



## EDITORIALE

La definizione di **resilienza** ci dice che essa è “la capacità di far fronte in maniera positiva agli eventi **traumatici**, di riorganizzare positivamente la propria vita di fronte alle difficoltà. La persona resiliente reagisce con tolleranza alla sofferenza e, invece, di soccombere o lamentarsi con enfasi amplificando il problema, lo sfida e trae forza dalla sua impresa direzionando le sue energie verso cambiamenti risolutivi e praticabili.”

Proseguendo nel cammino che la vita e l'evoluzione, ad essa indistricabilmente connessa, ci portano a fare, ogni giorno ci si trova davanti ad eventi che portano ognuno di noi verso il cambiamento. Di questo si può essere più o meno consapevoli e quanto più si è capaci di lasciarlo fluire di essere quindi resilienti, come l'acqua fa lungo il corso di un fiume, tanto più la vita diviene semplice accrescendo il nostro benessere da ogni punto di vista.

### Attori non spettatori

Il concetto di **lasciar andare** è tanto banale quanto rivoluzionario: vuol dire riportare tutto a sé, **riconducere la responsabilità della propria vita a noi**, dove per responsabilità non si intende la **colpa** per quello che non siamo riusciti ancora a realizzare in base alle aspettative che ci siamo creati, bensì **la consapevolezza che siamo noi gli ideatori della nostra realtà**, della nostra

(continua a pagina 3)

## L'EQUINOZIO DI AUTUNNO:

### L'Arcangelo Michele e la Discesa nell'Oltretomba

Il 22 Settembre il Sole entra nel segno zodiacale della Bilancia celebrando l'Equinozio di Autunno e il periodo di discesa nell'oscurità dell'oltretomba per affrontare e superare gli aspetti del nostro subconscio/inconscio in preparazione alla nascita dell'Anima/Sole interiore. Negli antichi insegnamenti il movimento del Sole attraverso il corso dell'anno è sempre stato considerato raffigurativo del viaggio verso l'illuminazione e, in molte culture, la nascita della divinità al Solstizio d'Inverno era strettamente connessa con la relazione tra la luce interiore e verità, e la rivelazione dell'energia spirituale cosmica di risveglio.

L'energia spirituale nascosta nel mondo fisico è la sfera di causa degli effetti che vediamo manifesti nel mondo materiale, mentre l'Anima è la forza mediatrice tra questi due aspetti dell'esistenza.

Dal punto di vista esoterico il Sole fisico è l'Anima, l'energia Cristica in ognuno di noi, che segue un percorso spirituale ciclico di risveglio per rivelare progressivamente la connessione tra il Cielo e la Terra, il personale e il Divino, l'interiore e l'esteriore, il materiale e lo spirituale. È stato descritto come il viaggio attraverso l'Uroburo, il serpente/



drago che divora la sua stessa coda, simbolo dell'iniziazione, dell'energia Kundalini e del ciclo di nascita e morte da cui l'iniziato ha sempre cercato salvezza e liberazione.

L'Equinozio d'Autunno è l'emblema della luce/consapevolezza che entra nell'oscurità della materia, nel corpo e nella mente subconscia/inconscia. Si tratta di uno stadio di preparazione alla rivelazione della coscienza dell'anima al Solstizio d'Inverno con la nascita del Cristo/Sole/Anima il 25 Dicembre.

La discesa nell'oscurità della materia, in quello che era definito l'Oltretomba (o gli Inferi), ha sempre rivestito un ruolo im-

portante negli antichi sistemi di saggezza poiché gli era attribuita una parte importante nel lavoro/opera di trasformazione spirituale: la legge esoterica della caduta afferma che l'iniziato deve discendere prima di poter ascendere.

In tutte le culture il Dio Sole possiede due aspetti: il Dio della luce, il giorno, e il dio dell'oscurità, la notte. Nei miti pagani Seth era l'antitesi di Horus, Xolotl era il gemello oscuro di Quetzacoatl, ect., mentre nella tradizione cristiana abbiamo il Cristo e Lucifero. Lucifero, che significa Portatore di Luce, è l'Angelo di Dio che tenta l'iniziato per indurre il suo risveglio alla Luce interiore. Egli rappresenta la manipolazione dell'orgoglioso intelletto, che possiede un grande potere sulla volontà debole delle persone, ed è associato al drago sulla soglia.



Non vi è altro modo per cercare la saggezza e la completezza che affrontare il vuoto. Il Diavolo ci mette di fronte a noi stessi, a quello che siamo inconsapevolmente capaci di fare per sperimentare la sofferenza causata dalla mancanza di consapevolezza/coscienza nelle nostre azioni. Come disse Gesù, “Perdonali perché non sanno quello che fanno” – (Luca 23:34).

Nei Tarocchi esoterici Il Diavolo è la carta XV e ci si riferisce a essa come a “La Scelta”. Questa ci parla dell'iniziato che si prepara ad un processo d'interiorizzazione che implica l'essere veri a se stessi e l'apertura del cuore. Questa carta ci dice che dobbiamo

(continua a pagina 3)

# IL MANDALA

Mi ricordo di una lettura sul libro di antologia delle elementari che mi aveva molto colpito da bambina.

Parlava di una bimba e di un imbianchino. Lui doveva ritinteggiare l'ingresso di una grande villa, lei era annoiata e voleva qualcuno con cui giocare. La bimba si muoveva in continuazione: lamentandosi, facendo domande, toccando distrattamente e avidamente pennelli, rulli, secchi di colore, ostacolando il lavoro dell'imbianchino. Fino a quando l'uomo tracciò un cerchio sul pavimento per delimitare il raggio d'azione della bambina. Da lì la svolta: all'interno di quel confine magico la piccola, usando la sua fantasia, inventò un gioco meraviglioso che la coinvolse per l'intero pomeriggio.

Penso sia nata dopo quella lettura la mia passione per i mandala.

