

Il potere delle parole

Bollettino on line di Psicologia e Attualità

GIUGNO 2010 * Numero 33

*A cura dello studio di Medicina Psicosomatica
Viale dei Primati Sportivi, 50
00144 ROMA*

www.caterinacarloni.it

&

www.scrittura-creativa.it

Elisabetta Mastrocola
Direttore responsabile
giornalista e scrittrice
elisabetta.mastrocola@alice.it

Caterina Carloni
Editor
psicologa e psicoterapeuta
info@caterinacarloni.it

In questo numero:

L'ALCHIMIA SPIRITUALE

II° PARTE

SOMMARIO:

Il dipinto

I tre filosofi

Alchimia spirituale

"LA SCELTA - Dall'ignoranza alla conoscenza, dalla conoscenza alla possibilità"
di Elisabetta Mastrocola

Novità editoriali

"Il buffone millenario"
di Elisabetta Mastrocola

La trasformazione alchemica attraverso i secoli

di Caterina Carloni

L'angolo della poesia

"Ode al giorno felice"
di Pablo Neruda

Il mito di Asclepio

di Caterina Carloni

La ricetta del mese

Pasticcini di mandorle

CORSI E NEWS

Care lettrici e cari lettori,

*In questo numero troverete articoli, notizie e curiosità sul mondo dell'alchimia, dei miti e dei simboli. Abbiamo aggiunto una rubrica dedicata alla cucina vegetariana, con gustose e facili ricette, e stiamo rinnovando la veste grafica del nostro portale on line <http://www.ilpoteredelleparole.it> per renderlo ancora più piacevole, chiaro e completo. Vi ringrazio per le numerose attestazioni di stima e di affetto pervenute alla nostra redazione e per l'attenzione e il calore con cui ci seguite. Buona lettura con il bollettino on line **IL POTERE DELLE PAROLE** e Auguri di cuore per tutti i vostri progetti e desideri!*

C.C



"O Arjuna, qualunque cosa tu desideri vedere, contemplala in questo Mio corpo, ora! Questa forma universale può mostrarti tutto ciò che desideri vedere e tutto ciò che potresti desiderare di vedere nel futuro. Ogni cosa mobile o immobile è qui al completo, in un unico luogo" (Bhagavad-gita, 11.7)

IL DIPINTO:

I TRE FILOSOFI



Giorgione, 1505, Kunsthistorisches Museum, Vienna

Da molti definito un pittore "alchemico", Giorgione (1478-1510) rappresenta soggetti fantastici dalle mille sfumature simboliche. Misteriosa e ricca di significati nascosti, l'opera è costruita per colori e masse, senza linee. A sinistra c'è l'imboccatura di una caverna, oscura, verso cui guarda il più giovane, e al centro si apre un paesaggio immerso nella luce che evoca l'avvento in terra del Divino.



ALCHIMIA SPIRITUALE

LA SCELTA

*Dall'ignoranza alla conoscenza,
dalla conoscenza alla possibilità*

L'obiettivo dell'alchimia spirituale è la Realizzazione dell'Uomo, nel senso più alto e nobile del termine, attraverso un intenso e lungo lavoro di trasformazione di tutte le forze incontrollate e brutali in qualità e creatività.

Elemento imprescindibile per attuare tale trasformazione è la conoscenza della realtà umana nella sua totalità, una totalità polarizzata nei due complementi spirituale-celeste e umano-terrestre.

Sino a quando questa consapevolezza - che nei tempi antichi era il pilastro su cui poggiava l'intera Iniziazione - non diverrà comune come una nuova visione, qualsiasi sforzo e sacrificio, per quanto disinteressati e operati con grande intelligenza, non saranno sufficienti a calmare l'animo inquieto, a saziare la sete di pace e a colmare il vuoto interiore che colpiscono individui diversi per situazione personale, cultura e professione.

La grave situazione economica, sociale e ambientale del mondo intero è la somma di ignoranza e presunzione.

Un'ignoranza e una presunzione che devono lasciare il posto alla conoscenza e alla naturalezza, se non si vuole condurre l'umanità verso una condizione sempre più desolata e selvaggia.

I primi a studiare, cercare, comprendere e applicare questa nuova visione - da non limitare al termine "spirituale" che tenderebbe a circoscriverla entro determinati confini e a confonderla con un'idea religiosa, anche se ne sono significati operativi - dovrebbero essere coloro che per posizione e possibilità hanno la responsabilità di guidare le società, in modo da poterne poi informare i cittadini, perché è a questi che si guarda nello scegliere il modello per condurre una vita migliore, la vita che si sogna di vivere.

