

# Flessibili come l'Acqua

*TRE DISCIPLINE IN SINERGIA*



Flessibili come l'Acqua

2018

# Convinzioni, Sogno, Obiettivi

*I passi per lasciare andare gli ostacoli*

## CONVINZIONI

*Conosci le tue convinzioni per decidere della tua vita!*

*Le convinzioni determinano la TUA REALTÀ, molte delle percezioni del mondo esterno si radicano nelle proprie convinzioni, e in modo istintivo cerchiamo conferme di queste, determinando così la realtà vissuta, i risultati ottenuti.*

*Teresa Natale*



Di Teresa Natale

Conoscere le tue convinzioni ti permette di andare oltre i limiti che ti sei imposto senza rendertene conto. Le convinzioni si creano durante il corso della vita, eventi emozionalmente significativi creano in te credenze solide nel tempo, che più o meno inconsapevolmente cercherai di convalidare attraverso la realtà che costruirai nella tua vita.

Ad ogni esperienza piacevole verranno consolidate convinzioni potenzianti, positive, che ti permetteranno di essere positivo e di ottenere buoni risultati nelle attività che ti vedranno impegnato.

Ad ogni esperienza negativa verranno associate e confermate convinzioni depotenzianti che nel tempo determineranno la “profezia auto-avverante”, cioè accadranno eventi che confermano la credenza interna. Ad es. “Non mi ama mai nessuno”, porterà a venire lasciato spesso, o comunque ad avere conflitti nella gestione delle relazioni.

Conoscere tutto questo ti aiuta ad uscire fuori da realtà poco piacevoli, in cui si ripetono sempre gli stessi schemi.

Quando abbiamo deciso di iniziare il programma “Flessibili come l’Acqua” volevamo portare gli individui costruire una vita più armoniosa in equilibrio fra mente, corpo, e cuore. È diventato imprescindibile un lavoro sulle “Convinzioni”, in modo tale da lasciare andare tutto ciò che non serve per aprirsi al nuovo, alle nuove possibilità, all’equilibrio, ad una vita ricca di sfumature di vita.

Nella mia esperienza di Coach, ma ancora prima di donna che ha cambiato la sua vita un passo alla volta, con tanta volontà e positività, ho dovuto “scontrarmi” con le mie credenze, ho dovuto conoscere tutti quei paletti interni che ostacolavano il mio cammino, e il mio benessere.

Eh sì, perché molte volte ci si accorge di fatti concreti legati alle convinzioni interne, ma molto spesso il malessere che ti affligge è SOLO legato a pensieri cristallizzati dentro di te, che prendono il sopravvento

proprio quando puoi essere più felice per portarti di nuovo nel baratro del cattivo umore, dell'insoddisfazione, del tormento, della tristezza.

**CONOSCERE LE TUE CONVINZIONI** è uno dei primi passi per **ESSERE LIBERO!**

Nel programma di “Flessibili come l'Acqua” nei primi incontri accade proprio questo, entriamo attraverso degli esercizi pratici, semplici e molto efficaci dentro il tuo mondo sconosciuto.

Molti qui possono rispondere di conoscere perfettamente le loro credenze interne.

Se anche tu hai questa convinzione, ti dico che si tratta solo di una convinzione :-), le credenze sono molto profonde e non sempre è facile entrare in tali intensità, non perché tu non sia capace o perché tu non lo voglia, ma perché spesso accettarle non è semplice, perché da soli ci si racconta qualche “scusa” innocente, perché ci si giustifica, perché è più facile e comune dare la responsabilità all'esterno piuttosto che farsi carico di ogni istante del proprio vissuto.

Come hai intuito, scoprire le convinzioni è un atto di responsabilità verso di te!!



Potrei raccontarti molte storie di persone che hanno iniziato a cambiare la loro vita partendo dalla scoperta di cosa veramente li limitava.

Ci vuole **CORAGGIO** per ammettere i propri pensieri più profondi!

Ti narro la storia di Laura, Laura è una giovane donna, libera professionista, molto preparata, che da anni ha iniziato una nuova collaborazione di lavoro con il padre. Il loro rapporto fatto di grande stima, aveva anche molte “note” dolenti, Laura è sempre stata profondamente convinta che il padre non comprendesse fino in fondo le sue necessità e che non le avrebbe mai permesso di iniziare un nuovo cammino lavorativo, che lei desiderava fortemente.

