

Rivista on line di aggregazione sociale, spirituale e animica, per un nuovo mondo a misura d'uomo



La Tribù delle Anime

LO SGUARDO DELL'ANIMA

Periodico mensile con inserti di pubblicità gratuita, etica, sociale . Numero 1 Settembre 2022

Questa rivista nasce con la collaborazione volontaria e gratuita della redazione e dell'editore, pertanto è esente da qualunque tassazione italiana o estera

Godetevi il silenzio.
Usatelo senza pietà.
È l'arma più potente
che avete, più crudele
di qualsiasi parola.

G. P. De Felice



Sommario

in questo

L'Editoriale

di Graziano Casara



Donne di Medicina

Viaggio nel Cuore dello
Sciamanesimo

di Valentina Chiodo



La sapienza del mondo interno

www.chiaramentechiaravirzi.it

di Chiara Virzi

chiaravir388@gmail.com



Le ali di Gina

per volare oltre le vette del vissuto

di Gina Marcantonini

gina.marcantonini@gmail.com

<https://volaresullealidiunlibro.com/>



Nella luce di Maria Essence

Anita Maria Van den Eerenbeemt.



Ideatrice delle acque di cristalli Maria
Essence, omeopata e Nature-Coach.

Piccolo manuale di sovranità

di Eliana Battaglino



numero

Cinematografiamo?

a cura de la redazione de LA TRIBÙ DELLE ANIME

Rubrica di arte cinematografica



Vita Thalosiana

di valerie Green Solas



Lo Yoga della Risata

Secondo la Zia Sere



Le Meraviglie di Alice

Creazioni di borse e gioielli



La Locandiera

di Nicol Crossi





Via Tito Speri
57, 46045
Marmiolo
MN, Italy
0376466556

Consulenza immagine
Tricologia con microcamera
Servizio completo sposi
Sfilate
Onde e movimenti donne e uomini
Stirature agave blu
E tanti sorrisi

parrucchieri

by **Caporali**

La redazione



Valentina Chiodo Counselor e facilitatore in costellazioni familiari. Istruttore Yoga, Master Reiki. Pratico e insegno Sciamanesimo Transculturale riconoscendo in questa pratica i fondamenti per aiutare se stessi, gli altri e l'intero Creato. Alla divulgazione dello Sciamanesimo e della spiritualità dedico la rubrica presente in questa rivista.



Gina Marcantonini, tata, scrittrice, artigiana, sognatrice. ama trasformare ogni cosa, anche la peggiore, in qualcosa che faccia crescere. Crede che un mondo migliore sia possibile se ognuno si prende la responsabilità giornaliera di imparare e crescere.



Chiara Virzì, poetessa, docente, psicologa, abilitata alla cura del dolore tramite le tecniche ipnotiche Ericksoniane, insegnante di yoga per ragazzi e tantra yoga. Operatrice del massaggio metamerico, Facilitatrice per le attivazioni bioenergetiche e Mediatrice civile.



Anita Maria Van den Eerenbeemt. Ideatrice delle acque di cristalli Maria Essence, omeopata e Nature-Coach.



Eliana Battaglino nella vita "ufficiale" consulente per studi commercialisti. Nella vita reale sono una ricercatrice dell'essenza, mi piace dragare i fondali della coscienza per poter poi librare con leggerezza sopra quella che si usa chiamare vita



Graziano Casara; eclettico, sognatore, ama veder gioire chi ama e odia l'indifferenza. Scrive racconti, ama l'editing video e la grafica vettoriale. Nella rivista ha una rubrica di cinema



Valerie Green Solas, esploratrice spaziale, comandante della nave madre INFINITUM, biologa, thalosiana. Amo la terra come amo il mio pianeta e cerco di preservare la razza umana quale stirpe nata grazie al nostro DNA impiantato in protoscimmie centinaia di migliaia di anni fa.



Nicol Grossi

Ristoratrice (o perlomeno ci provo) diplomata al liceo classico. Ho abbandonato la carriera universitaria a due esami dalla tesi (sulla carta sarei un pirla), perché il corso di studi era avvilente e la maggior parte dei professori pensavano di avere a che fare con una persona mediocre.

Amo l'Italia, ma penso che sugli italiani ci sia un grosso lavoro da fare. Amo il cibo, il vino, la compagnia di persone intelligenti, scoperte negli anni molto recenti. Detesto (anche se si dovrebbe allontanare i sentimenti negativi) le persone che vogliono farmi passare per stupida e mediocre.

Il mio lavoro è affascinante perché ti permette di sperimentare col cibo, andare alla ricerca di prodotti eccellenti, conoscere il mondo che c'è dietro la produzione della materia prima. E poi ci sono i clienti, quelli belli con cui si instaura un rapporto di fiducia e rispetto. Tutto il resto è un contorno sfumato.



Serena Rebecca Bianchi

Sono Laziasere tutto attaccato perché mia nipote mi chiama così! Sono trainer di yoga della risata, educatore, restauratore, amo leggere, scrivere, bricolage, fotografare e tanto altro! Amo cimentarmi in cose nuove, sperimento continuamente. Amo vedere la luce infondo al tunnel cercando di sorridere sempre



Briton Rivière - Il suo unico amico

L'amore per i cani e per le scene dickensiane

Facciamo un balzo in avanti di più di due secoli e spostiamoci nella seconda metà dell'Ottocento, incontrando Briton Rivière, un pittore londinese (ma di origini ugonotte, come il cognome lascia intuire) che, a cavallo tra l'Ottocento e i primi del Novecento, espose più volte alla Royal Academy.

Per quasi tutta la sua carriera, però, preferì dedicarsi ad un genere meno "artistico" ed amato dalle accademie, quello dei dipinti dedicati agli animali ed in particolare ai cani. Figlio di un insegnante d'arte ad Oxford e nipote di un acquarellista, era praticamente destinato alla carriera di pittore ma già dopo i primi lavori i soggetti mitologici e romantici gli andarono a noia, convincendolo ad avvicinarsi all'esplorazione del mondo animale. Anche questo Il suo unico amico, realizzato nel 1871 e vicino alla corrente non solo artistica del realismo, è infatti incentrato su un bastardino, l'unico amico di un povero ragazzino dickensiano che, a quanto si legge sulla pietra miliare, si sta dirigendo a piedi nudi verso Londra, dalla quale dista però ancora 31 miglia.

L'Editoriale

di Graziano Casara



La nave va, varata con non poca fatica, con cocciutaggine, con momenti di sconforto, con altri di moderata esaltazione. L'insicurezza che l'imbarcazione (la rivista ndr) fosse dotata di ogni confort e optional ci ha tolto letteralmente ore e ore di sonno, ripagate con non poca gioia nel vedere queste immani fatiche ripagate, con buona pace di chi ha gufato il nostro insuccesso. La barca galleggia amici miei e se avremo buone braccia e infinita costanza, credo che ne vedremo delle belle. Cosa vi aspettereste da un rotocalco che parla di spiritualità e di sistemi alternativi di vita? E se parlassimo di scuole parentali? Come creare un generatore di corrente usando pezzi di bicicletta o un pannello fotovoltaico con dei CD e DVD usati? Cos'è la sociocrazia? Potremo vivere davvero in simbiosi con madre terra e con noi stessi? Domande a cui vorremmo davvero dare risposte esaustive e in alcuni dei casi già le possediamo. Scriveremo di ciò che è davvero importante per la nuova umanità, perché che lo si voglia o meno, questa nuova era aurea inizia con il ripensare alle nostre esistenze. Ecco l'esigenza di produrre conoscenza anziché inutili e dannosi aggeggi che inquinano l'anima e l'ambiente e con LA TRIBÙ DELLE ANIME abbiamo il desiderio di provarci. Non saremo settari come il potere che ci vorrebbe zitti e ubbidienti, non saremo divisivi ma al contrario, vogliamo unire le persone, le anime e dare cittadinanza al cuore, qualunque colore abbia. Noi non siamo di nessun schieramento politico e di politica non parleremo per cui chi si aspetta articoli su partiti e commissioni bilaterali rimarrà deluso, come non parleremo di emergenze economiche, sanitarie o energetiche se non per aiutare chi abbisogna di medici dotati di coscienza umana, o dare informazioni su come reperire derrate alimentari a Km 0, biologiche non trattate. Non scriveremo di sport professionistico, ma quello praticato con gioia dai nostri bambini. Scriveremo di arte invece, di cinema, magari quello povero di denaro ma ricco di contenuti e di teatro, quello che vorremmo vedere nelle tante aie delle fattorie dell'Italia intera.

Tratteremo musica, ma non certo di coloro che già noti e perché no, anche di moda, come per esempio le borse create da Anita con materiali di recupero, o di gioielli fatti di metalli poveri. Ascolteremo con attenzione le vostre critiche, i vostri consigli, perché se è pur vero che noi scriviamo ciò di cui sopra, sarete voi, con le vostre richieste a suggerirci il tragitto da prendere. Ma e la pubblicità? Beh, l'idea di dare visibilità ad aziende che lavorano con etica e che NON praticano discriminazioni sono le benvenute, come bar ristoranti agriturismi e potremo davvero aiutare gratuitamente (a patto che facciano lavorare le persone in difficoltà) loro a crescere nel migliore dei modi. Quindi amici miei il natante non imbarca acqua, il tempo è bellissimo e la rotta è stata tracciata. Seconda stella a destra, questo è il cammino e poi dritto fino al mattino poi la strada la trovi da te porta all'isola che non c'è.

Graziano Casara

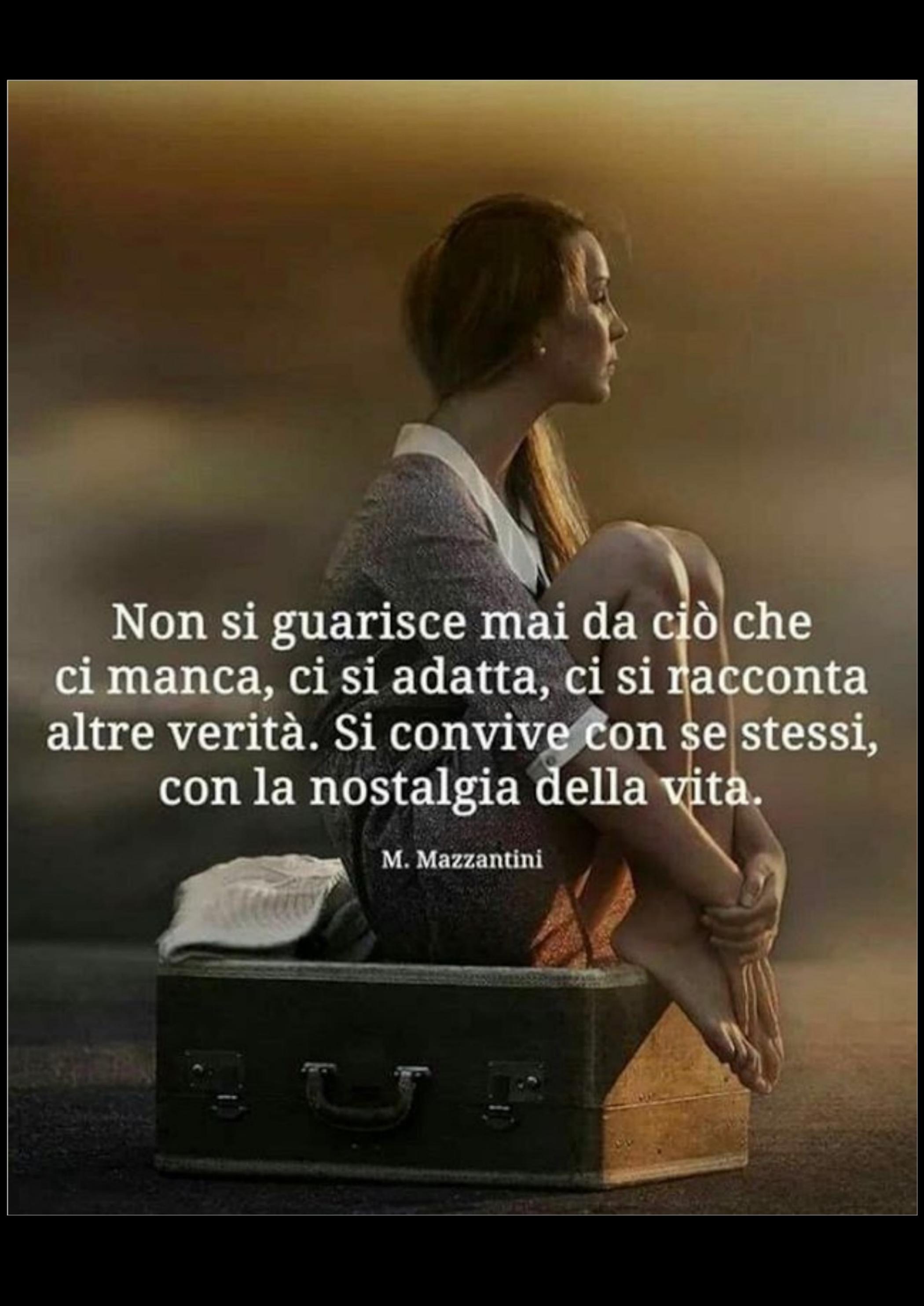


Le Storie de La Tribù delle Anime

L'Elefante incatenato

Quando ero piccolo adoravo il circo, ero attratto in particolar modo dall'elefante che, come scoprii più tardi, era l'animale preferito di tanti altri bambini. Durante lo spettacolo faceva sfoggio di un peso, una dimensione e una forza davvero fuori dal comune... ma dopo il suo numero, e fino ad un momento prima di entrare in scena, l'elefante era sempre legato ad un paletto conficcato nel suolo, con una catena che gli imprigionava una delle zampe. Eppure il paletto era un minuscolo pezzo di legno piantato nel terreno soltanto per pochi centimetri e anche se la catena era grossa mi pareva ovvio che un animale del genere potesse liberarsi facilmente di quel paletto e fuggire. Che cosa lo teneva legato? Chiesi in giro a tutte le persone che incontravo di risolvere il mistero dell'elefante; qualcuno mi disse che l'elefante non scappava perché era ammaestrato... allora posi la domanda ovvia: "se è ammaestrato, perché lo incatenano?" Non ricordo di aver ricevuto nessuna risposta coerente. Con il passare del tempo dimenticai il mistero dell'elefante e del paletto. Per mia fortuna qualche anno fa ho scoperto che qualcuno era stato tanto saggio da trovare la risposta: l'elefante del circo non scappa perché è stato legato a un paletto simile fin da quando era molto, molto piccolo. Chiusi gli occhi e immaginai l'elefantino indifeso appena nato, legato ad un paletto che provava a spingere, tirare e sudava nel tentativo di liberarsi, ma nonostante gli sforzi non ci riusciva perché quel paletto era troppo saldo per lui, così dopo vari tentativi un giorno si rassegnò alla propria impotenza. L'elefante enorme e possente che vediamo al circo non scappa perché crede di non poterlo fare: sulla sua pelle è impresso il ricordo dell'impotenza sperimentata e non è mai più ritornato a provare... non ha mai più messo alla prova di nuovo la sua forza... mai più! A volte viviamo anche noi come l'elefante pensando che non possiamo fare un sacco di cose semplicemente perché una volta, un po' di tempo fa ci avevamo provato ed avevamo fallito, ed allora sulla pelle abbiamo inciso "non posso, non posso e non potrò mai". L'unico modo per sapere se puoi farcela è provare di nuovo mettendoci tutto il cuore... tutto il tuo cuore!"



