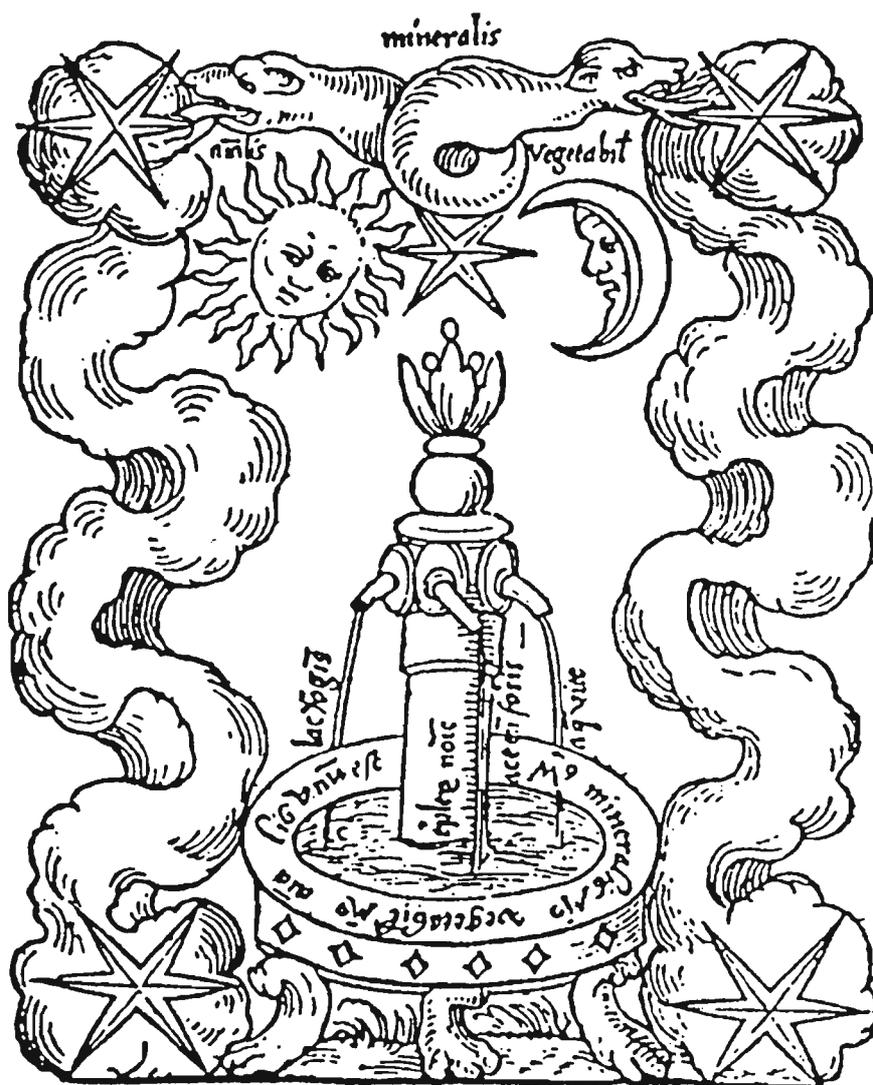


Donne e Ragazzi Casalinghi

Rivista di pratiche ludiche - numero P/c - primavera 2612 (2000)



SAPONI E LISCIVIE: DUE AMICHE PER LA PELLE

L'ACQUA CHE CURA

- ◇ NELL'ACQUA VIVE LA NOSTRA MEMORIA
- ◇ GLI INFINITI SIMBOLI DELL'ACQUA
- ◇ ACQUE DI SALUTE

UN MARE DI GIOIA

- ◇ SOGNI, ESERCIZI, TERAPIE D'ACQUA

quarta parte

Nell'acqua vive la nostra memoria

Durante la gravidanza l'acqua può diventare protagonista assoluta dei sogni della donna... In questo periodo sembra che la madre sogni il "cammino" che il feto sta vivendo...

di Raffaele Morelli

Nell'acqua riposa tranquillo il simbolo del nostro legame profondo con l'Universo. Acque esterne, quelle dei fiumi, dei mari, dei laghi e acque interne del corpo, simbolo della fertilità, della continuità, dei primordi. Se la vita origina per una scintilla che unisce nella copula il maschile e il femminile, è nel liquido amniotico che lo zigote rivive tutte le tappe percorse dall'universo (la filogenesi). Sì, tutto l'Universo si condensa nello zigote e, attraverso l'acqua ritrova la memoria di cammini percorsi, di tappe evolutive che si ripresentano dentro il mondo dell'utero.

