

donne e ragazzi casalinghi

rivista di culture e politiche

numero 5

autunno 2610 (1998)



numero monografico sul

MASSAGGIO ESISTENZIALE

MI SCUOTE - ESTENUA ANCORA

AMORE

L'INARRESTABILE BESTIA

DOLCEAMARA

Saffo



RINGRAZIAMENTI



Un grazie a Silvia e Alberto per la copertina e la veste grafica; a Fabio e Rosaria per le fotocopie; a mia madre, Peppina, per aver collaborato al confezionamento di questo numero.

La Redazione
Maura da Bianca
Maia da Peppina e Elena
isTERI da Rosaria
anTHEÓS da vioLETA e antiGONE*
Autunno 2610**

DONNE E RAGAZZI CASALINGHI, rivista di culture e politiche.

Supplemento a AAM TERRA NUOVA, n°123 - Ottobre 1998.

Registrazione: Tribunale di Firenze, n°3287 del 13/12/1984.

Direttore responsabile: Marcello Baraghini - CP 199, via Don Sturzo, 19 - 50032, Borgo San Lorenzo (FI)

Movimento degli Uomini Casalinghi: c/o Legambiente - Via Bazzini, 24 - 20131 Milano - Tel. 02/70632885

* Nota: Questi sono i nomi che ciascuna si è data. Una delle nostre pratiche per liberarci dall'ideologia patriarcale è l'autodeterminazione dell'identità fondata sulla riconoscenza verso la madre e chi si prende cura dell'infanzia. Per approfondire questa tematica rimandiamo alle pubblicazioni precedenti, in particolare "homo casalingus" [primavera 2601 (1989)].

** Nota: Facciamo partire l'anno nuovo dal 21 marzo, cioè dall'equinozio di primavera e la cronologia storica dalla fondazione del Tiaso di Saffo.

Per comprendere quest'altra pratica di liberazione dall'ideologia patriarcale invitiamo a leggere la pubblicazione: "Saffo e Carla Lonzi" (Quaderni dei ragazzi casalinghi n°10, primavera 2607-1995).

Per cui buon anno nuovo, 2610, e buona lettura.





Il Massaggio Esistenziale

La sapienza di fermarsi, ascoltare il corpo, interrogare il vissuto

L'elaborazione del massaggio esistenziale è nata dopoché per una decina di anni (circa dal 1980 al 1990) ho frequentato dei corsi di massaggio shatzu e di varie altre tecniche, mentre contemporaneamente andavo interrogandomi e riflettendo sul percorso imposto a noi maschi, che per diventare adulti siamo costretti ad abbandonare la sfera della corporeità e della vita interiore per "giocarci" tutti nel sociale, sviluppando la razionalità, la competizione, l'astuzia, ecc. A questo si sono aggiunti alcuni accadimenti (in particolare il suicidio di mia sorella, cui ero molto legato, dopo anni di malessere e di malattia) che hanno contribuito ulteriormente a farmi capire la fragilità degli equilibri interiori e relazionali.

Così, da tutte queste premesse, è nato quasi per caso il massaggio esistenziale, durante un campo-laboratorio di vita naturale organizzato dalla associazione "Tra Terra e Cielo".

Delle tecniche che avevo appreso (shatzu, massaggio metamorfico, riflessologia plantare...), mi avevano colpito più di tutte il reiki e la pranoterapia, per la loro semplicità e perché si possono praticare in qualsiasi posto, senza bisogno di speciali conoscenze o apparecchiature. Cercavo infatti qualcosa che fosse facilmente apprendibile per tutte e che si potesse subito mettere in pratica. Spesso infatti succede che le conoscenze acquisite in certi corsi restino inutilizzate perché magari occorrono anni di studio e tirocinio per giungere a farne uso in modo appropriato.

In passato la guarigione mediante l'imposizione delle mani era molto comune, ma, dopo l'avvento delle società guerriere-patriarcali, diventò una prerogativa riservata ai sacerdoti e re, mentre fu gravemente repressa e punita per il resto della popolazione. Così divenne una modalità raramente sfruttata e attribuita a poteri miracolosi. Solo nel XVIII sec. un medico, Messmer, affermò che si poteva curare con il flusso delle mani, ma un po' come accadde ad Hanneman (l'ideatore della omeopatia) fu giudicato un pazzo. Finalmente nel primo quarto del '900, grazie all'invenzione della camera Kirlian si è potuto fotografare l'energia radiante delle mani e così la pranoterapia ha ottenuto una base scientifica e misurabile.

Attualmente l'imposizione delle mani è stata riproposta sia da pranoterapiste (1) sia da reikiste.

Ho conseguito il 1° livello di reiki con Marta Getty, un'impreditrice americana che aveva abbandonato tutto per dedicarsi esclusivamente a diffondere il reiki, dopo essersi trasferita in Italia.

Durante le sedute di reiki, la terapeuta appoggia le due mani l'una a contatto dell'altra (pollice destro con pollice sinistro) e con le dita unite (per evitare di disperdere l'energia) su determinati punti del corpo della paziente distesa su di un lettino e ce le tiene, senza fare pressioni né muoverle, per almeno tre minuti. Poi passa ad un'altra "posizione", cioè ad un'altra zona del corpo. Intanto si sta in silenzio o si ascolta una musica adatta a conciliare il rilassamento.

Grazie a questo procedimento l'energia cosmica entra dalla sommità del capo della terapeuta, che fa da ponte trasmettendola attraverso le mani al corpo della paziente.

Per fare reiki non è necessario essere pranoterapiste né possedere un'energia speciale, tutte lo possono fare purché abbiano ricevuto l'iniziazione (cioè l'apertura dei canali energetici che dal sommo della testa percorrono le spalle e le braccia fino al centro delle palme delle mani) da parte di una maestra di reiki (si rilascia tanto di diploma).

Infatti mentre la pranoterapista trasmette energia propria (e quindi deve averne in quantità molto alta: non tutte dunque hanno un "prana" sufficiente nelle mani) con la tecnica reiki si canalizza verso il corpo della paziente l'energia cosmica, che da sé va a curare gli squilibri riempiendo le zone di vuoto energetico e sbloccando i punti dove c'è un accumulo di energia.

Alla fine del corso con Marta Getty facemmo una seduta in cui noi alunne mettemmo tutte insieme le mani su di lei trasmettendole reiki. Secondo Marta, così facendo le cellule si rinnovano e si potrebbe prolungare la vita arrivando probabilmente addirittura all'immortalità (in America, si sa, sono un po' esagerati!). Comunque questa tecnica mi è piaciuta per la sua semplicità e convivialità, perciò l'ho adottata per il massaggio esistenziale. La cosa importante è essere in gruppo e leggere o parlare di qualcosa che riguarda l'esistenza, per es. gli scritti di Carla Lonzi.

Sia il reiki che il massaggio esistenziale riequilibrano il sistema nervoso, il sistema cardiocircolatorio, il sistema endocrino e quindi rafforzano

- 1) Uso il femminile inclusivo: cioè quando dobbiamo parlare di soggetti femminili e maschili, concordiamo tutto al femminile (e non al maschile come indica la grammatica delle nostre lingue patriarcali) perché consideriamo le donne più centrali ed equilibrate.



le difese immunitarie perché col calore delle mani creano una specie di febbre indotta, quasi una "scalmana". Si è scoperto che le "scalmane" o "vampate" servono ad uccidere molti agenti patogeni per cui non si dovrebbero considerare disturbi della menopausa da curare ma forme di difesa dell'organismo che sarebbe utile addirittura procurare.

Mentre l'assunzione di zucchero bianco provoca nel corpo una condizione di acidità in cui i germi nocivi prosperano e si riproducono, l'aumento di calore li uccide.

A differenza del reiki, il massaggio esistenziale non prevede un'iniziazione per aprire i canali energetici (2). Con quella impertinza che contraddistingue i Ragazzi Casalinghi, ho infatti pensato: "Usui, l'inziatore del reiki, non ha ricevuto l'iniziazione da nessuno, ma ha scoperto questa tecnica di trasmissione dell'energia quasi per caso. Perché noi dovremmo aver bisogno dell'iniziazione che, oltre a tutto, si paga piuttosto cara in termini di denaro?". Perciò secondo me non è indispensabile essere iniziati da una maestra di reiki, anche se suggerisco di frequentare un corso perché ogni maestra ha delle cose da insegnarci.

Tutto il resto, come le posizioni delle mani, l'appoggio leggero, la durata di una seduta ecc. mi trova d'accordo. Penso anche che, come nel reiki, sia bene cominciare con la "centratura del cuore", che si fa portando le mani a contatto col torace proprio a livello del cuore, come si vede nella fig. 1.

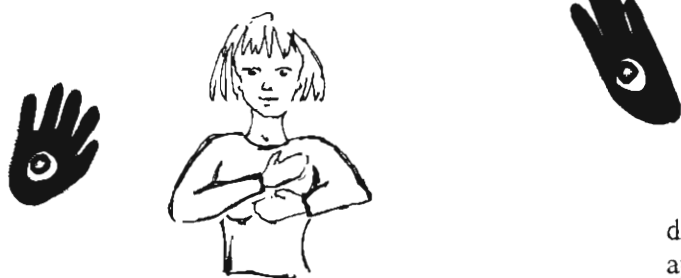


Figura 1

Dopo un tempo più o meno breve (minuti) a seconda del soggetto, quando ci si è distaccate dalle preoccupazioni quotidiane, si sente il battito cardiaco e ci si accorge dell'energia che circola, si è pronte per cominciare.

Preliminarmente si può praticare qualche mudra (gesti rituali fatti con le mani per favorire il flusso dell'energia) o qualche gioco, come quello di sfregare le mani e batterle a due a due stando di fronte: prima la destra poi la sinistra e poi tutte e due insieme (fig. 2).

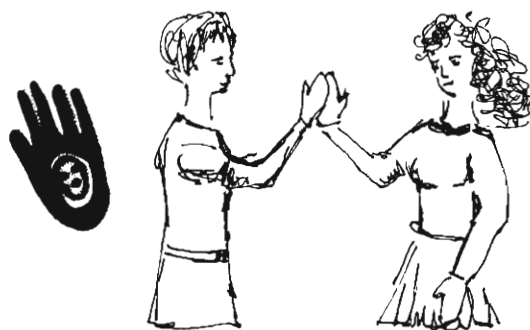


Figura 2

Oppure i maschi potrebbero fare il bucato che attiva una bella energia nelle mani. Infatti i maschi tendono ad avere un'energia più squilibrata e il rapporto con l'acqua serve a riequilibrarla.

Per fare il massaggio esistenziale bisogna essere minimo in 5 (l'ideale sarebbe in 8): una paziente e quattro terapisti. Una appoggia le mani sugli occhi della paziente che così è costretta a tenerli chiusi e si rilassa di più, non potendo seguire ciò che avviene intorno; una si mette dal lato dei piedi, una le tiene tra le sue palme la mano destra e una la sinistra. Vedi fig. 3.

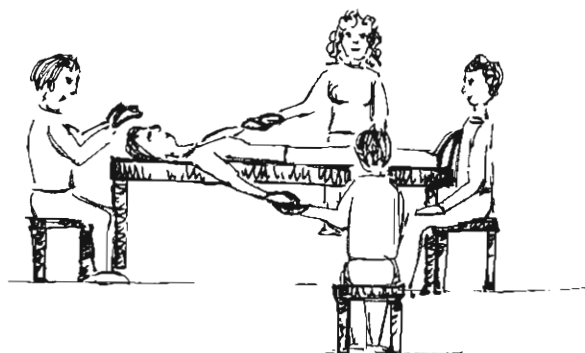


Figura 3

Se si è più di cinque, per es. da 6 a 10, ci si dispone tutt'intorno alla paziente distesa e chi le appoggia le mani sulla testa, chi sul torace, chi sull'addome, chi sulle gambe, ecc.

I piedi di chi riceve il massaggio esistenziale devono essere scalzi e appoggiarsi contro il petto della terapeuta seduta da quel lato (3) che ne riceverà

- 2) L'iniziazione è una cerimonia in cui la maestra/o di reiki apre simbolicamente i canali attraverso i quali, secondo le dottrine orientali, scorre l'energia cosmica.
- 3) Naturalmente i piedi devono essere puliti. Chi ha l'onore di trovarsi i piedi appoggiati sul petto riceve anche un vantaggio supplementare, in quanto ne risulterà rafforzato il sistema cardio-circolatorio. Perciò invito eventuali cardiopatiche a partecipare a sedute di massaggio esistenziale. Sarebbe l'ideale introdurre negli ospedali tutte le tecniche di massaggio e questo in particolare.



un beneficio e cioè il rafforzamento del sistema cardio-circolatorio. È bene che le piante dei piedi siano proprio a contatto della pelle, infilati sotto le eventuali maglie.

Se il gruppo è ancora più numeroso, ci si può disporre in due cerchi concentrici, uno più vicino alla paziente e uno più esterno, formato da persone che tengono le loro mani sulle spalle della prima fila seduta intorno al lettino, o al tavolo, su cui è distesa la paziente.

Ognuna deve sistemarsi in modo da stare ben comoda perché la durata della seduta deve essere di almeno 1/2 ora o 3/4 d'ora. Questo è infatti il tempo minimo occorrente perché si instauri la circolazione dell'energia. Si può diffondere nell'aria il profumo dell'incenso, bruciando un bastoncino, oppure spruzzare le partecipanti con un aroma particolarmente gradito (per es. olio essenziale di ortica, buonissimo!). È bene indossare abiti e scarpe di materiali più naturali possibile. Inoltre le gambe non vanno mai incrociate perché pare che questa posizione intralci il fluire dell'energia.

Per potenziare il circuito di energia conviene visualizzare per qualche minuto all'inizio del massaggio esistenziale un raggio di luce bianca che scende dall'alto ed entra nel corpo dalla sommità della testa (localizzazione del chakra (4)), passa attraverso il collo, si dirama nelle spalle e nelle braccia, per uscire dal chakra al centro delle mani, sulle palme.

Nel frattempo si possono fare e comunicare tante riflessioni: su se stesse e le proprie problematiche esistenziali, sui rapporti tra i generi, sui mille accadimenti della vita, ecc. Lo spunto può essere dato dalla lettura degli scritti di Carla Lonzi e in particolare dalle frasi che ho raccolto in uno dei Quaderni dei Ragazzi Casalinghi. Oppure si può cantare, suonare, ascoltare musiche rilassanti, leggere poesie o qualche articolo, o anche stare in silenzio.

