescita e ci dona fiducia e la capacità di vedere oltre...;

Mustard: se la tristezza, la malinconia arrivano e non sapete perché come una nube in un cielo limpido, con intervalli stagionali, ciclici, la senape vi rasserena e vi aiuta a ritrovare la gioia;

Gorse: se abbiamo perso la speranza e non vogliamo più tentare di rialzarci, Gorse ci darà la forza per riprovarci;

Willow: se proviamo del rancore, del risentimento e vediamo negli altri la causa di ciò che ci tormenta, se non riusciamo ad uscire dal ruolo di vittime, chiediamo al salice giallo di aprirci al perdono e al rifluire con la vita;

Pine: se invece è noi stessi che vogliamo perdonare... perché anche se ce l'abbiamo messa tutta, sembra sempre ci sia qualcosa che non riusciamo a fare, di cui chiedere scusa, in cui pensiamo di non aver fatto abbastanza, abbiamo sensi di colpa. Il fiore del Pino come un abbraccio ci porta questo perdono, perché possiamo occupare il nostro posto nel mondo con pienezza, energia, voglia di vivere e un corretto senso di responsabilità.

Sweet Chestnut: per il buio più buio, per la notte buia dell'anima, se siete nel tunnel dove non c'è luce, questo fiore vi tenderà la mano a continuare a camminare verso la Luce.

Honeysuckle: ritorniamo continuamente al passato, lo riviviamo, e non lo lasciamo andare; il caprifoglio ci aiuta a fare spazio al futuro, al soffio di vita nuova.

White Chestnut: se abbiamo pensieri ossessivi, ricorrenti, lasciamoli andare... con White Chestnut possiamo liberare la mente, aprirci al pensiero creativo e a nuove idee ed ispirazioni...

APPENDICE

di Virna Trivellato

Picchiettamenti d'autunno...

L'Elemento Metallo, l'Autunno, i Polmoni con E.F.T. e S.E.T.

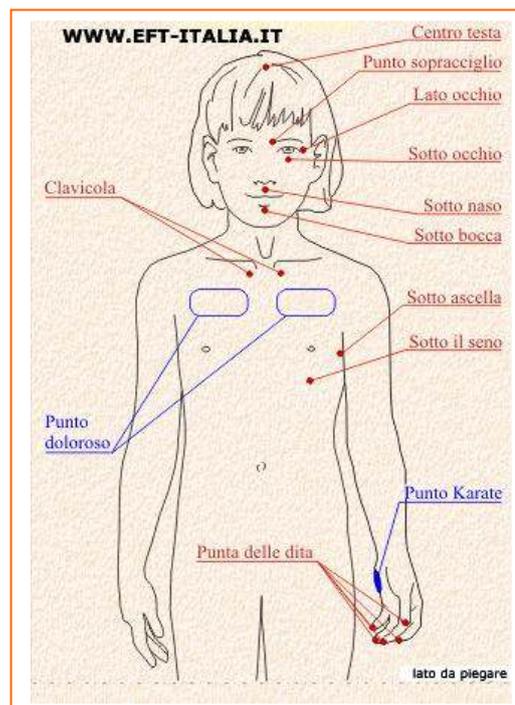
Per accompagnare questa bellissima fase di trasformazione è possibile ricorrere anche alle tecniche energetiche, in particolare EFT e SET. Per chi non le conosce rimando al mio recente e-book *Con EFT e SET nel paese della consapevolezza* che potete scaricare da questo link:

<http://eft-veneto.blogspot.it/2013/09/risorsa-omaggio-con-ef-t-e-set-nel-paese.html>

Per semplicità, però, riporto qui una parte dell'e-book per chi vuole sperimentare subito i picchiettamenti.

COME SI FA EFT?

Il metodo si basa sulla stimolazione di una serie di punti del corpo connessi con la rete dei Meridiani (Medicina Tradizionale Cinese) mentre si ripetono frasi utili a tenere la mente focalizzata sulla tematica da trattare. Quindi, per spiegarsi meglio, nello stesso momento si attivano i punti con un leggero picchiettamento, un massaggio o semplicemente tenendoli premuti con un dito e contemporaneamente si lasciano fluire i pensieri (e le sensazioni), descrivendoli opportunamente con parole o frasi (la cosiddetta preparazione e i promemoria, che spiegherò meglio in seguito).