Durante il corso è emersa questa sua convinzione e dopo la giusta elaborazione in aula, decidendo i passi da compiere dal giorno successivo, Laura ha potuto portare il cambiamento che tanto desiderava e che però non si permetteva.

Oggi Laura continua la collaborazione con il padre, hanno parlato chiaramente e lei si è permessa di vivere la vita che desiderava!

Questo è solo uno dei bellissimi risultati visti accadere dopo la partecipazione in aula di alcune persone.

Nel frattempo nel mio lavoro come Coach ogni giorno lavoro con persone che hanno bisogno di rimettere chiarezza in questa sfera del loro mentale.

Cosa veramente voglio trasmetterti con queste poche righe, voglio farti capire che “Flessibili come l’Acqua” è **AZIONE**, è **FOCALIZZAZIONE IMMEDIATA**, è **PRATICO**.

Non lavoriamo ore ed ore solo sulla teoria, **TU PUOI PORTARE A CASA UNA TRASFORMAZIONE REALE**.

Questo accade già nel primo incontro di una giornata, per essere poi rafforzato negli incontri successivi e reso tuo completamente nel percorso intensivo di 5 giorni.

Un lavoro che porta a **RISULTATI**, che puoi decidere tu come e quando.

“Flessibili come l’Acqua” non impone e non ti rende dipendente, ma **LIBERO DI VIVERE UN’ESPERIENZA CHE TI RIMARRÀ NEL CUORE PER TUTTA LA VITA!**

# Flessibili come l'Acqua

*Flessibili con lo Yoga*



*Impariamo la Flessibilità*

*2018*

*“Con la pratica yoga possiamo costruire il ponte tra corpo, mente e anima, in modo che l'attenzione prestat a questi tre elementi si trasformi con il tempo in un'unica attenzione, volta alla trasfigurazione del vero Io”.*

*CIT. B.K.S. Iyengar*

# Ascolto, Respiro, Imparo la Flessibilità

*La flessibilità di Corpo e Mente*



*“In tutte le posizioni dello yoga si dovrebbe essere profondamente consapevoli di ogni movimento del corpo, di ogni muscolo che viene impiegato”.*

*Yogananda*

# ASCOLTO

Di Alessia Mattavelli

Negli anni di pratica ho imparato che lo Yoga è ASCOLTO, ascolto innanzitutto di Sè. Quell'atto profondo e consapevole che insegna ad accettare ed a lasciare andare. Sì, perché lo Yoga insegna ad ascoltare per prima cosa il nostro corpo, attraverso la pratica delle Asana, le posizioni dello Yoga, poniamo l'attenzione su di noi, impariamo a osservare a sentire e a percepire il corpo nello spazio mentre eseguiamo la posizione, aumentando in questo modo la nostra consapevolezza corporea e mentale e la nostra capacità di sintonizzarci con noi stessi.

L'osservazione profonda e priva di giudizio del corpo, apparentemente immobile nella posizione, durante la pratica dello Yoga affina la nostra sensibilità corporea ossia ci rende capaci di ascoltare, sentire percepire i nostri bisogni, rendendoci consapevoli di ciò di cui abbiamo necessità. A "Flessibili come l'Acqua" impariamo la pratica di alcune Asana che ci permettono di conoscerci e di sviluppare tra le altre cose, la **flessibilità**, qualità fondamentale per mantenere il corpo giovane e in salute. Impariamo a percepire il legame mente-corpo, a sentire come questi aspetti dell'individuo **influiscono e confluiscono** l'uno nell'altro.

## RESPIRO

Respiro, **lo Yoga è respiro!** Il respiro è vita ed è il punto di incontro tra mente e corpo. Il respiro è parte fondamentale della pratica dello Yoga e durante i giorni in cui lavoriamo insieme è nostra cura imparare questo atto così naturale legato alla vita e al vivere nel benessere psico-fisico. Portiamo la nostra attenzione proprio lì, al nostro respiro, lo osserviamo e impariamo a conoscerlo, a guidarlo, e a lasciarci andare al suo ritmo.



