



# IL SALICE

Magazine della Scuola di Naturopatia Manipura

SETTEMBRE/OTTOBRE 2020 - NUMERO 8

€ 4,00 (GRATUITO)

IN QUESTO  
NUMERO

LE TESI:  
LO SGUARDO  
AL FUTURO  
( II° PARTE )

SOMMARIO:

L'inizio del  
cambiamento 1

Ama ciò che  
respiri... 2

*"...C'erano tre  
rane sulla riva di  
uno stagno: una  
decise di farsi una  
nuotata; quante  
rane rimasero  
sulla riva?"*

*Risposta: ancora  
tre. Quella rana  
aveva solo deciso  
di tuffarsi; non si  
era tuffata."*

Igor Sibaldi



Tratto dalla tesi finale  
"L'Arte del  
Conflitto"  
Di Filippo Senesi,  
Naturopata,  
Riflessologo Plantare



PAGINA 1

L'EDITORIALE

## NUOVA ENERGIA



Bentrovati,

In questo nuovo numero continuiamo a dare spazio agli estratti delle tesi dei Naturopati che hanno conseguito l'attestato a Dicembre 2019, auguriamo a loro di vivere nella Luce questo passaggio di Storia e a tutti noi auguriamo di nutrirci di nuova energia per guardare al futuro con Serenità e Fiducia .

E nuova energia è ciò che attendiamo a Manipura ( da tanti mesi ) con l' **INIZIO DEL NUOVO ANNO ACCADEMICO**. Un anno davvero nuovo nel suo assetto : un calendario riprogettato e strutturato per sopperire alla mancata apertura di febbraio 2020, un programma arricchito da nuovi tirocini e occasioni di approfondimento non solo per gli studenti in formazione ma anche per i Naturopati che hanno già completato il loro percorso di studio.

Vi aspettiamo il **5 SETTEMBRE** per riunirci nuovamente nel **GIORNO DEL BENVENUTO !**

Ci auguriamo che la lettura vi sia lieta,  
Con gioia, Alice e Salomone

## L' INIZIO DEL CAMBIAMENTO

**RIBELLIONE** - Ci sarà un momento nella tua vita in cui aprirai gli occhi perché sei stanco di tutto questo dolore, non vuoi più stare così male, sei stanco di subire questa sofferenza che ti stai autoinfliggendo. Quindi vuoi cambiare le cose, desideri semplicemente il tuo benessere: capisci che per stare meglio devi cambiare le abitudini che ti portano a farti del male. Sai che per il tuo bene devi ribellarti. Dentro di te nasce un urlo che si oppone a tutto questo malessere. Hai raggiunto tanti compromessi, che non ti fanno stare bene, ma che ormai sono diventati parti di te ed è a questi compromessi che devi ribellarti. Ti sei auto imprigionato, e arriva il momento che desideri la fuga. Non vuoi scappare da te stesso, al contrario, sei finalmente pronto a guardarti dentro. Fino ad ora hai inglobato nel tuo essere ogni aspetto negativo che ritenevi necessario per farti accettare dal mondo esterno, ora hai finalmente la forza di opposti a tutta questa negatività. Ti trovi nel completo caos, dentro di te una miriade di voci urlano: la volontà di cambiare le cose, il desiderio di ribellarti, ti spinge a comprendere quali voci di te stesso ascoltare per giungere alla svolta, per non crollare, per non continuare a proseguire bendato. La ribellione ti fornirà la determinazione necessaria per muoverti. Ti ribelli a ciò che hai creato attorno a quello che credevi fosse il tuo vero io, vuoi ora essere padrone di te stesso.

Se tutte le persone che ti circondano hanno le stesse modalità di rapportarsi con te, allora questo significa che sei tu a recepire queste precise modalità in loro. Devi capire che la tua reazione emotiva è comprensibile, ma non ha senso il bersaglio che ti poni: non sono gli altri, non è il mondo esterno, sei tu. Devi accettare che non può essere sempre colpa degli altri, qualcosa in te continua a darti lo stesso dolore. Ma qual è questo dolore? Tu capisci che qualcosa rovina le tue relazioni, le tue amicizie, i tuoi rapporti d'amore, ma cosa? Comprendi che non vuoi più stare male, ora non vuoi più subire, dentro di te è nata la decisione di voler risolvere la situazione, vuoi agire. Per questo la ribellione non deve essere un capriccio che ti porta a negare a dividerti ulteriormente. Ribellati a ciò che non ti fa stare più bene, una ribellione "spirituale", profonda, dove non può mancare una presa di consapevolezza.