Il mandala è una struttura circolare in cui tutti i punti tendono verso il centro. Gli scienziati la definirebbero una struttura a rotazione simmetrica.



La visione orientale parte dal presupposto che il mandala sia stato creato dal centro che a sua volta contiene ogni cosa. In effetti, si potrebbe immaginare che un mandala sia nato soffiando in un punto che viene così riempito di spazio e tempo. I buddisti e gli induisti hanno costruito e costruiscono le fondamenta dei loro templi a sua immagine e allo stesso modo descrivono il corso della vita.

Nella sua forma classica il mandala era rappresentato da quattro torri corrispondenti ai quattro punti cardinali con un simbolo di unità nel mezzo. Ciò sta ad indicare che esistono diverse strade che conducono ad un obiettivo. Il tragitto porta dal centro verso il centro: dal centro percepito inconsciamente, al centro ricercato con consapevolezza.

È come nelle favole in cui il protagonista parte da un punto (solitamente la propria casa) e durante il suo viaggio affronta il mondo e le sue difficoltà, commette errori, fa esperienze e mettendosi alla prova, scopre le proprie risorse e i propri talenti per poi tornare di nuovo al punto di partenza, la casa, ma più maturo e consapevole.

Il mandala è una specie di mappa interiore che guida chi vuole percorrere un percorso di crescita personale. Un modo per far emergere, accogliere e tradurre in colore emozioni, sensazioni, idee, vissuti, per costruire o ricostruire il proprio ordine interno. È un processo che, rende visibile il nostro caos interno e dandogli forma, ci aiuta a passare dal disordine ad un ordine dinamico e nuovo.

La forma del cerchio e della simmetria del mandala genera dentro di noi una percezione d'ordine e di armonia: è una forma definita che fa da contenitore a emozioni o pensieri disarticolati e confusi per passare ad un ordine armonico. Ogni volta che ci dedichiamo ad un mandala, facendo silenzio e vuoto intorno a noi, possiamo dare ascolto ai nostri pensieri più intimi, alle emozioni più profonde e nascoste nella nostra anima.

È un vuoto di parola, perché stiamo in silenzio, un vuoto di pensiero razionale, perché chi colora sta solamente in contatto con la sua anima, nell'ascolto di cosa emerge, ed è anche un vuoto di senso logico, perché nel colorare si agisce semplicemente, senza alcuna spiegazione.

Partoriamo sul foglio vuoto il nostro interno pieno: ci esercitiamo così nella consapevolezza!

L'atto di colorare, inoltre, risponde al bisogno profondo di ognuno di mettere insieme i propri pezzi interni in modo armonico, trasformando "cose note ma sgradevoli" in "cose ignote ma gradevoli".

Come ogni altra esperienza artistica, crea armonia anche fra gli elementi sgradevoli e spaventosi, proprio



perché non li nega, ma semplicemente cambia il rapporto tra le diverse parti. Colorare un mandala ci dà l'opportunità di stabilire un punto fermo nella giornata e magari in quelle successive, a cui può ancorarsi la nostra anima e ci permette di dedicare con regolarità e continuità, un tempo ed uno spazio solo a noi stessi, totalmente liberi da ogni impegno.

Con la pratica ci alleniamo ad accogliere, senza giudicarlo, tutto quello che emerge dal profondo. Colorare un mandala diventa un efficace addestramento mentale che favorisce la chiarezza, la concentrazione e la tranquillità della mente. In questo modo non è solo uno strumento ma può insegnarci il corretto atteggiamento mentale con cui affrontare la vita.

Ci sono diversi modi per creare, disegnare o colorare un mandala. Si possono usare conchiglie, foglie, sassolini, petali di fiori, terre colorate, disegnarlo sulla sabbia, sulla neve, sull'acqua. Oppure crearlo e colorarlo con pennarelli, pastelli, acquerelli, tempere. Solitamente poi si cancella o si brucia e in questo modo il mandala ci insegna anche a praticare il non attaccamento.

*Elisabetta*

vita e che quindi possiamo viverla come attori e non più come semplici spettatori o peggio ancora come vittime di qualcosa o qualcuno.

Quando si raggiunge questa consapevolezza diviene un meccanismo quasi spontaneo lasciar andare e quindi divenire resilienti, quindi capaci di essere malleabili, sviluppando la propria innata capacità di evolvere, di cambiare, senza più opporsi a quello che consideriamo essere dei problemi e delle sofferenze. Si realizza che tutto ciò che arriva contiene in primis una lezione che ci consente, se compresa, di capire meglio chi siamo e poi di andare verso quel cambiamento, quell'evoluzione che ci porti verso ciò che siamo realmente, la nostra essenza, fine ultimo di ogni essere.

Essendo lo scopo ultimo, essa è imprescindibile, ma tutte le strade portano a Roma, siamo noi che scegliamo quale ci è più congeniale, siamo noi i creatori della nostra realtà: ***“in ogni istante della nostra vita siamo ciò che saremo non meno di ciò che siamo stati”***.

(Oscar Wilde)

mo imparare a non essere controllati dalla nostra natura inferiore inconscia, ma contare sulle alte qualità mentali come lo zelo e la fermezza (resistenza) per connetterci con la voce dell'anima nascosta nel cuore.

L'Equinozio d'Autunno è un tempo di sacrificio, nel senso del “rinunciare a qualcosa in noi” per il bene di qualcun altro, un tempo per innalzare quello che troviamo nell'oscurità di noi stessi verso la luce/divinità affinché venga incenerito nella luce dell'anima (poiché l'Autunno è collegato all'elemento Fuoco). Si tratta di una morte interiore dell'ego e dell'oscurità nel subconscio.