## **Impariamo a respirare meglio, più profondamente.**

Comprendiamo quanto e come il respiro influenzi la nostra mente e il nostro corpo e viceversa. Veniamo a conoscenza di come la flessibilità sia la naturale conseguenza di una corretta respirazione, portare la consapevolezza attiva all'inspiro ed espiro ci consente di mantenere flessibilità e forza nell'esecuzione delle Asana. Ciò che acquisiamo durante la pratica ci permette di essere flessibili nella vita di tutti i giorni, riconoscendo le nostre rigidità impariamo a lasciarle andare.

## LA MIA ESPERIENZA NELLO YOGA

Nella mia esperienza di insegnante Yoga ho conosciuto persone che evitavano la pratica per via di certe convinzioni limitanti sulle loro capacità: “Lo Yoga per me è troppo difficile, tutte quelle posizioni strane e contorte” oppure “Non sono abbastanza flessibile per lo Yoga”. Bene, posso dirti che lo Yoga è per tutti. Tutti tutti? Sì, è per tutti coloro che amano mettersi in gioco, che vogliono conoscere un'altra filosofia e conoscersi e che hanno voglia di crescere e spostare i propri limiti e ti dico che la flessibilità si impara! Costanza e determinazione nella pratica dello Yoga possono qualsiasi cosa, anche ciò che può sembrare impossibile, rispettando il proprio corpo e i propri tempi senza alcun giudizio e senza competizione né con gli altri e tanto meno con sé stessi, si possono ottenere grandi risultati. Ascolto profondo e respirazione consapevole ci permettono di vedere quelli che sono i nostri limiti nel momento presente, e vedere dà la possibilità di cambiare, e tutti noi sappiamo quanto sia importante cambiare per evitare che tutto si ripeta tale e quale al passato. Imparare a stare nel momento presente, rilasciare tensioni fisiche e mentali, allungare i muscoli, sperimentare l'equilibrio e la forza del nostro corpo e della nostra mente, conoscere ciò che fa per noi e ciò che al contrario è tempo di abbandonare, ci rende liberi da schemi e abitudini che con il passare del tempo creano rigidità, dolore, sofferenza. **Corpo, mente e “cuore” sono parti di un unico, meraviglioso e complesso sistema che è l'essere umano.** La conoscenza profonda di questo sistema, in contatto

con il nostro corpo, con i movimenti, con i pensieri, con il respiro ci permette di scegliere il benessere e la vita che desideriamo.

## ESEMPI DI POSIZIONI YOGA

Le posizioni di torsione dello yoga, come ad esempio ARDHA MATSYENDRASANA (posizione de Signore dei pesci), PARIVRTTA UTKATASANA (posizione della sedia ruotata) e PARIVRTTA TRIKONASANA (posizione del triangolo ruotato) ci danno l'opportunità di guardare indietro.

E guardare indietro ci consente di osservare il passato e fare tesoro delle esperienze vissute, sperimentando prospettive differenti per evitare di ripetere gli stessi errori. Maggiore è la capacità di torsione maggiore è la capacità di modificare il nostro sguardo.

Le torsioni rendono flessibile la nostra "vita". Fisicamente lavorano sul "punto-vita" aumentando l'elasticità della colonna vertebrale, purificando gli organi addominali e rinvigorendo i tessuti. Stimolando l'energia che risiede nel centro dell'addome, all'altezza del nostro ombelico, l'energia di Manipura chakra, migliora la digestione del cibo e simbolicamente la nostra capacità di metabolizzare gli eventi che la vita ci riserva. Maggiore flessibilità ci consente, inoltre, di trovare sempre nuove soluzioni permettendoci di gioire nel flusso dell'esistenza lasciando andare schemi rigidi e vecchie abitudini.

# AROMATERAPIA, ESSENZE E BENESSERE.

*COME ACQUISIRE FLESSIBILITA' TRA CORPO E  
MENTE GRAZIE AGLI OLI ESSENZIALI.*



Di Stefania Farolfi

I trattamenti di benessere con erbe, aromi ed essenze sono antichissimi, nascono dalla notte dei tempi spontaneamente, quasi per magia.