**CONSAPEVOLEZZA** - La consapevolezza ti permette di vedere le dinamiche della tua vita in modo esterno, da un punto esterno. Guardare te stesso in modo emotivamente distaccato ti può fornire un punto di vista diverso, esterno. Più guarderai te stesso da lontano e più la tua prospettiva cambierà. Prendendo le distanze da te stesso capisci cosa ti ha fatto soffrire, cosa ti ha reso una persona così diversa da ciò che fin da piccolo sentivi e sapevi che saresti dovuto essere.

Quando in te nasce la consapevolezza, la voglia di non calpestarti più, la mente diventa più lucida, riesci a collegare gli episodi che ti portano la stessa sofferenza. Persone diverse, avvenimenti diversi, ma la stessa emozione negativa dentro di te.

Quando arriva la consapevolezza, tutto questo crea un collegamento dentro di te. Una volta che hai deciso di lottare, tutto ciò che ti ha creato determinate emozioni negative che fino ad ora non comprendevi prende forma, capisci che sei stato tu stesso a calpestarti. L'emozione è esplosiva rispetto al fatto razionale. Questa amplificazione è dovuta al dolore che il fatto in se ti provoca. Da piccolo hai rinunciato ad una parte di te, da adulto arriva questo dolore per ricordarti questa parte che ti manca. Hai lasciato andare quella parte di te che non ti faceva sentire amato dagli altri, sei diventato una versione incompleta di te stesso. Ciò che sei dentro non riesce più a venire fuori.

Inizialmente sentivi il dolore, ma non riconoscevi la sua provenienza, avevi paura, ma quando arriva la consapevolezza, arriva anche la forza di vedere dentro a quel dolore. Questa consapevolezza ti fa ammettere che le emozioni che provi sono esclusivamente le tue e per questo motivo sono una responsabilità completamente tua. Gli eventi in cui ti imbatti non sono casuali, sono attirati da te, sei tu che ricrei sempre le stesse situazioni attorno a te. Avrai la svolta solo quando inizierai ad accettare ciò che ti viene incontro. Capirai che il mondo non è contro di te, quel mondo lo crei tu, e lo crei per trovare la forza di ricordare ciò che hai lasciato andare quando eri piccolo, quando volevi solo compiacere le persone a cui volevi bene, quando volevi solo essere amato dai tuoi genitori, a costo di non essere pienamente te stesso.

Inizierai così a stare meglio, hai fatto il primo passo per non vivere più in una lotta contro qualcuno, contro qualcosa. Vedrai queste che vedevi come battaglie come opportunità che la vita ti ha donato per permetterti di espanderti. Prima eri fermo a subire, senza fare nulla per sbloccare te stesso. Ora invece capisci inizi a comprendere ciò che origina questo tuo malessere, capisci dove puoi agire per stare meglio.

Ora comprendi che accogliere tutto ciò che prima pensavi di dover combattere è la strada giusta, non serve più di combattere l'esterno, devi iniziare a inglobarlo dentro di te.

I passi da compiere per liberarti dai tuoi pesi sono difficili, non ti sono chiari. Perché fin da piccolo hai eliminato questa parte, ormai è diventata una parte che non conosci più di te stesso. In questo momento devi compiere una svolta, devi riattivare parti che hai perso.

Ma a questo punto arriverà la paura. In parte eri tu, in parte eri chi gli altri volevano che tu fossi, e quando l'illusione cade capisci di non essere nulla di tutto ciò, ma non sai chi sei ora. La paura che provi in questo momento è quella che ti ha bloccato per tanto tempo, ora la senti e la vivi ed è potente. Questa è la paura più antica e radicata nell'essere umano, la paura dell'ignoto, di ciò che non sai, di ciò che non conosci. Ora non sai più cosa ti piace, cosa devi fare, dove devi andare, se ti farà bene.

Continua ad ascoltare la parte che vuole stare bene, dai voce a quella, non aver paura, i primi passi sono i più difficili.

Devi fidarti di te stesso.