Ma fra il sogno e le pragmatiche analisi degli esperti staziona una nutrita gamma di timori. Timori che, accompagnando l'attesa degli anni a venire, anticipano e annunciano dei cambiamenti fondamentali: vivere diversamente ed essere diversi.

Ormai, tutti lo sappiamo, ma quello che non sappiamo è cosa significhi essere diversi.

Non si tratta di sanare sensi di colpa, risolvere crisi di coppia, interrogarsi sull'evolversi della famiglia, adattarsi all'(in)sicurezza sociale e reinventarsi aggiornate identità, perché tutto questo è incluso nel senso del Sé, un centro che tutto raccoglie e trascina nel suo viaggio, come il Sole danzante nel cosmo, che raccoglie e trascina pianeti, satelliti e asteroidi.

Si tratta, invece, di una grande rivoluzione umana, personale e collettiva, spirituale e concreta.

Allora, ciò che il timore intravede come un baratro in cui sprofondare all'improvviso, può diventare la pista di decollo dove spiegare le ali.

Solo che, prima di arrivare in prossimità della pista, il buio è totale.

La paura della morte si erige agli occhi dell'immaginazione come un niente infinito, e la spieghiamo con il pedaggio da pagare per attraversare l'ignoto.

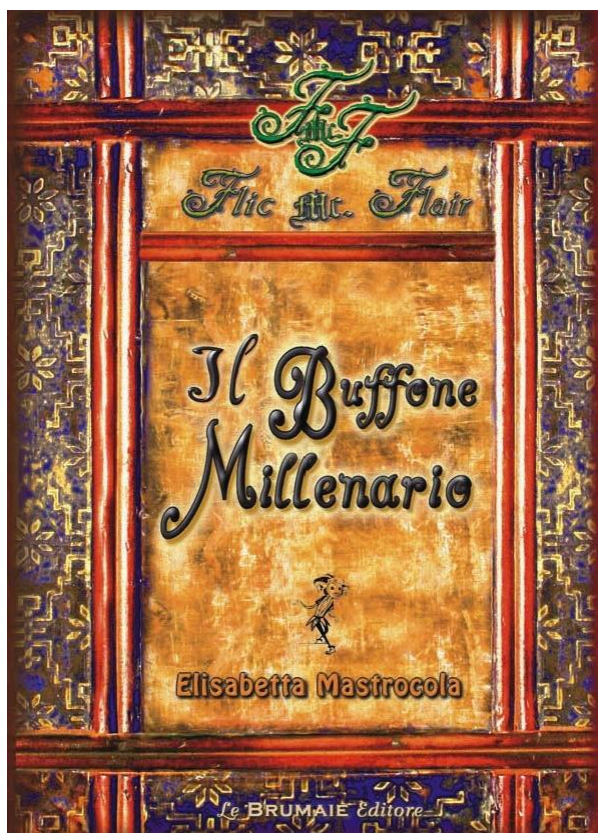
Non è così.

Non lo sarebbe, se compissimo la semplicità di un gesto: sollevare il velo che ha diviso, per troppo tempo, ciò che sempre è stato unito.

Elisabetta Mastrocola

Si ringrazia per la foto gratuita Dreamstime
www.dreamstime.com/free-photos

NOVITA' EDITORIALI



Già presente in libreria a Torino e in Piemonte, uscirà nei prossimi mesi a Roma, Milano e nelle maggiori città italiane

Flic Mc Flair

Il Buffone Millenario

di Elisabetta Mastrocola

Le BRUMAIE Editore

pp. 110

Euro 9,90

Dal lontano Medio Evo agli albori del terzo millennio, Flic, apprendista buffone ma soprattutto ragazzino in fuga, scopre come trasformare le avversità in opportunità con la Magia delle Parole Trasformanti e con il dono prezioso dell'amicizia.

LA TRASFORMAZIONE ALCHEMICA

attraverso i secoli



Hermete Trismegisto

Si possono distinguere almeno due grandi scuole alchemiche, in gran parte indipendenti e geograficamente distanti: *l'alchimia occidentale*, il cui centro si è spostato, attraverso i secoli, dall'Egitto, alla Grecia, a Roma, al mondo islamico e infine all'Europa, e *l'alchimia orientale*, la cui massima zona d'influenza fu la Cina.

Mentre l'alchimia cinese fu strettamente connessa al Taoismo, quella occidentale sviluppò un proprio sistema filosofico - solo apparentemente collegato alle maggiori religioni occidentali - prevalentemente incentrato sulla ricerca della *pietra filosofale*. In Cina, l'alchimia pose alla base dei propri studi l'individuazione dell'*elisir dell'immortalità*, manifestando una decisa affinità con la medicina.