Alla fine si allargano un po' le mani e si dà un lieve bacio al punto del corpo della paziente che si è così scoperto, poi si staccano con lentezza le mani sollevandole di qualche centimetro e infine si tolgono del tutto. Almeno una delle partecipanti avrà cura di riarmonizzare l'aura della paziente, facendo scorrere le mani aperte e unite al di sopra del corpo disteso, tenendole a una ventina di cm. di distanza, a partire dalla testa per arrivare fin sotto i piedi. Questo gesto va ripetuto per tre volte, badando a tenere le mani lontane dal corpo della paziente durante il movimento di ritorno (si devono passare di fianco a chi è distesa) (fig. 4).

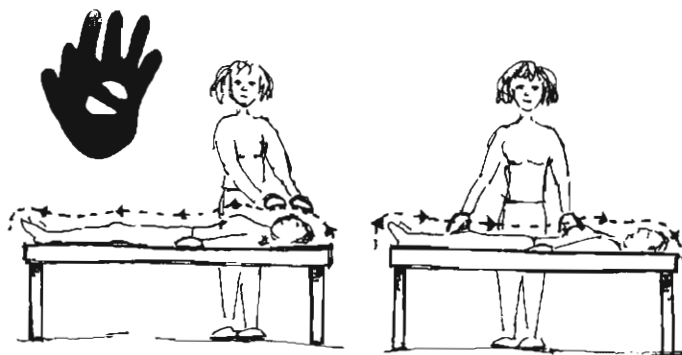


Figura 4

Alla fine tutte le partecipanti si devono sciacquare le mani fino agli avambracci sotto l'acqua fredda.

Nel massaggio esistenziale si possono introdurre un'infinità di varianti: per es., si possono coinvolgere degli animali (5) (l'anno scorso alla Selvaiana un gatto venne spontaneamente a sistemarsi sulla pancia della Pina che era distesa sul tavolo sotto la pergola), oppure si può ornare il lettino con fiori e frutta o candele profumate, come abbiamo fatto per Teri quando eravamo in Calabria.

D'estate se fa molto caldo conviene interporre tra le mani e il corpo della paziente qualche foglia di insalata o di altra verdura per evitare il disagio causato dal sudore. Si può praticare il massaggio al chiuso o all'aperto: in un giardino o in un bosco o sulla spiaggia (però stando a terra può risultare scomodo). Si può anche farlo contemporaneamente su due o più persone distese che magari si danno la mano.

Se chi riceve il massaggio soffre di qualche disturbo, è opportuno che lo dica, così qualcuna potrà appoggiare le mani sull'organo dolente e anche il fatto di poter parlare dei propri mali e ricevere dei consigli può essere benefico. Oggi molte si interessano di medicine alternative e sono informate attraverso tanti canali e potrebbero dare dei suggerimenti utili. Si attuerebbe in questo modo una specie di visita medica conviviale, superando il rapporto tradizionale medico-paziente, che spesso è un rapporto di soggezione.

Altra cosa che si può fare: dei massaggi alle mani della paziente, alla testa e ai piedi eseguiti da chi si mette da quel lato, oppure dei leggeri tamburellamenti.

Qualcuna delle partecipanti può raccontare di qualche suo problema esistenziale o pratico, che sta vivendo in quel periodo, e altre potrebbero aiutarla a trovare una soluzione o offrire un aiuto concreto. Per es. chi sta per essere sfrattato o non ha un lavoro potrebbe trovare una casa o un'occupazione grazie a

- 4) Nella tradizione indiana i chakra sono punti del corpo da cui l'energia entra ed esce. I principali sono sette.
- 5) In appendice riportiamo un articolo sulla pet-therapy (cura con animali domestici).



qualcuna delle presenti. Sarebbe una specie di mutuo soccorso, in quanto il massaggio esistenziale parte dai problemi psicofisici per arrivare anche a costruire una rete di rapporti di baratto, scambio e aiuto, senza cadere nel pietismo ma rifacendosi a quella frase di Carla Lonzi, che la comprensione è l'unica bontà possibile.

Mentre nelle sedute di reiki le mani cambiano posizione ogni tre minuti, nel massaggio esistenziale restano ferme sullo stesso punto per tutto il tempo. Questo star ferme contrasta con il continuo correre del modo di vivere odierno e perciò può essere simbolicamente benefico. L'immagine che mi si affaccia alla mente è quella dell'ape regina con tutte le altre api dello sciame che le stanno attaccate addosso: i corpi così a contatto dialogano tra loro.

Per la sua semplicità il massaggio esistenziale è accessibile a chiunque. Sarebbe ideale da fare a scuola, dove tutto quanto è corpo viene di solito lasciato fuori dalla porta. Invece il contatto con il corpo dell'insegnante (e con il corpo insegnante!) attiverrebbe maggiormente l'attenzione. Non solo, lo si potrebbe praticare in tutte le riunioni ed assemblee, anche al di fuori dell'ambito scolastico. Si fa circolare l'energia e intanto si discutono i punti all'ordine del giorno. Sarebbe di grande utilità anche nelle comunità di tossicodipendenti.

Una volta l'ho sperimentato in una comunità terapeutica di questo tipo: il paziente era un ragazzo ipereccitato, che non stava fermo un attimo, parlava, si alzava, fumava senza posa. Durante il massaggio esistenziale si è addormentato e al risveglio era diventato calmo. Ho pensato che, poiché il padre gli dava denaro ma poco affetto e lo aveva tolto alla madre ricorrendo al tribunale, la sua agitazione aveva alla radice proprio questa carenza che, almeno per un po', il massaggio aveva soddisfatto, facendolo sentire al centro dell'amore delle partecipanti. In effetti molte vivono la situazione come un ritorno nell'utero, calde e protette. Un amico, Enrico, lo ha chiamato "il massaggio dell'amore".

Anche le portatrici di handicap potrebbero trarne grande vantaggio. Queste persone poi, in particolare le non vedenti, hanno una sensibilità più acuta nelle mani e probabilmente un'energia speciale. Lo propongo alle associazioni che riuniscono e aiutano queste persone.

Avere tutte al proprio capezzale ci succede di solito solo quando siamo in punto di morte o già morte. Quando stiamo bene è raro che le altre ci attornino per effondere il loro affetto su di noi.

Col massaggio esistenziale otteniamo proprio questo e chi lo riceve si sente amata senza che ci sia un coinvolgimento amoroso-passionale, senza quindi la visceralità e le pulsioni profonde e difficili da controllare che altrimenti si potrebbero scatenare. Così ci si possono scambiare affetto ed attenzioni, la cui mancanza spesso porta a depressione o a

ipereccitazione, ad aspettative esagerate nei rapporti e ad una loro distorta gestione.

Un altro luogo dove questo massaggio dovrebbe essere introdotto sono le case di riposo per anziani. Le donne anziane in particolare sono dotate di un'energia più equilibrata: infatti nelle antiche società precedenti il patriarcato erano considerate sciamane e profetesse.

Le donne giovani invece devono vivere troppe lotte per farsi strada nella vita e questo porta un po' di squilibrio nella loro energia, come anche in quella dei maschi.

Una volta a Capracotta, mio paese natale, durante una dimostrazione di questa tecnica che ho tenuto nella scuola elementare, una maestra ha infranto le convenzioni ed ha accettato di distendersi e di farsi imporre le mani da 20 o 30 bambine. È stato bellissimo, il suo corpo era quasi tutto coperto da manine e alla fine ognuna le ha dato un bacino con molto affetto.

Mi ricordo di un altro episodio avvenuto a Perugia: durante un mercato biologico in piazza ci siamo messe a fare massaggio esistenziale. Una passante, sui 60 o 65 anni, incuriosita, si avvicinò e poiché c'era una sedia libera, si mise anche lei intorno alla paziente distesa nel mezzo. Cominciò a parlare dei suoi dispiaceri e raccontò che desiderava morire perché, dopo aver distribuito tanto amore ai figli e alle figlie, nessuna glielo ricambiava e lei sentiva la sua vita un fallimento, le pesava la solitudine ed era caduta nella più profonda depressione, tanto da pensare seriamente al suicidio. Si instaurò un dialogo sul suo malessere e alla fine della seduta ci comunicò di sentirsi alquanto sollevata perché aveva potuto esprimere la sua delusione esistenziale. Purtroppo in seguito non ne ho più saputo nulla, ma per tutte noi quella fu una scuola di vita.

L'unico risvolto problematico fu che una bambina, presente al massaggio, si sentì così scossa dalle parole disperate della donna, che scoppiò a piangere. Forse però quest'esperienza fu di insegnamento anche per lei.

In ogni caso suggerisco di praticare il massaggio esistenziale almeno una volta per settimana e di condurre una vita il più possibile sana e naturale, e anche di interrogarsi sulla propria esistenza. Sarebbe bene farlo di sera perché, oltre che essere rilassante e quindi di preparazione al sonno, è carino condividere con altre gli accadimenti piccoli e grandi e le riflessioni della giornata.

Una volta, durante il mercato del baratto a Pietrasanta, poiché s'era messo a piovere, abbiamo aspettato che cessasse facendo il massaggio esistenziale sotto la pioggia (stando al riparo, naturalmente). Il calore sprigionato da tanti corpi in contatto ha fatto sì che nessuna sentisse freddo mentre la temperatura dell'aria aveva avuto un brusco abbassamento.

Spesso la gente mi ringrazia per averle fatto sperimentare questa pratica, ma in realtà non ho fatto



altro che unire gli insegnamenti di Marta Getty con quello che ho appreso dai libri e dal percorso di Carla Lonzi. È lei che mi ha fatto capire come sia di fondamentale importanza poter esprimere a qualcuna quel che si ha dentro e rifletterci sopra in gruppo (in altre parole è una forma di autocoscienza). Inoltre ho messo insieme anche l'amore per la vita comunitaria trasmessomi da mia madre e da mia zia e la cultura delle donne, che ho conosciuto grazie al femminismo, i cui ambienti ho frequentato e i cui scritti ho studiato con passione.

A volte si leggono episodi di cronaca spicciola su giornali magari pettegoli e scandalistici, ma anche questo può essere utile per riflettere. Per es. circa un anno fa mi ha colpito un articolo su "Stop" in cui si raccontava che un giovane in coma a causa di un incidente stradale, si risvegliò grazie alla sua ragazza che era stata al suo capezzale per giorni e giorni tenendogli la mano e parlandogli (6). È un po' la storia della Bella Addormentata (però è lei che salva lui) o quella di Iside che ricompone i pezzi del corpo del suo amato Osiride e lo fa risuscitare.

Anche se queste pubblicazioni sono tutto meno che scientifiche e di solito vengono disprezzate e considerate una forma di subcultura per gente credula e sprovveduta, perché banalizzano senza mettere mai in discussione i modelli patriarcali e i sistemi sociali che sono alla radice di certi avvenimenti, tuttavia spesso mi offrono lo spunto per fare qualche riflessione: tutte cercano il grande amore, la passione travolgente che ti cambia la vita e ti fa toccare il paradiso con un dito. Ma forse è più riposante e benefica l'atmosfera di affetto disinteressato in cui si entra col massaggio esistenziale. La circolazione di questa tenerezza tra più persone, che è discreta perché si sta lì ferme mantenendo solo un contatto di mani e corpo, in una dimensione di vita quotidiana e conviviale, porta ad aprirsi verso le altre senza emozioni sconvolgenti ed estreme.

Ciò che manca a ciascuna nella nostra società è proprio sperimentare l'affetto e l'attenzione di tante persone su di noi e questo è appunto il cuore della pratica del massaggio esistenziale. Alla fine della seduta tutte si abbracciano teneramente. (Tra parentesi: se è possibile, fa molto bene anche abbracciare gli alberi e parlar loro con dolcezza e riconoscenza. L'affetto va esteso a tutte le forme viventi, non solo a quelle umane).

Quanto poi alle figure carismatiche che vengono spesso presentate su simili giornali come esseri eccezionali, dotati di particolari poteri, preferisco contrapporre la pratica del massaggio esistenziale che non ha bisogno di personaggi fuori della norma, ma che è alla portata di tutte, anzi dovrebbe far parte della medicina preventiva. Non occorre essere pranoterapiste, né veggenti né sensitive. Una tecnica così semplice, messa a punto riunendo saperi diversi,

costituisce non tanto un "fai da te", quanto un "facciamo da noi"!

L'energia che ci si scambia nel massaggio esistenziale è sia quella cosmica sia quella individuale, perciò è una specie di sintesi tra reiki e pranoterapia. Secondo un pranoterapista che conosco, in un trattamento di gruppo le negatività individuali che si potrebbero avere in un certo momento, non vengono trasmesse alla paziente, perché in un clima terapeutico quasi immancabilmente vengono lasciate da parte: ogni partecipante si propone di dare la propria energia migliore e la dà davvero.

In queste sedute sono più le cose che ho imparato che quelle che ho insegnato: ognuna aveva una sua ricchezza da comunicare. Perciò più che maestro o guru, mi piace considerarmi una "fata bidella". Ho letto in un libro di una storica femminista che durante certi periodi rivoluzionari (Rivoluzione Francese, Russa, ecc.) erano stati notati dei maschi che si travestivano da fate: la caratteristica della fata è quella di favorire i rapporti orizzontali tra le persone e tra queste e la natura (invece il mago è piuttosto quello che cerca di instaurare dei rapporti verticali con le forze cosmiche per utilizzarle al suo servizio. Questo secondo me dovrebbe essere lasciato piuttosto a una maga sacerdotessa, mentre noi maschi dovremmo essere fate). "Bidella" poi, perché si pone al servizio di se stessa e dei rapporti, cura la pulizia degli ambienti e crea un clima piacevole e autentico nel luogo dove si svolge il massaggio esistenziale.

6) Lo pubblichiamo in appendice.

PICCOLA BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- Matthias Mala, "Mani magiche", ed. Armenia
- Jadranka Buljan e Boris Špoljarič, "Le mani sentono, le mani curano", ed. Alfa e Omega
- Francesca Drago, "Reiki, la terapia energetica della nuova era", ed. Xenia
- Donatella Tinari e Lothar Gunter, "Reiki, guarigione spirituale", ed. Tecniche N.
- Nancy Ruspoli de Charbonnières, "La mano: energia, armonia, azione", ed. Mediterranee
- Barbara Ann Brennan, "Mani di luce", ed. Longanesi

Consiglio di leggere il libro "Vivere con cura", ed. Il Tiaso, di Emanuela Rodriguez e Antonio D'Andrea, in cui si racconta com'è nato il massaggio esistenziale prima della scoperta del reiki.