Sogni d'acqua in gravidanza

Annalisa ha da qualche giorno superato il terzo mese...

«Mi trovo sulla superficie del mare e sto nuotando dolcemente; l'acqua è limpida. Improvvisamente mi trovo vicino a un delfino. Fra me e lui vi è una specie di comunicazione telepatica. Sento che m'invita a scendere verso il fondo. Non ho paura e lo accompagno. Inizialmente la discesa avviene in un mare sempre più buio: la vicinanza del delfino mi tranquillizza. A un certo punto mi accorgo che sono dolcemente posata sul suo dorso.

All'improvviso mi accorgo che sono arrivata molto in profondità. La luce si rischiarava. Vedo intorno a me un centinaio di pesci colorati, di tutte le dimensioni. E poi fiori di mare, alghe, coralli.

Non ho paura e sono sorpresa, perché in genere ho avuto sempre timore di nuotare sott'acqua. Ho sempre temuto il contatto fisico con i pesci.»

La coscienza della nostra sognatrice viene portata sul fondo del mare, simbolo della femminilità, dell'acqua dei primordi. L'incontro con i pesci e con la flora sotto-

marina rappresenta bene, a mio avviso, il percorso che il delfino-feto ha compiuto dentro quell'"acqua ristretta" che è il liquido amniotico.

Siamo alla fine del terzo mese, il feto ha ripercorso tutte le tappe dell'evoluzione (i fiori, i pesci...) e le mostra, con la simbologia del delfino, alla madre... Scendere nel fondo del mare è partecipare all'incontro con le origini della vita, là dove si scandiscono in noi tutte le forme del cosmo.

Acqua che rischiarava

I sogni d'acqua in gravidanza sono frequenti. Nella mia esperienza è frequente riscontrare all'inizio i sogni caratterizzati da acque buie. Una volta superato il terzo mese, dopo cioè che il feto ha raggiunto lo sviluppo completo, in genere, se il rapporto madre-feto è "buono", si assiste a sogni in cui le acque si schiariscono, divengono più limpide.

Marta, al primo mese di gravidanza racconta, questo sogno: «Sto percorrendo una strada di campagna. Improvvisamente la trovo interrotta da un fiume vorticoso. L'acqua è scura e sale a gran-

*"I sogni d'acqua
in gravidanza sono
frequentissimi: all'inizio,
spesso, sono acque buie,
ma dopo il terzo mese
divengono più limpide"*

di ondate. Sento che è meglio non immergersi o, forse, che non lo si deve fare».

L'acqua vorticoso è l'acqua dell'origine della vita, è "acqua" che appartiene più al feto che al mon-

ACQUA DENTRO - Casi clinici, sogni e fiabe in cui le immagini acquatiche (nella prima parte della rivista), affiorano dalle profondità dell'inconscio, ci annunciano la malattia, la trasformazione, la guarigione.

ACQUA FUORI - Le proprietà terapeutiche dell'acqua passano attraverso un uso simbolico di bagni, impacchi, fanghi associati a erbe ed essenze naturali. Nella seconda parte della rivista tutti i consigli per utilizzarli a casa propria o associati alle più tradizionali cure termali.

do materno. I vortici, le onde stanno a rappresentare i "sussulti", le trasmissioni che l'energia vitale del feto sta attivando attraverso le acque dell'utero.

Marta a metà del 2° mese: «Mi trovo in una specie di labirinto: è pieno di liquido buio. Mi rendo conto che tra questi labirinti, occorre camminare in silenzio e a luce spenta, senza disturbare. Non ho paura, per la verità. Mi oriento in modo istintivo».