Dall'alchimia, alla spagirya, alla fitoterapia/aromaterapia, alla medicina allopatica, questi sono anche considerati trattamenti curativi e/o terapeutici. Le nonne di un tempo applicavano, in caso di necessità, rimedi "casalinghi naturali". Ovviamente, però non potevano garantire la sicurezza della guarigione, infatti a volte avveniva e a volte no. Fortunatamente la scienza ha fatto progressi, facendo scoperte mediche indispensabili per salvaguardare la salute delle persone.

Sta di fatto comunque, che i trattamenti con rimedi naturali inducono efficacemente ad una risposta corporea spontanea, ripristinando l'equilibrio armonico (omeostasi) tra mente e corpo, e pertanto, possono essere vantaggiosi in sinergia complementare con la medicina ufficiale, soprattutto come prevenzione.



## L'AROMATERAPIA

**L'aromaterapia** è una metodica naturale, derivante dalla fitoterapia, denominata tale agli inizi del novecento, dal chimico e ricercatore René Maurice Gattefossé, che, pur credendo nel progresso della scienza, considerava altrettanto importante le conoscenze derivanti dalle tradizioni antiche, frutto di secoli di esperienza. L'aromaterapia si prende "cura" dolcemente dei disagi/malesseri di ognuno di noi, coinvolgendo il senso dell'olfatto e anche quello del gusto e del tatto, è proprio nel coinvolgimento di tutti i sensi che si presenta la peculiarità dell'aromaterapia.

La caratteristica principale è quella dell'utilizzo degli oli essenziali, ricavati da piante, foglie, fiori, radici, cortecce e resine. Gli oli essenziali sono sostanze volatili, formate da molecole aromatiche naturali e percepite velocemente dal senso olfattivo; si viene così a creare un'immediata interazione con il sistema limbico e le funzioni neurovegetative (memoria, istinto, emozioni, sistema respiratorio e digestivo), dando origine ad effetti stimolanti che inducono a scoprire sensazioni di benessere in risposta agli oli usati.

Essi esprimono l'essenza stessa della pianta (la sua anima), manifestando e rispecchiando le sue caratteristiche e il suo interagire con l'ambiente circostante. In questo modo agiscono sia sul piano psicofisico, sia su quello animico/spirituale. Pensa che hanno un utilizzo davvero antichissimo. Testimonianze storiche risalgono già a circa 5000 anni fa in Egitto, dove gli oli essenziali venivano usati per mummificare; nell'antica Grecia come nell'antica Roma venivano utilizzati in bagni aromatici e nei massaggi; tra il V e il XV secolo (periodo medievale) sono stati utilissimi per difendersi dalle epidemie.

Gli oli essenziali sono concentrati di principi attivi, utilissimi per salvaguardare salute e bellezza. Hanno funzione antisettica, energizzante, bioattivante, calmante, rilassante, depurativa, tonificante, digestiva, diuretica, battericida, disinfettante, lenitiva, antiossidante, stimolante, antistress, afrodisiaca, febbrifuga, antispastica, cicatrizzante, cefalica, ...

Possono essere assimilati principalmente per via corporea (massaggi, impacchi, bagni, docce, pediluvi, inalazione), per via ambientale (diffusori, umidificatori, spry aromatici, dischetti di cotone) e per via orale, anche se in questo caso, siccome hanno un'elevata concentrazione di principi attivi, sarebbe meglio assumerli sotto indicazione di un esperto specializzato, volendo anche con competenze mediche.

Il vantaggio, quindi di utilizzare gli oli essenziali, è insito nel fatto che sono assorbibili nell'immediato tramite l'olfatto e l'assorbimento cutaneo, dando subito un nuovo input che creerà un cambiamento a livello fisiologico e della percezione emotiva (stato d'animo). L'intensità del cambiamento dipenderà dalla qualità e dalla purezza degli oli stessi. **Generalmente, soprattutto per fare prevenzione, sono impiegati oli essenziali puri.**



## COME SI ESTRAGGONO?

Esistono cinque metodi per l'estrazione degli oli essenziali:

**Distillazione a corrente di vapore:** foglie, resine, radici (...) vengono macinate e poste successivamente su una griglia, dove vengono raggiunte da getti di vapore acqueo. In questo modo, una volta avvenuta la condensazione del vapore, l'olio essenziale inizia a galleggiare sull'acqua, in quanto il vapore è ovviamente più leggero rispetto ad esso e ne permette così il raccoglimento.