Quando l'iniziato scende la scala verso Lucifero (o la scala di Giacobbe), i nove cerchi dell'Oltretomba (i Maya diviserò gli inferi in nove livelli; gli

Aztechi parlarono dei nove livelli del Mictlan; nella Divina Commedia Dante assegnò nove gironi all'inferno), il processo alchemico è attivato. Completate le molte prove e test dell'opera, deve risalire per ascendere e raggiungere la Città delle Nove Porte:

“Avendo rinunciato mentalmente a tutte le azioni, l'anima incarnata che ha controllato i sensi dimora felicemente nella città corporea dalle nove porte, né agendo né inducendo gli altri ad agire” – Krishna, La Bhagavad Gita

Nella numerologia esoterica il 9 è il numero che contiene le forze di tutti gli altri numeri; ha a che vedere con il giudizio e la completezza divina poiché ci supporta nella ricerca della verità su noi stessi. È collegato al Maestro Gesù che assiste coloro che desiderano liberarsi dai legami della materia, accrescendo la consapevolezza del senso di responsabilità personale e disciplina interiore.

L'Equinozio d'Autunno è associato alla Crocifissione (Gesù sulla croce morì alla nona ora del giorno), alla grande Transizione e al Potere del Cristo. Abbraccia i segni zodiacali dalla Bilancia al Sagittario, che sono l'espressione del viaggio dal matrimonio interiore tra la personalità e l'anima, attraverso la morte dei 9 desideri della personalità in Scorpione, alla rivelazione della verità in Sagittario, che governa anche la 9° Casa astrologica: tutto ha a che vedere con l'assenza di sé (ego) e con l'apprendere il servizio all'Anima. L'Equinozio è il momento di equilibrio tra la notte e il giorno. È rilevante che abbia inizio con il segno della Bilancia, che simboleggia la giustizia e l'equilibrio perfetto, e che Michele, l'Arcangelo che regna su questa stagione, sia sempre stato raffigurato con una bilancia in mano. La bilancia si riferisce alla Giustizia Divina Non Giudicante, che impugna la spada della

verità karmica (a rivelare i limiti di dove siamo), che ci chiede di allineare il mondo esteriore con quello interiore per trovare il punto di equilibrio al centro. Quando scendiamo negli inferi della mente subconscia/inconscia, la spada ci dona la vita lacerando completamente il velo dell'illusione fino a quando non verranno sgretolati tutti i nostri sogni e auto-inganni, e la verità dell'amore incondizionato sarà tutto quello che rimane. A questo punto comprenderemo che vi è qualcosa di più nella vita del mondo materiale e che l'Amore è l'unica energia che può dirigere la nostra volontà, rivelando il nostro inten-



to spirituale. Per questa ragione a Michele, con in mano la spada ardente, simbolo della realizzazione interiore, viene attribuita la guida delle forze della Luce, poiché suo compito è supportarci nella scoperta dello scopo spirituale della nostra vita.

Nell'Aura-Soma® Colour-Care system l'Arcangelo Michele è associato alla bottiglia Equilibrium B94, blu chiaro su giallo chiaro. Questa bottiglia possiede i colori invertiti della bottiglia 8, Anubis, associata alla carta dei Tarocchi La Giustizia, collegata al segno zodiacale della Bilancia. Il Dio egiziano Anubis, il Guardiano che bilanciava il cuore con le piume di Ma'at, la dea della Giustizia, al momento dell'ingresso nell'oltretomba, ha a che vedere con il fare ciò che amiamo altrimenti perderemo la leggerezza del nostro essere. L'Arcangelo Michele parla dell'arrendersi del sé inferiore, la personalità, al Sé Superiore, l'Anima, per essere in grado di seguire la via del cuore (il verde chiaro che si ottiene dall'emulsione del blu e del giallo chiaro). Si tratta del “Sia fatta la Tua Volontà e non la mia”.

Stiamo per entrare in una fase iniziatica per rivelare la nostra luce/Anima e l'energia del 9, che proviene anche dai tre Portali del 9-9-9, agisce quale cancello di movimento verso un nuovo stato dell'essere. Si tratta di incontrare l'ombra interiore con fede per rivelare il potenziale in noi celato. Coloro le cui deboli volontà non si allineeranno all'Anima, saranno stelle mancate. Siamo alla Porta dell'Iniziazione e le nostre nuove fondamenta stanno per esserci indicate. È giunto il momento di affrontare senza paura la trasformazione che ne conseguirà poiché rivelerà la sorgente di Luce del nostro Vero Sé. Nel momento in cui il cuore diverrà più potente della nostra mente, la grazia della manifestazione scorrerà nella nostra Anima/Sole svelando il nostro destino in accordo con le regole temporali divine.

“E anche a te una spada trafiggerà l'anima affinché siano svelati i pensieri di molti cuori” – Luca 2.35



## SIMBOLOGIA DELLA SPALLA

La grande mobilità che caratterizza la spalla è giustificata dalla forma delle sue superfici articolari e dall'elevato numero di muscoli e tendini interessati. Questo permette dei movimenti delle braccia in tutte le direzioni dello spazio ed è il pre-



supposto della possibile azione della mano nella prensione e nella manipolazione. Nel simbolismo che ogni parte del corpo porta con sé per la costruzione della complessità dell'individuo, la spalla rappresenta il poter fare, agire, operare, vera e propria radice del movimento eseguito dalla mano.