A woman with long brown hair, wearing a grey sweater over a white collared shirt, is sitting on a dark green suitcase. She is looking off to the right with a thoughtful expression. The background is a soft, warm, golden light, suggesting an indoor setting with a window. The suitcase has a handle and a latch. The overall mood is contemplative and nostalgic.

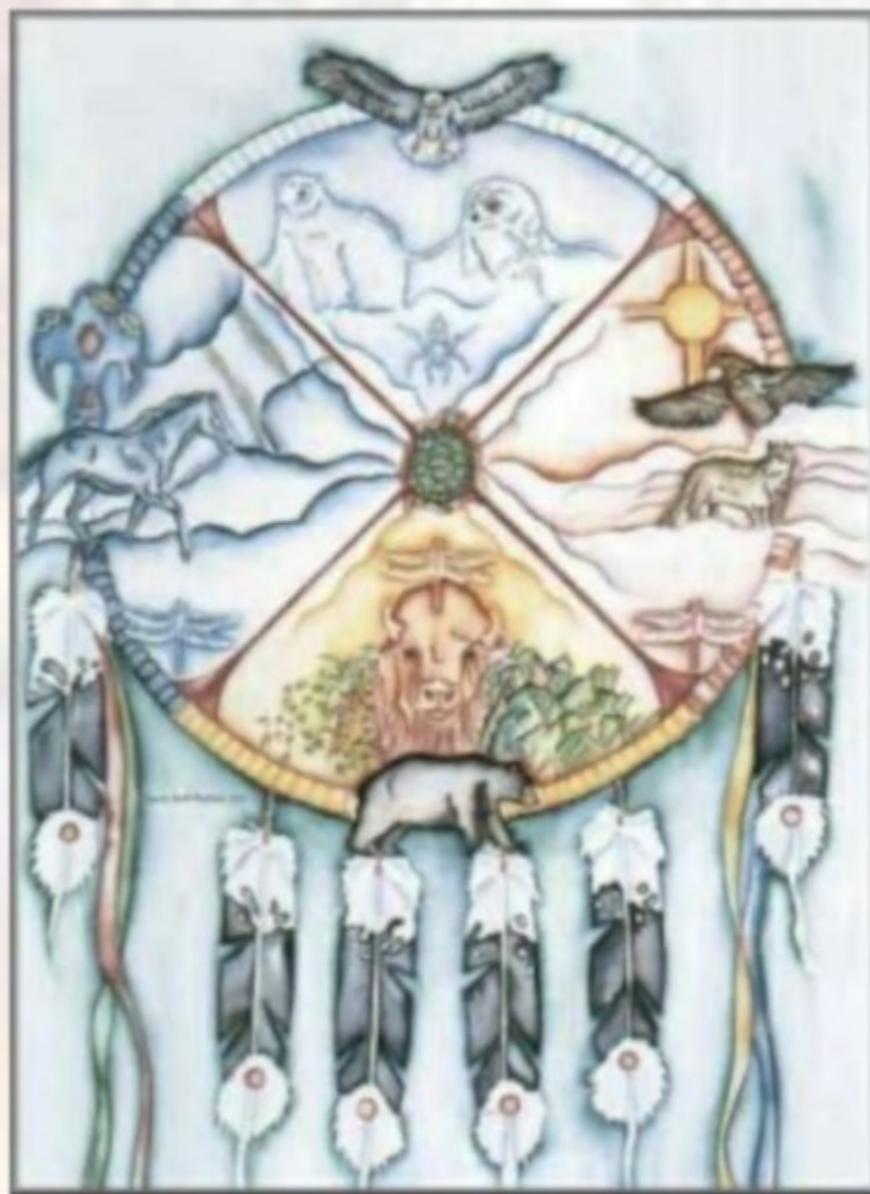
Non si guarisce mai da ciò che
ci manca, ci si adatta, ci si racconta
altre verità. Si convive con se stessi,
con la nostalgia della vita.

M. Mazzantini

Donne di Medicina

Viaggio nel Cuore dello Sciamanesimo

di Valentina Chiodo



La Ruota di Medicina

Per gli indiani delle praterie era fondamentale cercarsi un proprio spirito protettore, che si poteva manifestare durante un digiuno nel deserto o durante la meditazione sulla cima di una montagna; che poteva mostrarsi nel sonno come nella veglia, attraverso una visione o anche sotto la forma di un evento naturale. Questi "Spiriti Guardiani" fornivano ai loro protetti consigli o li istruivano nella fabbricazione di "medicine" particolarmente potenti.



Secondo la tradizione degli indiani d'America, agli albori della creazione, da quando Wakan Tanka, il Grande Spirito, mise mano alla creazione dell'universo, la terra fu abitata da altri esseri primogeniti, dotati di una duplice natura: quella di uomini ed animali. Dopo l'avvento degli uomini, dei secondogeniti, questi esseri leggendari, dotati della capacità di assumere forma umana a loro piacimento, si ritirarono nei boschi e nelle acque, nascosti là dove gli occhi di nessun mortale poteva scorgerli, in luoghi celati dove solo pochi uomini



potevano visitarli (una leggenda questa che riporta molto da vicino ciò che è narrato dalle leggende del Nord-Europa riguardo agli elfi, nonché dal trattato che Paracelso scrisse sugli "Esseri Elementali": il Liber de Nymphis). Per gli Indiani delle Grandi Pianure molti erano gli oggetti sacri, tra questi disegni, canzoni, simboli cosmici, numeri, nonché i singoli componenti delle "medicine personali". La più sacra però tra tutte le cose, quella che rivestiva un significato di particolare importanza, era il cerchio sacro, cioè la manifestazione di tutte le forze cosmiche, come il Samsara indiano o il Tao cinese.

A questo proposito Alce Nero disse:

"Dopo la cerimonia degli heyoka, io venni a vivere qui, dove sono adesso, tra i torrenti Wounded Knee e Grass. Altri vennero con noi, e costruimmo queste piccole case grigie di tronchi che vedete, ed esse sono quadrate. È un brutto modo di vivere, perché non ci può essere alcun potere in un quadrato. Avete osservato che tutto ciò che un indiano fa è in un cerchio, e questo perché il Potere del mondo sempre lavora in circoli, e tutto cerca di essere rotondo. Nei tempi andati, quando eravamo un popolo forte e felice, tutto il nostro potere ci veniva dal cerchio sacro della nazione, e finché quel cerchio non fu spezzato, il popolo fiorì. L'albero fiorente era il centro vivente del cerchio, e il cerchio dei quattro quadranti lo nutriva. L'Est dava pace e luce, il Sud dava calore, l'Ovest dava la pioggia, e il Nord, col suo vento freddo e potente, dava forza e resistenza. Questo sapere ci veniva dal mondo dell'aldilà, con la nostra religione.

Potete dare uno sguardo ai nostri ragazzi e capire come stanno le cose. Quando noi vivevamo grazie al potere del cerchio nella maniera dovuta, i ragazzi diventavano uomini a dodici, tredici anni. Ma adesso ci mettono molto più tempo a maturare. Pazienza, le cose sono come sono. Noi siamo prigionieri di guerra, finché siamo quaggiù ad aspettare. Ma c'è un altro mondo..."

Il Cerchio Sacro e il suo potere sono quindi i presupposti fondamentali su cui si basa anche la Ruota di Medicina che è una sorta di cerchio magico, tradizionalmente costruito con pietre o bastoni, sulla base delle 4 Sacre Direzioni dello spazio, e racchiude in se tutti i principi dell'universo, rappresentando gli infiniti elementi che lo compongono



La Ruota di Medicina quindi viene anche chiamata "Sacro Cerchio" e da questa definizione possiamo comprendere i due aspetti fondamentali della Ruota: essere insieme specchio dell'Universo e riflesso dell'Uomo. Normalmente la ruota è suddivisa in quattro quadranti, ognuno dei quali vuole rappresentare i quattro elementi basilari di cui l'universo si compone (acqua, terra, aria e fuoco) nonché gli spiriti, gli animali e i punti cardinali che a questi principi sono legati. Attraverso la simbologia della Ruota di Medicina è quindi possibile entrare in contatto e comprendere



comprendere se stessi e il mondo, basandosi sul principio secondo il quale "com'è dentro, così è fuori". La Ruota funge da specchio perché guardandola, si può vedere il riflesso dell'Universo e del Grande Mis-tero della Mente Universale che ha creato tutto ciò che esiste: il Grande Spirito.



Nella Ruota di Medicina si può leggere proprio il funzionamento dell'Universo, giungendo ad una comprensione delle esperienze della vita, delle leggi cosmiche e naturali, dei principi e delle forze che governano, modellano e animano la vita umana. Ognuno di noi si trova idealmente al centro di una ruota, di una sfera. Siamo collegati a tutte le cose, anche a moltissime di cui non siamo consapevoli. La Ruota permette di connettere, di mettere insieme, di agganciarsi e divenire consapevoli di un numero molto maggiore di realtà e di informazioni rispetto al pensiero lineare.



Nello specifico la Ruota di Medicina è uno strumento che ci mette in contatto con gli Spiriti delle 4 Sacre Direzioni, con gli strumenti e le qualità che derivano dai 4 Punti Cardinali, i 4 Elementi, le 4 fasi di ogni ciclo della vita e le 4 stagioni. Secondo la tradizione sciamanica infatti, tutta la vita del pianeta è scandita dal numero 4 e si dice che il 4 sia il ritmo stesso della vita.

L'utilizzo della Ruota di Medicina è ampio e la possiamo utilizzare in ogni cosa del quotidiano. Ad esempio se sono un artista, potrei orientare il mio tavolo di lavoro verso la direzione che mi stimola la creatività, se sono un guaritore posso orientare il lettino terapeutico verso la direzione che favorisce la guarigione ecc.



Per questo motivo è così importante creare una propria ruota personale, fatta su misura per noi perché la Ruota di Medicina amplifica il potere e la percezione. La Ruota di Medicina può essere usata per allestire la MESA: si tratta di un piccolo "altare di potere" usato nella tradizione sciamanica, che aiuta lo sciamano ad amplificare il suo intento per effettuare guarigioni, divinazioni, preghiere e rituali vari. La Mesa è uno strumento potente e in continua evoluzione, poiché gli oggetti in essa contenuti cambiano continuamente con passare del tempo, a seconda delle circostanze e a seconda dello sentire dello sciamano



Ma come realizzare la propria Ruota di Medicina personalizzata? Attraverso un apposito seminario teorico/pratico, è possibile entrare in collegamento con gli Spiriti delle Direzioni e con gli Elementali preposti a ciascun settore della Ruota di Medicina.



Con il loro aiuto è così possibile scoprire come utilizzare al meglio il loro potere ma anche come allestire e arredare la nostra casa, al fine di acquisire maggiore concentrazione o semplicemente individuare la zona più idonea alla meditazione, al riposo, al lavoro ecc. Ancora una volta, discipline antiche di decine di migliaia di anni, frutto della comunione e dell'unione con tutto il Creato, vengono in nostro aiuto per semplificare e rendere la nostra asettica vita moderna, un po' più lieve.



Valentina Chiodo
Scuola di Sciamanesimo "il fiore della vita"

Valentina Chiodo



*Il fiore
della
vita*



parrucchieri

by Caporali



prima



dopo





Eustache Le Sueur - Una riunione di amici

Una vita appartata, ma alleviata dall'amicizia degli artisti Eustache Le Sueur è un pittore da noi poco noto, ma che fu protagonista di una breve e travagliata vita, tutta passata entro le mura di Parigi attorno alla metà del Seicento.

Figlio di un incisore ed allievo di Simon Vouet, fu fin da giovane tra i fondatori e tra i primi insegnanti dell'Accademia francese di pittura che poi, un paio di secoli dopo, sarebbe confluita nell'Accademia di Belle Arti. Ma la sua vita si ammanta di leggenda sul finale, dato che la sua morte prematura a 38 anni d'età e il suo stile di vita appartato diedero già ai contemporanei l'occasione per dare adito a voci e credenze non supportate da prove. Si dice che, perseguitato dal più giovane (e astro nascente della pittura francese) Charles Le Brun - che era geloso della sua abilità -, Le Sueur si sarebbe prima rinchiuso nell'amicizia con Nicolas Poussin e, dopo la morte della sua giovane moglie, ritirato in un monastero dove sarebbe morto addirittura tra le braccia del priore. Al di là dei miti, questa leggenda ci mostra come la sua non fu probabilmente una vita piena di impegni mondani, eppure tra i suoi primi lavori - realizzata per la precisione tra il 1640 e il 1642 - troviamo anche questa Riunione di amici oggi conservata al Louvre, in cui evidente è l'influenza di Caravaggio e dello stile barocco che in quegli anni dominava in Francia

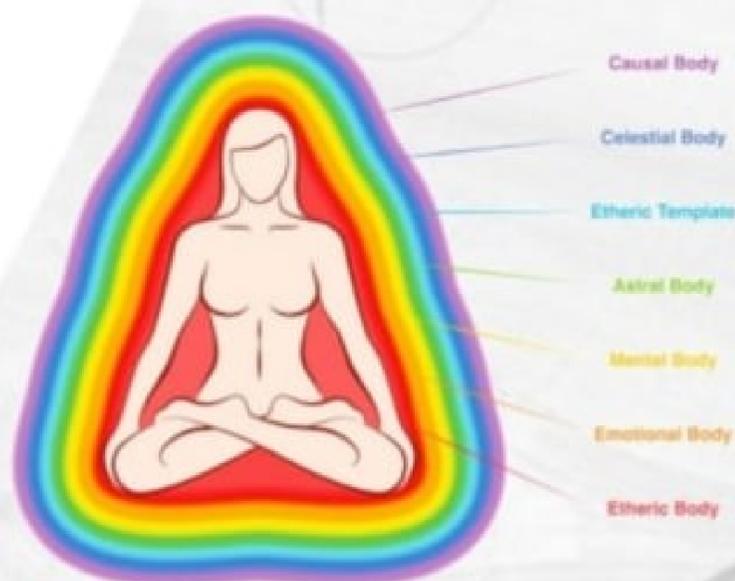
La sapienza del mondo interno



www.chiaramentechiaravirzi.it

di Chiara Virzi

chiaravir388@gmail.com



L'autunno è alle porte e per la nostra ipofisi, data la diminuzione di ore di luce, è un toccasana dedicarsi a un' attenta respirazione.

Le attivazioni bioenergetiche, di derivazione dal mondo dello yoga, abbinano tre elementi in maniera sinergica:

pranayama avanzato (un tipo di respirazione "avanzata")

visualizzazioni creative

intenzione precisa (come la pace o la stimolazione del processo di auto-guarigione del corpo).

Il Prana è la forza vitale, con Ayama intendiamo "espansione e liberazione".

Quando il respiro si calma, la mente lo segue, e ne derivano lucidità e centratura.