Le scuole di alchimia cinese, tuttavia, si differenziavano per i metodi di ricerca: gli alchimisti della "scuola esterna" producevano prevalentemente rimedi, elisir e pillole dell'immortalità, le cui componenti erano in gran parte sostanze vegetali e in misura

minore sostanze animali e minerali; gli alchimisti della "scuola interna", invece, ricercavano l'immortalità attraverso l'utilizzo di pratiche fisiche e mentali che miravano a provocare una trasmutazione del corpo, consentendo al praticante di vivere indefinitamente. Il corpo stesso del praticante veniva concepito come un laboratorio alchemico, e l'elisir di lunga vita scaturiva dalla distillazione di sostanze corporee, prodotte attraverso l'utilizzo delle funzioni vitali (respirazione, circolazione, funzionamento endocrino, etc..) guidate dall'alchimista.

La medicina tradizionale cinese ha ereditato dall'alchimia esterna le basi di farmacologia tradizionale e dall'alchimia interna gli studi relativi al *qi gong* e alle ginnastiche mediche. In queste discipline ancor oggi molti dei termini utilizzati sono di chiara derivazione alchemica.

Le caratteristiche e la storia della alchimia **indiana** sono poco conosciute in Occidente. Uno scienziato che visse in Persia nell'XI secolo, chiamato *al-Biruni*, ha riferito che gli Indù avevano una scienza simile all'alchimia chiamata *rasayana* [che significa *via del succo (o essenza)*], indicando con questo termine una medicina che allontanava la vecchiaia. Probabilmente, in una fase pre-yogica e pre-tantrica, l'immortalità e la felicità erano ricercate in una pozione di origine vegetale non metallica. Il padre dell'alchimia indiana è considerato *Nagarjuna*, figura semileggendaria, ritenuto l'autore di alcuni testi alchemici quali il trattato di magia *Kaksaputa Tantra*, quello sul mercurio *Rasendramangalam* e il *Susruta Samhita*. Il migliore esempio di un testo basato su questa scienza è il *Vaishashik Darshana* di Kanad (vissuto intorno al 600), che descrisse una teoria atomica circa un secolo prima di Democrito.

Gli alchimisti occidentali generalmente fanno risalire l'origine della loro arte all'antico **Egitto**. La città di Alessandria, in particolare, fu un grande centro di diffusione della conoscenza alchemica, e conservò la propria preminenza culturale fino al declino della civiltà egiziana antica. Sfortunatamente non esistono documenti originali egizi sull'alchimia; qualora fossero esistiti, sarebbero comunque andati distrutti nell'incendio della Biblioteca di Alessandria, nel 391. L'alchimia egiziana è per lo più conosciuta attraverso le opere di antichi filosofi greci, sopravvissute solamente grazie a traduzioni islamiche.

Il fondatore della scienza alchemica, secondo la leggenda, era il dio *Thot*, chiamato *Ermes-Thoth* o *Ermes il tre volte grande* (*Ermes Trismegisto*), il quale scrisse i quarantadue libri della conoscenza che coprivano tutti i campi dello scibile, fra cui anche l'alchimia. Il simbolo di *Ermes* era il *caduceo*, che divenne uno dei principali simboli alchemici. La *Tavola di Smeraldo* di *Ermes Trismegistus* è generalmente considerata la base per la pratica e la filosofia alchemica occidentale.

Le dottrine alchimistiche della scuola **greca** passarono attraverso tre fasi evolutive: l'alchimia come tecnica, poi come filosofia ed infine come religione. I Greci si appropriarono delle dottrine ermetiche degli Egiziani, mescolandole, nell'ambiente

sincretistico della cultura alessandrina, con le filosofie del Pitagorismo e della scuola ionica, e successivamente dello Gnosticismo.

Il pensiero della scuola ionica era basato sulla ricerca di un principio unico e originario per tutti i fenomeni naturali; questa filosofia, i cui esponenti principali furono Talete e Anassimandro, fu poi sviluppata da Platone e Aristotele, le cui opere finirono per diventare parte integrante dell'alchimia. Si delinea, come base della nuova scienza, la nozione di una materia prima che forma l'universo, e che può essere spiegata solamente attraverso attente esplorazioni filosofiche. Un concetto fondamentale, introdotto in quel tempo da Empedocle, era la quadripartizione degli elementi materiali: terra, aria, acqua e fuoco. A questi elementi Aristotele aggiunse l'etere, la materia di cui sono formati i cieli, e che venne denominata "quintessenza". La terza fase si differenziò dalla precedente per l'abbondanza di rituali misteriosi e per il linguaggio.