Marta sta simbolicamente percorrendo il labirinto in cui l'energia vitale sta scorrendo per formare il feto: non bisogna disturbare, non ci deve essere luce. La vita, la creazione svolgono la loro trama nel buio della notte cosmica, impregnati d'acqua. Così è per il seme della terra, così è per il feto che si forma.

Marta al 4° mese di gravidanza: «Mio marito mi accompagna in vacanza al lago. Siamo su di una piccola barca insieme. Il lago è molto profondo, lui ha un po' paura e guarda sul fondale e, comunque, dice che l'acqua è molto scura. Io invece la vedo limpida.

Mi sembra che il fondo sia subito sotto, anche se invece vi sono molti metri prima di raggiungerlo.

Non capisco perché mio marito dica che non riesce a vedere. Guardo meglio e vedo sul fondo un piccolo balenottero che nuota. La mia mano si allunga e gli accarezza il muso. Il piccolo sembra sorridere.

Mi sembra il mio piccolino che ho nella pancia. Gli dico: "aspetta caro fra un po' ci conosceremo"». Mi sembra un esempio straordinario della comunicazione madre-feto.

Le acque che si schiariscono solo agli occhi della madre, indicano lo spazio privilegiato della relazione



tra il femminile materno e il feto. Ma i sogni d'acqua non affiorano solo in gravidanza... ma si presentano frequentemente ogni volta che ci troviamo di fronte a delle tappe fondamentali della vita.

Quando stiamo "cambiando" in modo significativo, l'acqua si "immette" nei nostri sogni a mimare la "rinascita"... Questo è quanto potrete trovare a pag. 4 nell'articolo di Daniela Marafante, che riporta alcuni "sogni d'acqua" che i pa-

"Quando viviamo una trasformazione, se stiamo cambiando in modo significativo, l'acqua si 'immette' nei nostri sogni a mimare la 'rinascita' "

CASI CLINICI

Solo in fondo al mare Simonetta può trovare se stessa

di Maria Ceriani e Maria Grazia Parisi

Oltre al sogno, anche la fiaba ci permette di "ascoltare" meglio il vissuto di una persona. Ecco una favola inventata da una paziente in cui l'acqua gioca un ruolo fondamentale...

Anche la fiaba, quale prodotto dell'immaginario, ci parla del mondo dell'inconscio, riproducendone i bisogni e i sentimenti, e avvicinandosi così alla dimensione del sogno.

Riportiamo qui alcuni brani di una fiaba, scritta da una paziente, dove l'acqua simboleggia la parte che ella deve ancora incontrare per procedere verso la propria individuazione.

La favola

«...Il Capitano, approdato con

zienti le hanno raccontato in psicoterapia.

L'acqua nella cura

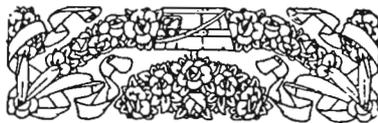
Se si legge il caso clinico, a pag. 3 raccontato da Aviva Setton, ci si accorge chiaramente che la "produzione" d'acqua è nettamente influenzata dal nostro psichismo. Soprattutto quando il sudore eccessivo diviene una vera e propria malattia, come accade nell'iperidrosi. Continuando, nello stile di Riza, sulla vicinanza tra psiche e natura, in questo numero parliamo in modo particolare delle cure naturali con l'acqua.

Graziano ci segnala che l'acqua caotica (quella che sfocia direttamente dalle sorgenti) è un rimedio terapeutico di per sé...

Angiolo Severi e Silvana Dalle-

ra, nell'inserito centrale dal titolo *Acque di salute*, ci mostrano rispettivamente a pag. 12 e a pag. 18, come l'acqua, sotto forma di impacchi e di bagni sia un'aiuto fondamentale per numerosi disturbi.