ELENCO PUNTI

Generalmente soprattutto le prime volte, si parte con la preparazione sul punto Karate, indicato nella figura allegata (che altro non è se non il punto con cui sferrano il colpo coloro che praticano Karate) e si prosegue andando dall'alto verso il basso nella seguente successione:

sopra la testa – partendo dalla sommità delle orecchie è il punto più in alto, accanto alla “fontanella” dei neonati.

sopracciglio – al lato del sopracciglio sopra il naso.

lato dell'occhio - sull'osso nell'angolo esterno dell'occhio.

sotto l'occhio - sull'osso proprio sotto l'occhio.

sotto il naso – fra il naso e il labbro superiore.

mento – sotto il labbro inferiore, nell'incavo fra labbro e mento.

clavicola - circa un pollice in basso e di lato rispetto all'angolo formato dalla clavicola e dallo sterno.

sotto il braccio - in linea con il capezzolo maschile sul lato del corpo.

sotto il seno – in linea con il capezzolo.

pollice

indice

medio

anulare

mignolo

A mio avviso seguire l'ordine esatto è molto utile all'inizio, quando non si conoscono bene i punti e si deve imparare. Più si diventa pratici più sarà possibile eseguire la sequenza in modo libero oppure stimolare solo alcuni o appena un punto per ottenere la stessa efficacia. Abbondare nel picchettamento è comunque sempre utile e questo perché più si stimola il sistema energetico maggiori sono i benefici che è possibile avere.

Non è importante il tempo, ognuno ha una sensibilità propria, può essere che su un punto ci venga voglia di soffermarci più a lungo e sarà comunque efficace.

PREPARAZIONE

Alla stimolazione dei punti si accompagna la ripetizione di alcune semplici frasi per consentirci di restare focalizzati a livello mentale sul disagio che stiamo provando.

Nella sua forma base la frase di preparazione si formula così

anche se ho.....(problema x), mi amo e mi accetto completamente e profondamente

ma può tranquillamente essere sostituita con frasi tipo

anche se ho.....(problema x), mi apro alla possibilità di amarmi ed accettarmi completamente e profondamente

oppure con frasi che "raccontano" direttamente il problema che sento di avere, come ad esempio:

Io mi sento proprio giù di morale.... Non so che fare.... Ma mi piacerebbe saperlo

In questo e-book suggerisco delle frasi da ripetere stimolando i punti, che sono inerenti al tema dell'autunno e agli argomenti trattati da Tatiana.

Le frasi, cosiddette di preparazione, servono appunto per tenere la mente focalizzata su una tematica specifica.

Anche focalizzare tutta la mia attenzione su ciò che sto provando/sentendo/vivendo è sufficiente.

Focalizzare la propria attenzione su un tema senza ripetere frasi mirate fa parte di SET.

SET è la sigla di "tecniche energetiche semplici" e rappresenta un'evoluzione molto particolare di EFT, ideata dal Dottor David Lake e da Steve Wells, due indiscussi esperti di psicologia energetica di origine australiana.

Set ripropone il picchettamento, il massaggio o la semplice tenuta degli stessi punti utilizzati da EFT o TFT, ma senza preparazione o promemoria. Questo perché Set si basa sull'idea che la stimolazione dei punti dei meridiani energetici genera sollievo fisico ed emozionale rispetto ai disagi o alle tensioni provati anche senza bisogno di verbalizzare alcunché. La sua nascita è dovuta all'esperienza che entrambi questi grandi esperti hanno potuto fare con i clienti durante sessioni o workshop. La sperimentazione diretta li ha portati a concludere che anche senza focalizzarsi su un particolare problema, la stimolazione continua del sistema energetico ha un effetto tonificante e rilassante sulla persona che la pratica.

COME SI FA SET?

Il primo metodo consiste appunto nel focalizzare un disagio fisico o emozionale o un tema generale o specifico e picchiettare semplicemente su ogni punto, anche in ordine sparso, includendone almeno tre o quattro e seguire ciò che emerge fino ad uno stato di benessere.

Il secondo metodo prevede la stimolazione dei punti senza focalizzare l'attenzione su nulla.

Set può essere ripetuto quotidianamente, in diversi momenti della giornata, per diverso tempo.

Sembra assodato da chi lo ha provato che ne derivi un effetto benefico sia a livello di tensioni che di umore in generale. È possibile praticare set anche facendo altre cose, come passeggiare, guardare la tv, stare al cinema, parlare al cellulare.

In occasione di questo e-book suggeriremo alcuni giri di Set focalizzati sui temi trattati nello specifico.