Nei primi secoli dell'età imperiale, in età ellenistica, si sviluppò una letteratura di carattere filosofico e religioso accomunata dalla pretesa rivelazione da parte del dio Thot-Ermete di antiche formulazioni metafisiche, da cui il nome di "letteratura ermetica".

Nel II secolo sarebbero stati scritti anche gli *Oracoli caldaici*, dei quali sono pervenuti solo frammenti, che presentano molte analogie con gli scritti ermetici.

La distruzione del Serapeo e della Biblioteca di Alessandria segnò la fine del centro culturale greco, spostando il processo dello sviluppo alchemico verso il vicino Oriente. L'alchimia **islamica** è meglio conosciuta anche perché meglio documentata.

Alchimisti islamici come *al-Razi* diedero un contributo fondamentale alle scoperte chimiche (come ad esempio la tecnica della distillazione), e ai loro esperimenti si devono l'acido muriatico (l'antico nome dell'acido cloridrico), l'acido solforico e l'acido nitrico, oltre alla soda (*al-natron*) e potassio (*al-qali*), da cui derivano i nomi internazionali di sodio e potassio, *Natrium* e *Kalium*. L'apporto di nomenclatura alchimistica a tutta la posteriore cultura occidentale è di origine araba: termini arabi sono infatti *alchimia*, *atanor* (fornace), *azoth* (forma corrotta da *al-zawq*, 'mercurio'), *alcool* (da *al-kohl*, indicante una polvere per il trucco ricavata dall' 'antimonio'), *elisir* (da *al-iksīr*, "pietra" filosofale) e *alambicco*. La scoperta che l'acqua regia, un composto di acido nitrico e muriatico, potesse dissolvere il metallo nobile - l'oro - accese l'immaginazione degli alchimisti per il millennio a venire.

Dopo essere caduta in disuso durante l'alto Medioevo, la tradizione alchemica riprende piede in Occidente attraverso gli **Arabi**.

L'incontro tra la cultura alchemica araba e il mondo latino avviene per la prima volta in Spagna, probabilmente ad opera di Gerberto di Aurillac, che più tardi divenne famoso come Papa Silvestro II (1003).

Il rientro vero e proprio dell'alchimia in Europa viene, però, fatto risalire al 1144, quando Roberto di Chester tradusse dall'arabo il *Liber de compositione alchimiae*, un

libro dai forti connotati iniziatici, mistici e esoterici, nel quale un saggio, *Moriemo*, erede del sapere di Ermete Trismegisto, insegna al Re Calid.

Il primo vero alchimista dell'Europa medievale è senza dubbio considerato *Roger Bacon* (1241-1294), un francescano che esplorò i campi dell'ottica e della linguistica, oltre a dedicarsi agli studi alchemici. Le sue opere, il *Breve Breviarium*, il *Tractatus trium verborum* e lo *Speculum Alchimiae*, oltre ai numerosi pseudo-epigrammi a lui attribuiti, furono utilizzate dagli alchimisti dal XV al XIX secolo.

Alla fine del XIII secolo, l'alchimia si sviluppò in un sistema strutturato di credenze, grazie anche all'opera di Arnaldo da Villanova (1240-1312), con il suo *Rosarium Philosophorum* e soprattutto con Raimondo Lullo (1235-1315), che divenne presto una leggenda per la sua presunta abilità alchemica.

Nel XIV secolo l'alchimia ebbe una flessione a causa dell'editto di Papa Giovanni XXII, che vietava la pratica alchemica, fatto che scoraggiò gli alchimisti appartenenti alla Chiesa dal continuare gli esperimenti.

L'alchimia fu comunque tenuta viva da uomini come *Nicholas Flamel*, che fu uno dei pochi alchimisti a scrivere in quei tempi travagliati. Il suo unico interesse per l'alchimia ruotava intorno alla ricerca della pietra filosofale; in anni di paziente lavoro riuscì a tradurre il mitico *Libro di Abramo l'ebreo*, che acquistò nel 1357, e dove pensava fossero celati i segreti per la costruzione della pietra dei filosofi.

Nell'alto Medioevo gli alchimisti furono considerati maghi e incantatori, e vennero spesso perseguitati per le loro pratiche.

Nel Cinquecento magia e medicina, alchimia e scienze naturali e addirittura astrologia e astronomia operarono in una sorta di simbiosi, legate le une alle altre in modo spesso inestricabile.