Le attivazioni lavorano su tutti e sette i livelli dell'essere umano:

Fisico

Vitale

Emozionale

Mentale

Causale (contiene le informazioni del nostro passato)

Spirituale

Coscienziale (la nostra essenza, in unità al Tutto)

I benefici della tecnica in oggetto sono molteplici:

rivitalizzanti

detossinanti

stimolanti del contatto col Sé superiore

manifestanti il benessere che ricerchiamo

in varie aree della nostra Vita (tutto è interconnesso).

La concezione dell'essere umano quale composto da più livelli era già presente nelle tradizioni occidentali; egli dunque può essere concepito, percepito e conosciuto attraverso sette differenti piani di esistenza e livelli di coscienza.

Sappiamo, anche dalle neuroscienze, che il respiro modifica la materia e trasmuta la biologia del corpo; inoltre, l'uso dell'intenzione applicata al respiro regola il tono dell'umore, le nostre emozioni e le qualità dei nostri pensieri.

Respirare consapevolmente ci riporta a rialinearci alla ciclicità della vita.

Grazie alle attivazioni bioenergetiche possiamo immettere una quantità maggiore di ossigeno rispetto all'ordinario, nutrendo così al meglio le nostre cellule, i sistemi e gli apparati del corpo, ristabilendo armonia globale.



Le modalità di respirazione generalmente sono tre:

**Addominale
Toracica
Clavicolare.**

Ecco i nomi delle tre tipologie respiratorie nelle attivazioni:

**Bhastrika
Kapalabhati
Respirazione inversa.**

**Il numero di respirazioni progressive consigliate è 7-14- 21.
È bene si operi in presenza, lentezza e profondità.**

Le attivazioni possono essere fatte da tutti, se non si hanno problemi di salute particolari e se non si è in gravidanza.

Attenzione però alla postura!

Da seduti/e, i piedi sono ben in contatto con la terra, si ha una retroversione leggera del bacino, il mento si porta leggermente verso lo sterno e la colonna vertebrale si estende verso l'alto, naturalmente.

Il secondo tipo di respirazione, chiamata anche respiro del fuoco, migliora la circolazione, rinforza la muscolatura addominale, migliora la digestione, purifica il sangue, aiuta a rilassare i muscoli facciali e tutto il sistema nervoso; aumenta inoltre il livello di energia e concentrazione. In questo caso si inspira dal naso e si espira dalla bocca.

L'esecuzione ha un ritmo graduale in crescendo ed è bene che l'ampiezza e la profondità dell'inspiro e dell'espriro si equivalgano.

Nell' esecuzione, la lingua è attaccata al palato, così come nella ritenzione e nella respirazione contemplativa della luce che parte da noi e si espande al di là di noi.

Nella fase della respirazione contemplativa, al termine di ogni pratica respiratoria, l'attenzione è volta al punto tra le sopracciglia.

Al termine di questo tipo di respirazione in cui il movimento prevalente è quello del diaframma che si contrae e si espande con una certa velocità crescente, si inspira completamente tutta l'aria dal naso, svuotando i polmoni e rimanendo in ritenzione per quanto ci è possibile.

Infine, nella respirazione inversa, tipica tecnica taoista, si inspira dal naso e si espira dalla bocca con vigore.

**Durante queste respirazioni mirate, possiamo osservare i due principi della vita:
l'elettrico, di origine prevalentemente maschile e più d'azione;**

Il magnetico, di origine prevalentemente femminile e pregno di spirito d'accoglienza dell'esperienza nel momento presente.

Alla fine di questa tipologia di respirazione, si inspira dalla bocca tutta l'aria rimanendo in ritenzione fin quando è possibile, dopodiché si effettuano tre respiri di rilascio sonoro e inizia la fase della respirazione contemplativa, per concludere con altri tre respiri di rilascia sonoro.

Curiosità:

La ritenzione del respiro a polmoni vuoti facilita il vuoto mentale

Con la ritenzione dell'aria a polmoni pieni il corpo ha a disposizione maggiore energia e la mente può focalizzarsi su un determinato oggetto di attenzione, fisico o astratto.

Le attivazioni bioenergetiche riequilibrano i tre Guna, di tradizione indovedica, ossia le tre influenze della natura materiale:

Tamas (l'inerzia)

Le modalità di respirazione generalmente sono tre:

**Addominale
Toracica
Clavicolare.**

Ecco i nomi delle tre tipologie respiratorie nelle attivazioni:

**Bhastrika
Kapalabhati
Respirazione inversa.**

**Il numero di respirazioni progressive consigliate è 7-14- 21.
È bene si operi in presenza, lentezza e profondità.**

Le attivazioni possono essere fatte da tutti, se non si hanno problemi di salute particolari e se non si è in gravidanza.

Attenzione però alla postura!

Da seduti/e, i piedi sono ben in contatto con la terra, si ha una retroversione leggera del bacino, il mento si porta leggermente verso lo sterno e la colonna vertebrale si estende verso l'alto, naturalmente.

Il secondo tipo di respirazione, chiamata anche respiro del fuoco, migliora la circolazione, rinforza la muscolatura addominale, migliora la digestione, purifica il sangue, aiuta a rilassare i muscoli facciali e tutto il sistema nervoso; aumenta inoltre il livello di energia e concentrazione. In questo caso si inspira dal naso e si espira dalla bocca.

L'esecuzione ha un ritmo graduale in crescendo ed è bene che l'ampiezza e la profondità dell'inspiro e dell'espиро si equivalgano.

Nell' esecuzione, la lingua è attaccata al palato, così come nella ritenzione e nella respirazione contemplativa della luce che parte da noi e si espande al di là di noi.

Nella fase della respirazione contemplativa, al termine di ogni pratica respiratoria, l'attenzione è volta al punto tra le sopracciglia.

Al termine di questo tipo di respirazione in cui il movimento prevalente è quello del diaframma che si contrae e si espande con una certa velocità crescente, si inspira completamente tutta l'aria dal naso, svuotando i polmoni e rimanendo in ritenzione per quanto ci è possibile.

Infine, nella respirazione inversa, tipica tecnica taoista, si inspira dal naso e si espira dalla bocca con vigore.

**Durante queste respirazioni mirate, possiamo osservare i due principi della vita:
l'elettrico, di origine prevalentemente maschile e più d'azione;**

Il magnetico, di origine prevalentemente femminile e pregno di spirito d'accoglienza dell'esperienza nel momento presente.

Alla fine di questa tipologia di respirazione, si inspira dalla bocca tutta l'aria rimanendo in ritenzione fin quando è possibile, dopodiché si effettuano tre respiri di rilascio sonoro e inizia la fase della respirazione contemplativa, per concludere con altri tre respiri di rilascio sonoro.

Curiosità:

La ritenzione del respiro a polmoni vuoti facilita il vuoto mentale

Con la ritenzione dell'aria a polmoni pieni il corpo ha a disposizione maggiore energia e la mente può focalizzarsi su un determinato oggetto di attenzione, fisico o astratto.

Le attivazioni bioenergetiche riequilibrano i tre Guna, di tradizione indovédica, ossia le tre influenze della natura materiale:

Tamas (l'inerzia)

Rajas (il movimento)
Sattva (la virtù)

Gli ingredienti principali della pratica?
Ascolto del nostro corpo, umiltà e amore.

Evitiamo il giudizio e le aspettative...abandoniamoci alla Sapienza della Vita che si esprime tramite il nostro corpo radicato, lo Spirito illuminato e la mente focalizzata.

L'obiettivo fulcro della pratica?

Tornare a casa, a noi stessi, alla nostra autenticità dell'essere.

Preferite praticare all'aperto o in luoghi arieggiati e spaziosi, preferibilmente al mattino e a digiuno. Contattatemi per altre delucidazioni... Innalziamo le nostre vibrazioni ed estendiamole a chi ci circonda e all'ambiente!

Grazie per il tempo di lettura dedicato!



Chiara Virzi

<http://www.chiaramentechiaravirzi.it>

chiaravir388@gmail.com



Ma il mare
è come l'anima.
E non fa silenzio mai.
Nemmeno quando
tutto tace.

A. de Pascalis

Le ali di Gina

per volare oltre le vette del vissuto

di Gina Marcantonini

gina.marcantonini@gmail.com

<https://volaresullealidiunlibro.com/>



Eppure



Eppure ci sei passata, e proprio per questo avevi notato certi particolari. Eppure sapevi che non era un buon segno che avesse smesso di leggere. Eppure avevi notato quello sguardo, a metà tra il malinconico e quello che non volevi accettare.

Eppure...

Quanti eppure ci raccontiamo che vanno ad alimentare tutti i sensi di colpa. Oh, sì! Tu li blocchi perché sei brava e sai che non servono a nulla, ma lo stesso, quando meno te lo aspetti, ti prendono alla gola e ti stringono facendoti rimanere in apnea finché i polmoni iniziano a urlare al posto tuo. Mentre ti rendi conto che dovresti proprio riprendere fiato, ecco che lo sguardo si offusca e vedi il mondo attraverso lenti sfuocate e umide. Un mondo che non capisce, che spara a caso,

che si chiede o che dà risposte senza sapere. Avranno anche loro diritto di chiedersi perché?

Certo che ce l'hanno... ma come possono sapere i fatti innominabili che hanno portato a quel gesto? Come potevano sapere cosa succedeva tra le mura di casa tua quando eri piccola? Cose talmente abominevoli che, per non morire, la mente ti ha protetto cancellando interi episodi della tua vita, portandosi via anche persone che dovresti conoscere bene, dato che abitavano lì affianco, ma che invece si chiedono come sia possibile che per te siano solo dei volti senza nome. Per tanti anni hai lavorato sulla tua guarigione e, quando finalmente ti sei resa conto di essere a buon punto, hai sperato con tutto il tuo fratellino fosse scampato alle mostruosità.

RESPIRA.

Rimane solo una cosa da fare, l'unica che ti manderà avanti quando qualcuno, inaspettatamente, dirà il suo nome anche se non chiama lui, nel momento preciso quando ti capita, nei mille modi che la vita fa succedere le cose, di vedere, sentire, annusare qualcosa che risveglia un ricordo legato a lui. Come si permette?

RESPIRA.

Il tempo di renderti conto di ciò che sta succedendo che piano, molto, molto piano, riprendi il controllo.

RESPIRA.

Finalmente, mantenendo ancora la bocca chiusa per non vomitare, costringi le narici a inspirare lentamente, poi più veloce, e a riempire i polmoni del salvifico gas.

Ripresa la calma, capisci che il momento di precipitare è passato, e che, quando ne arriveranno altri, cercherai di costringerti a respirare prima. Poi arrivano altri mille pensieri, ma solo uno è quello che salva: il silenzio, l'assenza di pensieri.

A cosa servono allora tutti quegli EPPURE? Servono alla stessa cosa cui servono i perché.

Ognuno vi dirà la sua, ma, che siano essi frutto del mostruoso Ego, della rabbia o solo, semplicemente del dolore, quello che ti salva davvero è RESPIRARE e fare un passo alla volta.

Alla luce del sole, con il tempo, analizzando attentamente la tua vita, ti rendi conto che, quando hai a che fare con certi mostri, nessuno ti può salvare al di fuori di te stesso.

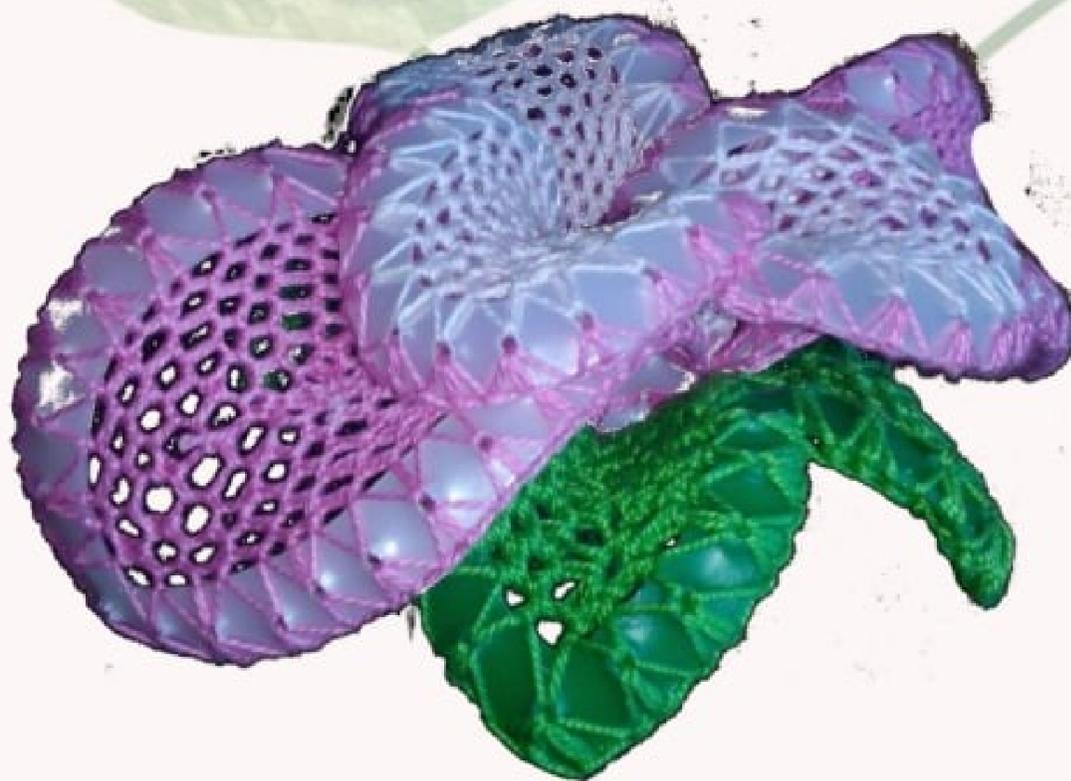
A volte, chi viene a conoscenza della mia storia, mi chiede come ho fatto a sopravvivere.

Qualche anno fa rispondevo che non lo sapevo, poi che mi sono arrampicata sugli specchi. Di recente mi sono resa conto che l'ho fatto grazie al lavoro su me stessa. Non si smette mai di crescere, di imparare e di ampliare i propri orizzonti. Conoscere, imparare e mettere in pratica: È questo che, più di ogni altra cosa, salva la vita e aiuta a rimarginare anche le ferite più profonde.