SETTEMBRE/OTTOBRE 2020 - NUMERO 8

# AMA CIO' CHE RESPIRI, RESPIRA CIO' CHE AMI, SCEGLI



Tratto dalla tesi finale  
**"Ama ciò che respiri, respira ciò che ami, scegli"**  
 Di Francesca Castagner,  
 Naturopata

*"Sii presente ad ogni respiro."*

*Non lasciare che la tua attenzione vaghi per la durata di un solo respiro.*

*Ricorda te stesso sempre ed in ogni luogo"*

Gujduvani



*"Nella tua ricerca del respiro immortale, regola il tuo respiro ordinario per trovare la sua sorgente"*  
 Maestro Taoista



Tutti i rimedi naturopatici hanno lo scopo di riportare benessere e le strade per raggiungerlo possono essere molto diverse tra loro. Compito del naturopata è accogliere e comprendere la persona che ha di fronte, capire quale strumento utilizzare per entrare in sintonia con l'essere umano oltre quella persona e scegliere il migliore cammino possibile per sensibilizzare ed entusiasmare animicamente ad un nuovo, autentico, salutare stile di vita. Si può cominciare dalle fondamenta, dal materiale, il corpo fisico, per accordarci all'aspetto più sottile ed interiore, il piano energetico. O viceversa. O in simultanea. Yoga. Questa parola in sanscrito significa "unione", significa altresì anche "corretto utilizzo": ebbene, lo yoga educa al corretto utilizzo del respiro per favorire l'unione di corpo mente e spirito, accordarne la sincronia e la sintonia per entrare in uno stato di coerenza. Il respiro consapevole è uno strumento psicofisico eccezionalmente efficace per ricordarci coscientemente il diritto sacrosanto di esistere: respirare è un ritmo: ternario, quanto meno, quaternario in ultima osservazione, o forse più... è innanzitutto creare spazio di accoglienza, poi inspirare, mantenere la pienezza del respiro, espirare e mantenere lo spazio predisposto a ricevere.. è nuovamente scegliere di aprirsi al mondo, e così via... Inspirare significa accettare l'altro, l'universo, il tutto... Espirare significa condividere, donare noi stessi al mondo.. ricevere e donare sono i due aspetti della vita...ricevere e donare sono due aspetti dell'amore... contenere è il terzo elemento, che integra i due aspetti precedenti, che attuiamo quando manteniamo l'aria dentro di noi e quando manteniamo il vuoto in noi... questi due atti significano accettazione del passato e fiducia nel futuro. Respirare infatti significa apprendere e lasciar andare, significa nutrirci di ciò che è benefico e disfarci di ciò che è superfluo, significa rinnovare continuamente la vita, significa scegliere cosa, quanto, per quanto e come vogliamo interiorizzare: respiriamo un pensiero, un'immagine, un luogo, un'idea, un suono, un gesto, un profumo, un colore, qualunque cosa ci piaccia e rappresenti per noi pura bellezza ed armonia della forma. Respirare in presenza rafforza emotivamente la nostra coscienza e la consapevolezza di chi siamo e di cosa desideriamo includere nella nostra vita. Va da sé che tutto ciò che non fa parte del nostro essere viene più agevolmente riconosciuto come elemento estraneo..... respirare amplia lo stato di coscienza semplicemente perché ci risveglia a quella attitudine primigenia di sentirsi vivi, vividi, vivaci e vitali, ed entusiasti di esserlo..... ci rende molto forti nel gestire ed arginare momenti di sconforto, di sfiducia, senza però negarli, mascherarli o compensarli con falsazioni o strategie...respirare ci insegna anche a contenere e veicolare una grande gioia, una intensa emozione,

una grande energia circolante senza disperderla inutilmente.... realizzare tutto questo non è sempre così immediato...siamo esseri umani, impariamo per prove ed errori.

