



OPEN DAY

CENTRO DI PSICOSINTESI APPLICATA Antonio Tallerini – Bologna

- AMARSI E AMARE A TUTTO TONDO! -

Sabato 21 settembre 2019

Workshop condotto da Milena Gualandi

Riflessologa, Biopranoterapeuta Psicologo e Maestra di Yoga Classico

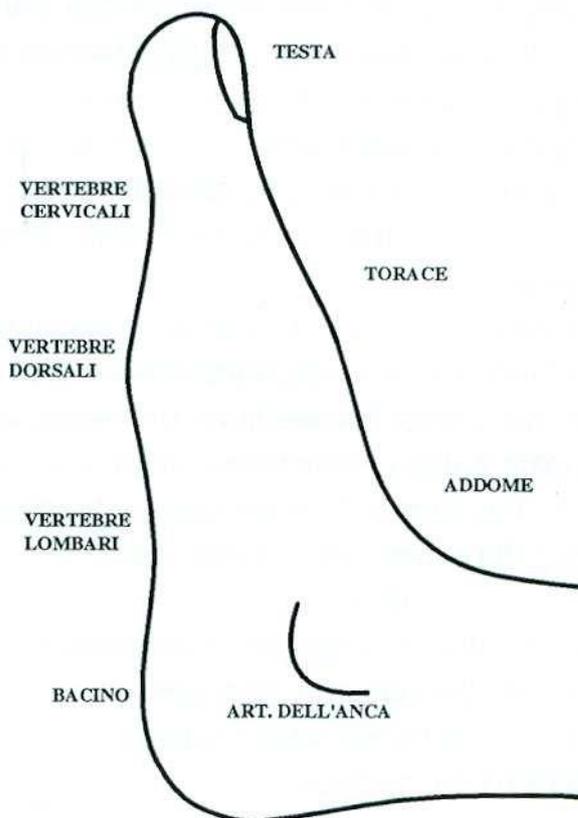
In questa giornata dove si parlerà soprattutto di come migliorare e ritrovare un buon stato di salute psicologico, con se stessi e con il mondo che ci circonda, è utile e piacevole aprire il dialogo e la giornata con alcune semplici conoscenze a livello teorico e pratico per scoprire insieme come dalle nostre estremità, si possa raggiungere il Cuore, l'Equilibrio e l'Armonia a tutto tondo in un amorevole e gentile rapporto di Unione, Condivisione e Cooperazione, utilizzando semplici tecniche riflessologiche.

Innanzitutto è bene precisare che la Riflessologia è una tecnica di guarigione naturale che, attraverso la pressione dei “*bottoni-riflessi*” situati principalmente sui piedi, sulle mani, sul viso, agisce sulla distribuzione dell'energia vitale a tutte le ghiandole, ai diversi organi e all'intero sistema nervoso.

Questa tecnica permette, come l'agopuntura, di prevenire i problemi, poiché molto tempo prima che una irradiazione dolorosa si diparta da un determinato organo, sono le terminazioni nervose corrispondenti a tale organo che risultano sofferenti. Inoltre, una siffatta tecnica, capace di riportare l'organismo in equilibrio, non costa nulla, non implica l'uso di farmaci chimici e non esige attrezzature speciali.

Tale semplice tecnica di massaggio dei punti riflessi può essere praticata in ogni momento e in ogni luogo: Oltre a prevenire i problemi fisici prima che essi divengano seri, la Riflessologia aiuta a diminuire i dolori acuti, rilassare la tensione nervosa e a migliorare la circolazione.