Vi è insito il senso della potenza del corpo, della forza fisica e della sua possibile espressione in termini di violenza o prevaricazione. Nella figura fisica le spalle "larghe" incarnano questi simboli che troviamo sintetizzati nella figura mitica di Ercole (Eracle). L'eroe dalle grandi spalle è la rappresentazione figurata della forza combattiva, il simbolo della vittoria dell'animo umano sulle proprie debolezze, vittoria ottenuta superando grandi difficoltà e fatiche. Un altro elemento simbolico collegato con le spalle è la resistenza, la solidità dell'individuo, la capacità di sopportare i pesi dell'esistenza. Sulle spalle si caricano i fardelli e chi ha "buone spalle" è in grado di sorreggere i pesi e le fatiche per sé e per gli altri. È l'uomo che si assume le proprie responsabilità e le tiene in carico, la cui rappresentazione mitica è Atlante, il gigante che sostiene l'intero mondo, raffigurato curvo ma possente, nella sua instancabile azione. In negativo "alzare le spalle", "voltare le spalle a qualcuno" sono gli atteggiamenti

di chi non si assume queste responsabilità. Nella tradizione ebraica la parola sèkhem (spalla) vuol dire anche "termine", "scopo", e costituisce la radice del nome di Sichen, città del paese di Canaan, terra promessa la cui conoscenza è l'unico scopo della vita. Nella tradizione cinese il cingolo scapolare rappresenta il destino; anticamente le scapole venivano usate nelle arti divinatorie per predire il futuro.

Nel movimento verso l'alto delle braccia vi è, poi, la rappresentazione della resa, della sottomissione incondizionata, dell'accettazione della superiorità del nemico ma anche, nelle liturgie, della divinità. Quindi una deposizione della propria "potenza" come garanzia di sottomissione o segno di umiltà.

La spalla ci parla, dunque, della potenza fisica dell'individuo, della forza combattiva, della sua solidità, resistenza, capacità di assumersi le proprie responsabilità e sopportare i pesi dell'esistenza. Vi è anche una notazione di potenzialità, di supporto per un movimento finalizzato (della mano), di capacità di realizzare qualcosa in tempi successivi.

Manuela



## LA NOSTRA PAURA PIÙ PROFONDA

*La nostra paura più profonda non è di essere inadeguati.*

*La nostra paura più profonda è di essere potenti oltre ogni limite.*

*È la nostra luce, non la nostra oscurità, che più ci spaventa.*

*Ci domandiamo: "Chi sono io per brillare, splendere favoloso di talento, favoloso?"*

*"In realtà chi sei tu per non esserlo?"*

*Siamo figli di Dio.*

*Agire da piccolo uomo non serve al mondo.*

*Non c'è nulla di illuminato nello sminuire se stessi cosicché le persone intorno a noi si sentiranno insicure.*

*Siamo tutti nati per risplendere, come fanno i bambini.*

*Siamo nati per rendere manifesta la gloria che è dentro di noi.*

*Non solo in alcuni di noi: è in ognuno di noi.*

*Se noi lasciamo la nostra luce splendere*

*inconsapevolmente diamo alle altre persone*

*la possibilità di fare lo stesso.*

*E quando ci liberiamo dalle nostre paure,*

*la nostra presenza*

*automaticamente libera gli altri.*

Marianne Williamson



## SEIZA questo sconosciuto...

Il parte

I movimenti da fare per rialzarsi dalla posizione di *seiza*, sono per prima cosa tornare in *kiza*, dopodiché staccare dal tatami il ginocchio destro e portare il piede corrispondente esattamente di fianco a dove è poggiato il ginocchio sinistro, facendo sì che le dita del piede rimangano alzate e ben arricciate sopra.

Da questa posizione, utilizzando i muscoli della coscia, si solleva il tronco fino a giungere in posizione eretta e si affianca il piede sinistro al destro. Tale movimento è uguale sia per chi indossa il *kimono* o



l'*hakama*.

Il *Seiza* era una posizione importante anche per i samurai, i quali dovevano avere un atteggiamento sempre attivo e attento. Il *Seiza* è una posizione rilassante, ma permette in qualsiasi momento di trovarsi pronto a contrastare qualsiasi tentativo d'attacco. Tale posizione, mentre da un lato serve per dare al corpo una postura corretta permette anche di muoversi agilmente, per esempio per cambiare posizione rapidamente ed estrarre la spada. Molto importante è la posizione degli occhi che deve essere dritta, come se fissassero un punto posto qualche metro avanti a loro. In questo modo è possibile vedere anche lateralmente e contrastare ogni eventuale attacco, senza dover necessariamente fissare lo sguardo verso il lato da dove ha origine l'offensiva. Questo è il sistema usato nelle arti marziali ed è definito *zanshin* ("spirito prolungato"; essere vigile, essere attento). Per cui quando ci si siede in *seiza* bisogna essere sempre vigili, ma nello stesso tempo mostrare uno spirito raccolto e calmo, cercare di armonizzare la capacità di vedere (*ken*) con quella "di percepire" (*kan*). In altre parole sviluppa la capacità del praticante marziale di vedere ciò che è visibile e ciò che non lo è, accrescendo la percezione dello spazio. .

Di fondamentale importanza, quindi,

è assumere sempre una postura rilassata e nello stesso tempo equilibrata, sia che ci si alzi, si scenda oppure ci si trovi in *Seiza*. Per i samurai, non essere ben bilanciati comporta la perdita sia della giusta forma sia dello *zanshin*. Quando ci si alza o si scende in *seiza* bisogna farlo in piena tranquillità, col massimo equilibrio e molta eleganza. Quando si torna in posizione eretta non bisognerebbe farlo a scatti o in modo sgraziato. Per chi conosce "l'arte del tè", sa che il movimento che si deve compiere per rialzarsi da *seiza* deve essere come "il calmo risalire di una colonna di fumo".

È inoltre molto importante, quando ci si siede in *seiza*, non farlo a cavallo di due tatami, sia per evitare un'usura rapida dei bordi che provocherebbero inevitabilmente la rottura del tatami, sia per un fatto estetico.

Persino durante il rituale del *Seppuku* (termine del registro scritto) conosciuto anche come *harakiri* (termine del registro parlato) si adoperava la posizione in *seiza*. Questo rituale prevedeva il suicidio come espiazione di una colpa commessa o come mezzo per sfuggire ad una morte disonorevole per mano dei nemici. Il soggetto si poneva nella classica posa in ginocchio, *seiza* appunto, così da permettere al corpo senza vita di cadere in avanti. Era considerato, infatti, estremamente disonorevole morire in posizione con il viso rivolto verso l'alto, soprattutto perché così tutti avrebbero potuto vedere le inevitabili smorfie di dolore deformare il volto del suicida. La logica dietro a tutto il rituale non è solo quella di "liberare l'anima", la cui sede si riteneva appunto essere il ventre, ma anche quella di andarsene nel modo più onorevole possibile.