Se non siete sicuri di sapere ancora bene come fare, non preoccupatevi. È solo questione di allenamento. Iniziate a stimolare i punti, come più vi aggrada, con un picchiettamento, un massaggio o la semplice tenuta. Ripetete le frasi che suggerisco a mente o a voce alta. Potreste decidere di usarne una sola per un giro completo, oppure più d'una. O anche di soffermarvi su alcune e saltarne altre, va comunque bene. Fate solo ciò che ritenete più opportuno.

L'Autunno e l'Elemento Metallo in MTC

E ora ritorniamo a focalizzarci sull'Autunno.....

E picchiettiamo partendo dal punto Karate... utilizzando le bellissime riflessioni di Tatiana come punto di partenza

L'autunno e' la stagione della trasformazione...

Accolgo questa trasformazione

Mi apro alla possibilità di lasciare avvenire questa trasformazione.

Lascio che in me tutto si apra alla trasformazione.

Riconosco che è il momento di spogliarmi del vecchio, come gli alberi che si spogliano delle foglie vecchie, anche io mi apro all'idea di lasciar cadere il vecchio, consapevole che dopo la caduta del vecchio nasce il nuovo..

L'autunno e' il momento in cui si raccolgono i frutti... Soprattutto dopo aver tanto lavorato, dopo avere "faticato", concimato, atteso... Ci sono anche frutti da cogliere... Alcuni sono buoni e sugosi, altri possono non sembrare buoni, a prima vista, ma ogni cosa che fruttifica nella vita ha una ragione per essere..

In questo momento posso osservare le mie risorse, soprattutto se anche ciò che vivo è o appare un momento autunnale, come la stagione, posso osservare le risorse che ho e valutare come affrontare l'inverno....

E' ora di portare consapevolezza alle mie risorse....

Ne ho accumulate tante.... Ne ho tante dentro... Ed e' nei momenti come questo che posso ri-trovarle..., ri-organizzarle, ri-scoprirle.

E anche se una parte di me continua a mantenere un attaccamento al vecchio, a ciò che mi sembrava più buono per me, anche se è ormai vecchio e superato, recupero tutta l'energia legata a quella parte e la riallineo al mio centro, e mi apro al futuro...

Mi predispongo ad accogliere il nuovo... Lasciando andare il vecchio...

Anche se ho paura di guardarmi dentro, perché non so cosa posso trovare, mi apro alla possibilità di dedicare tempo a questo viaggio, dentro me.

Accolgo questo periodo con meno luce... Con meno sole, con meno calore... E mi apro a godere del nuovo clima, dei nuovi colori, dei nuovi ritmi che porta l'autunno...

Lascio andare la pesantezza alla terra e ricevo nuova energia dal cielo.....

Mi fermo ad ascoltare.... credo proprio sia tempo di tessere, di cucire, di osservare, di ascoltare...

Restate focalizzati sul pensiero di osservare, ascoltare, concedervi tempo e fate SET.

Donandomi tempo e lentezza mi ascolto, ascolto il mio cuore, mi predispongo a scoprire ciò che veramente desidero, la direzione che voglio prendere...

Per coloro che vivono l'autunno della loro età, soprattutto se donne:

Accolgo questo autunno, come tempo dell'interiorità, accolgo questa nuova fase della mia vita, della mia creatività, del mio essere donna...

Mi apro e mi espando in questa stagione autunnale...

Ricevere ☀ Accettare ☀ Lasciar Andare

L'autunno, e l'elemento metallo sono collegati al respiro.

Molte volte, nei miei corsi, faccio lavorare le persone sulla respirazione.

Troppe volte, durante la giornata, ci “dimentichiamo di respirare”.

Ok, lo so, la respirazione è un'azione involontaria, indipendente da noi.... ma quella profonda è una scelta.

Per ragioni di stress, velocità, mancanza di presenza, pensieri che ci opprimono ci scordiamo di ossigenare tutto il nostro corpo, mentre il corpo e le cellule hanno bisogno di respirare, per rinnovarsi, per svolgere al meglio le proprie funzioni.

Facendo SET concentrando la vostra attenzione sui polmoni potete focalizzare come respirate, quanto respirate, quanto potete imparare ad espandere il vostro respiro.

Poi, dopo alcuni giri, portate l'attenzione sull'intestino crasso.

Lasciate che emerga tutto ciò che arriva all'attenzione della vostra mente.

Se volete prendete appunti che potrete utilizzare poi per successivi giri di EFT.

Ricevere, accettare, lasciar andare. Inspirare, trattenere, espirare.

Sono tutte fasi della nostra vita.