Cyna Marcantonini

La tata scrittrice





Konstantin Makovskij - Amici

La Russia di fine Ottocento tra romanticismo e realismo

*È indubbio che le maggiori attestazioni dell'amicizia in pittura si debbano al realismo, corrente che provò a rappresentare la vita come essa era realmente, anche nelle piccole cose e nelle condizioni più umili, condizioni spesso comuni in un rapporto tra vecchi amici. Konstantin Makovskij fu un pittore russo che nella sua vita, tra seconda metà dell'Ottocento e primissimi anni del Novecento (morì nel 1915, finendo con la sua carrozza contro un tram elettrico a San Pietroburgo), in realtà oscillò perennemente tra una romantica nostalgia delle antiche bellezze perdute e un ritratto realistico della campagna russa. D'altro canto, gran parte della sua attività pittorica fu legata al gruppo dei Peredvižniki, quegli artisti russi che, in polemica con le istituzioni accademiche, a partire dal 1870 cominciarono ad organizzare mostre itineranti all'interno del paese che lasciavano le grandi città e si avventuravano nelle campagne. Lo scopo era quello di elevare socialmente i contadini e, contemporaneamente, raccontarne la vita, ma finiva a tratti per contrapporre semplicemente la campagna alla città, le antiche tradizioni russe alla modernità occidentale o filo-occidentale. Makovskij visse questa dicotomia per tutta la vita, idealizzando le tradizioni russe come ne *L'abbigliamento della sposa russa*, del 1887, ma anche dando spazio a piccole e umili scene di vita proletaria o contadina come in questo *Amici* del 1895.*

Le Interviste de *La Tribù delle Anime* **Silvia Mecca**



di Graziano Casara

trascrizione testo e correzione a cura di Valentina Chiodo

Volevo iniziare questa rubrica con qualcosa di speciale. Avevo una lista corposa di amici e amiche da "torturare" con le mie domande ma, mi scuseranno coloro che arriveranno poi, non potevo che iniziare con lei. Silvia Mecca. Che cosa potrei dire che non risulti banale e ovvia? Che è qualcosa di speciale appena la si conosce? Assolutamente vero. Una donna, una ricercatrice, un'amica impareggiabile e allora andiamo a conoscerla con questa corposa intervista che mi ha concesso qualche giorno fa.



*Ciao, è un piacere vederti e finalmente posso abbracciarti virtualmente per quella meraviglia che ho letto che hai fatto e che porto nel cuore
Grazie!*

Come sai, io insieme a tante amiche - sono l'unico maschio- abbiamo creato questa rivista, che non è un sito, non è un social, ma un pdf che può essere letto ovunque. La cosa più importante è che noi vogliamo unire tutti -al contrario di quello che la nostra società vorrebbe imporre. Noi vogliamo essere aperti a tutte le anime possibili e vogliamo così dare un senso alle nostre vite. Tu hai già un vissuto importante per quello che ti riguarda e ciò che tu stai facendo. Ho letto nella tua pagina e nel tuo profilo delle meraviglie, perché ti amano in modo spassionato.

Posso dire che è vero, senza riserve? Non tuttissimi però eh... ma i più.

Eh beh, ne hai uno in più, anzi ne avrai molti di più ed è questa la cosa più bella... però voglio chiederti: tu cosa hai avuto oltre all'amore delle persone?

Cosa ti ha portato questa tua empatia verso gli altri e degli altri verso di te?

Che cosa hai imparato in questi anni?

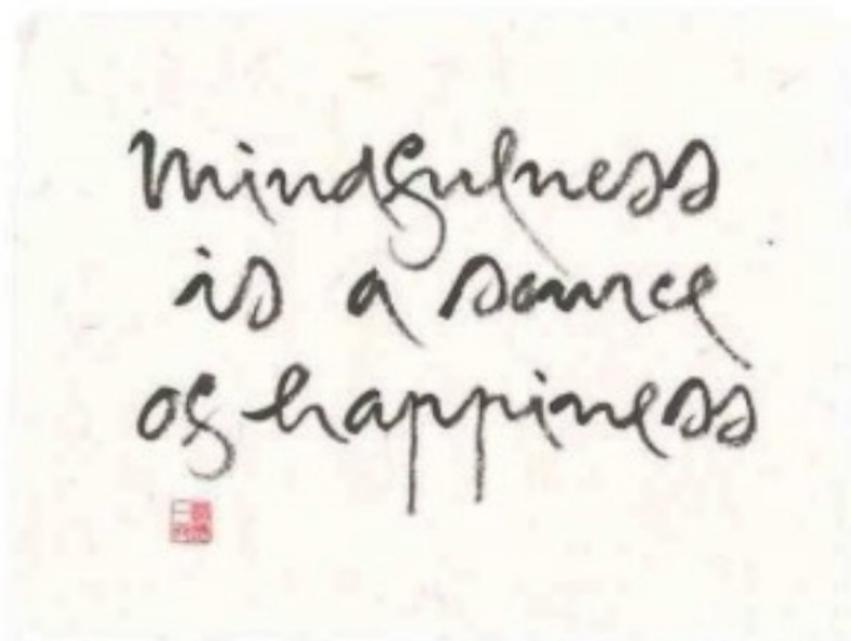
Partiamo subito con le domande facili! Quelle a cui si risponde in un minuto senza pensare!

Cerco di essere un po' cattivo....

Diciamo che sono nata e cresciuta con dei ricordi molto definiti anche del luogo da cui tutti arriviamo. E quindi i primi anni della mia vita, direi i primi 25, non sono stati per niente facili, perché mi sembrava in qualche modo di vivere solo un riflesso di quello che poteva essere un potenziale di relazione fra le persone, se solo ci fossimo ricordati chi siamo veramente. Ho iniziato un percorso di ricerca, ormai sono 20 anni che sono sul cammino, che sembrano tantissimi ma sono volati alla velocità della luce. Vent'anni fa ho cominciato i primi lavori su di me e la prima parte delle mie ricerche, soprattutto nell'ambito della meditazione, della psico-spiritualità e anche di tutta una serie di tecniche evolutive. Prima di tutto ho cercato strumenti che potessero aiutare me a stare meglio. Via, via si è manifestato il filo conduttore di tutto quello che è stata la mia ricerca e del percorso che poi è diventato anche un percorso professionale ma che inizialmente non aveva nessuna velleità di esserlo. Il fil rouge e anche quello che ho appreso è stato proprio essere sempre più coerente con questo sentire. Un impegno anche a stabilire una qualità di rapporto con gli altri, una qualità di presenza, consapevole. Se dovessi pensare a questo cammino come una scala, oserei dire che sono solo all'inizio e che sono sempre in un movimento di crescita. Un altro punto focale è stato quello di cercare di incarnare una libertà dagli schemi, quelli con cui tutti nasciamo e quelli che assorbiamo crescendo. Si può intuire che il lavoro su me stessa non finisca mai, ogni giorno è un'occasione per pulire la superficie dello specchio che riflette la mia immagine. Questo è stato l'obiettivo, cercare di incarnare al massimo questa libertà interiore ed è anche quello che è ritornato, sotto forma di un'ondata di amore infinita. Sebbene nel mondo fisico non è evidente poter trovare sempre il nostro punto di coerenza, il nostro punto di libertà e anche questo senso di amore, possiamo però investire le nostre

energie per manifestarli ogni giorno al nostro meglio. Sicuramente la qualità della mia vita è cambiata e migliorata esponenzialmente e ho come un senso di grande pace di fondo. Uno dei miei maestri è il Ven. Thích Nhất Hạnh, ho vissuto circa un anno a Plum Village seguendo i suoi insegnamenti diretti. Un giorno, in occasione del capodanno Vietnamita, mi ha fatto una lettura: "Quello che devi fare è sempre di ritornare alla tua isola interiore". Credo di essere stata in grado non solo di costruirla la mia isola, ma anche di custodirla e di nutrirla. Ed è il luogo che racchiude tutti gli aspetti che ho menzionato prima.

Bellissimo! Tu magari trovi qualcuno che viene in cerca da te, secondo te quella persona, vedendola come la vedrebbe uno scultore, un blocco di marmo che deve essere scolpito, ha più bisogno di togliere o di aggiungere?



Secondo me l'immagine del "togliere" rende benissimo l'idea. Consideriamo una visione della evoluzione dell'essere umano che prenda in considerazione il fatto che questa non è l'unica vita e che quindi arriviamo già con delle informazioni, con un bagaglio e con dei legami con le altre persone, e consideriamo anche un aspetto più multidimensionale. Veniamo qui per entrare in contatto con la parte più autentica di noi. E quando entriamo in contatto con la parte più autentica in realtà occorre togliere, lasciare andare, sciogliere, trasformare. Non occorre certo aggiungere.



Questo non ha a che fare con l'abbondanza di mezzi, di strumenti e possibilità, se sei al posto giusto arriva tutto quello che ti serve per portare avanti i tuoi intenti. Ma accumulare per accumulare, senza un intento più alto è un movimento sterile.

Conoscerai Valentina Chiodo, che è la tua fotocopia perché dite le stesse cose. Lei è una cara amica e fa anche corsi di sciamanesimo. Sai, io ho 61 anni e ho cominciato da ragazzino perché avevo dei problemi di salute, quindi sono stato quasi costretto a crescere e ho avuto modi di capire che forse siamo particolari, siamo una minima parte di popolazione che per qualche motivo è stata dotata di un particolare optional che percepisce, sente, soffre e mi sono accorto che proprio nella sofferenza, noi la amplifichiamo o forse siamo talmente fragili da sentire il piccolo graffio sulla nostra pelle che diventa una ferita molto complessa da sopportare. Quindi il dolore che fa parte delle nostre vite, è una ricchezza secondo te? S. Dal mio punto di vista, anche se arriviamo con una consapevolezza diversa sulla base della nostra storia, delle nostre esperienze precedenti alla nostra incarnazione attuale -c'è già un pacchetto che non è neutro, non arriviamo come un foglio bianco-, tutte le persone se accompagnate nell'esperienza di potersi aprire all'intuizione e alla percezione sottile e a questa maggiore empatia con gli altri sono in grado di sviluppare questa sensibilità e anche questa sensitività. Lo osservo nei corsi

«Scrivete quelle parole non dette»

Elaborazione del lutto sospesa
«Bisogna trovare un altro modo
per esprimere le emozioni
sino a fine lockdown»

LODI

Il coronavirus è riuscito a fermare tutto. Compreso il modo di concepire la perdita di una persona cara. I pazienti affetti da Covid-19 muoiono soli, in un reparto di terapia intensiva. Nessuno si può avvicinare, se non i sanitari calati in tute asettiche. Lontani i parenti che restano chiusi nel loro dolore. Un trauma enorme che "sospende" la concezione del lutto, creando una sorta di limbo in cui le persone non riescono a elaborare lo choc e il dolore di perdite così importanti per la loro vita.



«**La vera** elaborazione del lutto avverrà probabilmente quando l'emergenza sanitaria sarà conclusa», spiega Silvia Mecca, 40enne lodigiana, grief counselor che si occupa di accompagnare le persone nell'elaborazione del lutto (www.silviamecca.com) e che in queste settimane lavora via streaming. «Il fatto

di non poter essere presenti nel momento della morte è una sofferenza aggiuntiva - spiega Mecca, studi in Italia e all'estero -. Accompagnare le persone che amiamo mentre se ne stanno andando è importante sia per loro che per noi. È un rito per riuscire ad affrontare questo tremendo choc con più consapevolezza. Oggi a causa del virus invece le persone vivono in una bolla, senza elaborare il lutto». Il consiglio che dà ai familiari è di «scrivere le emozioni che provano, i gesti che avrebbero voluto compiere e le parole non dette, che pesano come macigni».

A peggiorare il quadro, l'impossibilità di svolgere i funerali. «Un dramma nel dramma perché il funerale è un modo rituale con cui la famiglia condivide con il gruppo sociale quello che il defunto ha dato a lei e alla comunità», conclude Mecca.

Carlo D'Elia

Lo osservo nei corsi che tengo di Psicodinamica Metodo ISPA: tutti ma proprio tutti arrivano a potersi aprire a quello che c'è di più grande. Nella nostra società moderna, con l'età scolare normalmente, c'è quel punto discriminante in cui non si può più stare in quella che viene chiamata la fantasia o l'immaginazione, devi diventare grande, razionale e responsabile. Tutti però custodiscono questa sensibilità, qualcuno la tiene ben chiusa, qualcuno ha costruito davanti degli scudi antiaerei e quindi cerca di non contattarla, ci sono invece altre presone che sono naturalmente più aperte e che ne hanno potuto coglierne anche i risvolti positivi. Quindi è vero che apparentemente chi sente di più soffre di più, ma profondamente chi sente di più e si fida di quello che sta sentendo ha anche la possibilità di accedere al senso più profondo dell'esperienza.

Quindi, sì, questa visione del dolore è anche un dono.

Ieri purtroppo è morto il mio cane, aveva 10 anni ed era per me come un figlio. Io non ho avuto la fortuna di avere figli però lui è stato un Maestro per me. Tra i medici veterinari a cui mi sono rivolto, nessuno aveva trovato la giusta cura, io ho percepito subito che lui stava per andarsene. Ho sofferto perché è come strappare un pezzo di cuore, perché 10 anni insieme non sono bazzecole, però ho compreso. E' come se lui mi avesse parlato e mi avesse detto "sto qui un altro po' per te però io devo andare oltre" e io ho pensato "io ti amo". E la miglior cosa per uno che ama è lasciar andare e quando è andato sono stato non sereno, perché sereno è una parola un po' troppo importante, ma ho capito ed è stato giusto che lui non soffrisse più. Questa è la lezione che ho imparato da lui. Quindi mi chiedo, sono più divini gli animali o siamo molto più bestie noi. Nella loro dolcezza di ANIMA-li sono più angelici di noi o sbaglio?



La domanda è tendenziosa...

Confesso!

Gli animali sono degli straordinari compagni di viaggio, con i cani io sento una particolare affinità elettiva. Comunicano più di quanto noi siamo in grado di comprendere, molto spesso sono anche veicolo di qualcosa di più grande. Il motivo che io ho imparato è anche energetico: sentiamo così forte il nostro cane perché i cani entrano nel nostro campo eterico, in quello dell'umano che scelgono. Il movimento del gatto è molto diverso energeticamente. Quindi quando il cane muore è come ci mancasse proprio fisicamente un pezzo. Resta un buco nel nostro campo eterico che va sanato. Se parliamo di lutto, possiamo dire che molto spesso le persone non lasciano andare, perché hanno paura innanzitutto di perdere una parte della loro identità. Per questo motivo io prima di parlare di grief counseling ho iniziato a parlare di "riti di passaggio", ho iniziato a interessarmi di quelle che sono le fasi della vita. Se noi immaginiamo un seme di qualsiasi pianta nella nostra mano, il seme in quella forma deve morire per poter dare vita alla pianta. Perché il tema della morte è così importante? Perché in realtà in ogni nostro passaggio noi facciamo morire delle parti di noi e lasciamo andare una vecchia immagine di noi, un'identità, per poterci aprire al nuovo. E anche la nostra relazione con il nostro anima-le è una parte di noi.

Un paio di domande, poi ti lascio perché ho talmente tanta gioia nell'ascoltare te che ci starei dei giorni. Qual è la missione umana in questo mondo?

La missione umana in questo mondo è accorgersi che siamo ospiti del Pianeta e imparare a rispettarlo: già basterebbe. Quello che è il mio sentire su questo tema è che siamo qui per trasformare ma soprattutto per espandere la nostra consapevolezza e il nostro stato di coscienza. Non credo che siamo tutti qui con questa comprensione, credo che coabitiamo il pianeta in diversi livelli di evoluzione. Quindi se possiamo immaginare l'evoluzione come una piramide, ovviamente ci sono persone che sono anche nella totale inconsapevolezza, che identificano questa vita, questa esperienza con l'unica possibile e anche si accontentano di "corrispondere" a quello che la società chiede loro, per sentirsi bene. Ma se siamo in una ricerca, se siamo soprattutto nella ricerca delle risposte alle domande fondamentali "Perché sono qui?" "Qual è il mio compito?" "Qual è lo scopo di questa vita?" forse ci possiamo anche aprire alla possibilità che veramente questa sia un'occasione preziosissima per compiere un salto evolutivo. Per farlo abbiamo tanti strumenti: le relazioni, la coppia che è diversa dalle amicizie, i legami familiari, il lavoro e tutta una serie di sollecitazioni esterne, che non c'è bisogno neanche di citare in questi anni e che ovviamente vanno a toccare delle corde profondissime quali la paura, la sopravvivenza, i bisogni primari e quindi sono tutte delle porte, delle occasioni per poter uscire dall'illusione ed entrare in un respiro più grande di questa vita.