Agli inizi del XVI secolo uno dei maggiori interpreti di questo coacervo di discipline scientifiche fu il medico, astrologo, filosofo e alchimista *Heinrich Cornelius Agrippa von Nettesheim*. Costui si riteneva un mago e sosteneva di essere capace di evocare gli spiriti. La sua influenza fu di modesta entità, ma come Flamel, produsse opere importanti, fra le quali il *De occulta philosophia*, alle quali fecero riferimento tutti gli alchimisti posteriori.

Il nome più importante di questo periodo resta tuttavia quello di **Paracelso**, (Theophrastus Bombastus von Hohenheim, 1493-1541), il quale diede una nuova forma all'alchimia, spazzando via un certo occultismo che si era accumulato negli anni e promuovendo l'utilizzo di osservazioni empiriche ed esperimenti tesi a comprendere il corpo umano. Rigettò le tradizioni gnostiche e le teorie magiche, pur mantenendo molto delle filosofie ermetiche, neoplatoniche e pitagoriche.

Per Paracelso l'alchimia era la scienza della trasformazione dei metalli reperibili in natura per produrre composti utili per l'umanità. La *iatrochimica* di Paracelso era basata sulla teoria che il corpo umano fosse un sistema chimico nel quale giocano un ruolo fondamentale i due tradizionali principi degli alchimisti, e cioè lo zolfo e il mercurio, ai quali lo scienziato ne aggiunse un terzo: il sale. Paracelso era convinto che l'origine delle malattie fosse da ricercare nello squilibrio di questi principi chimici e

non nella disarmonia degli umori, come pensavano i galenici. Quindi, secondo lui, la salute poteva essere ristabilita utilizzando rimedi di natura minerale e non di natura organica.

Anche molti artisti, come per esempio il Parmigianino, e persino personalità politiche del periodo si interessarono all'alchimia. Tra questi: Caterina Sforza, Francesco I de' Medici e Cosimo I de' Medici.

Il declino dell'alchimia in Occidente fu causato dalla nascita della scienza moderna con i suoi richiami a rigorose sperimentazioni scientifiche.

Nel XVII secolo *Robert Boyle* (1627-1691) diede l'avvio al metodo scientifico nelle investigazioni chimiche, che divenne la base di un nuovo approccio alla comprensione della trasformazione della materia.

Anche gli enormi passi avanti compiuti dalla medicina nel periodo seguente la iatrochimica di Paracelso, supportati dagli sviluppi paralleli della chimica organica, diedero un duro colpo all'impianto teorico dell'alchimia, mostrando l'inefficacia se non la tossicità dei suoi rimedi.

Ridotta ad arcano sistema filosofico, scarsamente connesso al mondo materiale, l'*Ars magna* subì il fato comune di altre discipline esoteriche quali l'astrologia e la cabala; esclusa dagli studi universitari e ostracizzata dagli scienziati, si cominciò a guardare ad essa come ad una forma di superstizione.

Dopo aver goduto per più di duemila anni di un grande prestigio intellettuale e materiale, l'alchimia uscì in tal modo dal pensiero occidentale, portando con sé tutti i suoi più profondi segreti e tutte le sue straordinarie intuizioni simboliche.

Caterina Carloni

L'ANGOLO DELLA POESIA

Ode al giorno felice

*Questa volta lasciate che sia felice,
non è successo nulla a nessuno,
non sono da nessuna parte,
succede solo che sono felice
fino all'ultimo profondo angolino del cuore.*

*Camminando, dormendo o scrivendo,
che posso farci, sono felice.
sono più sterminato dell'erba nelle praterie,
sento la pelle come un albero raggrinzito,
e l'acqua sotto, gli uccelli in cima,
il mare come un anello intorno alla mia vita,
fatta di pane e pietra la terra
l'aria canta come una chitarra.*

*Tu al mio fianco sulla sabbia, sei sabbia,
tu canti e sei canto,
Il mondo è oggi la mia anima
canto e sabbia, il mondo oggi è la tua bocca,
lasciatemi sulla tua bocca e sulla sabbia
essere felice,
essere felice perché si,
perché respiro e perché respiri,
essere felice perché tocco il tuo ginocchio
ed è come se toccassi la pelle azzurra del cielo
e la sua freschezza.
Oggi lasciate che sia felice, io e basta,
con o senza tutti, essere felice con l'erba
e la sabbia essere felice con l'aria e la terra,
essere felice con te, con la tua bocca,
essere felice.*

Pablo Neruda

Il mito di Asclepio



Statua ai Musei Capitolini di Roma

Dio della salute e della medicina, Asclepio era figlio di Apollo e della ninfa Coronide. Affidato al centauro Chirone affinché lo educasse, Asclepio studiò l'arte medica dei "semplici" - come sono chiamate le erbe con potere medicinale - e divenne esperto anche nella chirurgia, inventando rimedi meravigliosi per ogni male. Si diceva che sapesse anche far rivivere i morti, tanto che gli venne attribuito il merito della risurrezione di Ippolito, ma proprio per questo suo temerario gesto di sfida verso le leggi della vita e della morte, venne fulminato da Giove.