**Enfleurage:** utile per estrarre oli essenziali dai fiori, che vengono, una volta raccolti, appoggiati su lastre ricoperte da grasso animale; il grasso contenuto nei fiori viene assorbito dalle lastre e successivamente si scioglie con alcool per poi raccogliere in seguito l'olio essenziale.

**Estrazione con solvente:** le parti della pianta sono sottoposte all'azione di solventi che poi vengono rimossi, permettendo l'estrazione dell'olio essenziale. Questo è un metodo utilizzato in alternativa all'enfleurage.

**Macerazione:** consiste nell'unire fiori e foglie con oli vegetali (olio di mandorle o di cocco,...) in un contenitore tenuto in un ambiente caldo/secco, per il tempo necessario affinché le essenze aromatiche passino all'olio vegetale e successivamente vengano filtrate.

**Spremitura:** questo metodo è utilizzato per ottenere essenze dalla scorza degli agrumi. Dalla spremitura della scorza, infatti si ottiene un liquido, che viene lasciato riposare per il tempo dovuto e l'olio (essenza), che emerge in superficie, viene rimosso.

# AROMATERAPIA E FLESSIBILITÀ

## *PROPRIETÀ E BENEFICI*

*“Noi siamo il risultato di ciò che pensiamo, diciamo, facciamo e mangiamo”*

Il benessere dell'uomo dipende dalla modalità e dalla capacità di adattamento nell'affrontare le circostanze della vita, pertanto dal grado di flessibilità fisica/mentale che ognuno di noi ha.

Se si vuole raggiungere e mantenere una straordinaria qualità di vita fisica e mentale, occorre maturare un personale equilibrio armonico, per arrivare a questo risultato è necessario avere tre parti dell'uomo ben allineati: anima, mente e corpo. Tenendo in considerazione anche l'equilibrio acido/basico corporeo che dipende da tre fattori:

- alimentazione
- respirazione
- cervello
- La flessibilità, in senso figurato, è la capacità di **“piegarsi senza spezzarsi”**. In senso pratico è un mix di adattamento, malleabilità, duttilità, ragionevolezza, tolleranza, cedevolezza, accondiscendenza, lasciar andare e flessuosità. La flessibilità, in questo caso, è da intendersi come principio di connessione tra mente, corpo e cuore (anima/spiritualità/emotività), evidenziando il significato più profondo e meno astratto/superficiale, puntando così a fare azioni mirate.

Con l'aromaterapia è possibile acquisire flessibilità, in quanto grazie alle sue proprietà e ai suoi benefici, collega mente, corpo e cuore, influenzando anche sulla qualità del PH corporeo, poiché agisce sulla biochimica. Nota bene: il PH è l'indice di riferimento per testare inizialmente lo stato di salute dell'uomo e denota la caratterizzazione dell'odore dell'individuo.



Gli oli essenziali, quindi, intervengono sull'intero organismo, per dare un equilibrio armonico generale, donando lucidità mentale, energia, effetti benefici sulla pelle e sull'umore.

Ecco, alcuni esempi:

**O/E di Citrus aurantium**, con varianti arancio dolce e arancio amaro. Principali proprietà: calmante nervoso, antispasmodico, antisettico, digestivo, diuretico, anticellulite, tonico della circolazione sanguigna. Molto utile per stati di agitazione emotivi è applicare sui polsi due gocce di arancio dolce unito ad un olio vegetale (di mandorle o di cocco), poi frizionare, inalare l'essenza e respirare profondamente.

**O/E di Lavanda angustifolia, vera, officinalis, spica.** Principali proprietà: antinfiammatorio, cicatrizzante, antisettico, antireumatico, sudorifero, insettifuga, rilassante, decongestionante, antispasmodico, analgesico. Molto utile in caso di punture di zanzare o insetti, è unire due gocce di lavanda con olio vegetale (di mandorle o di cocco) e applicare con lieve massaggio sulla zona interessata.