Infine suggerisco di leggere le frasi di Carla Lonzi, tratte dal suo diario "Taci, anzi parla" che ho scelto e riportato nel n°10 di "Quaderni dei Ragazzi Casalinghi": "Saffo e Carla Lonzi. Viaggio alle sorgenti del Movimento degli Uomini Casalinghi". Sono i pensieri che più mi hanno colpito. Ogni volta che li leggo, mi stimolano a riflettere su me stesso e la qualità dei miei rapporti.

Maia da Peppina e Elena

Questo articolo è stato rielaborato per quanto riguarda la forma da Maura.





La compagnia di un cane può essere più efficace delle medicine: se ne sono accorti negli ospedali americani

DOTTORE, QUA LA ZAMPA

Loma Linda (California), marzo
«SONO vecchia e sono molto sola. Fino a quando non ho incontrato Fletcher credevo che non avrei retto alla tristezza che minava la mia anima. Oggi i miei pensieri non sono più così neri, mi sento serena e indugio senza ansia a pensare come saranno le mie giornate quando finalmente potrò lasciare l'ospedale». Pearl Anderson ha 78 anni, i capelli candidi, un'espressione tranquilla. Malata di cuore, dopo l'ennesimo attacco, alcune settimane fa, è stata ricoverata nell'ospedale della sua città, Loma Linda, in California. I medici che l'hanno presa in cura erano molto preoccupati. Un attacco di cuore a

quell'età può essere fatale. La fibra logora e il morale sottoterra della paziente, sola e senza nessuno che si occupasse di lei, non facevano presagire nulla di buono. Ma da qualche tempo Pearl ha ricominciato a sorridere. Le sue guance, prima pallide, hanno ripreso un po' di colore e nei suoi occhi, che apparivano spenti, oggi brilla una luce di speranza.

A cosa si deve questo

straordinario cambiamento? Di certo alle cure dei medici e del personale sanitario del Loma Linda University Medical Center, che assistono i pazienti con competenza. Ma non so-

lo. Nell'esistenza malinconica e solitaria di Pearl è entrato Fletcher. Ogni giorno, alla solita ora, si precipita nella sua camera di ospedale. Si avvicina al suo letto, ci monta sopra senza tan-

ti complimenti e poi, sventolando la coda a più non posso, incomincia a leccare generosamente le mani dell'anziana signora, a strofinarsi e a salutarla in tut-

A destra, un infermiere del Medical Center University di Loma Linda porta al guinzaglio un cane che verrà usato per la cura dei pazienti. In alto, Pearl Anderson, malata di cuore, riceve le effusioni di Fletcher, un simpaticissimo Golden Retriever.





GLI FA SCENDERE LA PRESSIONE. Un altro paziente dell'ospedale californiano, Daniel Martyn, riceve il saluto affettuoso di B. J., un Labrador Retriever. Daniel soffre di una grave forma di ipertensione arteriosa e il carattere dolce e affettuoso dell'animale che gli fa compagnia contribuisce ad abbassargli la pressione.

ti i modi di cui è capace. Fletch, l'avrete capito, è un cane, un rosso Golden Retriever di quattro anni, che ha portato nella vita di Pearl Anderson una ventata di gioia inaspettata fino a poche settimane fa.

Da qualche tempo i cani, dunque, entrano in ospedale. Accompagnati da volontari, che spesso sono anche i legittimi proprietari, vengono condotti almeno una volta al giorno presso i pazienti, soprattutto anziani. Non fanno niente di speciale, ma con la loro presenza portano nella vita di queste persone, afflitte da malattie spesso molto gravi, serenità e un po' d'amore. Gli americani la chiamano "Pet Therapy", che in italiano significa "uso terapeutico degli animali da compagnia". Già da molti anni negli Stati Uniti e nei Paesi anglosassoni viene impiegata con successo per alleviare alcune malattie come quelle del cuore, l'ipertensione arteriosa, i disturbi psichici.

A proposito di guarigione, un altro paziente del Loma Linda Medical Center ha moltissimo da raccontare. La cartella clinica di Daniel Martyn, affetto da una

grave forma di ipertensione arteriosa e in cura da mesi presso l'ospedale, ha registrato improvvisamente un miglioramento nel momento in cui ha incominciato a fargli visita B.J., un Labrador Re-

triever dal pelo nero e dall'animo mite e trasparente come quello di un angelo.

«Da quando B. J. fa visita ogni giorno a Daniel Martyn, la sua salute è nettamente migliorata», dice l'infer-

miera Debbie Lovell, che per prima ha proposto alle autorità sanitarie del suo ospedale l'impiego dei cani come supporto terapeutico. «Uno dei fattori che provocano gli improvvisi sbalzi di pressione verso l'alto di questo anziano paziente è la paura di stare male. Lui è ossessionato dalla pressione, e questa gli sale ogni volta che viene misurata. Non è un fatto straordinario, accade spesso nei malati di ipertensione. Ebbene, B. J. produce su Daniel Martyn un effetto di rasserenamento. Lo fa sorridere, gli fa venire voglia di chiacchierare con gli altri pazienti; in una parola, lo aiuta a dimenticare il suo stato di salute, la sua pressione "ballerina"».

I cani, da sempre grandi amici e compagni degli uomini, hanno dunque questo potere: laddove farmaci e terapie sofisticate falliscono, loro riescono. La compagnia di questi animali è preziosa per tan-

te ragioni. Innanzitutto con i loro comportamenti buffi e teneri sono capaci di stimolare il sorriso e qualche volta perfino la benefica risata, alleggerendo l'umore e lo stato psicofisico di persone depresse e afflitte da solitudine. Il riso fa buon sangue, si sa, e aiuta anche l'individuo più chiuso ad aprirsi, a guardare il mondo con occhi più ottimisti. Un cane, poi, obbliga a fare moto, induce la persona a uscire di casa. Così si creano occasioni di incontro, magari con altri proprietari di cani con i quali si possono scambiare quattro chiacchiere non impegnative. Il rapporto affettivo con un cane (ma questo vale anche per i gatti e perfino per i conigli) è privo di stress e competitività. Tra l'essere umano e l'animale corre solo un filo di simpatia e di amore, non ci sono tensioni, difficoltà di comunicazione. La relazione è semplice, l'animale non critica mai l'uomo, chiede un po' di cibo e un po' di tenerezza e ricambia questi doni con una dedizione e un affetto totali.

In un film americano, "L'uomo di Alcatraz", protagonista Burt Lancaster che, condannato all'ergastolo per essersi macchiato di due omicidi, riscatta la sua vita e trova la sua personale via di evasione nell'allevamento dei canarini. L'amore con cui li cura e ciò che essi rappresentano per lui gli basta ad attenuare le sue pene di prigioniero e probabilmente lo salva dalla disperazione.

«I cani che vengono in ospedale a visitare i pazienti», dice ancora Debbie Lovell, «hanno un carattere particolarmente dolce e vengono tenuti sotto costante controllo medico e igienico. Con la loro presenza scacciano i fantasmi della sofferenza e della paura di non guarire».

Marina Di Leo



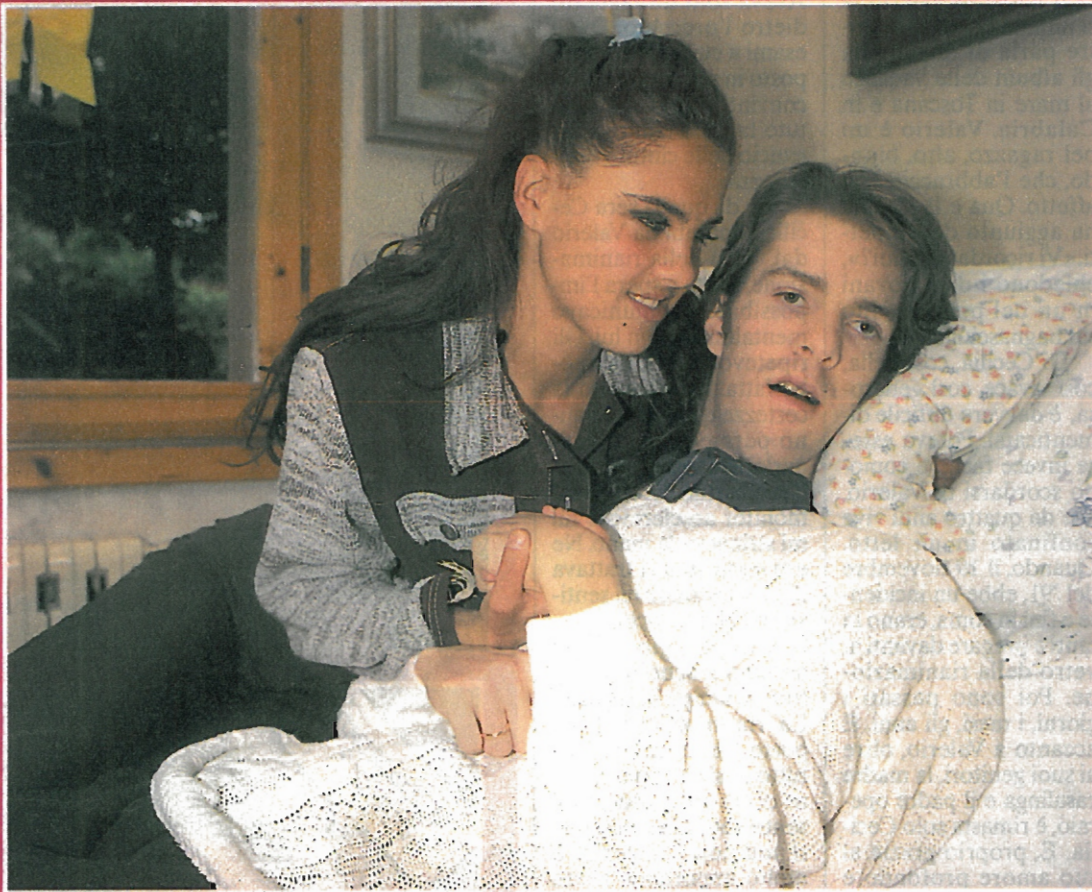
GLI ANIMALI SONO EDUCATIVI. Per i bambini la relazione con una bestiola, per esempio un gattino come quelli che vediamo nella foto, è molto educativa. La vicinanza degli animali li aiuta a crescere meglio, ad essere più indipendenti, inoltre insegna loro il rispetto per gli altri e stimola il senso di responsabilità. (Foto Hans Reinhard)

***Baci, carezze
e parole. Così
un'infermiera
di Modena
ha strappato
dal coma
il suo ragazzo***



**TRENTAMILA ORE D'AMORE
PER RICHIAMARLO ALLA VITA**





L'incidente nel novembre del '91. I primi segni di ripresa nell'estate del '93. Poi altri piccoli passi. «Lo so, il viaggio di ritorno dal nulla è ancora lungo», dice Cecilia, «ma non abbandonerò Valerio». Il miracolo del cuore continua. «Verrà il giorno in cui mi risponderà e parlerà del futuro»

di ANTONELLA ARCOMANO
foto di GIANNI GELMI

*Formigine (Modena),
maggio.*

Cecilia ha un immenso sorriso, grandi occhi neri e una voce dolce resa ancora più musicale dalla cadenza emiliana. Nel salotto della villetta di mattoni di Formigine, vicino a Maranello, dove vive con la mamma estetista, il papà impiegato alla Ferrari e la sorella Chiara, racconta di sé, del suo lavoro, dei suoi affetti. E quando

Cecilia Orlandi, 20 anni (nell'altra pagina, un bel primo piano), da quattro anni sta vicina al suo fidanzato Valerio Vasirani, 23, vittima di un incidente stradale (sopra). Dopo due anni di coma vegetativo, il ragazzo ha dato i primi segni di risveglio. Da allora ha iniziato una riabilitazione difficile. Valerio, che era studente d'ingegneria e promettente calciatore, ancora non parla e non può muoversi da solo.

fa il nome di Valerio le si illumina il volto. Mentre parla di lui, sfoglia gli album delle vacanze al mare in Toscana e in Calabria. Valerio è un bel ragazzo, alto, biondo, che l'abbraccia con affetto. Qua e là Cecilia ha aggiunto dei fumetti. «Vi ricordate di noi?», chiedono i due giovani in un bel primo piano sul bagnasciuga.

Di Cecilia, così bella, così vivace, così generosa, è davvero difficile dimenticarsi. Poteva essere invece facile e comodo scordarsi di Valerio, che da quattro anni vive confinato in un letto. Quando, il 19 novembre del '91, ebbe un incidente e finì in coma, erano in tanti a pregare davanti al vetro della rianimazione. Poi sono passati i giorni, i mesi, gli anni. E accanto a Valerio, oltre ai suoi genitori, la madre casalinga e il padre operaio, è rimasta solo Cecilia. E, proprio grazie al suo amore profondo e testardo, Valerio, che i medici davano per spacciato, è ritornato alla vita e a piccoli passi sta percorrendo il lungo e difficile cammino della riabilitazione.

Cecilia è sorprendente. Riesce a raccontare con serenità anche il momento in cui si è bruscamente conclusa la sua spensierata adolescenza e lei, a soli sedici anni, si è trovata faccia a faccia con la morte che le voleva strappare il suo primo e unico ragazzo.

«Era il 19 novembre del 1991. Alle cinque di pomeriggio, Valerio era venuto a prendere me, mia sorella e un'amica all'uscita dell'ospedale civile di Modena, dove frequentavamo il secondo anno della scuola infermieri. Ci aveva lasciate a casa e mi aveva detto che se non lo vedeva per le otto, voleva dire che era andato a giocare a calcio. Invece, poco dopo ha avuto l'incidente.

«Quando l'ho saputo, sono corsa con i suoi e i miei genitori a Modena. Valerio era privo di co-

noscenza. Non era ferito. Aveva solo un taglietto dietro l'orecchio. Dagli esami a cui è stato sottoposto in seguito, ci siamo convinti che aveva sbattuto la testa contro l'aggancio delle cinture di sicurezza».

Fin da quella sera Cecilia, separata da Valerio dal vetro della rianimazione, prega e spera l'impossibile. «Comunicavo mentalmente con lui. Gli ripeteva che ce l'avrebbe fatta. Ne ho avuto la certezza quando mi hanno permesso di avvicinarlo. Mentre gli parlavo il suo battito cardiaco sul monitor accelerava e lui mi stringeva la mano. Ne ero certa, non si trattava di allucinazioni: lui sentiva che gli ero vicina.

«In quei giorni non andavo a scuola: stavo tutto il tempo in reparto. La rianimazione è un posto tremendo, soprattutto se si ha la percezione di ciò che accade. Ci si sente soli, altre persone ti muoiono intorno: è molto importante avere accanto chi più si ama», dice Cecilia come se lei stessa avesse provato attraverso Valerio quell'angoscioso senso di solitudine.