Nell'ambito di questo inserto, oltre al contributo di Bruno Bersellini sulle acque termali e le loro applicazioni pratiche, troverete tutte le indicazioni utili per l'utilizzo dell'acqua come strumento terapeutico. ■



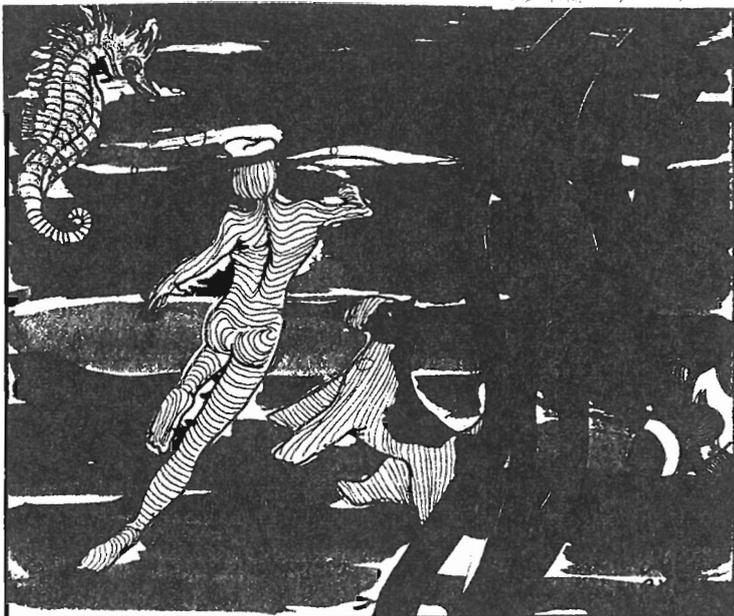
l'uno che abita la Grande Foresta, l'altro le Acque... Nel frattempo Schizo scompare misteriosamente. Quando il Capitano se ne accorge chiede spiegazioni a Quercius, il quale risponde che, con ogni probabilità, è stato rapito dagli abitanti delle Acque, sudditi di Balenus. Il Capitano si reca da solo verso la spiaggia alla ricerca di Schizo. Qui incontra uno strano essere con la testa di pesce che lo porta con lui in una grande grotta in fondo al mare, dimora del re Balenus... Il Capitano vi ritrova Schizo sano e salvo... e con lui - accompagnati da Balenus - fa ritorno verso la superficie, verso la Grande Foresta...».

Navigare in superficie non è sufficiente...

A raccontare questa fiaba è Simonetta, una sedicenne alla ricerca di un modello in cui identificarsi... La paziente trascorre la maggior parte del suo tempo in famiglia, accanto a una madre piagnucolosa e invadente, che non lascia spazio neppure alle fantasie di Simonetta, le quali trovano invece "casa" nell'ambito della terapia. Il mare ignoto e calmo della fiaba, cui si trova di fronte il Capitano (l'Io di Simonetta), si è sostituito a quello in tempesta dei suoi sogni. Per "incontrare" e "assimilare" l'acqua/femminile Simonetta non può limitarsi a viaggiare in superficie come fa, all'inizio del racconto, il Capitano.

Dovrà avvalersi, invece, del suo istinto - il cane Schizo - per calarsi nel profondo dell'elemento acquatico/femminile.

In Simonetta il lungo processo di individuazione ha preso avvio: il Capitano e Schizo si sono immersi insieme nel profondo delle acque e la loro risalita verso la Grande Foresta indica l'evoluzione di tale processo: dal mare, elemento femminile proteiforme, si passa alla vegetazione - acqua che si fa pianta - espressione quindi di un femminile più differenziato. ■



Nella favola di Simonetta solo l'immersione del Capitano (il razionale) e di Schizo (l'istinto) gli permetterà di conoscere il "suo" mare/femminile.



Quando i sogni cambiano l'anima

L'acqua si manifesta in sogno sotto varie sembianze. Dallo stagno alla fontana, al mare, alle onde che travolgono, i sogni d'acqua quasi sempre annunciano trasformazioni profonde. Ecco come...

di Daniela Marafante

Nell'esperienza psicoterapeutica accade spesso di ascoltare resoconti di sogni, in cui l'acqua si comporta da protagonista. Sono sogni a cui il terapeuta deve prestare particolare attenzione, perché quasi sempre annunciano delle trasformazioni profonde della psiche del sognatore.

Altre volte invece, i "sogni d'acqua", connotano delle trasformazioni del corpo, e quindi hanno un particolare valore nell'annunciare un miglioramento o una guarigione di una malattia fisica o, al contrario, il suo manifestarsi.