La Riflessologia consiste nel massaggio di punti ben definiti del corpo; questi “bottoni magici” attendono pazientemente di essere premuti per donarci energia fisica in abbondanza, una salute radiosa, uno stato di benessere e una durevole giovinezza. Benché l'agopuntura e la Riflessologia



fossero praticate in Oriente fin dalla più remota antichità, soltanto nel XIX secolo in occidente si è manifestato un vero interesse per queste scienze. Nel 1834 uno svedese, Pehr Henrik Ling, notò che certi dolori provenienti da alcuni organi si riflettevano in zone cutanee molto lontane da tali organi. Negli anni successivi taluni studiosi diedero attuazione pratica alla scoperta di zone riflesse in funzione anestetica, fatta dal neurologo inglese Sir Henry Head. Nei primi del novecento un otorinolaringoiatra americano, il dottor. William Fitzgerarld, si accorse che premendo su talune zone del corpo, poteva fare a meno della cocaina, allora utilizzata come anestetico; ben presto un suo amico dentista utilizzò la stessa tecnica per alleviare molte sofferenze dei suoi pazienti. L'idea base era che il corpo umano è diviso in dieci zone; cinque collegate al lato sinistro e cinque al lato destro: le zone di sinistra collegano unicamente le parti del corpo che si trovano a sinistra e gli organi collocati a destra hanno la loro corrispondenza soltanto nelle zone riflesse del lato destro.

Negli anni sessanta una Riflessologa tedesca H.Marquardt riprese con successo in Europa i concetti rielaborati dagli studiosi americani e da allora in poi ovunque in occidente si è sviluppato lo studio e l'applicazione della Riflessologia soprattutto plantare perché ritenuta più ricettiva.

Infatti come in uno specchio, i nostri piedi riflettono tutte le zone del corpo, in base a corrispondenze reali e specifiche, grazie a queste si può agire con una azione riflessa, previa una accurata osservazione, un competente contatto manuale e psico-energetico si può risalire al reale stato di salute della persona e favorire il ripristino dell' equilibrio psico-fisico di tutto l'essere.

Migliaia di anni fa i piedi erano oggetto di cura e di venerazione delle diverse popolazioni che abitavano il nostro pianeta (cinesi, indiani, egiziani, nativi d'America ecc.); lo dimostrano le tradizionali usanze del "prostrarsi ai piedi" e di toccare i piedi come segno di rispetto, sottomissione e richiesta di protezione. I piedi sono il nostro primario punto vitale, essi ci permettono di muoverci nello spazio e diventano, perciò, sinonimo di salute e di libertà. Hanno una tale importanza nella vita di ciascuno che il sistema filosofico indiano "Samkhya" li relaziona al senso della vista, inoltre possono essere considerati come uno dei principali punti focali del sistema neurologico e vascolare oltre che del nostro sistema energetico, essendo questi il punto di arrivo di numerose terminazioni che dal midollo spinale sono in collegamento diretto con tutti gli organi del nostro corpo.

La Riflessologia plantare è una tecnica molto efficace perché considera il corpo umano non solo a livello anatomico e fisiologico come insieme di muscoli, tendini, articolazioni, ma come un organismo globalmente sensibile che per essere energeticamente vitale e sano deve venire riequilibrato nel suo insieme e non valutando solo il sintomo o la malattia. Inoltre **rafforzando l'intero sistema corpo-mente si libera tutto l'essere da varie tossine ridonandogli il suo originale vigore vitale e favorendo un rigenerante contatto con se stessi e con l'ambiente che ci circonda, favorendo inoltre il potere di auto-guarigione insito in ciascuno di noi.**

Si basa sul principio olistico secondo cui "**ogni parte riflette il tutto**". Tale idea risulta centrale in tutte le Tradizioni antiche, siano esse legate alla Medicina tradizionale Cinese, a quella Ayurvedica, Tibetana, Sciamanica, Egiziana o Pellerossa e costituisce la base fondamentale di tutte le terapie energetiche.

Il piede funge inoltre da campanello d'allarme su cosa stia succedendo a livello organico, **psicologico** e funzionale, poiché è in grado di percepire il problema molto prima che si manifesti. E' per questo motivo che la Riflessologia plantare ha grande importanza soprattutto sul piano preventivo.