Dopo venti giorni Cecilia era dovuta tornare a frequentare le lezioni. «Avevamo tirocinio alla mattina, teoria al pomeriggio. Appena finivo correvo da Valerio. Quando stavo al suo capezzale gli raccontavo dell'incidente. Gli dicevo che era andato a sbattere contro un'auto all'uscita di una doppia curva. Gli spiegavo che la sua Audi era distrutta. Pensavo che saperlo lo avrebbe scosso. A quell'auto teneva tanto. L'aveva presa al ritorno dalle vacanze in Calabria: eravamo stati in un villaggio con i nostri genitori. Valerio sapeva che adoravo quella macchina. E un giorno, mentre facevamo un giro in bicicletta, mi aveva fatto passare davanti all'auto-salone. «Qual è la macchina che ti piace di più?», mi aveva chiesto. E quando gli avevo indi-

cato l'Audi, aveva aggiunto orgoglioso: «È mia».

«Era così, dolce e premuroso, Valerio. Quando bisticciavamo lui riusciva sempre a farmi passare il malumore. Arrivava con una rosa e io lo perdonavo subito».

Valerio rimane due mesi in rianimazione, viene trasferito per altri due in neurochirurgia e infine dimesso. Si trova in uno stato vegetativo. Cecilia gli è accanto in ogni momento libero. Gli parla, lo accarezza, lo coccola. Intanto si diploma infermiera, viene assegnata al reparto di psichiatria e, dopo un anno, chiede di essere trasferita nella sala operatoria di ortopedia. La sorella gemella Chiara, che le assomiglia come una goccia d'acqua, lavora invece a malattie infettive, un reparto affollato dai malati di Aids.

I genitori di Valerio lo portano prima nel centro riabilitativo di Ferrara e poi a Garbagnate, vicino a Milano. Apparentemente non ci sono miglioramenti. Ma Cecilia, testarda, continua a raccontare la vita a Valerio. A Milano, il ragazzo viene colpito da una fortissima febbre. La temperatura gli sale a 42. Lo mettono nel ghiaccio per impedire il peggio. Riesce a riprendersi, torna a casa e, dopo qualche giorno, si gira mentre Chiara accende la luce della sua stanza. È il primo segno del risveglio. Siamo nell'estate del '93. Dopo qualche settimana, lo portano al mare e lui sorride. Il giorno seguente ride mentre la madre racconta un fatto buffo. È la grande vittoria della sua straordinaria ragazza.

Ma il cammino è ancora lungo. Valerio è immobile e incapace di parlare. E Cecilia è sempre lì, instancabile. Termina il lavoro e corre da lui. Insieme ascoltano musica, guardano la tivù, ma soprattutto parlano. «Gli faccio ricordare quando ci siamo conosciuti, sei anni fa, in pisci-

na, a Formigine. Valerio era amico del moroso di mia sorella. Facevamo lunghe passeggiate in bicicletta. Ma soprattutto parlavamo molto. È questa la cosa che mi manca di più oggi quando sto con lui. Ci capiamo al volo lo stesso. Ormai per sapere quello che pensa mi basta guardarlo negli occhi, i suoi occhi nocciola, che mia sorella, quando ci siamo conosciuti, ripeteva che erano gialli per prenderlo in giro. Io gli dico delle cose e lui mi fa sì con l'indice della mano destra e no con la testa.

«Però mi piacerebbe ascoltare di nuovo la sua voce, sentirmi dire come la pensa su tante cose. Io gli racconto quello che gli capita intorno. Spesso gli spiego anche quali sono le sue condizioni. Sento che è angosciato dall'idea di non riuscire più a parlare e camminare. E, quando qualcuno lo tratta come un bambino, ci rimane male. Per me invece è rimasto quello di una volta. E non faccio fatica a trattarlo normalmente».

Quando Cecilia parla di Valerio sembra di ascoltare una ragazza che vive un amore normale. «Festeggiamo tutte le ricorrenze, San Valentino, i compleanni», racconta. «Cerco di fargli regali utili: gli ho preso una cassetta, due orologi, un completo da bagno, un braccialetto d'oro. Lui fa comprare i regali per me da sua madre e poi me li dà».

In tanti hanno detto a Cecilia che sta sprecando la sua vita, che a vent'anni non si possono dividere le proprie giornate tra le corsie dell'ospedale e il capezzale di un ragazzo dal futuro incerto. A Garbagnate ha visto una giovane moglie lasciare il marito che si trovava nelle stesse condizioni di Valerio. Ma Cecilia va dritta per la sua strada. «Valerio ha bisogno di me. Quando gli sono vicino è felice. Lo sento, tornerà quello di una volta».

Antonella Arcomano





di MARIA CRISTINA GIONGO

Tiel (Olanda),
maggio.

Chi crede alle lacrime delle madonnine, chi si rivolge a santoni, veggenti, pranoterapeuti «unti dal Signore». Il sessanta per cento degli italiani è convinto di avere un angelo custode, qualcuno si intrattiene con lui. La gente si è allontanata dalla Chiesa, la società si è laicizzata rispetto al passato, eppure la voglia di sacro è forte. E quando qualcuno grida al miracolo, sebbene il clero inviti alla massima cautela, sempre più gente scopre di aver fede da vendere.

Non è un fenomeno che riguarda solo l'Italia, ma l'Europa intera. In Olanda basta pronunciare un nome: Jomanda. Tutti la conoscono. Il suo volto occupa le prime pagine dei giornali, appare sempre più spesso in televisione. È una medium, una paragnosta, una veggente, una guaritrice. Particolare significativo. L'Ente Nazionale delle Ferrovie di Stato le ha messo a disposizione, per determinati giorni della settimana, le pensiline della varie stazioni olandesi. I suoi seguaci sostano in trepida attesa sul marciapiede e quando Jomanda arriva e scende dal convoglio, si raccolgono at-

**Incontriamo la «maga»
che ha conquistato gli
olandesi con i suoi «prodigi»**



LA MAGA JOMANDA

Comunque la pensiate, attraverso queste pagine Jomanda ha voluto «regalarci» il suo fluido. Lo aveva già fatto con un settimanale olandese. E, sorprendentemente, con buoni risultati. «I miei poteri sono un dono di Dio», spiega. Da qualche tempo le ferrovie le hanno messo a disposizione un treno. E alle stazioni, dove sosta per poche ore, in migliaia la aspettano

torno a lei per ricevere la benedizione. Alla fermata successiva, stessa folla, stesso rito. In questo modo lei gira in lungo e in largo il paese dei tulipani e incontra migliaia di persone.

Un popolare settimanale olandese, alcuni mesi fa, le chiese, quasi per gioco, di trasmettere ai lettori i suoi influssi benefici. Una benedizione via stampa, insomma. Lei prese molto sul serio l'invito e dopo pochi giorni dall'uscita in edicola del giornale la redazione di *Panorama*, questo il nome del settimanale, venne tempestate di telefonate e invasa da lettere. Erano persone che si dicevano miracolosamente guarite da vari malanni. Eppure si erano limitate a guardare la sua fotografia! Alcuni continuavano a dormire con la rivista sotto il cuscino.



Jomanda «benedice» Visto analogamente a quanto aveva fatto con un settimanale olandese. Centinaia di lettori, crederci o no, sostengono di essere guariti solo guardando la sua foto. Nell'altra pagina, l'incontro con i pazienti in un clima messianico.

Siamo andati a trovarla questa donna. Per vederla da vicino, per cercare di capire le ragioni di un fenomeno straordinario, inquietante. A Tiel, il piccolo paese a sud dell'Olanda, Jomanda vive e riceve i suoi pazienti. Abbiamo assistito a uno dei suoi famosi incontri-spettacolo e parlato con alcuni malati. E lei in quest'occasione si è offerta di ripetere l'esperimento con *Visto*. Abbiamo accettato, dapprima increduli, poi lasciandoci sedurre dalla sua cortesia, dalla simpatia che ha manifestato per i nostri lettori.

Davanti alla sua casa la folla aspetta pazientemente in fila di entrare nella grande sala dove si tengono gli incontri, centinaia di persone che scendono dagli autobus provenienti da ogni parte del paese. Saranno almeno quattromila.

Il biglietto costa l'equivalente di diecimila lire. Il ricavato serve per pagare l'affitto del locale e il personale impiegato. Il resto viene devoluto in beneficenza. Jomanda non vuole guadagnare denaro per quel che fa. È convinta di aver ricevuto da Dio i suoi poteri soprannaturali. «Se chiedessi un compenso», dice, «perderei tutte le mie facoltà paranormali».

La scena ricorda Lourdes. Malati psichici, paraplegici, persone sdraiate su lettini d'ospedale. Qualcuno ha persino portato degli animali. Ci sono cani, gatti, pappagalli. Quando Jomanda entra in sala si diffonde una musica dolcissima e lei stessa, una volta salita sul podio, inizia a cantare *Lady of the light*, la sua melodia preferita. È vestita d'azzurro: una lunga tunica drappeggiata, con cintura e scarpe color oro.

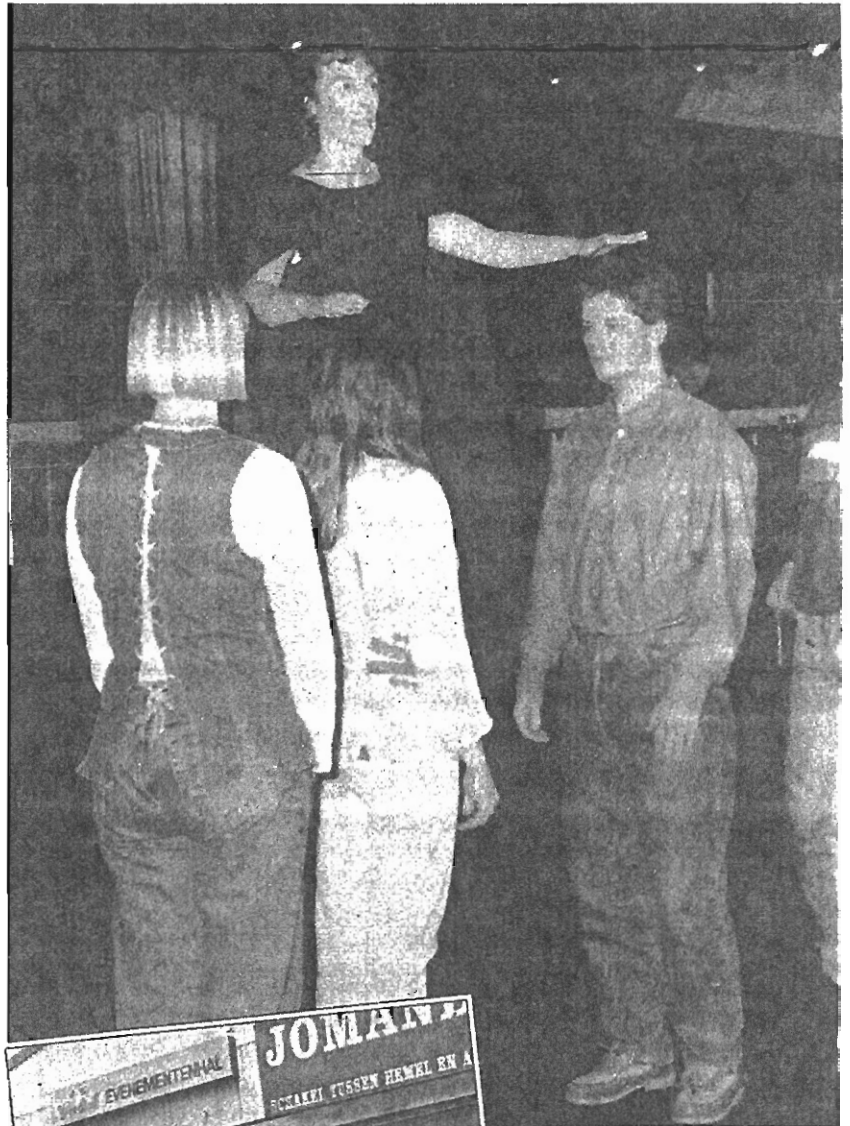
Il pubblico accompagna il suo canto, tutti si tengono per mano.

Molti scoppiano a piangere, alcuni rotolano per terra, altri entrano in trance. Altri ancora, camminando carponi, si avvicinano al podio, poi si fermano nelle posizioni più strane, come caduti in uno stato ipnotico. Jomanda incomincia a parlare, invita alcune persone a salire sul podio, conversa con loro, li consiglia di bagnarsi una fontanella con acqua benedetta. In fila, la gente le si avvicina e lei li accarezza lievemente sulla testa, pregandoli di concentrarsi sul loro problema.

Accanto a lei ci sono venticinque lettini. Jomanda chiama altrettanti malati e li invita a sdraiarsi. Iniziano così le sue famose sedute sotto ipnosi. Si tratta di operazioni «spirituali» che sembrano lasciare persino delle vistose cicatrici sul corpo. Medici olandesi hanno testimoniato di averle veramente viste dopo il «tocco magico» della guaritrice. Ci viene mostrato il documento redatto da un chirurgo che ha ammesso di non aver più dovuto operare una paziente, dopo che Jomanda l'aveva miracolosamente guarita il giorno precedente l'intervento.

Una signora si avvicina al microfono e racconta che il suo cagnolino è guarito grazie a Jomanda. Aveva un cancro alle ossa, non si muoveva più.

Da un anno Jos, un uomo di 46 anni che lavora come infermiere in ospedale, assiste a tutti gli incontri. Dice di non capire bene che cosa gli succeda esattamente, ma ogni volta si sente trascinato da una forza misteriosa che lo spinge verso la veggente. Gli sembra quasi di volare. Spesso Jomanda gli porge dei fiori da donare a una persona del pubblico da lei indicata. Sono messaggi di un defunto per quella persona. Il destinatario



Sopra, malati in fila all'ingresso della grande sala dove, tre volte la settimana, si tengono gli incontri con la guaritrice. A destra, tutti i posti sono occupati. Nella foto grande, un rituale d'obbligo: Jomanda sfiora con le mani la testa dei pazienti.

capisce subito la provenienza.

Una donna racconta che la sua angina pectoris è molto migliorata da quando partecipa agli incontri con Jomanda. Il marito l'accompagna sempre. «Qui trovo una gran pace», dice. Davanti a loro c'è una mamma con il suo bambino che dorme tranquillo nel passeggino. Non sono malati, ma partecipano spesso a questi incontri per ricevere «forza spirituale». «Sono più rilassata, più serena da quando vengo qui», dice. «Non ho più litigato con mio marito. Il merito è della forza dell'amore che infonde quella donna».