**O/E di Mentha piperita.** Principali proprietà: digestivo, balsamico, tonico, lucidità mentale, espettorante, antipruriginoso, antisettico, insettifuga, stimolante, analgesico. Molto utile da inalare in caso di calo di lucidità mentale, per esempio in fase di preparazione agli esami di maturità o universitari, dona un immediato effetto focus, energizzante e bioattivante.

**O/E di Ocimum basilicum.** Principali proprietà: antistress, antisettico, antispasmodico, tonico, aiuta la memoria, antiastenico, cefalico. Molto utile per chi soffre di spasmi addominali, è abbinarlo all'olio di arancio amaro con olio di mandorle dolci e successivamente applicarlo sull'addome, massaggiando lievemente.

**O/E di Citrus limonum.** Principali proprietà: antisettico, antireumatico, ipotensivo, depurativo, diuretico, decongestionante, cicatrizzante, vermifugo, febbrifugo, astringente, digestivo. Molto utile, in caso di sanguinolento dal naso (epitassi) preparare una soluzione con 1/2

gocce di olio essenziale di limone con acqua e dopo immergere una garza ben arrotolata da inserire nella narice del naso.

**O/E di Piper nigrum.** Principali proprietà: afrodisiaco, lassativo, antispasmodico, antimicrobico, digestivo, diuretico, tonico e stimolante. Molto utile se unito a una crema vegetale base per rughe e pelle secca.

**O/E di Myrtus communis.** Principali proprietà: mucolitico, espettorante, decongestionante venoso e linfatico, antireumatico, antispasmodico, antisettico. Molto utile in caso di “tosse grassa”, unire una goccia di olio essenziale con 2ml di olio vegetale e frizionare sul petto.

**O/E di Cananga odorata (ylang ylang).** Principali proprietà: antisettico, afrodisiaco, calmante, ipotensivo. Molto utile in bagni aromatici o in massaggi, perché aiuta a modulare il tono dell’umore, soprattutto per le donne nel periodo mestruale, sia della menopausa.

**O/E di Zingiber officinale.** Principali proprietà: diuretico, anticellulite, stimolante, tonico, digestivo, riscaldante. Molto utile in caso di nausea, mal d’auto e vomito, mettere una o due gocce su un fazzolettino di carta e respirando inspirarne l’essenza.

**O/E di Citrus aurantium** (neroli). Principali proprietà: sedativo, immunostimolante, ipotensivo, digestivo, antispasmodico, afrodisiaco, eudermico, equilibrante. Molto utile per i bambini che sono iperattivi, hanno incubi sono insonni.

**O/E di Thymus vulgaris.** Principali proprietà: antiputrefattivo, antiparassitario, antisettico, antimicotico, antifermentativo, anticatarrale, espettorante, diuretico, equilibrante, ipertensivo. Molto utile in caso di asma, per facilitare la respirazione, diluire due gocce d’essenza nell’apposito diffusore per ambienti.

**O/E di Citrus paradisi.** Principali proprietà: disintossicante, diuretico, depurativo, tonificante, antisettico. Molto utile se unito con olio vegetale (di mandorle o di cocco) da applicare nei massaggi, per cellulite e/o muscoli affaticati.

**O/E di Eucalyptus globulus.** Principali proprietà: mucolitico, antisettico, espettorante, deodorante, diuretico, antiseborroico,

antiparassitario, insettifugo, antireumatico, antispasmodico. Molto utile in caso di seborrea e forfora, diluire tre gocce di olio essenziale in una dose di shampoo neutro.

**O/E di *Cupressus sempervirens*.** Principali proprietà: diuretico, espettorante, cicatrizzante, antitosse, equilibrante, antinfiammatorio, antispasmodico. Molto utile in caso di emorroidi, unire una o due gocce di olio essenziale in un cucchiaino di crema neutra o a base di aloe.



## COME UTILIZZARE GLI OLI ESSENZIALI

### INDICAZIONI

Come inizialmente accennato, gli oli essenziali possono essere impiegati per inalazioni, bagni, pediluvi, massaggi e trattamenti generali per il benessere della persona.