Ultima domanda: I Veda con il loro modo di essere, con la loro spiegazione del Karma identificano l'anima come trasmutante in tanti aspetti, tanto quanto i livelli sono alti, quanto più l'anima a reincarnarsi dice "ma, ormai ho passato talmente tante cose, che non ha più senso ritornare a carnificare la mia essenza". Quindi arriveremo a un momento in cui l'anima avrà compreso di essere immortale e non più al servizio della materia. Cosa importante: premettendo che noi esseri fisici immortali siamo in questo Universo temporalmente da 3 secondi, e ce ne vorrà molto per arrivare alla comprensione di cui parlavamo prima? Un corpo fisico prova dolore, fame, tantissime cose che un'anima senza un corpo fisico non potrebbe mai provare, il valore della vita di quest'anima che io chiamo "registratore di emozioni", qual è in fondo?

Quello che tu hai espresso in termini di visione Vedica, in realtà si presenta in tutte le tradizioni. La tradizione buddista parla dell'uscita

dalla Ruota del Samsara e quindi dalle incarnazioni. Dede Riva, che è stata una delle mie maestre insegnava che, quando l'uomo compie il proprio ciclo di incarnazioni, entra nella sfera angelica -era esperta di angelologia-. Se questa vita e questa incarnazione non fossero così preziose, non saremmo così tanti sulla Terra. Se siamo qualche miliardo è proprio perché è un'esperienza preziosa e ambita. Nel veicolo fisico del corpo noi proviamo emozioni e sensazioni sentite, che ci guidano e orientano. Siamo abituati a pensare alla preziosità dell'essere umano per la sua sfera di pensiero ma senza il corpo fisico e senza il corpo emozionale la sfera di pensiero è niente. Le emozioni sono anche la nostra bussola, le nostre sentinelle, sono quello che ci guida. Perché è la Vita è preziosa? Perché in un tempo così breve -un'incarnazione è veramente un battito di ciglia- possiamo esperire e trasmutare moltissimo. I transumanisti oggi vogliono far credere che per superare i nostri limiti serva la tecnologia,



che sia la chiave per farci entrare in questa maggior consapevolezza. Nella realtà è proprio la finitudine l'aspetto prezioso: lo scandire del tempo, la vulnerabilità del corpo fisico, il fatto che sappiamo quando siamo arrivati ma non quando ce ne andremo. Il limen -limite- è il confine ma è anche quel senso di urgenza. Se superassimo tutti i nostri limiti umani probabilmente non vivremmo interiormente gli stessi stati che invece viviamo percependo appieno la nostra mortalità. Ho risposto? *Sono affascinato... non avevo dubbi su questo perché dal primo momento in cui ho letto quel meraviglioso racconto, ho compreso cosa c'era dietro. Queste sono anche le cose della vita: quando incontri una frequenza simile, basta leggere tra le righe, e io ho compreso quel "qualcosa" in più probabilmente, che mi ha fatto capire cosa intendevi tu. Infatti nel video - e tu l'hai detto - ho messo cose che nessuno aveva compreso in quello che c'era della tua meravigliosa storia. Questo è quello che noi siamo: siamo frequenze molto simili che vibriamo nella stessa materia nella stessa cosa ed è questo che ci*

rende meravigliosi e speciali credo... perché siamo umani e siamo talmente tanto gioiosi da cercare la bellezza anche nelle cose più semplici, quasi insignificanti. Io ti ringrazio di cuore. S. Sì, nel video hai inserito simboli molto cari al mio cuore. Grazie immensamente a te!

<http://www.silviamecca.com/>
<mailto:Silvia@silviamecca.com>

<http://www.psicodinamicaispa.it/>

Silvia Mecca riceve a Milano, Lodi e Albenga in presenza e online.

VISITA IL MIO PROFILO LINKEDIN!

Silvia Mecca
Formatrice e Grief Counselor



LinkedIn



**Nulla è più complicato
della sincerità**

Luigi Pirandello

Nella luce di Maria Essence

Anita Maria Van den Eerenbeemt.



Ideatrice delle acque di cristalli Maria Essence, omeopata e Nature-Coach.

Chi è Anita Maria?

Anita Maria si è formata attraverso l'omeopatia e i suoi viaggi in Perù, dove ha iniziato a sperimentare coscientemente come le energie superiori lavorano in collegamento con l'universo intero. In questi luoghi ha conosciuto e praticato l'energia Salk'a, energia "non addomesticata", che oggi è il filo conduttore della sua vita e del suo lavoro. Questa ci insegna a stare con il cuore aperto, radicati alla pacha mama e cosmicamente connessi. Ed è questo che Anita Maria vorrebbe trasmettere a tutti. Nel suo lavoro combina l'insegnamento dei maestri Q'Eros, legati alla tradizione Inca con la conoscenza dell'omeopatia classica. La sua esperienza nel preparare potenze omeopatiche, nel miscelare preziosi ingredienti, accompagnata dalla conoscenza dei cristalli, è utilizzata nello sviluppo e nella creazione dei prodotti Maria Essence. Queste essenze sono di altissima qualità energetica: sostengono la trasformazione dell'energia personale e sono fondamentali per il proprio cammino. Permettono di far sorgere la consapevolezza di vivere in questo mondo irradiato di Luce e Amore. Nel mondo delle Maria Essence la meditazione è un atto d'amore verso se stessi. Anita Maria propone sempre l'esperienza delle essenze attraverso di essa. Portare nella propria energia queste essenze fa parte dei suoi corsi online o nella natura per imparare a riconoscerle e ascoltare quello che producono nel nostro sistema come un sostegno energetico quotidiano, per una crescita spirituale. Non è sempre facile ottenere qualcosa da mostrare, spiegare, illustrare, si parla solo di vibrazioni ma oggi sia energia sia vibrazione si possono misurare. Le Maria Essence, sono essenze che Anita produce artigianalmente una ad una fatte in modo amorevole e meticoloso. Grazie alla fisica quantistica si può oggi analizzare dove risiede la creatività delle forze che prevalgono nel nostro universo e della loro esistenza per renderle comprensibili per noi. La scala Bovis: è il valore delle vibrazioni misurato nel 2016 con bio tensor per le nove essenze Maria Essence:

- Calcite gialla 10.050 bovis
- Quarzo rosa 12.260 bovis
- Cristallo di rocca 12.660 bovis
- Calcite verde 14.050 bovis
- Calcite rosa 16.000 bovis
- Calcite rossa 16.860 bovis
- Acquamarina 18.660 bovis
- Ametista 19.560 bovis
- Calcite oro 25.000 bovis



Tenendo presente che il valore base riferito in scala all'acqua naturale è 5500 Bovis qui in Olanda dove Anita Maria risiede. Le prime quattro essenze che vibrano sotto i 15.000 Bovis, sono il punto d'ingresso per purificare l'energia dell'aura con la forza e l'energia per creare una connessione più profonda e vivere in allineamento con le energie superiori. Quelle invece che hanno una vibrazione superiore ai 15.000 Bovis hanno la forza di entrare dolcemente nella propria energia per ampliarla ed aumentarla. Naturalmente le nove essenze hanno ognuna il proprio carattere e possono essere utilizzate ciascuna nel proprio supporto. Le essenze hanno ognuna uno scopo preciso si conoscono pian piano e così si impara ad usarle. Le nove di base, quelle con una singola nota cristallina sono un valido alleato per portare luce e far crescere i talenti come sostegno al passaggio di coscienza per la crescita personale. Le prime nove essenze "MARIA ESSENCE"

1. Cristallo di Rocca (Bergkristal) : una goccia di luce per una protezione energetica.
2. Calcite Gialla (Calciet Geel): una goccia solare, gioia
3. Calcite Verde (Calciet Groen): una goccia di pace interiore
4. Calcite Oro (Calciet Goud) : una goccia di vitalità solare
5. Calcite Rosa (Calciet Roze) : una goccia di equilibrio interiore
6. Acquamarina (Aquamarijn) : una goccia di mare comunicando dal cuore.
7. Calcite Rossa (Calciet Rood) : una goccia di coraggio.
8. Quarzo Rosa (Roze Kwarts) : una goccia di amore universale.
9. Ametista (amethyst) : goccia per conoscere il proprio tempio interiore

Nella prossima rivista Anita Maria vi parlerà direttamente spiegando l'energia dell' ametista e il suo ruolo in questi tempi di grande trasformazione energetica.

Con grande passione e intento per una vita raggianti!



Anita Maria Van den
Eerenbeemt





Posso accettare di fallire...
Chiunque fallisce in qualcosa.
Ma io non posso accettare
di non tentare.

M. Jordan

Piccolo manuale di sovranità

di Eliana Battaglino



Capitolo secondo Sovrana spartana

**Cosa significa per me essere sovrana
(da sopra - che sta sopra)?**

Innanzitutto significa avere una visuale libera da ostacoli, per poter abbracciare con lo sguardo quanto più possibile ciò che mi circonda. Una posizione elevata comporta rarefazione d'ossigeno ed inevitabilmente uno stato di maggior solitudine.

Può essere doloroso, lo ammetto, ma è l'unico modo per conoscere l'unico nemico che abbiamo: noi stessi. I limiti, le paure, le fragilità, sono tutti costrutti marchiati a fuoco sulla mappa familiare che (si!), quando siamo piccoli, serve per prendere le misure del mondo, ma poi si trasforma in una gabbia, la Prova da superare per eccellenza.

Devo ringraziare il mio albero genealogico se ho ricevuto in dono una mappa molto pragmatica, a volte arida; mi piace pensare ad antiche origini spartane e, tutto sommato, mi ritengo fortunata per aver imparato ad affrontare fin da piccola le asperità della vita.

Mi piacerebbe dividerlo con voi.

DEL GUERRIERO SPARTANO LE SETTE VIRTÙ

**Rettitudine
Coraggio
Benevolenza
Gentilezza/Correttezza
Onestà/Sincerità
Onore
Lealtà**

LE CINQUE CHIAVI DELLA SALUTE

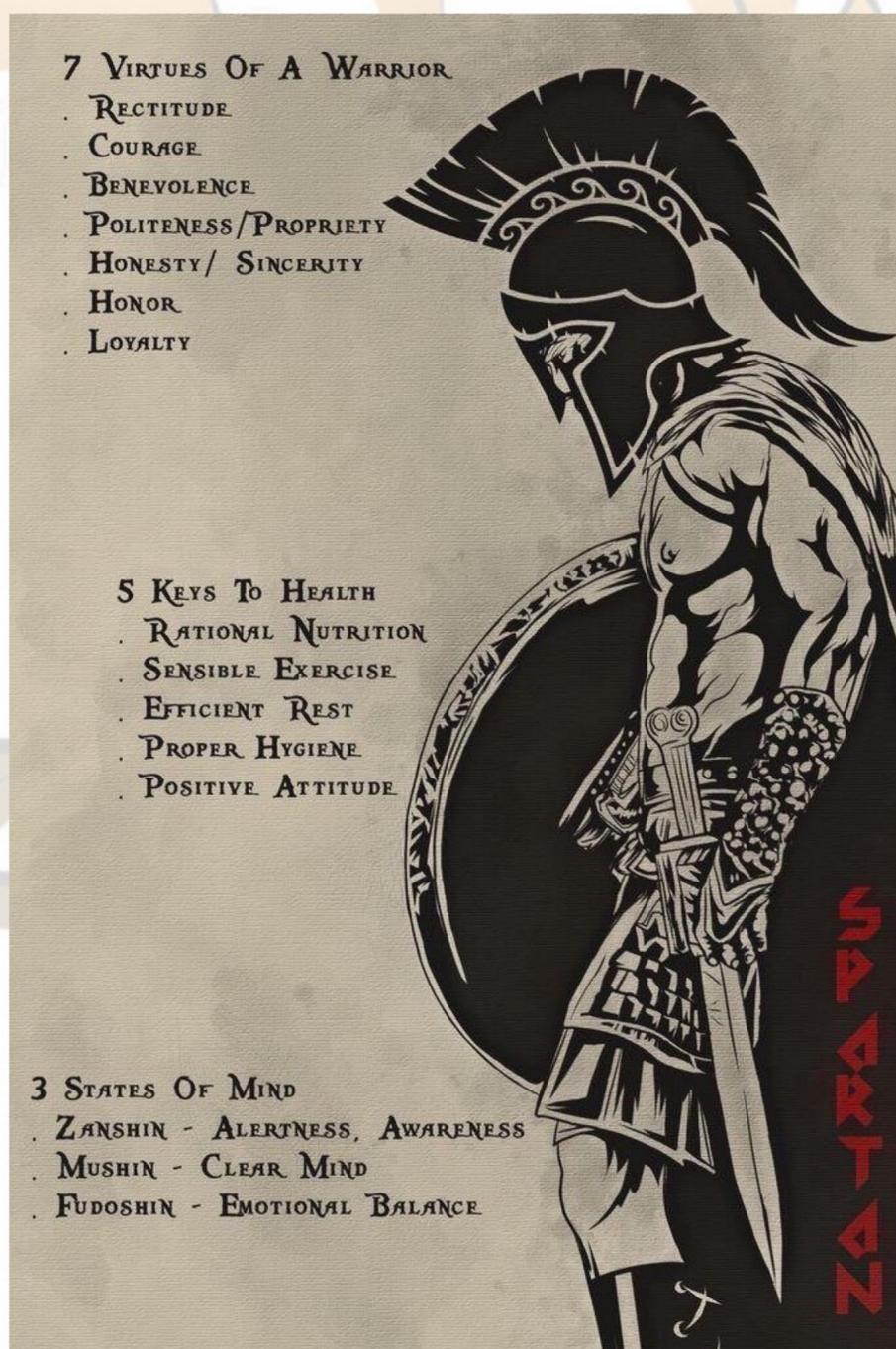
**Alimentazione intelligente
Esercizio sensato
Riposo efficace
Igiene appropriata
Atteggiamento positivo**

I TRE STATI DELLA MENTE

**Essere vigili, consapevoli
Lucidità mentale
Equilibrio emotivo**



Eliana Battaglino





Pablo Picasso - Amicizia

Nel 1908 Pablo Picasso era nel bel mezzo del cosiddetto periodo africano.

Amicizia di Pablo Picasso

Solo l'anno prima, infatti, aveva realizzato quello che è unanimemente considerato uno dei suoi capolavori, Les demoiselles d'Avignon, che anticipava vari temi che lo avrebbero portato poi al cubismo, ma che era direttamente influenzato da un'esposizione di arte

africana che Picasso aveva avuto modo di vedere al Palazzo del Trocadéro nella tarda primavera del 1907. E, in questo periodo di esperimenti arditi ed attenzione ad ogni possibile influenza che poteva arrivare dall'esterno, Picasso realizzò anche questo Amicizia, datato appunto 1908 e oggi conservato all'Ermitage di San Pietroburgo.