Terminato l'incontro, Jomanda ci riceve in una stanza attigua alla sala, dove lei si raccoglie e si prepara per le sedute successive: si concentra sulle fotografie inviate dai pa-

zienti, benedice l'acqua e le immaginette che consiglia di tenere sempre sotto il cuscino. Le chiediamo di raccontarci la sua storia. Eccola.

«Sono nata il 5 maggio del 1948. Mio padre è morto pochi mesi prima della mia nascita, lasciando mia madre sola e disperata. Oltre alla mancanza di mio padre ci furono altri episodi che turbarono la mia infanzia. Quando avevo appena otto anni subii violenza sessuale. Alcuni ragazzini mi convinsero a seguirli nel bosco con una scusa e poi mi ordinarono di alzarmi la gonna. Io scoppiai a piangere, ma ormai era troppo tardi. Quell'esperienza mi segnò profondamente.

«Quand'ero più grandicella, subii di nuovo violenza, questa volta da parte di un uomo che alloggiava a casa nostra. Mia madre



affittava una camera per guadagnare qualcosa: così, spesso, ci ritrovavamo in casa degli sconosciuti.

«Non posso dire di odiare gli uomini, ma il mio rapporto con l'al-

tro sesso è stato a lungo tormentato. Ora sono felicemente sposata con un giornalista, Jacques Onderwater. Tuttavia ho poco tempo da dedicargli. Io vivo soprattutto per i miei malati. Ne ricevo quattromila ad ogni incontro, tre volte la settimana, due volte al giorno. Per questo motivo non ho voluto avere figli. Non avrei potuto occuparmi di loro.

«Quando avevo 19 anni ero un'appassionata della danza. Creai una compagnia di ballo, ma poco dopo mi ammalai. Il mio corpo era quasi completamente coperto da un eczema, il mio volto gonfio e i capelli mi cadevano a ciocche.

«Nessuna cura medica poteva guarirmi, così mi rivolsi al famoso paragnosta Gerard Croiset (Visto n. 19 del '94). Mi disse che l'origine dei miei problemi era di natura psicologi-

ca: non avevo mai accettato la morte prematura di mio padre. Dovevo assolutamente rimuovere quel grande dolore. Inoltre mi annunciò che ero dotata di poteri paranormali. Non mi stupii affatto. Me n'ero già accorta da tempo. Un giorno una mia compagna di ballo aveva un gran dolore alla schiena. Massaggiandola, riuscii a farle passare il male. L'idea di avere dei poteri mi terrorizzava, non riuscivo ad accettarla all'inizio. Temevo che gli altri se ne accorgessero e mi giudicassero anormale.

«Dopo alcune sedute da Croiset, mi ripresi completamente. I capelli ricominciarono a crescere e l'eczema sparì. Un giorno toccai un bimbo cieco, la vista gli ritornò. Poi un bambino affetto da cancro allo stato terminale: guarì pure lui. Mi resi conto di poter compie-

re dei veri miracoli. Ero spaventata, ma capii che non mi potevo tirare indietro: quello era il mio destino, dovevo mettermi al servizio degli altri. Come Dio voleva.

«Se le persone hanno male, io le aiuto a farlo "uscire", con la forza del mio amore. A volte è penoso, come nel caso degli indemoniati. Ma io sono più forte del diavolo.

«Spesso mi invitano all'estero. Sono già stata due volte negli Stati Uniti, tre in Norvegia e in Svezia. Ho portato aiuto economico e un po' di conforto in Croazia. Vado ovunque mi cercano e hanno bisogno di me. Queste chiamate sono un segno di Dio. È Lui che si serve di me per portare pace e amore in questo mondo tormentato.

«Sono convinta che ogni cosa abbia la sua ragione d'essere. Ecco perché, quando ci si

ammala, la prima cosa da fare è ricercare la causa. Non solo a livello fisico, ma anche a livello spirituale. A volte risiede addirittura in una vita precedentemente vissuta. Io credo nella reincarnazione: lo spirito torna più volte sulla Terra, fino a che non ha risolto tutti i suoi problemi. Gli assassini, per esempio, nella loro vita successiva riceveranno il castigo e sconteranno la loro pena. Sono contraria alle sedute spiritiche. Gli spiriti dei morti non vanno disturbati ma lasciati in pace.

«Il suicidio non risolve nulla, lo spirito lascia il corpo in uno stato di disperazione terribile. Bisogna assolutamente superare sulla Terra il dolore che ci affligge attraverso l'energia che solo l'amore può dare.

«Sono contraria anche all'eutanasia: lo spirito deve lasciare il



« Aiuto i malati a trasformare i dolori in amore »

corpo in modo naturale. La sofferenza finale può renderlo più forte. L'uomo non ha il diritto di intervenire a questo livello: è compito di Dio. I medici devono aiutare il corpo affin-

ché soffra il meno possibile. Ma anche in questo caso, fino a un certo punto. Spesso, infatti, viene messo in atto un tale accanimento terapeutico che si toglie al malato la possibilità di reagire, di lottare. Per esempio, nel caso di malattie come l'Aids o il cancro, sottoporre il paziente a cicli di chemioterapia anche quando non serve più è sbagliato, perché si toglie al fisico la possibilità di crearsi le sue difese naturali, di fortificarsi assieme allo spirito in attesa della soluzione finale.

«Io aiuto i miei malati a diventare più combattivi, a sperare, a tramutare il loro dolore in luce e amore. La paura è la vera malattia del secolo. Abbiamo paura di tutto. Del giorno che sta per iniziare, delle tenebre che calano, della malattia, di quello che non conosciamo. Ma se si vive

nel terrore che ci venga un cancro, a furia di pensarci, succederà davvero. Ecco perché insegno a pensare positivamente.

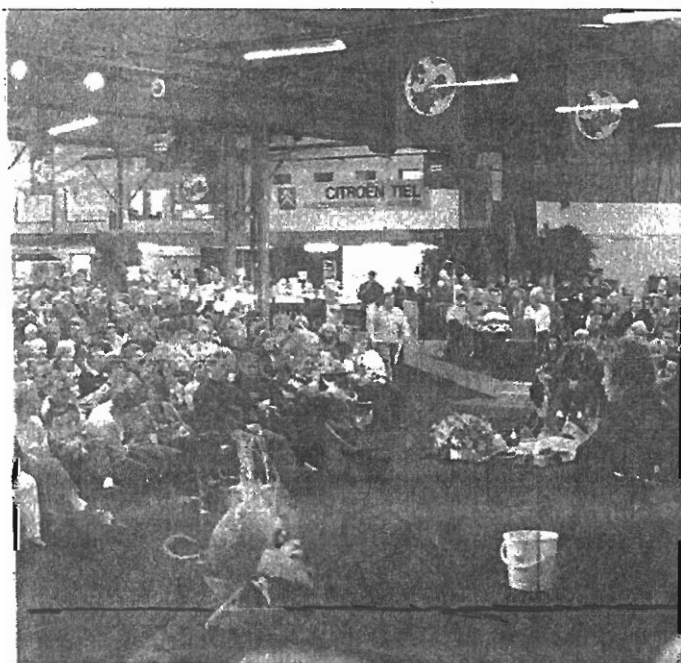
«Neanche della morte dobbiamo avere paura, perché morire è rinascere di nuovo. Parecchie persone, da me ipnotizzate, hanno riferito di aver avuto la sensazione di essere entrate in una specie di tunnel, alla cui fine c'era una luce così intensa e calda che quando poi si sono alzate dal letto non si sono sentite felici e serene come non mai». Prima di congedarsi da noi, Jomanda prende in mano una copia di Visto, la posa sul tavolo e si concentra. «Spero di essere d'aiuto ai vostri lettori», dice. E anche alla nostra rivista, speriamo. Faremo scoop a palate? Fuori migliaia di persone aspettano di poter incontrarla.

Maria Cristina Giongo



NON VUOLE SOLDI

Jomanda chiede ai suoi pazienti di concentrarsi sui loro problemi mentre con le mani sfiora il capo, senza escludere (sopra) gli animali domestici che le vengono amorevolmente sottoposti. Sotto, una malata in carrozzella. Il biglietto costa l'equivalente di diecimila lire: il ricavato è per il personale e l'affitto della sala. Per sé Jomanda non vuole denaro.



Medicina naturale, si basa sullo sfruttamento dell'energia biodinamica che alcuni, dotati, trasmettono con le mani in modo benefico su persone malate. Al di là della presenza di ciarlatani, anche la medicina ufficiale si sta interessando a essa: per capire e per provare.



Medicina alternativa

Pranoterapia c'è da fidarsi?

di **Alma Daddario**

Sin dai tempi più antichi, i sofferenti avvertirono che la presenza di alcune persone non portava solo consolazione, ma benessere fisico. Fu un riflesso naturale quello che guidò l'umanità a lenire con le mani le infermità che si manifestavano tra i componenti delle tribù primitive. Oggi viene chiamato guaritore, o meglio **pranoterapeuta** (dal sanscrito «prana» = soffio vitale - nella Sacra Bibbia viene fatto riferimento al «respiro di vita» che possiede la chiave dell'esistenza -) colui o colei che, imponendo le mani e non utilizzando altre medicine, riesce a modificare la malattia del paziente, cancellando il dolore, e, in alcuni casi, portando alla guarigione.

La pranoterapia, chia-

mata anche bioterapia, è una medicina naturale, che sfrutta l'emissione di **energia bioradiante** dal terapeuta al malato, attraverso l'imposizione delle mani. «Tutti noi - affermano gli studiosi del fenomeno - emettiamo bioenergia, ma solo chi è molto dotato e sensibile diventa pranoterapeuta. Si tratta di una dote innata di cui pochi si rendono conto». «L'energia - dicono - si possiede già da piccoli, e la sua intensità è spesso ereditaria». Essa è tutt'oggi materia di studio.

I componenti del «prana» sono molteplici: per ora sono stati messi in evidenza da sofisticati macchinari i «fotoni infrarossi» e le «chirofrequenze», ma non bisogna dimenticare l'influenza che sui nostri corpi hanno, per esempio, le radiazioni elettromagnetiche provenienti dalle linee elettriche, e altre frequenze di origine biologica o gravitazionale. Oggi si possono constatare solo effetti di cui sfugge ancora la precisa causa.

Il primo a porsi domande scientifiche circa la pranoterapia, fu **Anton**



Una speciale apparecchiatura fotografica ha potuto rilevare le emanazioni di energia attraverso le varie luminescenze che si evidenziano nello sviluppo fotografico.

Franz Mesmer, medico e teologo austriaco vissuto nel '700. A lui si devono studi fondamentali sul magnetismo e sui guaritori.

«Io credo – affermava nei suoi trattati – che l'Essere Supremo creando l'uomo, l'abbia dotato di un'anima spirituale e immortale, gli abbia dato il potere di modificare il fluido che penetra tutti i corpi con un atto di volontà». L'idea che esistesse un magnetismo animale con virtù terapeutiche, non fu accettata dalla scienza del tempo. Mesmer fu deriso dai contemporanei, messo al bando dalle accademie, e dovette fuggire in Francia, dove approntò un sistema di cura attraverso acqua «magnetizzata». Le sue cure fecero scalpore, e furono oggetto di indagini da parte dell'Accademia reale delle scienze di Francia. Le inchieste ebbero esito negativo, l'Accademia giudicò le cure dannose e non plausibili scientificamente. Mesmer, alla fine, si rifugiò in Svizze-

ATTENTI AI CIARLATANI

Se decidete di affidarvi a un pranoterapeuta, osservate queste indicazioni per distinguere i buoni (o innocui) guaritori dai sicuri ciarlatani.

■ Diffidate di chi si fa pubblicità sui giornali e nelle tv, vanta il titolo di professore, esige il pagamento prima delle sedute e propone ai clienti medaglie o altre cianfrusaglie magnetiche...

■ Fuggire quelli che cambiano indirizzo regolarmente e annunciano le malattie che possono guarire.

■ Sospettare di quelli che chiedono di interrompere il trattamento medico.

ra, e continuò i suoi studi.

Duecento anni dopo, Wilhelm Reich riprese gli studi di Mesmer, e descrisse l'«energia organica cosmica» di cui sono pervasi tutti gli esseri, in questo modo: «Esiste universalmente, e pervade tutto lo spazio. È suscettibile di variazioni e si manifesta come calore, elettricità, magnetismo, attrazione gravitazionale. Tiene insieme l'unità della materia. Si trasmette alla velocità della luce come radiazione luminosa di

carattere locale. È trasparente ma può diventare visibile come «rifrazione di luce» o come «onda di calore». Può essere dimostrata visivamente, termicamente, elettroscopicamente o mediante sonorizzazioni».

La particolareggiata e suggestiva descrizione di Reich del tipo di energia chiamata «prana», è stata in seguito effettivamente fotografata con le apparecchiature inventate dal russo Semyon D. Kirlian, che costruì una

QUATTRO DOMANDE A DUE DEL MESTIERE

GUARITORI SI NASCE

A conferma del clima di incertezza, di paura e di equivoci, i due pranoterapeuti qui intervistati non hanno voluto che il loro nome fosse pubblicato. Non mettiamo la mano sul fuoco. Tutto fa parte di realtà misteriose i cui termini ci sfuggono. Di certo non si tratta di miracoli.

Msa. Quando avete scoperto di possedere questa energia guaritrice?

A. Nel mio caso, molto casualmente, qualche anno fa. Mia madre era sofferente per una poliartrite scapolo omerale. Aveva provato di tutto, era disperata, e mi chiese di farle dei massaggi. Con grande stupore, dopo il fallimento delle cure del caso, si accorse di essere guarita, e mi spinse ad approfondire questo «dono». Così continuai, sempre su soggetti familiari, a curare piccoli mali, e sempre con successo. Poi, mi rivolsi a un centro di esperti di Milano, e questi mi sottoposero a vari esami, tra cui le «foto Kirlian», che confermarono tutto.

B. Anni fa, conobbi un contadino, un guaritore, che mi disse di vedere in me una sensibilità particolare e dei poteri che avrei potuto sviluppare per il bene. Decisi di studiare la materia della pranoterapia, e di sottopormi anch'io all'«esame Kirlian» per una conferma, che fu positiva.

Che metodo usate?

A. L'approccio è sempre diverso da caso a caso. Non ho un metodo preciso, né un rituale, come altri terapeuti. Mi accorgo che sono le mie stesse mani a guidarmi verso i punti malati.

B. È lo stesso per quello che mi riguarda. Ritengo co-

munque fondamentale che, anche se la maggior parte di noi non è laureata in medicina, si conoscano almeno i fondamentali dell'anatomia umana.