**Massaggi e frizioni:** è bene sempre unire gli oli essenziali ad oli vegetali, per evitare che si possano avere reattività cutanee, data l'alta concentrazione di principi attivi presenti, soprattutto se sono purissimi. I benefici dei massaggi o frizioni con gli oli essenziali donano effetti rilassanti, calmanti, energizzanti, riequilibranti, armonizzanti, decongestionanti, rinfrescanti, stimolanti, rigeneranti, disintossicanti, antistress. Gli oli vegetali usati in aromaterapia sono quelli che hanno proprietà più affini alla cura e al mantenimento della bellezza/benessere della pelle e sono utili a veicolare gli oli essenziali. Quelli, più comunemente usati sono: olio di mandorle dolci, olio di germe di grano, olio di cocco, olio di vinaccioli, olio di sesamo e olio di riso.

**Impacchi:** generalmente sono fatti con l'argilla. Questa, a seconda dell'efficacia da raggiungere, oltre che essere unita agli oli essenziali, può essere miscelata o con acqua, o con oli vegetali o con creme neutre. L'argilla è un prodotto naturale ricco di sali minerali, utilizzata fin dall'antichità per trattamenti di benessere della pelle e si può trovare in commercio come argilla verde, argilla bianca e argilla rossa.

**Bagni e pediluvi:** gli oli essenziali sono fondamentalmente di "natura grassa", per questa ragione si uniscono in modo ottimale con oli, creme, e burri, esprimendo al massimo i loro effetti potenzianti di benessere. L'acqua è una sostanza priva di "particelle grasse", quindi durante i pediluvi o i bagni è necessario e funzionale unire 2-3 cucchiaini di miele. Potrebbe anche essere utile, unire acque aromatiche o idrolati, in quanto si ottengono insieme agli oli essenziali dalla distillazione delle piante. L'acqua aromatica infatti è il risultato acqueo post distillazione, contenente una piccolissima percentuale di oli essenziali e pertanto conserva in sé, anche la caratteristica liposolubile, oltre che quella idrosolubile.

**Inalazioni:** il vantaggio principale degli oli essenziali è dato dal fatto che sono percepibili nell'immediato dal senso olfattivo, stimolando così subito la nostra parte neurovegetativa e istintiva (memoria, emozioni, respiro..., originando a reazioni/azioni psicofisiche.

Imparando a conoscere gli oli essenziali, per utilizzarli al meglio, può essere ottimale usare diffusori ambientali (incensi, umidificatori, diffusori di essenze...), abbinando gli O/E specifici per raggiungere il beneficio desiderato.

Curare e caratterizzare gli ambienti che frequentiamo abitualmente con gli O/E è straordinariamente efficace per predisporre ad una buona prevenzione, ritrovando benessere fisico/mentale ed equilibrio armonico con se stessi e con gli altri.

## CONTROINDICAZIONI.

Gli oli essenziali sono sostanze naturali, atossici, volatili, infiammabili, con un concentrato di principi attivi, vanno usati con precauzione, evitando di eccedere nei dosaggi.

Possono essere utilizzati da tutti, anche su bambini. È bene, allo stesso tempo tenere presente queste precauzioni:

Evitare di usare gli O/E direttamente puri sulla pelle o sulle mucose, pertanto è consigliabile testarli sul polso o dorso della mano, per accertarsi che non ci siano reattività irritanti o allergiche.

Evitare l'utilizzo in prossimità di candele, incensi accesi e qualsiasi cosa che divulghi fiamme.

Evitare l'utilizzo negli occhi e all'interno delle narici.

Alcuni O/E, come ad esempio bergamotto, carota, petit-grain, salvia, achillea, verbena (...), sono fotosensibili, pertanto ne è sconsigliato l'utilizzo in caso di esposizione al sole.

Chi è soggetto ad episodi di epilessia e convulsioni, gli O/E sconsigliati sono: finocchio, salvia, issopo, canfora, cedro (...).

Sui bambini vanno evitati O/E di basilico, cannella, cedro, menta, salvia, lavanda, rosmarino (...).

Evitare l'utilizzo degli O/E in gravidanza, in allattamento o per via orale, se non sotto il controllo costante di un terapeuta davvero esperto e che abbia competenze mediche.