Asclepio seguì Ercole e Giasone nella spedizione degli Argonauti, e rese molti preziosissimi servizi.

Dalla moglie Lampezia ebbe quattro figlie: Igea, la personificazione della salute; Panacea, che guariva tutte le malattie; Iaso, che invece le provocava; ed Egle, la madre delle tre Grazie.

Per guarire i mortali dai morbi che li opprimevano, si diceva che Asclepio facesse ricorso anche alla musica.

Il dio era raffigurato nelle sembianze di un uomo canuto, con una veneranda barba che gli ondeggiava sul petto, una corona di alloro sul capo e coperto da un lungo manto; in una mano teneva una verga, attorno alla quale era avviticchiato un serpente.

Gli abitanti di Epidauro, dove era nato, cominciarono a venerarlo come un dio, e ben presto il suo culto si diffuse in tutta la Grecia e anche a Roma, dove prese il nome di Esculapio. Quando a Roma scoppiò una pestilenza, il senato, per tentare di vincere il contagio, mandò una delegazione ad interrogare l'oracolo di Apollo, a Delfo, e la risposta fu di trasportare la statua di Esculapio da Epidauro a Roma. Si narra che il dio, trasformatosi in serpente, salì sulla nave romana e approdò sulle rive del Tevere, dove notò una bella isoletta e ordinò che proprio lì gli fosse eretto un tempio in suo onore; quando il suo desiderio venne esaudito e si vide collocato dove desiderava, il serpente riprese la sua forma divina.

La tartaruga, il gallo e il serpente erano i suoi animali sacri.

Il mito di Asclepio, con il suo vasto panorama simbolico, riesce a rappresentare meglio di qualunque trattazione sull'argomento tutte le implicazioni culturali, sociali e psicologiche riguardanti la salute e la malattia.

La salute nasce dalla gioia (Apollo, dio del sole) e favorisce la realizzazione dell'uomo (la spedizione degli argonauti). Permette di apprezzare l'arte, di vincere le paure e di proteggere l'anima che dimora nel corpo. Nello stesso tempo, considerare la salute fisica come fine supremo dell'uomo è un errore (il fulmine che punisce la presunzione), poiché la vera salute è un mezzo per la progressiva realizzazione spirituale dell'uomo, uno stato dinamico proiettato verso l'evoluzione, non un punto di arrivo.

L'isoletta del Tevere in cui venne eretto il tempio di Esculapio è la famosa isola Tiberina, nel centro di Roma, oggi sede di due importanti ospedali: l'Ospedale Israelitico e l'Ospedale cattolico Fatebenefratelli.

Cambiano i tempi ma certi miti rimangono sacri ed eterni...

C.C.

LA RICETTA del MESE

Pasticcini di mandorle

Ingredienti per 12 pasticcini:

- 1/2 tazza di burro
 - ammorbidito
- 1/2 tazza di farina
 - 1/3 tazza di zucchero
- 3 cucchiaini di mandorle
 - macinate
- 12 mandorle intere
 - 1 goccia di essenza di mandorla
 - Preparate il forno ben caldo.

- 1 Mescolate insieme tutti gli ingredienti tranne le mandorle intere.
- 2 Dividete l'impasto in 12 forme rotonde,
 -
- 3 poi premete forte ogni forma tra i palmi delle mani.
 -
- 4 Mettete una mandorla al centro di ogni pasticcino così ottenuto.
- 5 Ponete i pasticcini in una tortiera, senza ungerla.
 -
- 6 Lasciate in forno per 10-12 minuti, o fino a quando cominciano a dorare i bordi.

La ricetta è tratta da "Un gusto superiore, un nuovo modo di mangiare e di vivere", basato sugli insegnamenti di Sua Divina Grazia A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, B.B.T., 2003

CORSI

E

NEWS

LO YOGA DELLA FELICITA'

**UN METODO ANTICO MA SEMPRE ATTUALE PER
RITROVARE BUONUMORE E VOGLIA DI VIVERE**



LA TRADIZIONE ORIENTALE CI HA TRAMANDATO UNA SCIENZA MILLENARIA CHIAMATA YOGA (DAL SANSKRITO "YUJ", CHE SIGNIFICA RICONGIUNGERE, RICONNETTERE) CHE UNISCE LA CURA DEL CORPO - ATTRAVERSO LA DISCIPLINA FISICA E LE TECNICHE RESPIRATORIE - A QUELLA DELLA MENTE - GRAZIE ALL'INSEGNAMENTO DELLE PRATICHE DI CONCENTRAZIONE E MEDITAZIONE.