Quali malattie si curano con maggior successo?

A. Soprattutto quelle articolari: artriti, artrosi, mal di testa, ernia del disco. Ma il rapporto di fiducia è essenziale. In psicologia si parla di «empatia», se si crea un'empatia anche nel nostro caso si guarisce prima.

B. La mia più grande soddisfazione è quella di aver contribuito alla guarigione di una bambina affetta da sclerosi multipla. Naturalmente, lei ha continuato anche le cure specifiche, che comunque non avevano mai dato risultati così rapidi e soddisfacenti. Oggi, fa la ballerina.

Cosa consigliereste a chi volesse rivolgersi a un pranoterapeuta?

A. Come si sa, in Italia non c'è, tuttora, un interesse perché la categoria venga riconosciuta ufficialmente. So che il «Cnel» sta studiando un ordinamento in tal senso. Per il momento, consiglierai di affidarsi a persone che abbiano già sperimentato con successo questa terapia, o di rivolgersi anche al medico curante che a volte (spesso di nascosto) ricorre al consiglio o all'assistenza di un pranoterapeuta di fiducia. A me è capitato spesso di essere contattata da alcuni medici di mentalità più aperta.

B. In Germania, esistono già alcuni ospedali che prevedono l'assistenza di pranoterapeuti. È più semplice trovare punti di riferimento. Comunque, il consiglio di fidarsi di chi abbia già usufruito con successo di questa terapia, è il più idoneo al nostro caso. È importante sottolineare che la pranoterapia consente di essere affiancata ad altre cure senza controindicazioni e interferenze, contrariamente ad altre terapie puramente farmacologiche.



macchina fotografica collegata a un trasformatore capace di produrre corrente elettrica ad alta frequenza, ma innocua. Ancora oggi, con il «metodo Kirlian» i pranoterapeuti misurano le emanazioni di energia attraverso le varie luminescenze che si evidenziano nello sviluppo fotografico.

La medicina tradizionale non ritiene efficace la pranoterapia, neppure come complementare nel processo di guarigione. In alcuni Paesi europei, soprattutto in Germania, la pranoterapia è maggiormente considerata in ambito scientifico, e utilizzata in molti ospedali come cura affiancata alle terapie tradizionali. Nel nostro Paese, è, invece, confinata tra le «medicine non ufficiali». Comunque, la pranoterapia sarà utilizzata, in fase sperimentale, presso un ospedale italiano: l'Oftalmico di Torino. Affiancherà le cure tradizionali: un primo passo verso l'ufficializzazione?

Svariate patologie sembra che si possano curare con la pranoterapia se il male è all'inizio; dalle artrosi alle cefalee, dall'asma alle affezioni dell'apparato digerente e riproduttivo, e persino alcune forme di sclerosi. Non esistendo in Italia un Albo ufficiale, o un ordine di riferimento, occorre porre molta attenzione per non incappare in qualche ciarlatano: i principi che possono guidare alla scelta di un pranoterapeuta sono questi:

- un guaritore serio evita sempre un'eccessiva pubblicità;

- spesso è seguito da un medico competente (o, viceversa, collabora con un medico che lo contatta anche su richiesta dei propri pazienti);

- un pranoterapeuta competente non si pone come «alternativa» alla medicina ufficiale, semmai come complemento. ●

PER SAPERNE DI PIÙ

Tenersi informati è sempre un modo per migliorare le proprie condizioni di vita.

- *Medicina Bioradiante*, di Franco Racanelli, edizioni Vallecchi.

- *L'antica arte di guarire con le mani*, di Choa Kok Sui, edizioni Armenia.

- *Pranoterapia*, di Andrea Zanino, edizioni La Casa Verde.

- *Effetto prano*, di Luigi Lapi, edizioni Xenia.



INCENSO:

uso, storia, magia

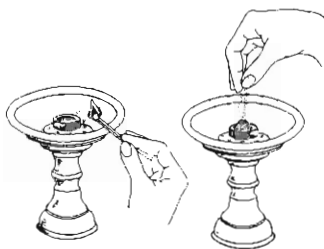
Incenso: il fumo che scrive nell'aria

L'uso dell'incenso, da tempo immemorabile, fa parte della cultura di moltissime popolazioni tanto in Oriente che in Occidente. È nota da secoli l'influenza che la fumigazione dei profumi può avere per rilassare i nervi, facilitare la concentrazione e creare un'atmosfera armoniosa. Oggi esistono molti tipi di incenso e molte forme per utilizzarlo. Più frequentemente si usano bastoncini di incenso profumato, prodotti in India: si accendono, poi si spegne subito la fiammella e il bastoncino continua a disegnare i suoi arabeschi di fumo, a "scrivere nell'aria" come si legge su un antico libro indiano. L'abitudine a usare l'incenso anche in casa si è molto diffusa in questi ultimi anni. A prima vista può sembrare una stranezza, ma tutto appare strano se non è abituale: nessuno si meraviglia se un sacerdote diffonde incenso durante un rito religioso abbigliato nei suoi paramenti, mentre può sembrare strano leggere sui fogli ingialliti di un vecchio manuale il consiglio a bruciare incensi nella propria stanza indossando una comoda tunica.

L'uso classico dell'incenso è quello che si fa bruciando i granelli originali. Ricorderemo che l'incenso è una resina che si ottiene dalla secrezione della corteccia di alcune piante, e ne esistono vari tipi e qualità. In Oriente, dove esiste un vero e proprio culto dell'incenso, si distinguono decine di tipi secondo la pianta da cui viene raccolto e la zona. Ogni tipo è poi considerato più adatto per un certo uso: esiste l'incenso che rilassa e quello che facilita la concentrazione mentale; l'incenso che purifica e quello che dona vigore.

Molto interessante è l'arte di mescolare granelli d'incenso con altre sostanze, per ottenere risultati particolari. A questo proposito esistono volumi interi che illustrano le tecniche da seguire. In India si dedicano alla fumigazione degli incensi rituali molto complicati, ma lo scopo fondamentale è sempre quello di ottenere il massimo stato di concentrazione e

di rilassamento. Per noi occidentali tutto questo può sembrare eccessivo, perché non abbiamo la predisposizione degli orientali a concentrarsi e isolarsi dai problemi contingenti, ma lo studio di questa tecnica può essere comunque affascinante.



L'incenso in granelli può essere usato in un bruciaincensi (spesso di preziosa fattura artigianale in pietra dura) o anche su un piattino, ma sempre mettendo le quantità da bruciare su un dischetto di carbone. Prendete il dischetto, metteteci sopra alcuni granelli di incenso e poi accendetelo. Il calore del dischetto fa bruciare l'incenso nel modo giusto, tanto sul piattino che nell'incensiere. Mezzo cucchiaino di incenso è sufficiente per diffondere in una grande stanza un profumo che dura alcune ore.

Come si usa l'incenso

L'uso dell'incenso richiede il rispetto di alcune regole alle quali bisogna abituarsi, anche se possono apparentemente sembrare inutili. Ricordiamoci che l'incenso viene bruciato in migliaia di chiese cattoliche, nel corso di riti liturgici ai quali assistono milioni di persone, e i gesti rituali imposti dalla liturgia non possono essere considerati inutili. Troviamo riferimenti all'incenso già nel vecchio Testamento, il che ci porta a concludere che anche gli antichi ebrei ne facessero uso, così come già anche assiri e babilonesi. Plinio afferma che i greci amavano l'aroma del legno di cedro mescolato all'incenso quando veniva bruciato nelle offerte agli dei, e ricorda che l'incenso era costosissimo perché le carovane dovevano viaggiare per mesi in territori sconosciuti per andarlo ad acquistare in Arabia. L'incenso viene usato nelle cerimonie buddiste, in Cina l'incenso è associato ad ogni cerimonia pubblica o privata, nei templi, nelle feste, nelle processioni, nelle pratiche del culto quotidiano. Non parliamo di etruschi e romani, che attribuivano ai fumi d'incenso profondi valori magici. Naturalmente esistono trattati anche

abbastanza complessi sul valore magico degli incensi, sul loro rapporto astrale e sulla liturgia da seguire nel loro uso. Anche l'interpretazione dei disegni tracciati dal fumo è un'arte molto complessa. Naturalmente in queste cose c'è sempre un po' di ciarlataneria, ma solo nel modo di interpretarle: i ciarlatani sono dappertutto, spuntano soprattutto dietro gli argomenti che nascondono il fascino del mistero.

Brucciare l'incenso nella propria casa è un rito. Ciò che si vuole e si può ottenere è una particolare atmosfera intorno a noi, capace di accrescere la nostra capacità di concentrarci e di rilassarci. Dobbiamo credere nelle cose che facciamo, anche se non fanno parte dei nostri gesti abituali. L'uso delle fumigazioni ha secoli di storia, il loro effetto sul nostro organismo è stato studiato con la cura più profonda, milioni di persone usano questi riti e ne traggono benefici. Il significato più semplice e comprensibile che si dà ai fumi di incenso è quello di creare una sorta di spazio separato dall'ambiente circostante, uno spazio in cui nulla può penetrare, nel quale possiamo isolarci completamente e raggiungere il massimo della concentrazione.

L'altra funzione più diffusa dell'incenso è quella purificante. Ancora oggi in varie regioni del mondo e anche in Italia, si usa combattere il malocchio con formule magiche e fumigazioni d'incenso. A Napoli c'è ancora l'"incensatore", che è diventato un personaggio più legato al folklore che alla magia, e gira per strade e negozi per liberare dalle influenze negative merci e persone. Potrebbe sembrare una tecnica di marketing un po' superata se non fosse diffusa anche in Giappone, dove vengono regolarmente sottoposti a fumigazioni d'incenso anche i laboratori che producono componenti elettronici.

Il sistema più semplice per bruciare incensi è quello di usare bastoncini in legno di cedro che sono stati immersi nella parte superiore in una miscela profumata. Occorre un portastick che serve per infilare il bastoncino e raccogliere la cenere. Si accende il bastoncino, poi si spegne subito la fiammella e il bastoncino continua a fumare, disegnando arabeschi ai quali gli esperti sanno trovare significati particolari. La luce dovrà essere bassa, l'ambiente tranquillo, il telefono staccato. Ci potrà



essere un po' di musica in sottofondo, ma a basso volume.

Il sistema tradizionale prevede invece l'uso di un bruciaincensi costituito da una ciotola generalmente in pietra dura lavorata a mano, con un coperchio traforato per lasciar uscire il fumo. Per bruciare l'incenso in questo modo è indispensabile usare dischetti di carboncino che si mettono sul fondo dell'incensiere, poi si riempiono con un cucchiaino circa di incenso. Fatto questo, con un fiammifero si accende il carboncino, che a sua volta trasmette il calore alla miscela e fa partire la fumigazione.

Quello di bruciare i granelli d'incenso originali, mescolati ad altre resine, olii balsamici, erbe aromatiche e minuscole scaglie di legni pregiati, è il metodo tradizionale ed è quello su cui si basa tutto il cerimoniale liturgico sul quale sono stati scritti grossi volumi e che trova comunque dei riscontri anche con le teorie scientifiche sull'uso terapeutico degli aromi ormai riconosciute anche dalla nostra scienza ufficiale. Nel passato si attribuivano agli incensi anche molte proprietà terapeutiche, e questo è dovuto al fatto che il fumo veniva considerato come un elemento purificatore che scacciava il maleficio. Ancora oggi, soprattutto in Germania, l'incenso viene considerato come un afrodisiaco, e la spiegazione è stata trovata in una recente ricerca universitaria: poiché l'istinto sessuale viene frenato dagli effetti dello stress, l'azione tranquillante dell'incenso può avere in modo indiretto un effetto positivo liberando la nostra mente dal freno dei problemi quotidiani che bloccano la nostra fantasia.

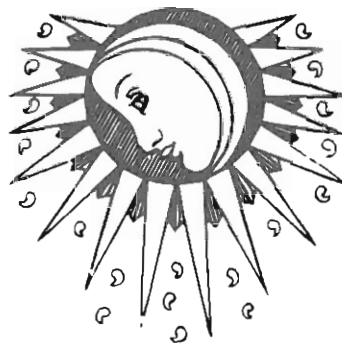
Esistono naturalmente altri metodi più semplici per bruciare l'incenso. Il più comune è quello dei conetti, ricavati dalla mescolanza di polvere d'incenso con altre resine imbevute di estratti profumati: si usano soprattutto sandalo, rosa, gelsomino, cannella, ambra, spezie. Il risultato principale resta quello di profumare l'ambiente con sostanze naturali, scelte fra le più gradite. L'effetto è piacevole, ma naturalmente si perde un po' della magica influenza che l'uso dell'incenso provoca col suo profumo e con quella "magia minima" che impone con la sua liturgia. I conetti si appoggiano semplicemente su un piattino (ne esistono di tanti tipi, anche di pregiati legni intarsiati e soprattutto di porcellana dipinta a mano)

si accendono in cima e poi si consumano emettendo leggeri disegni di fumo nell'aria.

L'INCENSO tradizionale è una resina bianco-giallastra che si presenta in granelli o in "lacrime" di maggiore consistenza, larghe anche più di un centimetro. Quello originale si produce nelle regioni orientali dell'Africa.

La MIRRA è una resina ottenuta dalla secrezione di piante che crescono in Arabia e in Africa Nord-occidentale; si presenta sotto forma di granelli giallo-rossastri. Mescolata all'incenso costituisce la base delle formule più usate, ma può essere bruciata anche da sola. Gli antichi le attribuivano in particolare proprietà rilassanti. Dalla mirra si estraeva anche un olio usato per massaggiare il corpo.

All'incenso e alla mirra vengono aggiunte altre sostanze per comporre miscele diverse, secondo formule spesso antichissime. Ne ricorderemo alcune: il BENZOINO, gocce resinose con un profumo vanigliato, prodotto soprattutto in Siam e nell'isola di Sumatra; il LEGNO DI SANDALO, ottenuto da scaglie molto piccole della corteccia di una delle piante più pregiate che crescono soprattutto in India, e dalla quale si estrae anche la pregiata essenza che costituisce la base di alcuni fra i più famosi profumi del mondo; il MUSCHIO BIANCO, che cresce sulla corteccia degli alberi. Nelle formule si trovano anche foglie di eucaliptus, chiodi di garofano, cannella, radice di ireos, aghi di pino polverizzati, bacche di ginepro, legno di cedro, radici di vetiver. Naturalmente non ci sono mai prodotti chimici, ed anche i carboncini sono di origine vegetale e vengono prodotti secondo regole rigorose.