Fasi che possiamo osservare, consapevolizzare, aiutare ad essere...

Ricominciate a picchiettare, o stimolare i punti come più vi aggrada.

Potete farlo ripetendo le frasi seguenti:

Ascolto, sento, percepisco, vivo i miei polmoni.....

Ascolto, sento, percepisco, vivo, il mio respiro...

Ascolto, sento, percepisco, vivo la mia capacità di ricevere
Ascolto, sento, percepisco, vivo la mia capacità di accettare
Ascolto, sento, percepisco, accolgo, vivo il soffio divino che ho in me...
Ascolto, sento, percepisco, accolgo, vivo l'energia che entra e fluisce in me...

Fate una pausa...

Ascolto, percepisco, vivo il mio intestino crasso....
Ascolto, accolgo, percepisco, vivo la mia capacità di lasciare andare... Di non trattenere il vecchio, le tossine, ciò che mi intossica....

Lascio andare tutto ciò che è tossina per me e per il mio essere...
Lascio andare il passato...
Lascio andare il vecchio...
Lascio andare le impurità....
Osservo e lascio andare le emozioni che vengono, mi portano informazioni, e passano....
Osservo e lascio andare le mie resistenze....
Perdono... Accolgo il perdono, sento il perdono, vivo il perdono.....
Recupero il contatto con tutto ciò che mi impedisce di perdonare, lo osservo e lo lascio andare...

La pelle ci comunica molto sui nostri polmoni e sul funzionamento del nostro intestino crasso.

Fate SET concentrandovi sulla vostra pelle.

La conoscete?

Ve ne occupate?

Se potesse parlare cosa vi direbbe?

Picchiettate pure tutto quello che emerge.

Anche il naso è collegato all'elemento metallo.

Picchiettate, ispirate e ripetete:

Inspiro aria dal mio naso, che filtra, riscalda e annusa la vita.

Ricevo vita dal mio naso.

Espirate e ripetete:

Attraverso la gola emetto il soffio.... la gola mi permette di fare uscire la mia voce...

Attraverso la gola canto, parlo, esprimo emetto vita.....

Respirare

Sempre a proposito di Ricevere- Accettare- Lasciar andare.

Picchiettate riprendendo le parole di Tatiana...

Potete fare una specie di meditazione “picchiettata” che tonificherà tutto il vostro corpo e il vostro sistema energetico.

Io in – spiro : la vita, il soffio, la linfa, una forza nuova

Polmoni pieni: rigenero ogni parte del mio corpo con questa forza che lascio penetrare e si diffonda ovunque in me

Io e-spiro : purificazione, distacco, spoliatura, qualcosa se ne va, muore in me, mi rilasso, ho fiducia che nel vuoto ritroverò l'ispirazione

Polmoni vuoti: è nel vuoto, nella mia interiorità, nel ventre, nelle profondità che andrò a cercare l'ispirazione...la nuova ispirazione...

Così come respiro io vivo la vita...la postura, la durata, il ritmo, l'intensità, l'armonia del mio respiro sono uno specchio di come respiriamo la vita...

Cosa succede in voi mentre ripetete queste parole?

E' possibile che emergano emozioni.....

Ci sono molte emozioni, come abbiamo detto, che sono collegate con l'elemento metallo:

tristezza, malinconia, afflizione, rancore,

ma anche

coraggio, forza, perdono e purezza.

Se emerge una o più di queste emozioni semplicemente osservatela.

A cosa state reagendo?

Se qualcuno o qualcosa provocasse questa emozione cosa sarebbe?

Cosa state trattenendo?

Cosa avete bisogno di lasciare andare?

Picchiettate abbondantemente su tutto ciò che emerge.

L'elemento Metallo EFT e i Fiori di Bach

Una delle cose che amo di più è combinare le diverse tecniche fra loro. Questi che state per leggere sono alcuni set up (serie di frasi) che potete utilizzare per fare EFT se state assumendo uno dei Fiori di Bach già suggeriti da Tatiana, come utili in questo periodo autunnale, o se vi riconoscete nella descrizione da lei data nei capitoli precedenti.

Per comodità espositiva e per non generare confusione viene trattato un singolo fiore alla volta.

Chestnut bud:

Punto karate: Desidero accogliere questo momento di crescita e di trasformazione

Sopra la testa: ho bisogno di pulire

Sopracciglio: lascio andare tutto il vecchio

Lato dell'occhio: e imparo dalle lezioni del passato

Sotto l'occhio: senza trattenere ciò che è pronto ad andare

Sotto il naso: lascio che il vecchio vada per la sua strada

Sotto il labbro: e faccio spazio al nuovo

Clavicole: anche se faccio un pò fatica a lasciare andare

Sotto ascella: scelgo di farlo.....