I benefici delle pratiche yoga sono numerosi e dimostrati:

- *prevenzione e cura di malattie comuni come raffreddore, tosse, costipazione e problemi gastro-intestinali;*
- *aumento della funzionalità di cuore, polmoni, reni e cervello;*
- *tonificazione e fortificazione della colonna vertebrale;*
- *riequilibrio del sistema endocrino;*
- *sviluppo armonioso della muscolatura e sollievo dai dolori articolari;*
- *diminuzione degli stati d'ansia, insonnia e depressione;*
- *risveglio del potere di concentrazione e della memoria.*

LO YOGA FAVORISCE ANCHE LA STIMOLAZIONE E LA CRESCITA DEL PROPRIO CENTRO VITALE, AUMENTANDO LUCIDITA' E AUTODETERMINAZIONE: UNICA CONDIZIONE PERCHE' QUESTO STRAORDINARIO SISTEMA DI PSICOLOGIA APPLICATA PRODUCA I SUOI NUMEROSI E BENEFICI EFFETTI E' IL DESIDERIO DI DIALOGARE CON I MILLE VOLTI DELLA PROPRIA UNICITA' E DI ASCOLTARE LA SAGGEZZA DEL CORPO.

CORSO DI YOGA DELLA FELICITA'

PROGRAMMA del corso:

La Scienza della Salute secondo il pensiero Indiano - I testi sacri dello Yoga - Jnana Yoga - Karma Yoga - Bhakti Yoga - Hatha Yoga - Lo Yoga in otto passi di Patanjali - Etica - Asana - Pranayama - Pratyahara - Dharana - Dhyana - Samadhi - Nutrizione - Yoga Nidra - Mantra - Mudra - Satsanga - Letture - Tecniche psicosomatiche - Incontri interculturali - Programmi individuali di riarmonizzazione psicofisica - Yoga per il parto - Yoga per i bambini

Il corso prevede lezioni teoriche e pratiche della durata di tre ore settimanali suddivise in due giornate: **MARTEDI' E VENERDI'** dalle 18 alle 19.30

INIZIO DEI CORSI: 1 OTTOBRE 2010

Costo: 60 € mensili

Sede: Oratorio della Chiesa SS. Pietro e Paolo

P.le SS. Pietro e Paolo, 15 ROMA EUR (METRO B Palasport)

Per informazioni:

Dott. Caterina Carloni *psicologa e psicoterapeuta, Ph.D. in Hindo-Vedic Psychology*

Viale dei Primati Sportivi, 50

ROMA EUR 00144

www.caterinacarlioni.it

info@caterinacarlioni.it

tel. 06.54210797

fax: 0697258889

cell. 339.5258380

Annalisa Cervini *istruttrice yoga e terapeuta Shiatsu*

Annalisa.cervini@libero.it

Cell. 333.2827713

Per un approfondimento sul tema
si consiglia la lettura
del libro di Marco Ferrini:

Tradimento Rancore Perdono



Quando ci chiediamo: "Chi ha tradito?" "Chi è stato tradito?" "Che cosa è stato tradito?", dovremmo interrogarci profondamente, tentare di scoprire chi siamo in realtà, e troveremo la risposta. E' stata tradita la maschera con la quale ci siamo identificati: quanto più l'individuo ha investito in quella maschera, in quel transitorio ruolo sociale, tanto più l'effetto del tradimento sarà doloroso. Ma se cambiamo punto di vista ed evitiamo le pericolose trappole del rancore e della vendetta, è possibile riscoprire la nostra autentica natura e trasformare un evento apparentemente traumatico come quello del tradimento in un'occasione di comprensione, crescita ed evoluzione interiore, per poter finalmente approdare, tramite il perdono, alla gioiosa realizzazione e al vero amore.

www.csbstore.com

Richiedi la cartella informativa gratuita sui corsi CSB:

Indirizzi principali:

- Psicologia indovedica
- Psicologia indovedica con specializzazione Ayurvedica
- Filosofia e Letterature Indovediche
- Archeologia, Storia e Storia dell'Arte Indovediche
- Teologia Vaishnava

Corsi di Counseling per l'Armonizzazione e lo Sviluppo della
Personalità - Riconosciuto dalla Federazione delle Associazioni
Italiane di Psicoterapia
Segreteria CSB 0587 733730 Cell. 320 3264838
secretary@c-s-b.org
www.c-s-b.org • www.csbstore.com • www.csbcounseling.org