È chiaro quindi che il *Seiza* è abbastanza importante in tutte le scuole di arti marziali come forma di rispetto. Essa non è soltanto una posizione, a volte anche un po' dolorosa, da assumere per eseguire il rito del saluto all'inizio e alla fine della lezione o per la meditazione, ma è anche una posizione che permette di imparare la giusta postura, una posizione che estende ed accresce lo studio delle arti marziali, trasmettendogli lo *zanshin* e la bellezza.

Durante la storia giapponese si sono sperimentate numerose posizioni per sedersi a gambe incrociate. In base alle circostanze, agli abbigliamenti e ai luoghi alcune hanno prevalso su altre. Nel periodo *Muromachi* l'architettura giapponese faceva grande uso del *tatami* (la tradizionale pavimentazione composta di tappeti di paglia di riso intrecciata e pressata) il che, combinato con la rigida formalità allora predominante nella classe guerriera per la quale questo tipo d'architettura fu ideata, contribuì alla nascita dello stile *seiza* come metodo corretto per sedersi. Fu durante il periodo *Edo* (1600-1868) che il *Seiza* si è lentamente consolidato nella cultura tradizionale giapponese, divenendo definitivamente la posizione convenzionale per sedersi sui *tatami*. Nel Giappone moderno le stanze tradizionalmente arredate con il *tatami* e le circostanze in cui si deve rispettare il *seiza* sono diventate piuttosto rare per cui oggi molte persone sono ormai disabitate al *seiza*. Per chi è ferito oppure troppo anziano è considerato tollerabile sedersi su appositi sgabelli anche quando sarebbe richiesto lo stile *seiza*. Questi speciali sono trasportabili e chiudibili e possono essere collocati, chiusi, al di sotto dei piedi diminuendo la pressione sui medesimi. Nelle occasioni molto formali è tuttavia consigliato almeno tentare di sedersi secondo lo stile *seiza* per poi farsi aiutare a sistemarsi sullo sgabello nel caso il tentativo fallisca o i dolori siano eccessivi. Gli occidentali hanno in genere estrema difficoltà a sedersi secondo questa posizione e chi non è avvezzo allo stile *seiza* difficilmente riuscirà a resistere oltre i due minuti. La circolazione infatti rallenta in alcune parti delle gambe e spesso si manifestano il formicolio o, peggio ancora, la totale impossibilità di muovere le gambe. Ciò può essere causato dalla mancanza di un'adeguata esercitazione e quindi dalla debolezza dei muscoli delle gambe e da una cattiva circolazione e non dalla posizione ripiegata degli arti. Con l'esperienza comunque questi disturbi tendono a diminuire fino a scomparire quasi del tutto, e i praticanti esperti dello stile *seiza* riescono a resistere in questa posizione a lungo e con disturbi minimi. Alcuni problemi alle giunture - in particolare il ginocchio - possono però espandersi se si è tesi a sedersi in tale posizione; chiunque se ben esercitato potrebbe sedere in *seiza*, sia per pochi minuti sia per un'ora, ed anche per un giorno intero senza accusare fastidi. Inoltre il *seiza* aiuta ad allineare naturalmente il corpo e la colonna vertebrale e conduce ad una mente e ad un corpo più pronto. La postura che bisogna assumere quando ci si siede in *Seiza* è con le gambe piegate sotto il bacino. Le ginocchia per gli uomini dovrebbero essere distanziate tra di loro di circa due pugni mentre le donne dovrebbero tenerle unite; anche se poi, in realtà, la posizione delle ginocchia dipen-

continua a pagina 7

## IL VERO KARATE

L'uomo progredisce, ricerca il "nuovo", modernizza! È così da sempre... Ma quante volte questo meccanismo risulta davvero efficace? Senza voler generalizzare tutto, si possono fare degli esempi che dimostrano come il progresso non è sempre positivo.

La medicina ad esempio è andata avanti riuscendo a fare cose sensazionali, ma quante cure vengono utilizzate oggi in maniera inappropriata? Ne è un esempio piccolo la cura per il raffreddore, ossia quel meccanismo fisico che è utile al corpo.



Ne è un esempio grande la Chemioterapia! Distruggere il corpo del paziente, avvelenarlo, per guarirlo.. tra l'altro dopo le prove scientifiche che il tumore non vivrebbe in un ambiente alcalino e molto ossigenato!

Purtroppo dietro a tutto ciò ci sono degli interessi economici che calpestanto perfino la salute del paziente... Ma il tumore non è solo una malattia dell'uomo! A volte l'uomo stesso può essere metaforicamente definito un tumore...ne è un esempio il grave cancro che ha colpito il Karate. Con la "scusa" di modernizzare e migliorare questa disciplina, c'è stata una modifica della stessa, anche sul piano dei movimenti e delle posizioni, le quali sono invece studiate dai Maestri del passato, per sviluppare anche e soprattutto il Qi! Ne è un esempio il Kibadachi, ossia la posizione del cavaliere, importante per lo sviluppo della potenza interiore. Gli interessi economici ancora una volta hanno seppellito questa disciplina Giapponese che è stata rinchiusa in una gabbia arrugginita

chiamata Sport! Il Karate non è uno sport, ma è uno stile di Vita e non si discosta molto dallo Shiatsu come componente energetica! Si pratica Karate per superare il proprio Ego, per aiutare i più deboli, per porre l'assenza di limiti come limite!