OMAGGIO A MARTA GETTY

(Pubblico questa lettera che Marta invia a tutte le sue allieve e invito a partecipare ai suoi corsi perché li ritengo molto validi)

15-12-97

Ciao a Tutti.

Eccoci di nuovo alle feste di Natale e all'inizio di un nuovo anno! Il mio 1997 è stato pieno zeppo di esperienze, viaggi, persone e un mucchio di crescita. In questi ultimi giorni prima del nuovo anno sto spendendo molto del mio tempo con me stessa a riconoscere i passaggi degli ultimi 12 mesi e a sentire la mia gratitudine per essere viva e in salute.

Durante questo tempo degli amici sono morti, degli amici hanno avuto dei bambini, delle speranze si sono infrante, e dei sogni sono stati realizzati. Questo è stato un anno in cui ho visto le mie debolezze e i miei bisogni in modo diverso e li ho accettati più facilmente... ho continuato nel processo di volermi più bene... mi sono permessa di essere più aperta verso gli altri con sentimenti di amore e attenzione. E' stato un periodo in cui ho visto le parti inesplorate di me, sia piacevoli che spiacevoli... questo mi ha portato più compassione per gli altri e, forse, meno giudizio verso me stessa come immeritevole o non abbastanza brava.

Ho sentito una enorme gratitudine per la possibilità di essere viva sul nostro pianeta e di avere ciascuno di voi nella mia vita. No, non ho ancora menzionato il Reiki, ma è così profondamente intrecciato allo scorrere del mio tempo quotidiano che è difficile separarlo dalle altre parti della mia vita..

Quest'anno ho preso parte per la prima volta agli incontri del Consiglio della Reiki Alliance, una organizzazione di maestri del Sistema Usui di Reiki. Quindici anni fa sono stata tra coloro che la fondarono. Questo avveniva in un periodo di caos e di cambiamenti... caos e cambiamenti sono ancora con noi ora. Il Reiki continua a crescere, noi continuiamo a praticarlo; la nostra comprensione e la nostra meraviglia si accrescono; andiamo avanti. Siamo maturati.

Ad ognuno dei cinque componenti del Consiglio Direttivo è stato chiesto di mettere a fuoco nel corso di quest'anno uno dei cinque principi. Ciascuno di noi ha pescato da una ciotola un foglietto ripiegato. Il mio era *Mostra Gratitudine a Tutti gli Esseri Viventi*. Ho capito che questo sarebbe stato il posto giusto per me nel cerchio quest'anno.

Per molti anni ho reso grazie per ciò che ho, per ciò che ho ricevuto e per ciò che riceverò... e ho apprezzato le benedizioni che hanno toccato la mia vita. Ho imparato che quando non ho abbastanza di qualcosa, piuttosto che lamentarmene, posso semmai essere riconoscente ogni giorno per quello che ho. Ogni volta, questo ha fatto scattare qualcosa dentro di me. Qualcosa si apriva a ricevere ciò di cui c'era bisogno, e spesso questo succedeva in modi inusuali (lo amo le sorprese, quindi questa era una risposta perfetta!!).

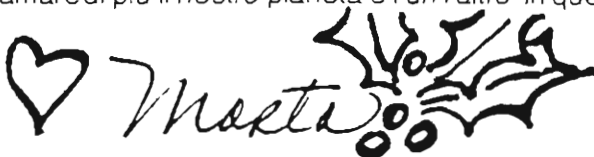
Così io ora ringrazio ciascuno di voi di essere vivo, di essere speciale e di essere disposto a crescere e ad imparare. La mia vita non sarebbe altrettanto bella senza di voi.

Recentemente ho letto un libro meraviglioso intitolato "When Things Fall Apart" (più o meno: "Quando le Cose Vanno in Pezzi") di Pema Chodren. E' un libro nuovo, e spero che sarà presto tradotto in Italiano in modo che possa raccomandarlo. E' un libro semplice, scritto da una monaca Buddhista Tibetana, che offre saggezza per la nostra vita di ogni giorno.

Ci sono ancora alcune cose pratiche da dire per il nuovo anno. Il mio programma è accluso a questa lettera, e ogni classe è elencata con il suo organizzatore. Noterete che alcuni degli organizzatori sono cambiati poiché diversi organizzatori del passato sono stati iniziati come maestri o hanno sentito il bisogno di fare qualcosa di diverso per un po'. Nell'ultima lettera ho fatto un errore nel numero di telefono della maestra di Napoli Marina Bovier quindi eccolo qui corretto: 081- 579 94 14.

Nel frattempo mando a ciascuno di voi il mio affetto e un caldo augurio di un bellissimo Natale. Che tutti noi si possa amare di più il nostro pianeta e l'un l'altro in questo prezioso anno 1998.

Con amore.



M.L. Getty
Via di Vigna Corsetti, 12
00146 Roma

P.S. - Si svolgono regolarmente scambi di Reiki nelle seguenti città.

Milano - Massimo Bernardoni - 02 - 498 42.10

Padova - Zaki Bonvicini - 049 - 692 636 Verona - Adelina Dell'Armellina - 045 - 605 06 97

Trieste - Tania Furlani - 0347 - 428 18 07

Genova - Carlo De Regibus - 010 - 212 981



Le "conversazioni di vita" di Giuliano Pasquali, giovane guaritore veneto

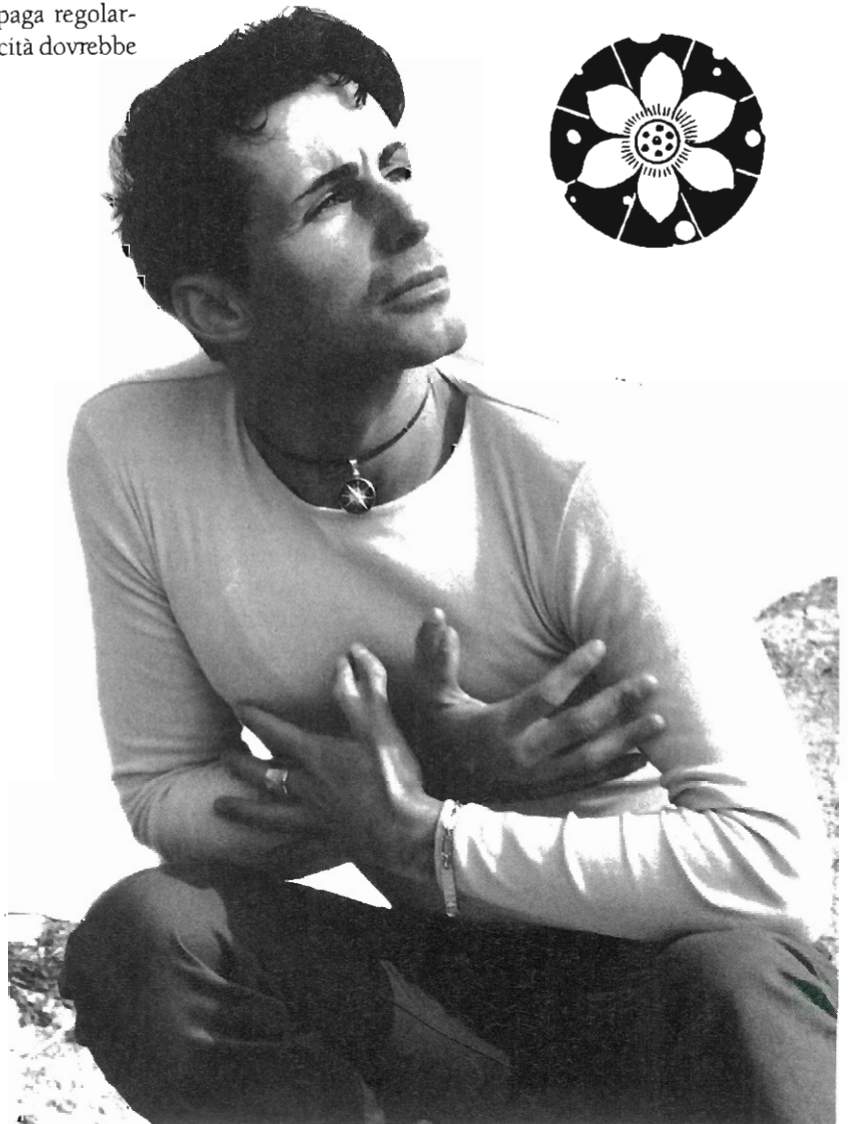
Una luce tra le mani

"Ascoltare il nostro corpo ci dà energia". "E ci collega con l'intero universo"

di Ivana Zomparelli

HA APPENA COMPIUTO TRENT'ANNI. Non ci si aspetta che un guaritore sia così giovane. «Infatti io non mi ritengo un guaritore. Da me vengono persone che hanno voglia di vivere. Le mie sedute sono conversazioni di vita», mi risponde Giuliano Pasquali. È nato a Papozze, in provincia di Rovigo, dove vive con la madre. Ma conduce le sue "conversazioni di vita" in uno studio di Padova. In certe zone del Nord è piuttosto noto per via della sua numerosa clientela, e per essere stato spesso intervistato da quotidiani e tv locali tra cui *Il Resto del Carlino* di Bologna che nel marzo scorso gli ha dedicato la prima pagina (ma di lui si è interessata anche Paola Giovetti che l'ha intervistato per *Visto*). La sua consulenza è a pagamento, e lui vi paga regolarmente le tasse. E a chi gli obietta che delle sue capacità dovrebbe fare dono gratuito agli altri, risponde con gentilezza: «Ma io non posso certo farmi mantenere da mia mamma, che vive di pensione». Però non tutti sanno che Giuliano svolge attività di volontariato in diversi ospedali. È un bel ragazzo, con una particolarità che da sempre lo ha reso diverso: ha dodici dita. Infatti ognuno dei suoi pollicini è costituito da due piccole dita perfettamente simmetriche. Una semplice anomalia genetica, seppure piuttosto inconsueta dal punto di vista medico per via della perfetta simmetria? In ogni caso per Giuliano è qualcos'altro. «È un segno», dice, «un marchio che mi è stato impresso perché comprendessi rapidamente che le mani devo usarle per aiuta-

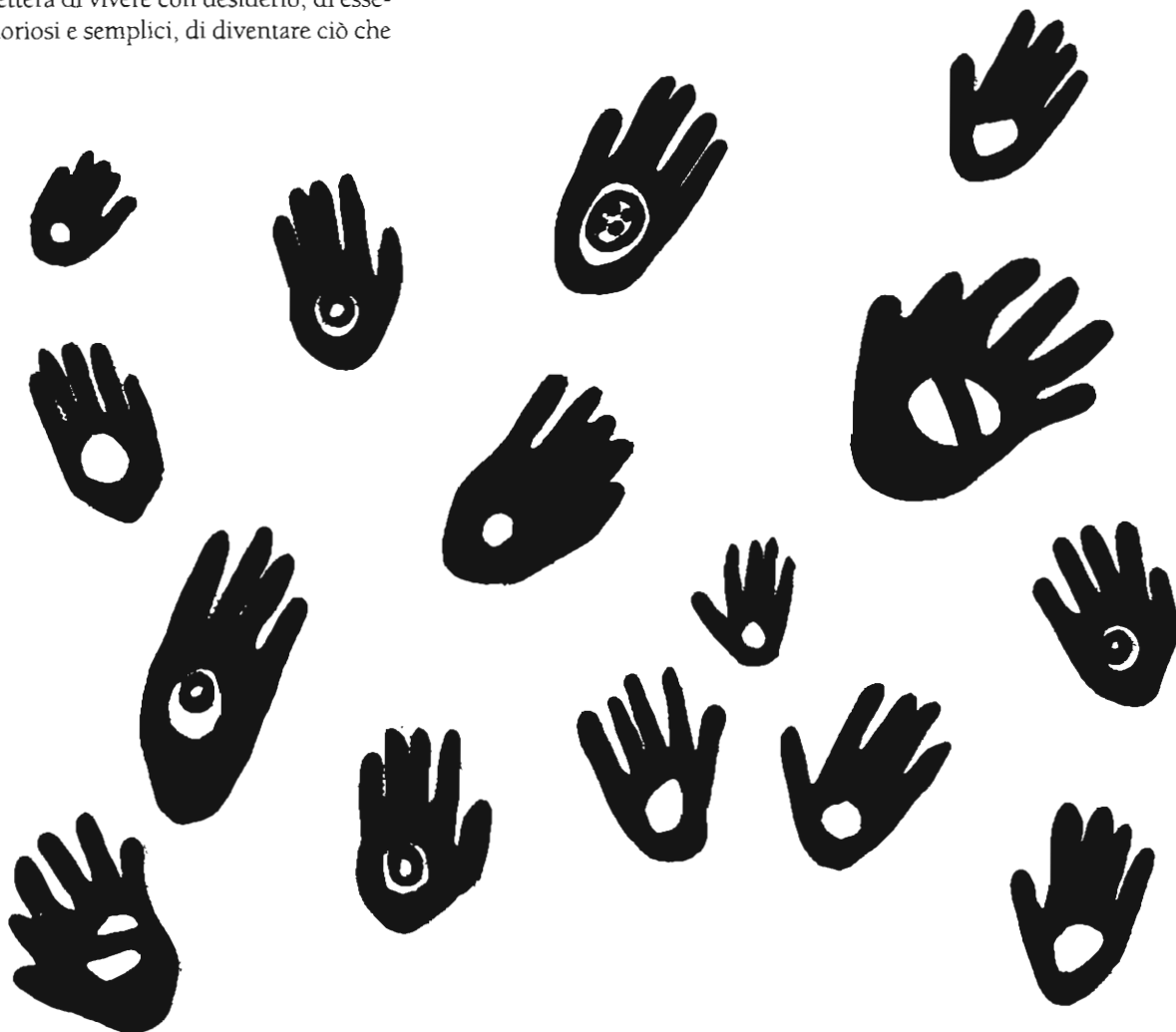
HA APPENA COMPIUTO TRENT'ANNI. ABITA, CON LA MADRE, IN PROVINCIA DI ROVIGO IL SUO STUDIO, PIUTTOSTO FREQUENTATO, È A PADOVA. NON SI RITIENE UN GUARITORE. MA UN TRAMITE TRA LA TERRA E IL CIELO. RITIENE IL CORPO UMANO LO SPECCHIO DEL PIANETA. LE SUE MANI, CON DODICI DITA AIUTANO A VIVERE