Cineforum

Video-proiezione della conferenza
Tradimento Rancore Perdono di Marco Ferrini
Segue dibattito

mercoledì 16 giugno

ore 20,45 Palazzo Toaldi Capra - Sala Superiore
Via Pasubio, 52 **Schio** (VI)
Conduce Dottoressa Natalina Morlin

giovedì 17 giugno

ore 20,45 Sala Granguardia
Piazza Vittorio Emanuele **Rovigo**
Conduce Fabio Manfredi (Docente CSB)

venerdì 18 giugno

ore 20,45 Aula di Musica Scuola Elementare
Ingresso principale Via Bertacchi, 14 **Asiago** (VI)
Conduce Dottoressa Natalina Morlin

mercoledì 23 giugno

ore 20,45 Sala Farmacasa
Via Cà Dolfin, 50 **Bassano del Grappa** (VI)
Conduce Dottoressa Natalina Morlin

mercoledì 23 giugno

ore 20,45 Villa Tacchi - Sala degli Stucchi
Viale della Pace, 89 **Vicenza**
Conduce Fabio Manfredi (Docente CSB)

mercoledì 30 giugno

ore 20,45 NaturaSi
Via Galileo Galilei, 17 **Pordenone**
Conduce Fabio Manfredi (Docente CSB)

ingresso libero

per informazioni
327 8634415
349 8652896
fmanfredi@c-s-b.org

Tradimento Rancore Perdono

Seminario 3-4 Luglio 2010

a cura di **Marco Ferrini**
Fondatore e Presidente
del Centro Studi Bhaktivedanta

Presentazioni Seminario
16-17-18-23-30 Giugno



Il Laboratorio di scrittura creativa di **Elisabetta Mastrocola** organizza i CORSI:

CORSO DI SCRITTURA CREATIVA E FORMATIVA

"LA VIA DELLA SCRITTURA"

Il corso è rivolto a coloro che vogliono sperimentare le proprie capacità creative e letterarie, a coloro che hanno bisogno di superare eventuali difficoltà nell'espressione scritta, a coloro che desiderano migliorare tecnica e stile imparando ad organizzare e gestire un elaborato; siano essi operatori di comunicazione, professionisti, amanti della scrittura alle prime armi o più semplicemente persone, che utilizzando questo potente strumento artistico e scientifico, vogliono conoscersi meglio.

COME RITROVARE LA CREATIVITA' PERDUTA

Il mito di Penelope rivisto e corretto...

La creatività è la capacità inscritta in ogni individuo che va oltre un talento specifico ed è a nostra disposizione in qualunque momento e in qualsiasi situazione.

La proposta di un corso sulla creatività ha lo scopo di attivare questa straordinaria potenzialità e propone un cammino di conoscenza utilizzando il testo "Il ritorno di Penelope", dove la mitica regina parte per un viaggio di ricerca interiore che la porterà alla scoperta di una forza che non sapeva di possedere...

Il corso si articola in 14 lezioni.

Per informazioni contattare: elisabetta.mastrocola@alice.it

www.scrittura-creativa.it

Tel. 0658204323 - 3335298204

Lo studio di Medicina Psicosomatica effettua:

psicoterapie individuali e di gruppo

percorsi di crescita personale

meditazioni e visualizzazioni guidate

consulenze psicologiche

terapie psicocorporee

corsi di arteterapia

seminari di medicina psicosomatica

corsi on-line

contatti:

Dr. Caterina Carloni

www.caterinacaroni.it

<http://www.ilpoteredelleparole.it>

info@caterinacaroni.it

Sede: Viale dei Primati Sportivi, 50 00144 Roma EUR

06.54210797 - 3395258380 - fax 06.97258889



Salutoni anche da noi!!!!

Siamo nati solo da due mesi e già ci piace navigare a tutta birra su Internet... sostiamo solo per fare rifornimento, farci fotografare e studiare la natura. A proposito, se partite per le vacanze, portate i vostri amici animali con voi o lasciateli da un amico, da un parente, in pensione, ma non lasciateli in strada.. bye bye



© P. Baccioni

I vegetariani
VIVONO piu' a lungo.
Se non li mangi prima.

Non e' uno scherzo.
Parliamo di ridurre del 25% il rischio di coronaropatia.
Parliamo di meno infarti, meno diabete,
meno obesita'. Parliamo di vivere meglio.
Ne parliamo su cambiamenit poi decidi tu cosa fare.



WWW.LAV.IT

Il bollettino online "IL POTERE DELLE PAROLE" è visibile anche sul sito
<http://www.ilpoteredelleparole.it>