Imparare a sentirsi e a viverci nel respiro quando stiamo bene, come pratica quotidiana e costante di benessere ci permette di affinare quella confidenza con noi stessi, in modo tale da poterla richiamare con grande efficacia quando momenti di difficoltà ci destabilizzano.... respirare significa gestire con padronanza ciò che sentiamo, senza bloccarlo, senza farsi sopraffare.... respirare nella giusta modalità e con la giusta vitalità è il motore cardine di un efficiente metabolismo cellulare, onorare la giusta quantità di ossigeno in relazione alla giusta quantità di anidride carbonica significa riconoscere, anche nella fisiologia metabolica, quella legge del tao fatta di equilibrio e compenetrazione di yin e yang e di interscambio dinamico tra le parti, distinte ma indivisibili. Respirare è ritrovare dentro di sé il giusto ritmo di relazione con la vita.... Respirare consapevolmente equivale ad esprimere, ad ogni singolo respiro, un atto di volontà: IO SONO, io ho il diritto di essere qui ed ora, in questo luogo, completamente presente a me stesso e all'ambiente in cui mi trovo, essere il più possibile attivo e il meno possibile reattivo, per essere innocuo....è altresì il diritto sacrosanto di riconoscere un ambiente non affine e di allontanarsene al momento appropriato...Il tempo è un concetto costruito dall'uomo, il ritmo è intrinsecamente connesso con la pulsazione vitale. Creare o ricreare il ritmo autentico di sé equivale a piacersi, a riconoscersi, a ritrovarsi, a sentirsi vivi, ad essere felici. Sapere respirare bene, come la vita ci ha dato privilegio, ci permette di essere e rimanere sani e giovani.... il respiro consapevole ci riconnette al senso dello spazio: lo spazio di essere, lo spazio in cui io sono, in cui io mi manifesto, a me stesso e all'universo... in questo senso è più indicato parlare non tanto di tempi nella respirazione, quanto di ritmo respiratorio.... respirando mi nutro di calma, di lentezza e di silenzio e armonizzo il cervello al suo ritmo naturale, lento dalla nascita..... soprattutto mi riaccio al ritmo cardiaco in coerenza e favorisco la mia più naturale ed autentica ispirazione. Praticando questa attitudine quotidiana io mi educo alla calma, allontano la fretta dalla mia vita, e vivo a mio ritmo, che io stia nuotando, correndo, riposando, immaginando, ridendo a crepapelle o piangendo a dirotto, io mi do tempo, nel senso che mi permetto di accogliere lo spazio necessario per far sì che la mia manifestazione abbia senso.

Noi siamo iniziati al mistero della vita dal cuore e non dal cervello.

**Respirando io mi educo alla vita.**

## IL TUO PRIMO GIORNO

L'Open Day è un'importante occasione per conoscere e approfondire il corso di Naturopatia, tutti i Per-corsi e i Master che la Scuola di Naturopatia Manipura mette a disposizione. Potrai avere informazioni su modalità di ammissione, le strutture e i servizi della Scuola. Inoltre parteciperai attivamente ad una lezione. In questa prima giornata conoscerai alcuni dei tuoi docenti, alcuni studenti già iscritti con i quali potrai colloquiare e i tuoi futuri compagni di percorso. Durante questa giornata ti saranno date informazioni imprescindibili sulla didattica e sui tirocini organizzati dalla Scuola, che ti aiuteranno a gestire meglio il tuo percorso da studente. Le pause saranno seguite da un cocktail di benvenuto durante il quale potrai interagire con i tuoi nuovi compagni di classe.

Scuola di Naturopatia Manipura  
 Via Vignola 21, Sogliano Al Rubicone (FC)

**APERTURA NUOVO ANNO ACCADEMICO**  
**SABATO 5 SETTEMBRE 2020**

Potrai assistere gratuitamente alla lezione di **FILOSOFIA OLISTICA E NATUROPATIA**  
 Ricevere tutto il materiale informativo  
 Visitare la scuola e parlare con i Responsabili,  
 i Docenti, gli allievi  
 Iscriverti all'anno scolastico

E' gradita la prenotazione al 339.3968709  
 info@naturopatimanipura.it  
 www.naturopatimanipura.it

*Questa rivista ha solo uno scopo informativo e non intende in alcun modo fornire consigli medici o terapeutici. Ogni decisione relativo all' inizio/cessazione/modifica nell'assunzione di preparati farmaceutici, integratori o altri trattamenti dev'essere presa solo dopo consiglio del proprio medico curante o di medici di fiducia abilitati all'esercizio di questa professione. Nè gli autori degli articoli nè l' Editore rispondono di eventuali problemi causati dal fatto di non aver seguito questa raccomandazione*

## IL SALICE Magazine della Scuola di Naturopatia Manipura



Editore: Manipura Snc

Direttore Editoriale: Alice Ridolfi

Direttore Responsabile: Salomone Lamanna

Registrazione nr. 9 effettuata il 27/09/2019 presso il Tribunale di Forlì

**SEDE DELLA SCUOLA:**

Via Vignola 21, Sogliano A/R (FC)



Scuola di Naturopatia Manipura

**CONTATTI:**

333.5723811 - 339.3968709

info@naturopatimanipura.it

www.naturopatimanipura.it

Seguici anche su Instagram, LinkedIn e Youtube

*" Si educa attraverso ciò che si dice, di più attraverso ciò che si fa, ancor di più attraverso ciò che si è"*