Diversi Maestri del passato hanno denunciato tutto questo, a partire dal grande Sensei Ueshiba, fondatore dell'Aikido, il quale ha espressamente dichiarato: " Il Budo giapponese non fa parte degli sports che sono originariamente un retaggio dell'occidente. Ci sono, però, taluni che si rallegrano nel vedere le varie Arti Marziali divenire simili a sports ottenendo così una più vasta popolarità in questi ultimi anni. Queste persone, è chiaro, non hanno la più

vaga idea di che cosa sia un'Arte Marziale nel vero senso della parola. A mio avviso costoro non sono qualificati a parlare di Budo.

Gli sports hanno un fondo ludico. Negli sports c'è solo la gara o il combattimento dal punto di vista fisico, non c'è competizione d'anime. Il Budo, al contrario, è la via per reintegrare noi stessi. Offre competizioni di amore per mantenere il mondo nella pace e nella prosperità!"

Non possiamo pertanto ignorare le parole di questo grande Artista Marziale, come non è possibile ignorare le parole di un altro grande Sensei, ossia Funakoshi. Egli stabilì 20 principi che dimostrano come il Karate sia classificabile sotto la voce "culturale" e non sportivo. Ecco quello che il Maestro Funakoshi insegnava:

1° Non dimenticare che il Karatedo comincia e finisce con il saluto (Rei)

2° Nel Karate non esiste l'iniziativa

3° Il Karate è dalla parte della giustizia

4° Conosci prima te stesso, poi gli altri

5° Lo spirito viene prima della tecnica

6° Libera la mente (il cuore)

7° La disattenzione è causa di disgrazia

8° Il Karate non si vive solo nel dojo

9° Il Karate si pratica tutta la vita

10° Applica il Karate a tutte le cose, lì è la sua ineffabile bellezza

11° Il Karate è come l' acqua calda, occorre riscaldarla costantemente o si raffredda

12° Non pensare a vincere, pensa piuttosto a non perdere

13° Cambia in funzione del tuo avversario

14° Nel combattimento devi saper padroneggiare il Pieno e il Vuoto

15° Considera mani e piedi dell' avversario come spade

16° Oltre la porta di casa, puoi trovarti di fronte anche un milione di nemici

17° La guardia (Kamae) è per i principianti; più avanti si torna alla posizione naturale (shizentai)

18° I Kata vanno eseguiti correttamente; il combattimento è un'altra cosa

19° Non dimenticare dove occorre usare o non usare la forza, rilassare o contrarre, applicare la lentezza o la velocità, in ogni tecnica

20° Sii sempre creativo

Ecco che tutto ciò deve condurci a comprendere che lo studio del Karate (mano\mente vuota), deve essere attuato cercando sì di progredire, ma portando nel Cuore tutto quello che i grandi Sensei del passato ci hanno lasciato in eredità...non solo per un nostro miglioramento fisico ed energetico, ma anche per quello di una delle discipline più belle e antiche del mondo, che ahimè viene molto spesso poco compresa e derisa.

Leonardo

de apparentemente dai diversi stili di arti marziali, dalle preferenze dell'insegnante e dalle proprie dimensioni del corpo. La distanza più corretta rimane comunque quella di due pugni.

Kisshomaru Ueshiba (1922-1999) importante esponente nell'insegnamento dell'Aikido (arte marziale nella quale l'insegnamento e la pratica della posizione seiza riveste un'importanza fondamentale) in uno dei suoi libri scriveva:

«Sedere in quiete» usando la postura seiza è un modo per superare le paure della vita e la sottostante paura della morte. È un modo eccellente per regolare le funzioni del corpo. Può portare la mente vicino al mondo «come esso è», rispetto al suo abituale stare nelle cose «come dovrebbero essere».

In altre parole, seiza è un metodo per uscire dalle illusioni della vita di ogni giorno.

Quando sediamo, il ciclo senza fine di pensieri che sono così paralizzanti per la salute mentale è interrotto e facciamo venire fuori la chiara freschezza del vivere semplicemente nel mondo.

Per sedere in seiza piegate le gambe e portate il ginocchio sinistro sul pavimento e quello destro a circa due pugni dal sinistro. Ora mettete il dorso dei piedi sul pavimento in modo tale che i due alluci si tocchino. Abbassate i glutei fino a che tocchino i talloni. Raddrizzatevi e lasciate che il peso si centri in qualche posto fra i piedi e le ginocchia.

La schiena è dritta. Hara - il punto dove è concentrato il Ki - è basso e tranquillo e la zona lombare è tirata e vista dal lato la spina dorsale forma una leggera curva ad "esse" in accordo con la sua corretta posizione anatomica. La testa è bilanciata sulla colonna vertebrale, con le orecchie in asse con le spalle e il naso in linea con l'ombelico; ponete il mento in dentro e stirate la nuca, come se qualcuno stia sollevando il nostro collo per stirare la schiena. La posizione è tale da far sì che la testa, attraverso il naso, il pomo di Adamo, l'ombelico, hara si trovino disposti virtualmente su un'unica linea verticale.

Per trovare la linea di equilibrio potete ruotare in circolo sulle anche, riducendo lentamente l'oscillazione finché non si rimane in una posizione stabile. Ciò è fondamentale per prevenire crampi o la fatica mentre siamo seduti.

Un altro modo per trovare la giusta postura è di immaginare una stringa attaccata alla cima della testa e che entra nel nostro corpo fino a terminare con un peso all'altezza del tanden.

Se si curva la testa in avanti o si piega troppo il collo la stringa tocca il guscio del corpo; se invece ci si inclina troppo in avanti, il peso tocca la cintura pelvi-

ca. Ponete il peso nella parte anteriore dell'hara.