Il senso del quadro

Il quadro, come molti del periodo, è di difficile interpretazione. Quel poco che Picasso ne ebbe dire non chiarisce la questione: «Pensate che mi interessi il fatto che questo quadro rappresenti due figure? Queste due figure sono esistite, ma non esistono più». Al di là delle interpretazioni metaforiche di questa frase, che intravedono nel discorso di Picasso un riferimento ai suoi periodi artistici precedenti, probabilmente il pittore voleva spiegare che le persone che gli avevano ispirato il quadro non avevano più nessuna importanza, ma che ciò che contava era la loro rappresentazione.

Una rappresentazione che era diventata archetipica, per lui, dell'amicizia.

Cinematografiamo?

a cura de la redazione de LA TRIBÙ DELLE ANIME



Rubrica di arte cinematografica

Venezia, e poi?



Timothée Chalamet

Cosa resta del Festival di Venezia 2022? Di sicuro il bis di Timothée Chalamet, acclamato dalla folla come un vero principe. ma ecco gli 8 momenti imperdibili di Venezia 79.

Si è conclusa da poco meno di una settimana, la rassegna cinematografica del festival di Venezia lasciando con molto amaro in bocca i tanti sognatori che si attendevano qualcosa di diverso dal solito doppio brodo patinato che da ormai decenni si è incancrenito nel red carpet del Lido. Ventitre film che si sono contesi l'ambito premio del leone d'oro. Cala il sipario anche su questa edizione della Mostra del cinema di Venezia 2022. Che incoronato il documentario *The beauty and the bloodshed* della cineasta americana Laura Poitras. Ma cosa resterà di questi 10 giorni lagunari?

La delusione del film di Amelio, *Il Signore delle Formiche*, che annaspa su un argomento quasi rovente come l'omosessualità che in tempi non sospetti avrebbe avuta una direzione ben più decisa e pregnante, quasi a non scontentare la narrazione political "s" correttical di questi tempi assurdi.

Mediocre anche il triller americano *White Noise* di di Noah Baumbach. L'adattamento su un "evento tossico aereo" ha molto da dire sulla morte, la famiglia e la nostra dipendenza dallo spettacolo. Non temere il mietitore "La televisione fa gran parte della nostra ricerca umana predatoria per noi", ha scritto David Foster Wallace nel suo saggio del 1993 sull'impatto della televisione e dell'ironia sulla cultura statunitense. "Gli esseri umani americani sono un gruppo scivoloso e proteiforme". Come non dargli torto, ma il film benché pieno di buone intenzioni, si formalizza su dei concetti che sfiorano soltanto la superficie. Anche il suo contemporaneo, Don DeLillo, ha esplorato questa nozione in *White Noise*, un romanzo che ci guida attraverso il coinvolgimento di una famiglia disorganizzata nell'assurdismo accademico, negli intrighi narcotici e cosa succede quando la famiglia nucleare è effettivamente esposta a qualcosa di nucleare. Sia nel romanzo del 1985



che nel nuovo adattamento del regista Noah Baumbach, *White Noise* esplora come - o, più precisamente, se - possiamo navigare in un mondo in cui gli americani sono mantenuti culturalmente e farmaceuticamente sereni da una serie di farmaci reali e metaforici, in mezzo a una costante assalto di disastri, spettacolo e morte.



Carino senza pecche evidenti il film di Emanuele Crialese con una Penelope Cruz ispirata da un barlume di aria Aldomovariana in un ruolo che calza a pennello. È un approccio pop, quello che sceglie Emanuele Crialese per filmare la sua eroina, un corpo che piano dopo piano dispiega la sua storia e la sua impazienza. Un film incerto che si rifiuta di " osare "



Per il resto della chermesse calma piatta, in odor di deferenza al solito costume italico avvezzo alla esterofilia dimenticando che abbiamo insegnato la settima arte al mondo intero con le pellicole del neorealismo di De Sica, Rossellini, Visconti e via dicendo. Ma i tanto declamati allievi che fine hanno fatto? Con tanta malinconia mando un caro saluto a Silvano Agosti, regista, sceneggiatore, montatore, direttore della fotografia, filosofo, scrittore, poeta e saggista italiano. Un vero cineasta dalla cultura infinita, zittito dal potere per non essere stato al loro servizio.



Sii come il mare:
trasparente in superficie,
profondo nell'anima.

L. Bertone



Sicilian Boutique
L'ISOLA CHE C'È



Via Mazzini, 62 - 21020 Ternate (VA)

info@lisolachece.net

+39 328 8828400

Chi Siamo

L'idea della Sicilian Boutique "L'Isola Che C'è" nasce da Giuseppe Santangelo, nato e cresciuto a Sciacca, figlio di Agricoltori ma con la passione per la Musica (attualmente è Docente, Compositore, Sassofonista e Interprete) ed Elsa La Face, nata a Reggio Calabria, Insegnante di Scuola Primaria, appassionata di Arte Creativa che si avvicina al mondo agricolo grazie alla conoscenza del marito.

La nostra idea è quella di ricreare un negozio (quello che in Sicilia un tempo fu la Putia) pieno di Storie da vivere e da assaporare. Un contesto dove ritorna come valore aggiunto il rapporto umano con il cliente, la storia di vita dietro alla creazione di un prodotto alimentare artigianale, i panorami dal quale proviene, i luoghi, la gente che vi lavora. Quindi tornare a narrare e/o far assaporare la Storia del produttore, le idee, i gusti e i sapori originari e mai standardizzati -come in natura è- di un prodotto tipico, la fatica che comporta la sua realizzazione e pubblicizzazione nel mercato globale fagocitato e monopolizzato dalle multinazionali.



Sicilian Boutique
L'ISOLA CHE C'È



Storia

Nella nostra Boutique vogliamo ricreare un ambiente commercialmente etico, riconoscendo il giusto compenso al sacrificio di una scelta, quella dei piccoli produttori, da considerarsi oggi, coraggiosa e quasi anacronistica, ma che rimane l'argine della tradizione alla omologazione che pretende la globalizzazione dei mercati.

Una direzione controcorrente quindi, che vuole sintetizzare, già dalla scelta del nome "L'isola Che C'è", una magia di sapori, odori, colori e un'attenzione al prodotto tipico che per una strana alchimia della natura e della storia si è concretizzata in una sola Isola, La Sicilia.

I Nostri Prodotti



Prodotti Ittici

La Sicilia è la terra del mare e da sempre il suo pescato soddisfa anche i palati più raffinati. La tradizione marinara di Sciacca, celebra l'eccellenza del pesce del Mediterraneo e l'impegno di chi della pesca ne ha fatto una professione.

Per voi, abbiamo scelto una selezione di **Prodotti Ittici**: filetti di Acciughe in olio di oliva, aromatizzate e sotto sale, Tonno del Mediterraneo e Sgombro.

Tutti i prodotti ittici che trovate nella nostra boutique, sono pescati, lavorati artigianalmente e confezionati in Sicilia, da produttori locali e nel rispetto dell'ecosistema marino.



ConsERVE e SUGHI

Le nonne siciliane sono orgogliosamente fedeli a una tradizione che le vede attorno ad una tavola di legno, intente a lavorare la salsa di pomodoro.

In Sicilia la preparazione di conserve di pomodoro, inizia tra i mesi di Luglio e Agosto; durante i quali il profumo del pomodoro maturo si sparge nelle case in campagna e tra i vicoli in città.

Per rendervi partecipi di questa tradizione, abbiamo selezionato Pesti, Sughi, Salse e Paté dal sapore tradizionale e autentico di Sicilia. Oli d'oliva rigorosamente selezionati e privi di ingredienti chimici e olive raccolte dai terreni fertili Siciliani.



Dolci e Confetture

La tradizione dolciaria Siciliana è famosa in tutto il mondo e parte del suo successo è dovuto all'utilizzo di ingredienti, spezie e aromi naturali e salutari.

Esattamente come le nostre marmellate e confetture; preparate con frutta di stagione e 100% made in Sicily, per un gusto autentico e ricercato che accompagna le vostre colazioni.

E per i più golosi? *L'isola che c'è*, vi propone la dolcezza della pasticceria tradizionale siciliana: cioccolato di modica, paste di mandorla e dolci tipici.



Vini

In Sicilia, i vigneti fanno da cornice a un paesaggio già naturalmente ridente. La provincia di Trapani e Siracusa sono le zone a più alta produzione di tutta l'Italia e l'Europa.

Il Marsala, il Passito e il Nero D'Avola sono senza dubbio i prodotti enologici siciliani più conosciuti.

Per i nostri clienti, abbiamo selezionato i vini delle più famose cantine della Sicilia tra cui Donnafugata, Planeta, Al-Cantàra e Duca di Salaparuta. Non vi resta che scegliere tra la vasta gamma dei migliori vini Siciliani: rossi, bianchi, rosati, frizzanti, secchi o fruttati.



Pasta e Farinacei

La storia della pasta è legata, secondo alcuni storici, alla dominazione Araba in Sicilia. La lavorazione a base di acqua e farina ha reso una ricetta semplice, unica e ricercata.

La pasta lavorata a mano è il segno distintivo di un pranzo rigorosamente Italiano e oggi, apprezzato in tutto il mondo.

Nella nostra boutique troverete **Pasta artigianale siciliana**, lavorata e confezionata in Sicilia e farine di grani antichi come La Tumminia, Il Russello e il Perciasacchi. I profumi e i sapori autentici del grano siciliano sulla tua tavola.



Formaggi e Frutta

Vogliamo solo il meglio per i nostri clienti; qualità e trasparenza sono i nostri valori cardine e per questo, vi offriamo tutti i giorni frutta e verdura fresca di stagione.

Nella nostra boutique troverete anche un assortimento di frutta secca tra cui pistacchi, noci, mandorle, uva passa e nocciole.

Ma non è tutto; per gli amanti dei formaggi, vi proponiamo una raccolta di formaggi stagionati tipici siciliani e selezionati con cura dai produttori locali per offrirvi solo i migliori prodotti di alta qualità.

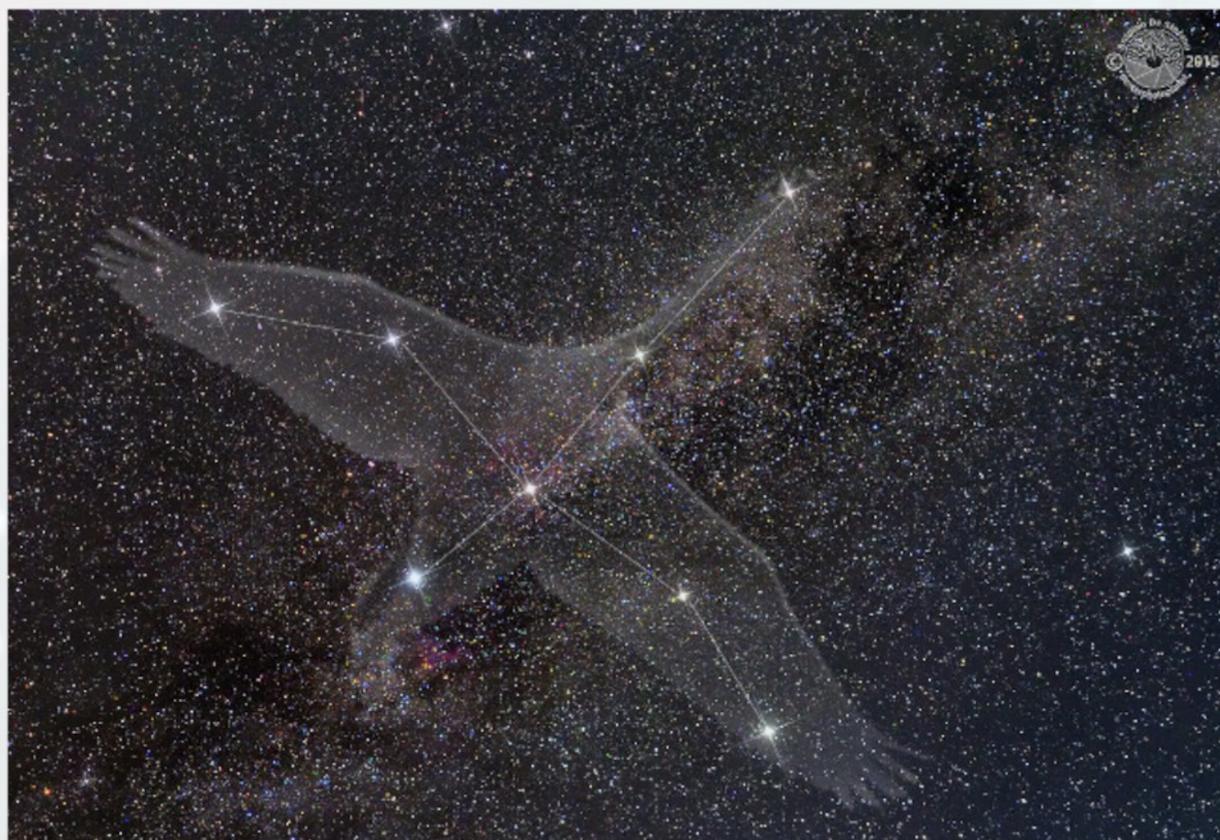


Vita Thalosiana

di valerie Green Solas



PAURA DI VIVERE



Esiste la vita nel multiverso? A parte voi potrebbero esserci letteralmente milioni di miliardi di esseri la cui composizione farebbe impazzire anche il più scafato dei ricercatori bioantropologici. Pensateci; chiunque di voi nei vostri sogni almeno una volta ha vissuto l'abduction, ovvero un incontro con esseri non terrestri e spesso questi episodi onirici sono stati "raccontati" dalla vostra mente come "violenti" e con finali terrificanti. Cosa significa tutto ciò? La reminiscenza di ciò che sapete di essere, non per altro ho

scritto multiverso, che significa che vi sono piani vitali talmente vari da non capire nemmeno la sostanza di "esistenza". Potrebbe esserci vita minerale, ci pensate? E per certi versi anche sulla terra qualcosa di simile sta accadendo in Romania, dove delle rocce crescono, respirano e si riproducono: un affascinante enigma naturale ma reale quanto l'aria che respirate. Ma di bizzarrie l'universo ce ne riserva a iosa e voi terrestri siete così "distratti" dal nulla che i potentati del vostro pianeta hanno messo in atto da millenni,

da dimenticare di alzare lo sguardo verso il cielo. Eh si miei cari fratelli, voi e noi veniamo dalle stelle, portati a spasso dal vento solare, raccattati su comete e caduti, anzi, schiantati su rocce appena raffreddate se ci va bene o peggio, in una stella che brucia per riscaldare il suo sistema planetario. So che vi state chiedendo “chi” sono e “cosa” sono e vi accontento subito. Il mio nome non sapreste nemmeno pronunciare, troppo complicato, come la mia lingua del resto, ma ne ho adottato uno terrestre, luogo