Sotto seno: decido di farlo.....

Pollice: voglio farlo

Indice: voglio essere più centrato e leggero

Medio: imparando dal passato

Anulare: scelgo di farlo

Mignolo: lo faccio.

Gentian:

Punto karate: Anche se questo ostacolo che ho di fronte mi rattrista

Sopra la testa: sento molta tristezza

Sopracciglio: mi sento triste

Lato dell'occhio: anche respirando sento tristezza
Sotto l'occhio: mi apro alla possibilità di vedere in questo ostacolo una risorsa
Sotto il naso: non vale la pena fermarsi
Sotto il labbro: mi sento avvilito

Clavicole: questo ostacolo che vedo....
Sotto ascella: voglio provare a superarlo
Sotto seno: decido di avere fiducia

Pollice: voglio guardare oltre
Indice: scelgo di guardare oltre
Medio: trovo la forza di andare oltre
Anulare: mi apro al nuovo
Mignolo: scelgo il nuovo..

Mustard:

Punto karate: sono triste e malinconica e non so perchè
Sopra la testa: questa malinconia che sento
Sopracciglio: la sento nella gola
Lato dell'occhio: la sento respirando
Sotto l'occhio: la sento ogni giorno.
Sotto il naso: che malinconia
Sotto il labbro: che tristezza

Clavicole: non so perchè
Sotto ascella: eppure sono triste
Sotto seno: che malinconia.....

Dita..... non so come ritrovare la gioia

Gorse:

Punto karate: mi sento bloccato
Sopra la testa: non voglio più provare
Sopracciglio: mi sento vuoto....
Lato dell'occhio: mi sento sconfitto....
Sotto l'occhio: non ho speranze
Sotto il naso: ogni giorno devo sentire il peso di questa prova
Sotto il labbro: non ce la faccio più

Clavicole: non voglio più lottare
Sotto ascella: voglio soltanto un po' pace
Sotto seno: è inutile andare avanti

Pollice: sono sfinito
Indice: non voglio più lottare
Medio: sono disperato
Anulare: non voglio più riprovare
Mignolo: sono sfinito

Willow:

Punto karate: non è giusto
Sopra la testa: capita tutto a me
Sopracciglio: è colpa del destino.
Lato dell'occhio: la vita con me non è affatto giusta
Sotto l'occhio: con tutto quello che mi è capitato...
Sotto il naso: povero me
Sotto il labbro: succede tutto a me...

Clavicole: va tutto storto
Sotto ascella: non è giusto.....
Sotto seno: che vita infelice.....

Pollice: è colpa della mia famiglia
Indice: se solo fosse stata diversa
Medio: vorrei aver avuto una famiglia diversa
Anulare: vorrei una vita diversa
Mignolo: non è giusto

Pine:

Punto karate: Anche se è tutta colpa mia, mi amo e mi accetto comunque...
Sopra la testa: non ho fatto abbastanza
Sopracciglio: è colpa mia
Lato dell'occhio: dovevo fare meglio....
Sotto l'occhio: se non è andata come pensavo è tutta colpa mia
Sotto il naso: non ho fatto abbastanza
Sotto il labbro: non mi merito nulla

Clavicole: non ho fatto abbastanza
Sotto ascella: c'è sempre qualcosa che non riesco a fare bene.....
Sotto seno: sono condannata a fare sempre errori

Dita: mi rovino sempre la vita

Sweet Chestnut:

Punto karate: Mi sento come se intorno fosse tutto buio
Sopra la testa: non vedo via d'uscita
Sopracciglio: è un'infelicità lacerante
Lato dell'occhio: nulla ha senso....

Sotto l'occhio: non ce la faccio più.
Sotto il naso: nulla ha senso.
Sotto il labbro: che orrore questa vita...

Clavicole: sento un grande buio dentro
Sotto ascella: è tutto senza speranza
Sotto seno: sono al limite.....

Pollice: sento un dolore nel profondo del cuore
Indice: che angoscia
Medio: mi sento angosciata
Anulare: sono al limite
Mignolo: quanto buio intorno...