re gli altri a vivere». Infatti si è accorto molto presto di avere questo talento, e di saper guardare oltre l'apparenza. Aveva sette anni appena quando ha vissuto l'esperienza singolare di sentirsi circondato da un globo di luce e di avere tra le mani una sfera luminosa caldissima. Da allora questa luce è sempre stata con lui, e Giuliano la utilizza per liberare dal dolore e dalla sofferenza le persone che si rivolgono a lui. Le testimonianze sono innumerevoli e molto suggestive, e io stessa ho avuto modo di incontrare e ascoltare due giovani donne che raccontano la loro storia di "rinascita" sia fisica che spirituale. Ma tutti i dolori di cui libera gli altri, li assume su di sé. Dunque soffre molto. Giuliano, ne vale la pena? «Certo non è che io mi diverta a star male. Ma non sono io che ho deciso tutto questo. Io sono soltanto uno strumento, e un portavoce». Le sue sicurezze le trae da un rapporto speciale, che non è di questo mondo, con quella che lui chiama "la Signora della luce", di cui parla anche nei suoi due libri, *La luce attraverso le dita* e *Maria madre di luce. Pensare con il corpo*, appena edito e frutto di una delle sue esperienze dirette di telecrittura. Qual è, Giuliano, il messaggio di cui lei è portavoce? «Sappiate pensare con il corpo perché da questo può giungervi una grande forza, un'immensa luce. Cercate i messaggi che vi danno le varie parti del corpo, così troverete quella piccola fonte armonica di energia, che avete dimenticato di avere, e che vi permetterà di vivere con desiderio, di essere vittoriosi e semplici, di diventare ciò che

voi siete davvero». Vita e corpo sono le parole chiave di ciò che Giuliano testimonia. E coerentemente chiama *microvita* il suo trattamento per eliminare la malattia tramite la luce che emana dalle sue mani. Ma eliminare la malattia è qualcosa che si trova *incidentalmente* a fare solo per insegnare, è questa la sua vera missione, a trovare in se stessi la forza per allontanare la sofferenza del corpo risolvendone le cause. «Il corpo», dice, «è una realtà meravigliosa, è la vita. Gli esseri viventi non sono nient'altro che il loro corpo, che è fatto a somiglianza di questo pianeta con cui formano un tutt'uno. Ecco perché se non si riesce a tenere in ordine il corpo, non si può avere cura neanche del pianeta. Il compito più importante degli esseri viventi è quello di mantenere

e proteggere il corpo, che è un universo completo, che è la vita stessa. Peccato che questa verità così semplice non venga compresa, e si faccia scempio del corpo, ossia di se stessi e del pianeta». Altra verità molto semplice, ma a volte difficile da far capire, dice Giuliano, è che «io non opero guarigioni. Io sono soltanto il tramite per entrare in contatto con una realtà a cui, purtroppo, ci si dimentica di essere collegati».



Dalla cultura tradizionale del Messico alla prima scuola di Sat Nam Rasayan

Guru Dev: Maestro di cura

Nato in una famiglia piccolo borghese, entra nel Movimento Studentesco del '68. Incontra la cultura tradizionale e lo Yoga Kundalini. Nel 1975 conosce Yogi Bahjan. E lo segue sulla strada di un'antica disciplina di cura: il Sat Nam Rasayan. Che cura attraverso uno stato alterato della coscienza. E che tutti possono imparare
di Bia Sarasini

Con lo Yoga Kundalini sulla via della consapevolezza

STORIE. «C'era una volta un santo sufi. Lavorava in una fabbrica di corde. La gente veniva da lui e diceva: raccontami una storia. E lui racconta. "C'era un tempo in cui facevo il pescatore. Un giorno viene un uomo vestito di verde e mi dice: è tempo che cambi casa e cominci a lavorare il cuoio. Così ho fatto, con grande successo. Per un po' di tempo. Poi lui è tornato e mi ha detto: ora devi lavorare le corde. Così sto facendo. E le cose vanno molto bene". Lui era il santo sufi più famoso». Gùru Dev, fondatore della prima scuola italiana di Sat Nam Rasayan, antico sistema di cura dei sikh portato in Occidente da Yogi Bahjan (il maestro indiano che ha insegnato lo yoga kundalini), esordisce con questa storia per raccontare la sua vita, che inizia in una famiglia della piccola borghesia intellettuale del Messico, dove è nato.

«A 9 anni avevo delle visioni. I miei dicevano che avevo le *columber* al cervello (le pigne in testa... ndr). Mi hanno portato in un'ospedale psichiatrico: pensavano che avessi un tumore e volevano operarmi. Ma da noi si dice: cocco che si apre, cocco che marcisce. Così mi sono opposto. Alla fine mi hanno dato una medicina: per la schizofrenia. E le visioni sono sparite. Ma non è stata un'infanzia dolorosa. Forse un po'. Da bambino sono andato a una scuola molto anstocratica. Tedesca. Poi al liceo a Città del Messico».

Qui comincia l'attività politica, nella sinistra studentesca solidale con le masse di contadini arrivate in città «all'epoca del grande sviluppo industriale. E che vivevano in condizioni di grande disagio». Saranno state le visioni d'infanzia la mediazione verso i contenuti fantastici e magici della cultura tradizionale indigena? «Capire il Messico è difficile: è un paese assolutamente cosmopolita, da un lato. E completamente mistico dall'altro. E la sua dimensione mistica ti avvolge in ogni momento». Così, in quei giorni di slogan marxisti, «avemmo una visione: alla testa dei cortei c'era questa donna straordinariamente bella, dalla pelle scurissima, indigena. Vestiva una tuta simile all'uniforme delle Olimpiadi. E splendeva...». Era alla testa di un gruppo di indigeni. Ai quali lui e i suoi amici si uniscono. È l'anno in cui Castaneda pubblica *A scuola dallo stregone*, un libro «scritto per gli americani, non per i messicani. Ma che ci legittimò. Quando la repressione si radicalizzò, per finire nel grande massacro dove lei stessa fu ammazzata, molti fuggirono: anche noi fondammo una comunità sulle montagne».

Ma in quegli anni c'è un altro incontro fondamentale: quello con lo yoga kundalini. «Era la mia parte di (snobismo... ndr) intellettuale: kundalini suonava bello, interessante!». Ride. «Lo feci per una settimana, e ne provai un enorme giovamento: segno che stavo già molto male emozionalmente, per tutta la violenza che avevo visto». Si viene definendo la sua vera vocazione: quella della curatore. «Cominciai a studiare kundalini, ma i miei legami con la tradizione messicana erano molto forti. In montagna avevo incontrato un uomo che mi stava guidando lungo un cammino specifico, un cammino di sviluppo dell'attenzione, della coscienza». Le due strade procedono parallele. Fino al 1975. Quando incontra Yogi Bahjan. «Era evidente che non riuscivo ancora a staccarmi dalle mie origini, che

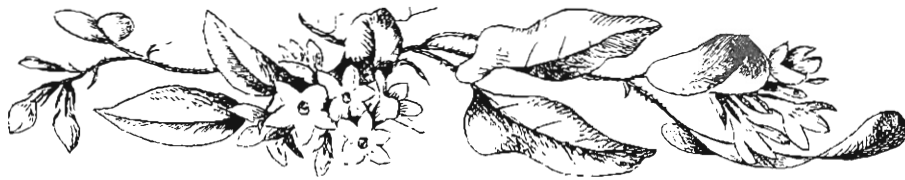
erano piccolo borghesi intellettuali: finché stavo nella selva non avevo problemi, perché lo spirito della selva era totalmente in sintonia con le mie percezioni spirituali. Ma quando tornavo a Città del Messico... Fino a quando ho conosciuto Yogi Bahjan: che mi sembrò un maestro straordinario. E ho cominciato a studiare con lui». Yoga prima. Sat Nam Rasayan poi. «Perché io non cercavo un cammino spirituale. Cercavo un cammino di curatore».

Come l'uomo vestito di verde al maestro sufi, Yogi Bahjan gli chiese di lasciare quello che stava facendo, compresa l'agopuntura che aveva iniziato a praticare, per seguirlo su una strada nuova. «Dopo un po' ho cominciato a sviluppare uno stato di attenzione speciale, fino al punto che la mia esperienza e la mia percezione procedevano all'unisono. In quel momento potevo osservare che il mio spazio mentale si era alterato: ero entrato nello spazio sacro della cura». Da allora lo insegna nel mondo. Il Sat Nam Rasayan «usa una particolare qualità della mente meditativa che permette alla coscienza di diventare trascendente: trascendendo la coscienza, la mente è in grado di riconoscere le tensioni che provocano uno stato di squilibrio nel paziente. E di individuarne le cause, che chiamiamo resistenze», spiega Guru Dev. «Quando vuoi guarire una persona, devi eliminare le resistenze che mantengono questa tensione». È un concetto di malattia molto diverso «sia da quello della medicina omeopatica, che da quello della medicina allopatica. Nel Sat Nam Rasayan si considera che una persona diventa intollerante a causa delle tensioni. Attraverso la mente cerchiamo di individuare questo carico di resistenza che le provoca, e lo eliminiamo». Quello che avviene tra chi cura e chi è curato, «è una modificazione profonda e reciproca della relazione». Qualcosa che ha a che fare con i miracoli?

«No. Miracolo è una parola strana: significa che la successione logica degli eventi si è modificata per intervento della presenza divina. Mentre questa qualità curativa è uno stato naturale della coscienza. Lo sviluppo spirituale è naturale, il Sat Nam Rasayan è come una ginnastica che bisogna fare per mantenersi in allenamento».

Non implica un modo molto femminile di porsi? «Non solo. Richiede contemplazione, ma anche azione, per arrivare a una modificazione della coscienza. Però, certo, presuppone un'attitudine passiva, di chi osserva». Insomma, il Sat Nam Rasayan è una cura o un percorso spirituale? «Chi viene vuole imparare una cura, però deve avere una visione spirituale. E comunque io non sono un maestro spirituale, sono un curatore».





Tratto da STOP

UN MIO TOCCO E LI RIMETTO... IN PALLA

Dopo l'allenatrice, ecco ora anche una massaggiatrice per i calciatori:
è una gentile signora thailandese che fa miracoli con le mani

di Mattia Meis

Broni (Pv), settembre
L MONDO del calcio è ormai in mano alle donne. Dopo i primi casi di arbitro in gonnella che dirige partite (seppure in categorie minori) di maschietti, dopo il primo allenatore donna, la biondissima Carolina Morace, che è "mister" della Viterbese, squadra del campionato di C1, ora tocca anche alle massaggiatrici.

È quanto successo alla dottoressa Yen Srichati, 40 anni, nata in Thailandia e da dieci in Italia. Questa simpatica signora, molto alla mano e con il sorriso stampato sulle labbra, è specializzata in massaggi thailandesi, ed è talmente brava che Marsilio Veronese, presidente della Bronese, squadra di calcio di Broni, nel Pavese, che milita nel campionato dilettanti di seconda categoria, ha deciso di ingaggiarla in qualità di fisioterapista.

«Sono molto orgogliosa di essere a disposizione di questi ventuno atleti», dice la dottoressa Yen Srichati nel suo italiano molto "orientale". «È la prima volta, se non sbaglio, che una squadra di calcio assume una donna, per giunta proveniente dal lontano Oriente. Ma ciò che importa sono i risultati, garantiti dai massaggi thailandesi, ancora poco noti nel mondo dello sport».

Che differenza esiste tra questi massaggi e gli altri?

«Il massaggio thailandese si basa sulla digitopressione e sulla manipolazione dei muscoli e dei nervi», risponde la nuova fisioterapista del Broni. «È particolarmente adatto per guarire i colpi, le botte e tutte quelle complicazioni fisiche che gli atleti subiscono nel corso delle partite».

I primi risultati di questi massaggi si sono già visti sui calciatori della Bronese?

«Certo! I giocatori, dopo appena due sedute di massaggi, che possono durare dai cinque ai quindici minuti, sono molto più pronti, più veloci e più rapidi nei movimenti. Merito indubbiamente dei miei massaggi e delle mie saune speciali».

Quali saune?

«Quelle a base di erbe che hanno il potere di tonificare al meglio i muscoli dopo la seduta di massaggi», spiega la dottoressa Yen. «Utilizzo delle radici, di cui non voglio rivelare il nome perché è un segreto professionale. Sono veramente ottime e completano il benessere già apportato dal mio metodo thailandese».

Crediamo al beneficio di questi massaggi e di queste saune. Ma lei non si sente imbarazzata dal fatto di essere l'unica

donna tra tanti uomini, per giunta dentro uno spogliatoio?

«Assolutamente no. Questo è il mio lavoro, visto che ho anche uno studio a Milano, dove ricevo tanta gente», risponde la specialista. «Sono quindi abituata a vedere uomini coperti solo da asciugamani sui fianchi. Semmai, se proprio devo essere sincera, i primi a mostrarsi un po' imbarazzati sono stati i giocatori».

«Quando ho cominciato a praticare i massaggi, alcuni di loro sono arrossiti, erano evidentemente impacciati. Sul campo, durante gli allenamenti, si mostravano spavaldi, sicuri. Poi, sul lettino, non sapevano come comportarsi, diventavano timidi. Ora ci hanno fatto l'abitudine e così posso lavorare tranquillamente».

Tutto è bene, dunque, quel che finisce bene. Anche se la dirigenza e l'allenatore della Bronese, Giacomo Maserati, un piccolo timore lo hanno. Chissà, si chiedono, come reagiranno i tifosi delle altre squadre, quando vedranno in panchina e, in caso di necessità, sul campo, accanto ai giocatori della Bronese infortunati, una signora in tuta e scarpe da ginnastica.

«Temiamo che ci saranno diversi sfottò», ammettono. «Vuol dire che si dovranno ricredere, quando vedranno i nostri giocatori preparati meglio degli altri».



SOMMARIO

Pag.	2	Omaggio a Saffo
	3	Il Massaggio Esistenziale
	8	Rassegna-Stampa
	8	Dottore, qua la zampa
	10	Trentamila ore d'amore
	13	La maga Jomanda
	18	Pranoterapia. C'è da fidarsi?
	20	Incenso: uso, storia, magia
	23	Omaggio a Marta Getty
	24	Una luce tra le mani
	26	Guru Dev, maestro di cura
	27	Un mio tocco e li rimetto... in palla
	28	Omaggio a Carla Lonzi



**MATILDE È SALPATA.
HA LASCIATO LE DEDUZIONI
E SI MUOVE SPINTA
DALLA VOCE INTERIORE.
QUESTA EMOZIONE NON
È PARAGONABILE
A NESSUNA EMOZIONE.
SIAMO ARRIVATE
A NOI STESSE**

CARLA LONZI



In copertina: Composizione realizzata da Silvia e anTHEÓS ispirandosi liberamente ai disegni di mani rosse e nere trovate nella città di Çatal Hüyük (circa 9000 anni fa)

£ 4.000