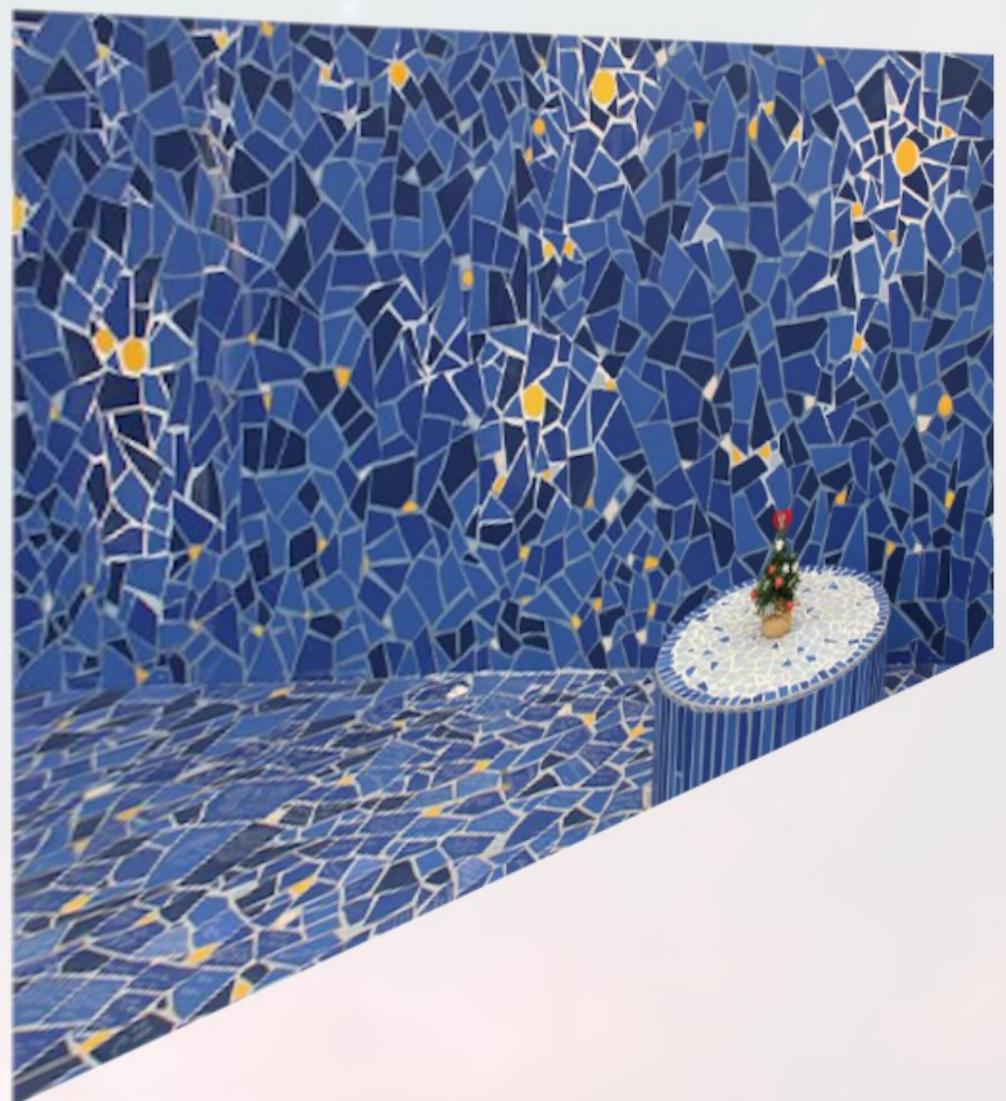
che ho scelto per studiare e studiarvi visto che voi siete il suntuo, o quantomeno così doveva essere, di ibridazioni lontane nel tempo, perpetuate dai miei avi. Il vostro aspetto non è poi così dissimile al nostro, visto che entrambe le razze fanno parte dei Bipopodi, ovvero coloro che si riproducono tramite parto e che si muovono ritti su due arti. Ma di Bipopodi ve ne sono di varie sottospecie e non tutte sono portate al bene collettivo, anzi, molti sono coloro che, per loro natura depredano come locuste affamate ogni pianeta che incontrano.





Ci sono poi gli insettoidi e quelli che voi chiamate rettiloidi che discendono dagli squamati, razze che non sono del tutto negative anzi. Vero è che l'ibridazione comporta un miscuglio di elementi tali da rendere praticamente impossibile stabilire quali razze siano pacifiche e quali no. Però c'è un sistema vitale a voi sconosciuto che per certi versi assomiglia a ciò che voi chiamate "paradiso", un luogo metafisico che si sussurra altro non sia che un sistema di transito per la coscienza cosmica che cessa le sue funzioni e che attende una nuova collocazione in uno dei milioni di piani vitali del multiverso. Perché questo?

Per imparare fratelli, è ovvio che la nostra esistenza fisica serve per uno scopo ben preciso ed è talmente vero che senza il vostro corpo non potreste provare cosa sia la fame, la sete, la paura, il sonno, il dolore, l'estasi. Come potrebbe una coscienza mai trasmutata in materia conoscere il vero e straordinario momento che unisce un uomo e una donna nell'amore? E come potrebbe uno di coloro che chiamate angeli ascoltare la musica se non per averla ascoltata in un corpo provvisto di apparato uditivo? Vi aggrappate ad una vita che terminerà e ottusamente la volete allungare all'infinito per impedire di trasmutare in "altro" e chi fa ciò è follemente



prive di raziocinio e di anima si direbbe, peccato che ciò che regola ogni esistenza altro non è che quello che viene indicata come “ la legge dell’universo “ ovvero, quel karma che guida le vite e le esistenze di corpi momentaneamente tali. Volevate sapere da dove provengo, vero? Il mio pianeta è

molto simile per dimensioni e distanza dall’astro che ci tiene in vita e se mai lo vorreste cercare date un’occhiata nella costellazione del cigno, un pianeta che voi chiamate KIC 8462852 e che se vorremmo dargli un nome terrestre degno dell’astro direi...Thàlos. Buona vita fratelli, dalla vostra

Cyreen Solas Valerie

*La cultura è un tenero germoglio che ci viene affidato quando siamo ancora acerbi, dipende da noi poi riuscire a concimarla con la costanza, abbeverarla con la sapienza e preservarla con estrema pazienza, altrimenti appassisce e muore e con essa anche noi. cit **Graziano***





**Dateli i baci! Dateli a chi amate, dateli
a chi è triste e a chi non li sa dare.
Dateli a chi non se li aspetta.
Dateli sempre. Dateli all'improvviso.
Dietro un bacio dato all'improvviso
ci sono parole meravigliose.**

M. L. Gitana

Lo Yoga della Risata **Secondo la Zia Sere**



di Serena Rebecca Bianchi



“Ridere è una cosa seria!”
Ci avete mai pensato? Io no, non avevo mai preso in considerazione il fatto che ridere potesse essere così difficile e al contempo così funzionale! Anni fa conobbi una ragazza e con lei partecipai alla prima sessione di Yoga della Risata: ne rimasi entusiasta! Era tempo che non ridevo così tanto eppure anche in quel contesto non ne compresi il significato profondo e la sua importanza. Una vicina però mi stava chiamando, sentivo che faceva parte di me(come non rispondere, mi chiamo Serena!).

Successivamente mi informai, volevo anch'io diventare un Trainer di questa fantastica disciplina! Arrivò il covid e tutto si fermò. A ottobre del 2021 finalmente sono riuscita a partecipare ad un corso con gli ambasciatori italiani di YdR Andy e Angy. Lì mi si è aperto un mondo e ho compreso cosa mi aveva colpito e attratto fin dall'inizio. Da perfetta ignorante in materia, e penso per la maggior parte della persone sia così, se si parla di YdR si pensa “al ridere” e nulla più, invece c'è ben altro! Lo YdR si chiama appunto yoga in quanto

unisce la respirazione yogica ad esercizi di risata. È un'idea nata al Dr. Madan Kataria medico indiano che nel 1995 mentre scriveva un articolo sui benefici della risata, scoprì che molti studi dimostravano che ridere migliora la qualità della vita. Decise così di sperimentarlo. Andò in un parco e convinse un gruppo di persone a provare. Inizialmente con barzellette e aneddoti divertenti. Si rideva e il beneficio della pratica si protraeva per tutta la giornata. Quando poi il repertorio finì nacque il problema: come fare? Il Dr. Kataria fece una ricerca e comprese che il corpo non distingue tra risata vera e risata forzata, così unì esercizi di roll-

paly e improvvisazione teatrale fino ad arrivare ad una risata prolungata di 8/10 minuti. Con l'aiuto della moglie, insegnante yoga, che notò le somiglianze tra risate e pranyama, incorporò tecniche di respirazione profonda tra un esercizio e l'altro. Da qui nacque lo YdR ora conosciuto in tutto il mondo. È proprio questa la caratteristica che contraddistingue questa pratica dalla altre! Viene stimolato il presso solare, sede dei sentimenti e il nostro secondo cervello. I benefici apportati sono innumerevoli:
- aiuta a controllare l'ipertensione, le malattie cardiache, l'irritabilità, l'ansia, la depressione, l'insonnia





- viene ridotto il cortisolo (ormone dello stress) producendo un rilassamento psichico e corporeo immediato

- aumenta i livelli di ossigeno nel sangue producendo le endorfine e domando uno stato di benessere che si protrae nel tempo

- riduce le inibizioni, aumenta l'autostima, sviluppa le relazioni interpersonali all'interno del gruppo portando armonia e risolvendo i conflitti. Lo possono praticare tutti: adulti, anziani, bambini, disabili e gruppi professionali. Una sessione inizia con tecniche dolci di riscaldamento come battere le mani, cantare, ballare che aiutano a sciogliersi e preparare i polmoni alla risata. Poi si passa ad esercizi che stimolano la

giocosità e la condivisione che comprendono tecniche teatrali e visualizzazioni, il tutto condito con tecniche di respirazioni.

Ma come può essere che dopo aver eseguito esercizi di risata dove l'adrenalina è salita alle stelle si possa trarne il massimo beneficio? Semplice, con una bella meditazione finale dove il corpo si rilassa e ha il tempo di interiorizzare e far sedimentare tutti i benefici della pratica. Da quando pratico YdR la mia vita è cambiata in meglio e non è una frase fatta ma realtà!

Nell'ultimo anno ho affrontare prove impegnative e questo mi ha portato a chiudermi al mondo. Iniziando a ridere ho iniziato anche a piangere.

Detta così non è una grande pubblicità, ma pensate a quante emozioni vengono represses che ci condizionano la vita e i nostri rapporti sociali e personali. Provate a pensare quanta emotività non lasciamo fluire che ci porta malessere fisico e psichico!
Stimolando il plesso solare possiamo finalmente liberarcene: semplicemente con

con delle grasse e grosse risate! Ridiamo alla vita, ridiamo con la vita, questo è l'insegnamento più grande!
Ritorniamo un po' bambini con il sorriso nel cuore e sulle labbra!
Buone risate a tutti e come dico sempre alla fine di ogni sessione CIAONE (è così milanese :))!
La zia Sere

La zia Sere

Ti capiterà di vederla ma non la riconoscerai, perchè il tuo sguardo non andrà oltre l'apparenza. cit Graziano



Puoi fidarti di una persona
che riesce a vedere queste
tre cose in te: il dolore dietro
il tuo sorriso, l'amore dietro
la tua rabbia e un motivo
dietro il tuo silenzio.



I corsi de "Il Fiore della Vita"



Hatha Yoga - Yoga integrale

L'**Hatha Yoga**, detto anche **Yoga della Forza** o **Yoga Integrale**, è il tipo di Yoga più conosciuto perché comprende in se tutti gli aspetti essenziali della disciplina. Alle classiche posture (**Asana**), infatti, si integrano momenti dedicati alla rieducazione del respiro (**Pranayama**), alla meditazione (**Dhyana**) e al rilassamento profondo (**Yoga Nidra**).

La pratica dello **Hatha Yoga** apporta benefici sia a livello fisico (allungamento muscolare, mobilizzazione articolare, ossigenazione dei tessuti, correzione posturale) che a livello energetico, (eliminazione delle tossine, rallentamento dei processi di invecchiamento, accelerazione del metabolismo e generale miglioramento del funzionamento degli organi interni).

La particolare attenzione dedicata alla respirazione, rende questa disciplina adatta ad alleviare i sintomi dello stress e a contrastare disturbi quali depressione, ansia e attacchi di panico.

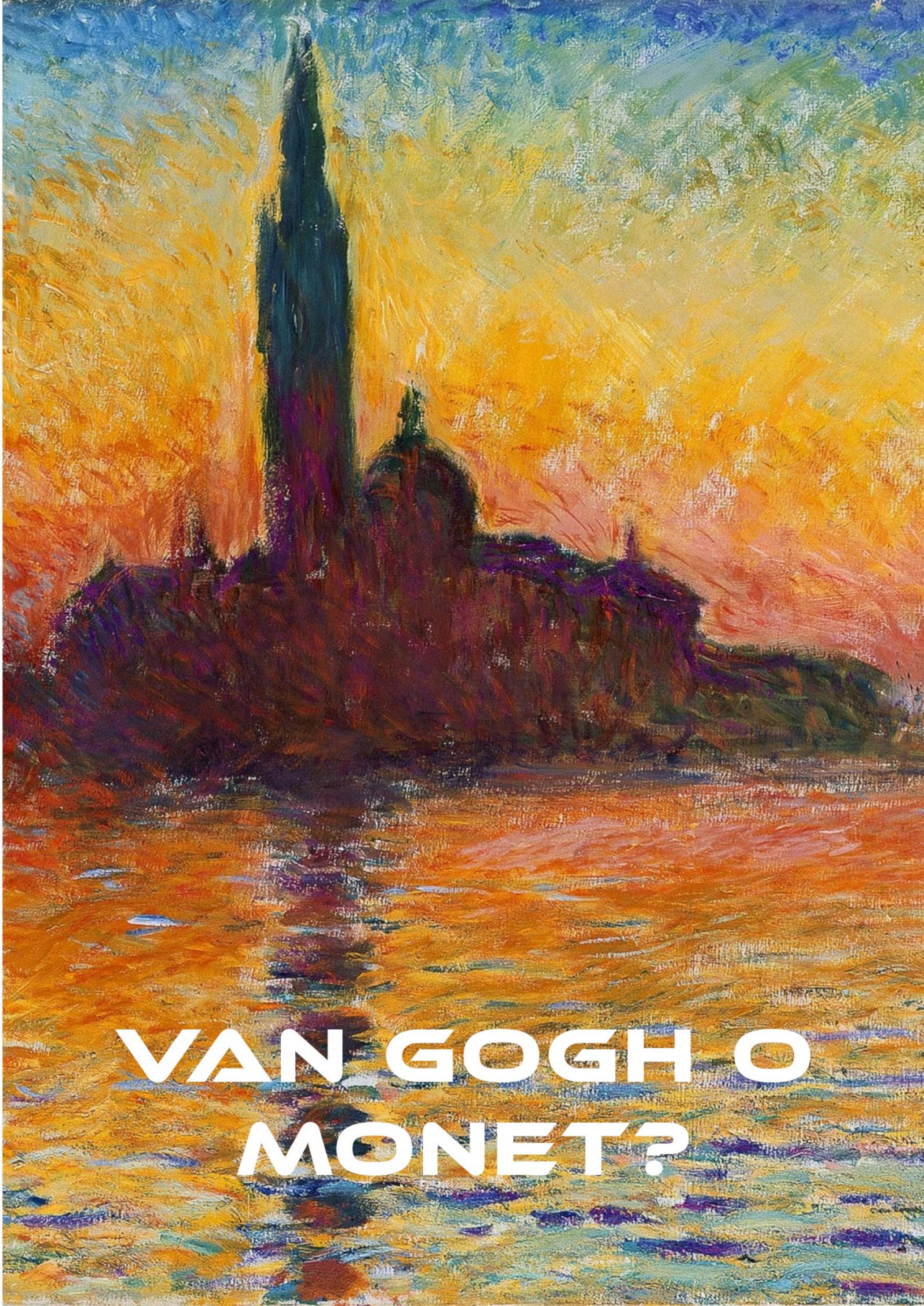
E' indicato per gli adulti di tutte le fasce d'età e permette di ottenere immediati effetti di benessere psicofisico, attraverso la coerenza armonica di "**corpo-mente-respiro**".