Questo tipo di massaggio si può considerare come un atto di Amore, un mezzo che favorisce una comunicazione profonda e trasformatrice mediante il contatto con una delle parti più umili e dimenticate del nostro corpo: il piede.

Tenere fra le mani i piedi di una persona è come prendere contatto con le sue radici e consolidarle.

Il calore di tale tocco stimola la distribuzione armonica della linfa lungo il corpo che, rigenerato, si schiude alla propria luce interiore, così come l'albero, rinvigorito dalla fluida circolazione della sua energia vitale, protende rami e foglie verso il sole.

Fra i due attori (ricevente e donatore) avviene un incontro che, causato spesso da un sintomo di malessere fisico, si sviluppa in genere in uno scambio energetico intenso.

Il rapporto che ne scaturisce coinvolge dapprima gli strati più esterni della persona e poi, lentamente, i suoi effetti penetrano nell'intimo dell'individuo fino a permettergli di risalire alle cause prime del suo disagio, inducendo calma e equilibrio con il proprio Centro, con il proprio Sé. La riscoperta e il recupero di tale nucleo profondo può sortire effetti davvero trasformanti: la persona, se è in armonia con il suo aspetto energetico e psichico, si rende conto di potere attingere a tutta l'energia vitale di cui necessita e di poter disporre di un immenso potere di autoguarigione. Si rende importante quindi sapere che tutto ciò induce velocemente un **"ACQUIETAMENTO DELLA MENTE"** responsabile per il 60% di disturbi psicologici e psico-somatici, che se non ben risolti o affrontati conducono a varie patologie più o meno gravi.

Infatti sembra esserci una relazione ben definita fra le terminazioni nervose delle zone riflesse e il punto in cui si localizza il disturbo fisico. La pressione esercitata sulla zona riflessa è finalizzata a trasmettere messaggi al cervello, ordinandogli di intervenire sul problema attraverso la mobilitazione di tutte le risorse disponibili nel corpo: è da notare che le zone riflesse da trattare sono soprattutto i punti dolorosi, poiché il dolore indica che gli organi collegati a quelle zone sono in difficoltà. Benché tutto il nostro corpo sia munito di punti riflessi, occorre precisare che sono le estremità (testa, piedi e mani) a ospitare la maggior parte, ed è proprio su tali estremità che verranno soprattutto esercitati i massaggi-riflessi, poiché esse sono più dotate di terminazioni nervose.

Questo "TOCCO amorevole" favorisce un fluire di energia vitale chiamata dal sanscrito "PRANA", che percorre tutto il nostro essere, che induce a tutti gli esseri vitali la capacità di gestire al meglio in maniera semplice e naturale tutto il bello della vita; dalla nascita all'età matura fino alla senescenza con piacevolezza e economicità, aumentando il potere personale di superamento del dolore psico-fisico e attivando un processo di riequilibrio totale.

Le tecniche di manipolazione delle zone riflesse del corpo, riportate su specifiche mappe (dove sono evidenziati organi e relativi apparati), unite allo studio delle peculiarità di base della medicina occidentale e della medicina tradizionale Cinese e Indiana possono offrire risultati sorprendenti sia per approfondire la conoscenza del corpo umano e del suo funzionamento, sia per ottenere miglioramenti tangibili dello stato di salute.

Fermo restando che la diagnosi e la relativa terapia sono esclusiva prerogativa della Scienza medica ufficiale, si ricorda che per qualsiasi disturbo si consiglia di consultare anche il proprio medico curante o uno specialista.

Il trattamento riflessologico ha dimostrato di essere un valido coadiuvante nei casi di:

ANSIA, STRESS, INSONNIA, CEFALEE, ALLERGIE, ASMA, DISTURBI CIRCOLATORI, PROBLEMI DEL SISTEMA OSSEO (CERVICALGIE, LOMBALGIE, ARTROSI ECC.), CALCOLI RENALI E BILIARI, DISTURBI NEUROVEGETATIVI, SINUSITI, STASI LINFATICA, VARICI, STITICHEZZA, COLITE, GASTRITE, COLESTEROLEMIA, CISTITI, PROBLEMI AGLI OCCHI E ALLE ORECCHIE, DISMENORREA, AMENORREA, MENOPAUSA, GRAVIDANZA, PUERPERIO ECC.