Rilassate le spalle e lasciate che le braccia cadano naturalmente. Le braccia sono leggermente piegate. Le ascelle sono un po' divaricate come se avessero uno spessore sotto di loro. La mano destra è posta, palmo in su, sul grembo con il bordo del mignolo che tocca leggermente il basso ventre. La mano sinistra è posta sulla destra, anch'essa con il palmo in



su. Le dita devono stare unite senza tensione. Ponete la punta dei pollici a contatto in modo tale che si tocchino senza che si facciano pressione l'un l'altro. Le dita ed i pollici devono formare un ovale intorno ad un punto posto 5 o 6 centimetri sotto l'ombelico, punto chiamato tanden o seika tanden e che corrisponde al centro dell'equilibrio. La mano sinistra sulla destra rappresenta la calma («sei» o «in» in giapponese)

che copre gli aspetti attivi («do» o «yo»). I pollici unificano i due aspetti. Il tanden è visto come il centro dell'essere intorno a cui l'hara è organizzato. Il centro è il punto da cui la vostra vita è vissuta.

Varianti di questa forma sono spesso usate, ma questo è il metodo più bilanciato e rilassante di sedersi.

Senza abbassare in avanti la testa ponete lo sguardo in un punto a circa un metro davanti a voi. Si possono chiudere a metà gli occhi per ridurre i disturbi visivi senza correre il rischio di cadere addormentati.

Ponete la lingua a contatto con il palato, ed i denti in maniera tale che si tocchino leggermente. Togliete l'aria dallo spazio fra lingua e palato. Ciò inibirà la produzione della saliva ed il bisogno di ingoiarla.

Un aspetto importante della pratica è la respirazione. Gli antichi taoisti credevano che il respiro coincidesse con la vita stessa e che ogni persona ne disponesse in una certa quantità prestabilita. Il respiro profondo e lento era visto quindi come un prolungamento della vita.

Inspirate semplicemente e con calma attraverso il naso, usando il diaframma. La pancia dovrebbe espandersi in avanti e il torace dovrebbe a sua volta aprirsi senza intervento muscolare.

Buttate fuori dalla parte superiore del corpo tutte le tensioni e gli sforzi muscolari. Le spalle non devono essere tenute contratte, ma non lasciatele andare giù: semplicemente fate fare alla gravità il suo normale lavoro.

Respirate finché i polmoni siano pieni senza sforzo e lasciate che sia il respiro a dettare il cambio nell'espirazione. Non trattenetelo, e non fate nulla di speciale, semplicemente cominciate a espirare. Questa deve sempre essere più gentile

dell'inspirazione. Inoltre non ci dovrebbero essere rumori o sibili, ma solo una soffice espirazione finché la pancia non si svuota naturalmente.

Lasciate che l'espirazione continui finché ne sentite il bisogno, poi ricominciate con l'inspirazione. Quando espirate non lasciate che la pancia perda tensione, ma mantenetele in tono, senza comunque contrarre i muscoli. Non forzate mai il respiro.

Con la pratica continua il ritmo rallenterà forse fino a due respiri al minuto, ma non provate a raggiungere nessun obiettivo, semplicemente respirate. Seguendo il vostro respiro, contate sia le inspirazioni che le espirazioni, e, più tardi, solo le espirazioni. Contate da uno a dieci e poi ripartite. Se il conto è perso ripartite da uno e non provate a ricordare l'ultimo numero, non è importante. Arrivare a dieci non è un obiettivo, ma solo un processo.

Ogni pensiero che sorge deve essere notato ma ignorato. Occorre solo guardarlo e lasciarlo andare; non inseguirlo e non seguite nessuna linea di ragionamento.

Ritornate al conteggio. Tutti i pensieri, quando sediamo, hanno lo stesso valore, cioè nessuno. Quando sediamo... sediamo.

La stessa cosa va fatta per le luci, le allucinazioni, il panico, la paura. Quando sediamo... sediamo.

Quando i pensieri non correranno più così veloci e così furiosamente allora potrete contare e sedere correttamente. Se i pensieri vi distraggono, contate ancora. Eventualmente, provate a rimanere in seiza, a per trenta minuti la mattina presto e la sera.

Se le gambe cominciano ad addormentarsi alzatevi sulle ginocchia o, alternativamente, arrotolate una coperta e ponetela fra i polpacci per alzare i fianchi dai talloni. Dovete aspettarvi un po' di dolore, ma non fate diventare un test di forza di volontà lo stare seduti per più tempo possibile.

Idealmente dovremmo sedere in seiza in una stanza tranquilla con una illuminazione debole, con poche distrazioni visive o di altro tipo. La musica non è appropriata poiché l'idea non è quella di distrarsi.

Quando la seduta è finita, o quando le gambe devono essere mosse, inchinatevi e ponete la fronte sul pavimento, con i fianchi sempre sui talloni. Ponete le mani con i palmi in su al lato della testa, e sollevatele per pochi centimetri. Ciò simbolizza l'essere aperti e accettare ogni cosa che il mondo ci può offrire. Respirate in questa posizione per breve tempo.

Esiste una vasta letteratura sulla meditazione e ci sono molti che vogliono insegnare i metodi segreti per guarire l'animo ad un certo prezzo. Tutto ciò che è necessario è un posto dove essere soli (o in gruppo) e qualche respiro.

Semplicemente... sedete.

## UN PRINCIPIO DI ESISTENZA E DI ANNULLAMENTO

*Le bacche sono dolcissime  
ma le spine pungenti,  
L'acqua del fiume r  
efrigerante ma profonda.  
Il fuoco riscalda la tua casa ma può  
anche arderla.  
Così è: nel bene v'è sempre  
un po' di male,  
nel male sempre  
un po' di bene.  
Nell'utile, l'inutile.  
Nell'inutile, l'utile.  
Nel nulla il tutto,  
nel tutto il nulla.  
Ogni esperienza deve essere vissuta  
con grande umiltà, in essa v'è sempre  
la possibilità di ripeterne  
le piacevolezze  
e di evitare ciò che  
è negativo o superfluo.*



(segue dal numero precedente)

### COME UTILIZZARE LA CURCUMA

La dose consigliata di curcuma da assumere ogni giorno va da 3 a 5 grammi, quindi circa un cucchiaino o poco meno. Gli studi hanno però sottolineato come il problema di questa spezia sia soprattutto quello della scarsa biodisponibilità, ovvero la difficoltà per il nostro organismo di poterla assorbire e quindi utilizzare al meglio.