Il **Dojo** ovvero il luogo dove si svolge la pratica, così come vuole la tradizione è un ambiente dedicato e curato nei minimi particolari, al fine di agevolare ed intensificare la concentrazione e il rilassamento. La sua ubicazione è in un luogo ameno, in mezzo alla natura, lontano dal traffico e dalla vita frenetica, a Brissago Valtravaglia-frazione Roggiano (VA) - Via delle Pome, 13.

Inizio del corso LUNEDÌ 3 OTTOBRE - ore 17:30/19:00
(pochissimi posti disponibili)

per informazioni e prenotazioni: Valentina - +39 3336475011





**VAN GOGH O
MONET?**

Le Meraviglie di Alice

Creazioni di borse e gioielli





Ethnic Bags

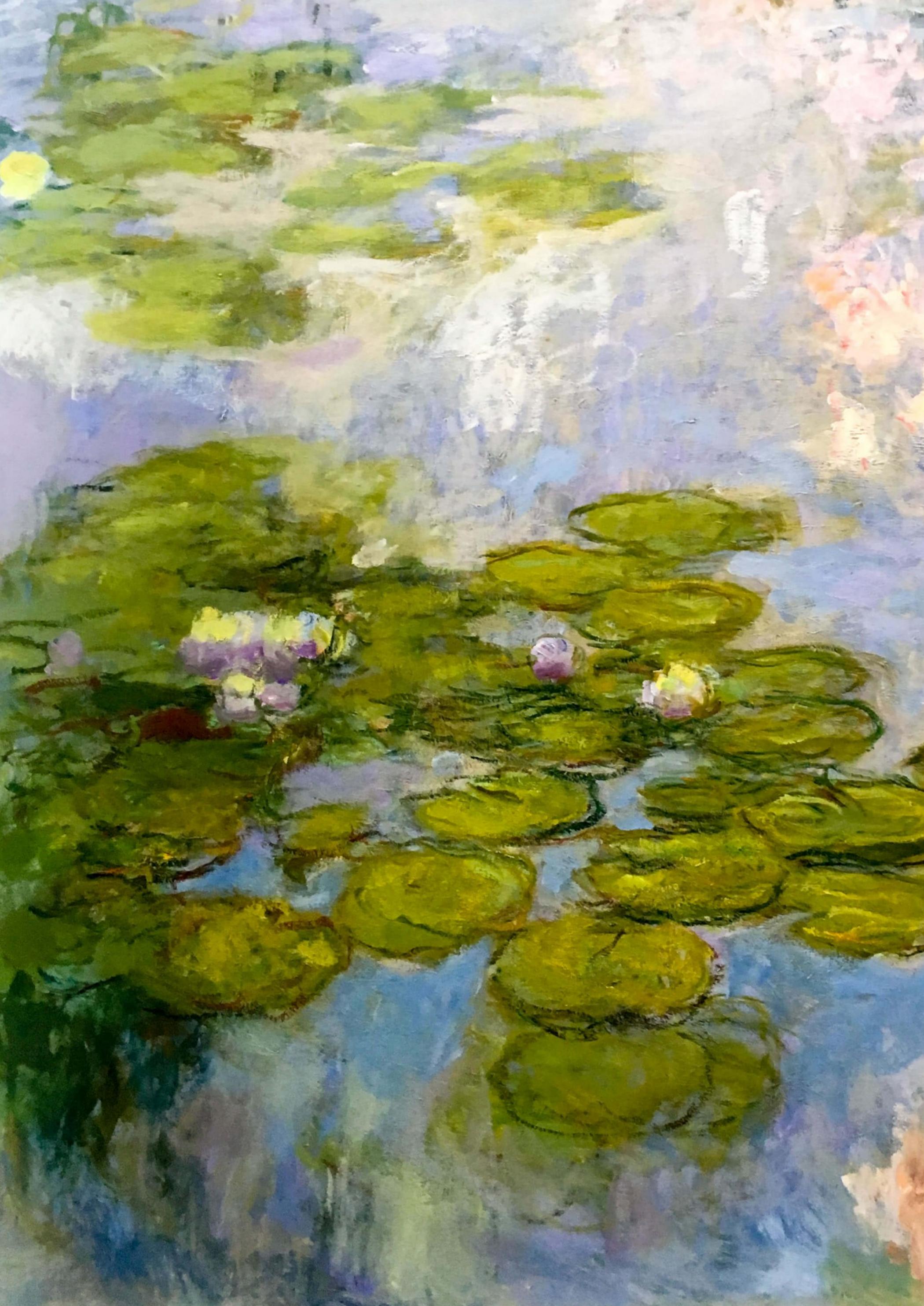


Le Meraviglie di Alice

Creazioni di borse e gioielli

*Per info su prezzi e
spedizioni contattate
Alice al N°
3403478505*





La Locandiera

di Nicol Crossi



La sveglia di questo dinamico lunedì ti avvisa che, avendo già dormito ben tre ore, alle 7.30 sei pronta per balzare dall'avvolgente guancia di cotone al fresco e copioso getto d'acqua che ti concederà la lucidità mentale per vestirti, bere il caffè, caricare la valigia e affrontare una mattinata di viaggio alla volta delle Langhe. Sai perfettamente che ti aspettano due giorni in cui il riposo non è contemplato, perché le escursioni enologiche che coinvolgono i ristoratori, che oltre alla professione condividono anche una sincera e caciara amicitia, si sviluppano per tappe di conoscenza e approfondimento ravvicinate nel tempo, ma non nello spazio. Consapevole che rientrerai a casa stremata, ti tuffi nella gioia del buon vino e degli eccellenti compagni di avventure. Con gli inseparabili rayban a mascherare i solchi delle occhiaie e i vestiti segnati dal Sole sfacciato dell'estate 2022, insieme agli altri occupanti della vettura ritardataria ti palesi all'appuntamento come la celebrità che appositamente posticipa il suo arrivo per guadagnare l'applauso.



Un osservatore attento è in grado di leggere gli schizzi che spiccano sulla casacca del ristoratore come un quadro d'insieme dove si mescolano esercizi di stile, errori, disattenzioni, ansie, paure, sacrifici, ostinazione, dedizione, passione, sperimentazioni, evoluzione, ingordigia di conoscenza. Il mondo del vino affascina per la sua complessità e la sua vastità. Ogni vino ha una storia e un territorio da raccontare. Quando una famiglia ti apre le porte della propria cantina, ti prende per mano e generosamente ti accompagna in un viaggio che spesso è lungo secoli. Nella magia del vino rivivono luoghi, tempi, persone, tradizioni. Il calice che abbiamo di fronte è il risultato di millenni di cambiamenti geologici, di capacità di interpretazione di un territorio da parte dell'uomo che sa combinare le caratteristiche organiche della terra con le peculiarità climatiche presenti. Quando l'uomo asseconda la natura e la lascia esprimere proteggendola, ecco che nasce una poesia, una melodia, un dipinto.



La Locandiera



Nicol Grossi

La Galleria d'Arte de



Arianna Ianua Veneroni



**Arianna Ianua Veneroni,
Color Whisperer, diplomata
all'Accademia di Brera.**

**Amo i colori, i mobili vecchi
abbandonati da recuperare e
le pareti vuote da
reinventare. Mi piace far
rivivere gli oggetti in
relazione allo spazio e in
sintonia con l'ambiente.
Ascolto l'abitazione per
trasformarla in Casa.**



**Instagram: [www.instagram.com/
ariannaianua/](https://www.instagram.com/ariannaianua/)**

Tecnologia

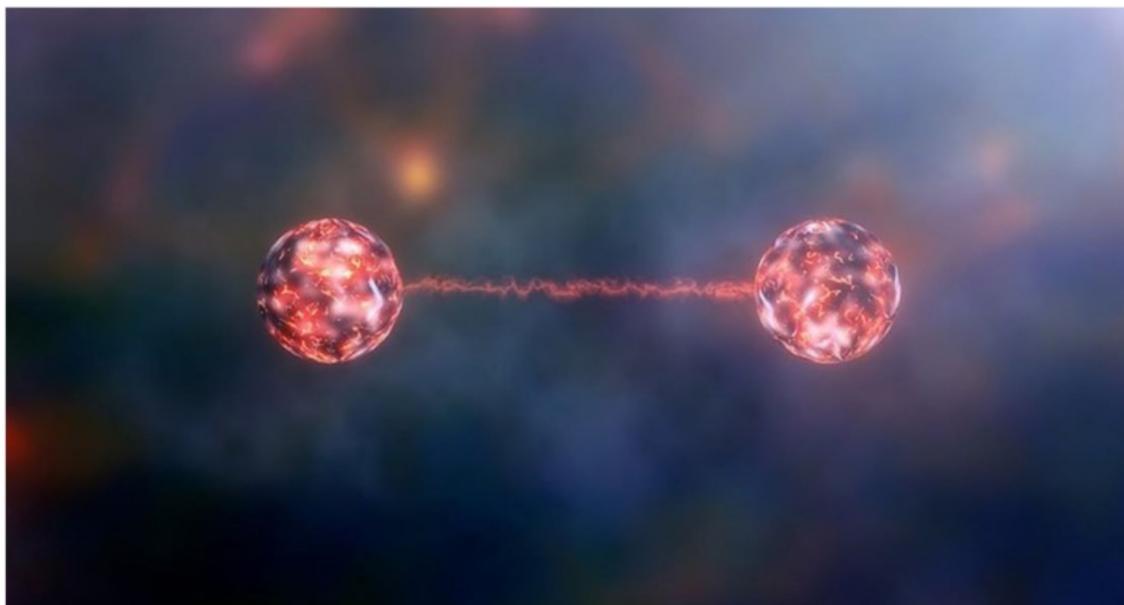
Articolo tratto dal canale telegram

<https://t.me/CulturaDifferente>

Siamo arrivati all'internet quantistico?

Un nuovo record di entanglement quantistico è stato appena stabilito dai fisici della Ludwig Maximilian University (LMU). L'entanglement quantistico si riferisce all'accoppiamento di due particelle in modo tale che la modifica di una altera istantaneamente l'altra. Inoltre, la misurazione dello stato di una particella consente di conoscere automaticamente lo stato dell'altra. È un fenomeno non riducibile alla meccanica classica, per il quale due o più sistemi fisici rappresentano sottosistemi di uno più ampio, il cui stato quantistico non è descrivibile singolarmente. In questo caso, i fisici sono riusciti a collegare con successo due atomi di rubidio attraverso 33 chilometri di cavo in fibra ottica. Questo risultato rappresenta un'importante pietra miliare nella ricerca di un'Internet quantistica, che consentirebbe la trasmissione istantanea di informazioni tra i nodi di una rete. Scrivendo sulla rivista Nature, gli autori dello studio descrivono come hanno agganciato due atomi collocati in edifici separati del campus della LMU, a circa 700 metri di distanza l'uno dall'altro. Le due sedi erano collegate da un cavo in fibra ottica che correva attraverso numerose bobine e misurava 33 chilometri di lunghezza. Un impulso laser è stato utilizzato per eccitare i due atomi, facendo sì che ciascuno di essi emettesse un fotone. Questo processo, in particolare, fa sì che lo spin dell'atomo si intrecci quantisticamente con la polarizzazione del fotone emesso. Il coautore dello studio, Harald Weinfurter, ha spiegato che "l'esperimento è un passo importante sulla strada dell'internet quantistico basato sull'infrastruttura in fibra ottica esistente".

🔍 Fonte: "Entangling single atoms over 33 km telecom fibre", Tim van Leent et al, Nature, 2022



*Questa rivista collabora con:
il gruppo telegram di*



Uno spazio dove si gode la natura in tutte le sue sfaccettature.

Benvenuti tutti gli amanti di tutto ciò che la natura offre. Qui ogni domanda avrà risposta ed ogni curiosità sarà soddisfatta! La natura e non solo. Naturalmente!

<https://t.me/naturagile>

e di



Luogo dove ritrovare la spiritualità, l'equilibrio, la gioia di esplorare il noto e l'ignoto nell'armonia di anime libere e gentili. Possa la tua essenza dotarsi di beatitudine e amore.

<https://t.me/+11xXFSgBTJFkOTY8>

Questa rivista collabora con: il gruppo Facebook



Luogo di studio, sia scienza che di protoscienza per ricercare insieme le risposte alle mille domande insolite. Vogliamo creare una comunità che ricerchi in armonia e nel rispetto assoluto delle idee altrui

e con ancora: gruppo telegram
L' albero di mele

**ANCHE SE SAPESSI
CHE DOMANI IL MONDO
ANDRÀ IN PEZZI,
PIANTEREI COMUNQUE
IL MIO ALBERO DI MELE**

in Luther King

Cos'è l'amore? Come dar senso ad un sentimento che è complesso quanto la fisica quantistica? Scopriamolo insieme...

*Un aiuto alle popolazioni marchigiane
anche da parte della nostra redazione*



amarena_di_cantiano • [Segui](#)

Amarena di Cantiano morelloaustera



amarena_di_cantiano A fronte degli enormi danni che abbiamo subito durante l'alluvione del 15 settembre, chiediamo a chi volesse contribuire al riacquisto delle attrezzature, del prodotto perduto e dimostrarci la vicinanza, di acquistare due dei nostri prodotti L'Amarena di Cantiano e una bottiglia di Vino di Visciole così come lo stiamo trovando ad un prezzo simbolico di € 35
Per chi volesse aderire lasciamo la nostra mail per contattarci e avere tutte le info del caso.
Non chiediamo una donazione ma l'acquisto dei due prodotti che non hanno subito alterazioni all'interno.
• info@morelloaustera.it •
[#alluvionecantiano2022](#) [#cantiano](#)



Piace a [marti_poggia](#) e altri

20 ORE FA



Aggiungi un commento...

[Pubblica](#)

• info@morelloaustera.it •

[#alluvionecantiano2022](#) [#cantiano](#)



GRUPPO D'ACQUISTO SOLIDALE

"BEVIAMO IL SALVABILE"

COMPONI LA TUA BOX DA 12X0.5 L

- UKRE - KELLER PILS
- ECCE TRITICUM - AMERICAN WHEAT
- HERIETUS - DOUBLE IPA
- GRABOVIA - IMPERIAL STOUT
- PEICA - DARK IPA
- VERA - FRUIT BEER ALLA VISCIOLO

50 € - SPEDIZIONE INCLUSA

WA - 3483968565

MAIL - BIRRACATRIA@GMAIL.COM