Inoltre, ci sono controindicazioni specifiche inerenti ad alcuni O/E in riferimento alla presenza di disturbi fisiologici patologici in atto, come per esempio evitare O/E di sandalo in caso di affezioni renali nella fase acuta, oppure l'O/E di lavanda per trattamenti corporei in caso di cure mediche a base di ferro e iodio.

Conoscere gli oli essenziali ed imparare ad utilizzarli è davvero utile soprattutto per una buona prevenzione. Le persone che li usano abitualmente hanno riscontrato che si ammalano raramente e che in caso di leggeri malesseri trovano sollievo senza l'uso di farmaci. Gli oli essenziali non sostituiscono la medicina tradizionale, e in caso di malattia, o disturbi persistenti è sempre bene il parere del proprio medico curante

## ALLA SCOPERTA DELLO STRAORDINARIO MONDO DEGLI OLI ESSENZIALI.



Non ricordo bene come sono approdata al mondo degli O/E, ma so solo che li tratto da vent'anni, praticamente da quando ho iniziato il mio lavoro da operatore del benessere (naturopata). Ricordo però, benissimo, che mia madre era appassionata di “essenze” e fragranze. Infatti mi mandava a comprare l'olio essenziale di rosa o di bergamotto, perché voleva fare i profumi e le creme in casa. Aveva persino piantato sul suo davanzale, piantine di lavanda, così poi da poter far essiccare i fiori per poterne ricavare “l'essenza”, la lavanda le dava calma, tranquillità. Insomma, si divertiva a fare esperimenti. Io all'epoca non la capivo e lei sorridendo era solita ripetermi: “se ‘l'essenza’ è l'anima dei fiori, il profumo che voglio portare deve esprimere ciò che sono...deve essere in grado di far percepire

chi sono, subito!...deve far sentire il mio passaggio, la mia presenza...deve far sentire che sto arrivando”. Ad oggi, non mi è ancora molto chiaro cosa intendesse, ma le sue parole, in fondo, hanno un senso di verità. Sta di fatto che il profumo o l’aroma degli O/E si avvertono anche a distanza e lasciano il segno. La particolarità è che tendenzialmente viene notata la fragranza che in qualche modo, ci colpisce di più a livello olfattivo, sia che sia di nostro gradimento, oppure no, stimolando nell’immediato pensieri, immagini, ricordi, emozioni, sensazioni, influenzando il modo di respirare e gli atteggiamenti. A pensarci bene, inoltre il profumo o la fragranza che indossiamo, ci caratterizza, ci fa riconoscere e se non ci fa sentire a nostro agio, sicuramente non lo mettiamo più, ricercando quello più adatto, fino a quando non lo troviamo. Oggi grazie al ritorno e all’evoluzione della ricerca sui rimedi naturali, possiamo approfondire la conoscenza sull’aromaterapia, quindi sugli oli essenziali, scoprendone caratteristiche, proprietà e benefici. Grazie ai loro effetti puoi cambiare immediatamente il tuo stato d’animo e avere un veloce alleviamento del disagio.

Durante “FLESSIBILI COME L’ACQUA” utilizziamo metodiche che fanno scoprire come gestire tensioni muscolari con dolori, come eliminare le rigidità, come accogliere emozioni e sensazioni, come prendersi cura di sé, come entrare nella propria creatività, scoprendo risorse inesprese e talenti, attraverso l’aromaterapia, lo yoga e un lavoro pratico di coaching sulle convinzioni/credenze. In PNL (Programmazione Neuro-Linguistica), una azione fondamentale, da tener presente, per cambiare “lo stato”, è agire sulla fisiologia, attraverso la bio-chimica, quindi solitamente si consiglia di bere acqua e porre attenzione alla respirazione. A me piace pensare, e sicuramente dopo aver letto i paragrafi precedenti, concorderai con me, che gli oli essenziali sono davvero fondamentali per aiutarci a cambiare stato, proprio perché vanno a stimolare il nostro immaginario, le nostre sensazioni, cambiando così la percezione del momento che stiamo affrontando o vivendo, orientandoci ad aver maggior focus, lucidità mentale e presenza.