Tuttavia esistono 4 modi per rendere la curcumina biodisponibile e poter godere di tutti questi benefici:

**Pepe nero:** l'aggiunta di un pizzico di pepe nero incrementa del 2000% l'assorbimento della curcumina! Ne basta il 3% rispetto alla quantità di curcuma ovvero per un cucchiaino di curcuma corrisponde proprio una spolverata di pepe. La piperina, che è la sostanza chimica chiave nel pepe nero, favorisce infatti l'assorbimento della curcumina e quindi ne aumenta la quantità che il corpo può assorbire.

**Grassi:** una delle principali ragioni della bassa disponibilità della curcumina nel corpo è a causa della sua bassa solubilità in acqua. Quindi si può mescolare la curcuma con dei grassi come l'olio di cocco, olio di lino, olio extravergine di oliva, ghee, ecc

**Combinazione con Quercetina:** la quercetina è un pigmento vegetale (flavonoidi) che si trova in molte piante e alimenti, come il vino rosso, uva rossa, cipolle, tè verde, mele e frutti di bosco. La quercetina inibisce un certo enzima che disattiva la curcumina. Frutta con un colore rosso o blu scuro hanno il contenuto più alto quercetina. Questi includono mirtillo, more e prugne nere. Verdure che includono la quercetina sono la lattuga scura, il cavolo crudo, cicoria, spinaci crudi, peperoni, fagioli e broccoli crudi.

**Calore:** alcuni studi suggeriscono che la biodisponibilità della curcumina può essere incrementata riscaldandola perché il calore aumenta la solubilità della curcumina. Tuttavia va riscaldata per pochi minuti perché il calore prolungato oltre i 15 minuti distrugge l'85% della curcumina.

#### CONTROINDICAZIONI

Chi ha problemi di calcoli biliari deve prestare attenzione perché l'uso di questa spezia potrebbe peggiorare il decorso della malattia.

#### GOLDEN MILK

Tutti coloro che praticano Yoga Kundalini conoscono la ricetta del Golden Milk o Latte d'oro consigliata da Yogi Bhajan (maestro di questa disciplina) ai suoi allievi per migliorare l'elasticità e poter rimanere così più agevolmente nelle posizioni richieste.

Si tratta di una bevanda dal colore acceso e dal sapore delizioso, realizzata con pochi ingredienti:

- 1) ¼ di tazza di curcuma
- 2) ½ tazza d'acqua
- 3) 1 tazza di latte (anche vegetale)
- 4) 1 cucchiaino di olio di mandorle
- 5) Miele (facoltativo)

Preparazione:

Bollire l'acqua insieme alla curcuma mescolando lentamente fino a che il composto non si asciuga e diviene un pochino più denso. Una volta pronta, la miscela può essere conservata in frigorifero e utilizzata per 40 giorni (tanto è il lasso di tempo consigliato da Yogi Bhajan per questo trattamento).

Per ogni tazza di Latte d'oro che si vuole preparare è necessario mescolare ¼ di cucchiaino del composto realizzato con la curcuma in una tazza di latte aggiun-

do poi un cucchiaino di olio di mandorle dolci per uso alimentare. Si riscalda a pia-cimento e infine si aggiunge il miele, in quantità variabile a seconda dei gusti. Se si vuole far diventare questa bevanda ancora più gustosa, si può frullare, diverrà così bella spumeggiante e si potrà poi spolverarla con un po' di cannella.

#### PILLOLE DI CURCUMA

Permettono di assorbire la curcumina.

Si possono facilmente portare con se e prenderle ogni volta che ne se ne ha bisogno.

Hanno un buon sapore, mascherando completamente il gusto amaro della curcuma.

Contengono degli ingredienti speciali che lavorano in sinergia con la curcumina aumentandone l'efficacia terapeutica.

Sono economiche.

**Pillole di curcuma al miele:** adatte ai bambini perché hanno un buon sapore e sono più digeribili;

**Pillole di curcuma all'olio di cocco:** hanno un sapore e consistenza meno piacevole ma sono più potenti perché gli acidi grassi del cocco aumentano la biodisponibilità della curcumina.

#### Ingredienti

1/3 tazza di polvere di curcuma biologica

1 cucchiaino di quercetina in polvere (circa 10 capsule, svuotate)

1 pizzico abbondante di pepe nero appena macinato

3 cucchiaini di un legante a scelta tra questi proposti:

1. Miele grezzo biologico
2. Olio di cocco vergine spremuto a freddo
3. Ghee o burro chiarificato (adatto a chi non ha problemi di intolleranza con i latticini)

#### Istruzioni

Foderare una teglia con la carta da forno. Scegliere uno dei tre leganti. Siccome solitamente in autunno/inverno sono abbastanza solidi metterli a bagno maria con acqua calda (non bollente) così da renderli più liquidi e pronti per essere usati.

In una ciotola mescolare la curcuma, la quercetina, il pepe e il legante scelto.

Con le mani prendere pezzettini di miscela e fare delle palline della giusta dimensione per essere deglutite.

Metterle man mano sulla teglia con la carta forno e quando si è finito mettere in congelatore per un paio d'ore.

Si possono tenere nel congelatore o nel frigo dato che d'estate si sciogliono a temperatura ambiente.

Si possono prendere 3 pillole al giorno prima dei pasti o a stomaco vuoto. E' meglio non esagerare ma considerarlo un cibo-medicina.

Il consiglio è di non mescolare i leganti tra di loro perché si fa fatica a formare le pillole, è quindi importante sceglierne uno solamente.