Un aspetto da evidenziare è che la Riflessologia sviluppa nel ricevente la consapevolezza di essere **lui** il Responsabile del proprio benessere.

Egli non rimane passivo ma si avvia ad una progressiva comprensione di quanto da solo possa fare per la propria salute psico-fisica e di come egli stesso inconsciamente abbia avviato il processo patologico, causa dei sintomi che egli lamenta. Questo punto è di fondamentale importanza e comprenderlo appieno significa realmente trasformare la qualità della propria vita. Se ognuno di noi, infatti, si rendesse conto dell'enorme potenziale di auto-guarigione di cui dispone, automaticamente modificherebbe il proprio atteggiamento di passività, paura e impotenza nei confronti della malattia e di strutture spesso poco adeguate e umanamente distanti.

Il principio su cui si basa il massaggio è che nel corpo ci sono dei microsistemi che corrispondono al sistema intero. Queste analogie fanno sì che stimolando una zona del microsistema il riflesso giunga alla parte corrispondente del macrosistema. Anche le mani e le orecchie rappresentano un macrosistema, così come i piedi. In questi ultimi infatti si trovano i terminali di tutti i nervi che scendono dal midollo spinale cosicché, se si agisce nel piede su tali terminazioni nervose, lo stimolo, ripercorrendo a ritroso la stessa via, giunge al cervello che lo rimanda subito all'organo corrispondente. Si ha così un effetto immediatamente evidente dello stimolo dato e il massaggio riflessologico tende ad eliminare dal corpo tutto ciò che non è in sintonia con il benessere dell'individuo. Ha un effetto depurativo su fegato, reni, sangue e linfa; attenua gli stati infiammatori; ad esempio quelle delle articolazioni, gengive, seni frontali, orecchie, visceri; ha effetto armonizzante in caso di disturbi neuro-vegetativi, spesso legati ad aspetti psicologici, come stati d'ansia, stress, gastriti, coliti, ecc.

La Riflessologia, che come l'agopressione ha origini orientali, sta rapidamente diffondendosi in tutto il mondo. Tutti la possono praticare, perché ha poche controindicazioni, non occorrono particolari attrezzature, e perché è possibile eseguire il massaggio riflessogeno anche da soli, in qualsiasi momento e in qualsiasi luogo.

Alle conoscenze teoriche e pratiche viste su un piano di integrazione fra Occidente e Oriente, andrà sempre accompagnato l'atteggiamento amorevole, abbinato alla osservazione della persona, al giusto tocco, alla corretta respirazione, alla costante passione e attenzione. Il tutto determinerà il personale benessere non solo fisico ma anche e soprattutto mentale e emozionale in una costante capacità di vivere al meglio con un sempre migliore acquietamento del processo mentale che conduce verso un duraturo e globale benessere fisico, spirituale e energetico della propria persona e della collettività, a TUTTO TONDO!!!!

Per eventuali informazioni e chiarimenti per seminari, corsi e trattamenti individuali, contattare:

Milena Gualandi:

- E-mail: gualandimilena@gmail.com

- Sito personale: <http://gualandimilena.altervista.org>

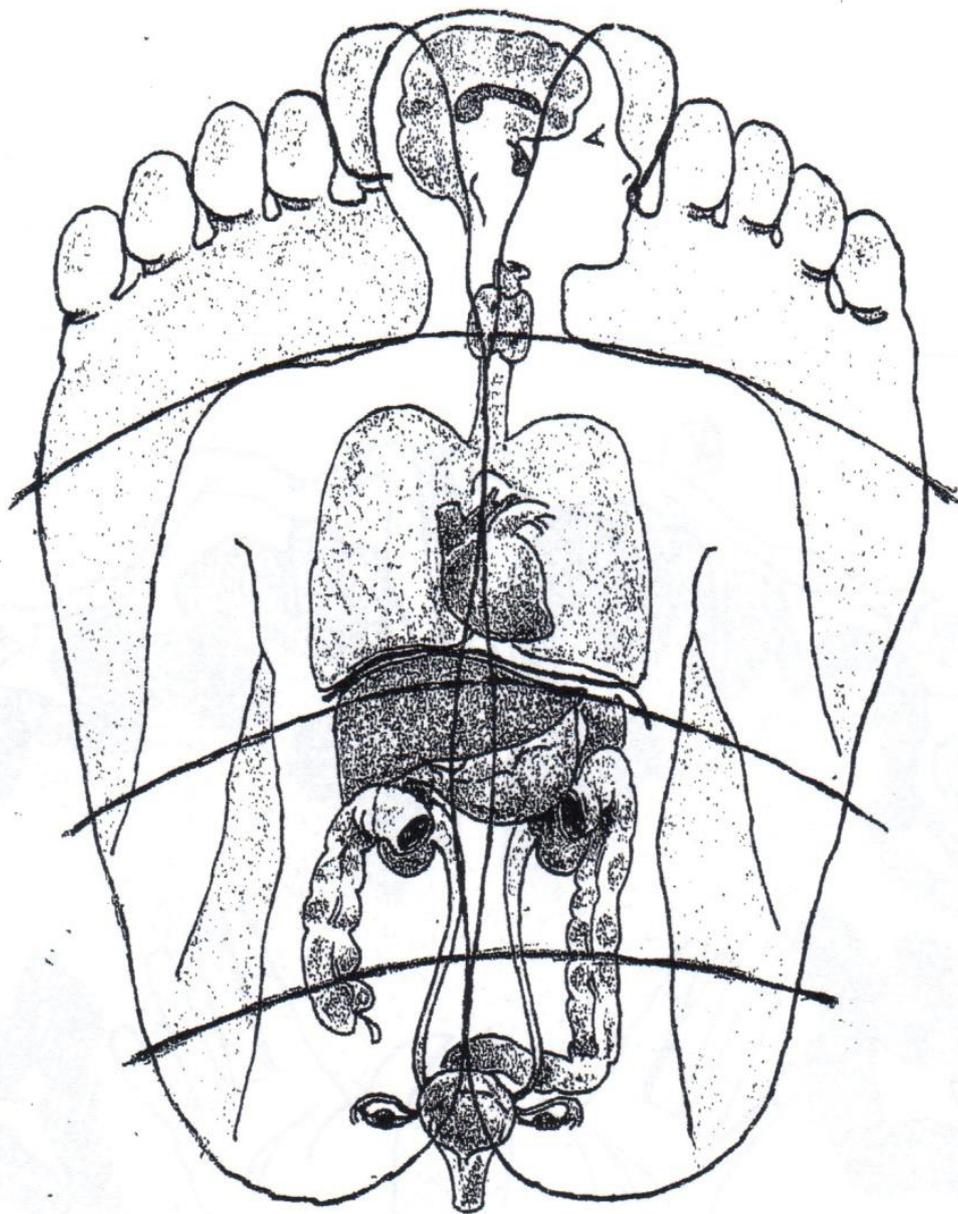
- Cellulare: +39 - [3389764768](tel:3389764768)

Recita una famosa Maitry Upanishad: Ricorda!

“ Testa in Cielo, Cuore Ovunque, Piedi in Terra”

BUON TUTTO DI CUORE

MILENA



ESERCIZIO RIFLESSOLOGICO GIORNALIERO:
PLESSO SOLARE - RENE - URETERE - VESCICA
15 minuti al giorno in entrambi i piedi
RILASSANTE - RIANIMANTE - PURIFICANTE