Honeysuckle:

Punto karate: non riesco a lasciare andar il passato
Sopra la testa: per me è importante
Sopracciglio: nulla sarà come prima
Lato dell'occhio: se solo potessi tornare indietro....
Sotto l'occhio: rivoglio la mia vita com'era
Sotto il naso: quanti rimpianti.
Sotto il labbro: non sarà più come prima...

Clavicole: i bei tempi non tornano
Sotto ascella: vorrei indietro la mia vita
Sotto seno: non vedo futuro

Pollice: una volta sì che ero felice
Indice: adesso non ha più senso andare avanti
Medio: rivoglio la mia vita
Anulare: sento nostalgia per ciò che avevo
Mignolo: che nostalgia

White Chestnut:

Punto karate: se solo potessi fermare i miei pensieri
Sopra la testa: ma non ci riesco
Sopracciglio: certe volte mi sembra di avere un frullatore nella testa....
Lato dell'occhio: non riesco a smettere di pensare
Sotto l'occhio: quanti pensieri.
Sotto il naso: mi sembra di non poter mai stare tranquilla.
Sotto il labbro: credo di avere milioni di pensieri anche di notte

Clavicole: mi sveglio stanca
Sotto ascella: anzi a volte non dormo proprio.....
Sotto seno: ho troppi pensieri

Pollice: non so come fare a non pensare
Indice: quanti pensieri
Medio: mi sento soffocare
Anulare: non riesco a liberarmene
Mignolo: vorrei smettere di pensare ma non ci riesco...

Se desiderate maggiori informazioni in basso riporto i links utili e i miei contatti

Con amore,

Virna



Virna Trivellato

Life Coach, Operatrice di Tecniche Energetiche Provocative (PET),
Operatrice e insegnante EFT, SET, Reiki, Floriterapeuta, Appassionata di
teatroterapia, fiaboterapia e sciamanesimo hawaiano, Ricercatrice indipendente

Mail: virna.trivellato@yahoo.com

Cell: 3485417466

Facebook: Virna Trivellato

Gruppo: Tecniche Energetiche in Pratica

Blog: www.eft-veneto.blogspot.it

Nota bene:

Le pratiche e gli strumenti qui proposti sono solo alcuni suggerimenti per concederci uno sguardo d'insieme sulla miriade di arti e strumenti che abbiamo a disposizione per conoscerci, prenderci cura di noi e fluire con la Vita...

La trattazione non è esauriente, ma ha l'intenzione di poter seminare un sentimento di semplicità e amore, donandoci un senso di grande possibilità: la possibilità di poter prenderci cura di noi stessi, con le nostre mani, conoscendoci, osservando la Natura che ci circonda e riconoscendoci nella sua sconfinata bellezza e armonia di cui siamo parte...

Praticate ogni giorno, con dedizione, consapevolezza e Amore così da entrare in contatto con voi stessi e poter cogliere quei meravigliosi movimenti, cambiamenti verso il nostro benessere e l'integrità di corpo, anima e mente a cui la pratica conduce con deliziosa gentilezza.

Buon Lavoro!

Love,
Tatiana

Books/ Libri / Bibliografia

“CORPO, territorio del sacro”, Evaristo Eduardo de Mirando , ed. Ancora
“Manuale di Shiatsu”, Franco Bottalo, ed. Xenia Edizioni,
“La magia della guarigione raccontata dalle 5 dita”, Vivienne Rauber-Decoppet e Barbara Hug,
“Mudra, Lo Yoga delle Mani”, Gertrud Hirschi, Edizioni il Punto d’Incontro
“Zen per immagini”, Shizuto Masunaga, Ed. Mediterranee.
“Heal yourself”, Edward Bach
“Guarisci te stesso”, da “Tutti gli scritti”,Edward Bach,

Links

www.esserepace.it, Thicht Nath Hahn (l arte del respiro Consapevole)
www.vivienne-rauber.com (Il sorriso degli organi, Meditazioni dei 5 Elementi)
<http://www.youtube.com/watch?v=5YABJeT4Saw>
http://www.youtube.com/watch?v=fsm0Mlx5HjM&feature=channel_video_title
www.bachcenter.com
www.taoroma.it
www.eft-veneto.blogspot.it
www.tuninginwithnature.tumblr.com

per maggiori informazioni, approfondimenti, o commenti...

Tatiana Vecchiato



*Operatrice Shiatsu, Reiki, Floriterapeuta, Insegnante del Gioco Curativo,
Ricercatrice indipendente*

Mail. tuninginwithnature@gmail.com

Cell: 3402291896

Facebook: Tuning in with Nature

Blog: tuninginwithnature.tumblr.com