Lo scoglio che inghiotte

Paola è da me in terapia da più di quattro anni. All'inizio della terapia mi racconta questo sogno: «**Mi trovo in un luogo che mi appare come un "mare sotterraneo" e nuoto in acque limpidissime.**

Mi muovo agevolmente sul fondo poi, tornando in superficie, vedo al largo uno scoglio molto grande che si trasforma in una bocca altrettanto grande. Ho la sensazione che quella "bocca" voglia inghiottirmi. Poi la scena si trasforma e mi trovo accanto una ragazzina quindicenne... che mi prende per mano e insieme corriamo felici».

Paola è una giovane donna, graziosa, ma estremamente chiusa, non chiede mai amore, anzi "fugge" da ogni legame, "abbandonando", per timore di essere abbandonata. Qui il sogno racconta in chiave simbolica quanto sta realmente accadendo nella dimensione esistenziale della paziente.

Infatti, sua madre sin dall'infanzia, ma ancor più nell'adolescenza, tentava di imporle a ogni passo il "suo modello femminile", obbligandola ad abbandonare amicizie non gradite, a vestirsi e a "esistere da brava bambina". «Mia madre - dice - ha inghiottito la mia esuberanza e vivacità infantile.»

Luci sull'acqua

Dopo più di un anno di terapia, si intravedono i primi miglioramenti dei disagi psichici (depressione, ansietà) e somatici (gastriti, coliti,

cefalee). Puntualmente l'inconscio ci segnala la trasformazione del femminile di Paola, attraverso un altro sogno acquatico.

«Io mi trovo rinchiusa in una nicchia, una sorta di bara di cemento che va alla deriva in mezzo al fiume. Mi sento invadere dal panico, cerco un'uscita disperatamente finché vedo una porticina da cui filtra la luce del sole.

Con tutte le mie forze spingo e abbatto la porta, sguscio fuori a fatica, come un pesce, dalla stretta apertura e mi trovo sulla riva del fiume. Al risveglio ho la netta sensazione di essere uscita da un utero e dal liquido amniotico, come se stessi nascendo».

Questo secondo sogno identifica un momento molto importante della terapia. L'acqua del fiume rappresenta il tentativo di "delimitare" e di "canalizzare" un'energia e quindi un'identità che prima era ancora indistinta. Ma per ottenere ciò è necessario "tagliare i ponti" con quel mondo familiare che costituiva per la paziente un apparente rifugio protettivo. Paola, nel sogno, è sola, alla deriva, rinchiusa in una "bara" che la imprigiona, come la imprigionava un "utero materno freddo e mortifero". Il trovare una via d'uscita e gli sforzi che la paziente compie per "sguscicare" fuori da quella prigione, mimano, come Paola stessa racconta, un momento drammatico di ri-nascita e di conquista di una nuova autonomia. Ora può tornare a riva e iniziare un nuovo percorso esistenziale.

Eros nello stagno

Ecco, via via che la coscienza del femminile di Paola si struttura, un nuovo sogno: «**Sono immersa in uno stagno di acqua ferma e piena di grosse anguille che mi fanno ribrezzo. Dopo attimi che mi paiono eterni vengo tratta in salvo da mio fratello che mi tira fuori per i capelli. Era buio e l'acqua era nera. Poi mio fratello mi porta su una spiaggia, io entro in mare e**

mi immergo nell'acqua pulita per lavarmi».

Come in un classico "percorso neumanniano", (Neumann: *Psicologia del femminile*; Ed. Astrolabio) ora la paziente sta attraversando un'altra fase nello sviluppo di una propria identità femminile.

Infatti Paola ha ricevuto dalla madre, bigotta e sessuofoba, un imprinting estremamente negativo nei riguardi del sesso maschile: «gli uomini sono tutti porci, prevaricatori e ti abbandonano sempre».

Ecco quindi l'acqua nera, stagnante, abitata da "anguille ributtanti". In questa immagine le "anguille" sono identificabili con gli aspetti della sessualità che Paola ritiene sporchi e contaminati.

Ma una figura maschile interviene a salvarla "tirandola fuori per i capelli" dall'acqua sporca. È ancora un personaggio familiare, quindi un maschile più rassicurante, ma è la prima volta che "un uomo" compare nei sogni della paziente e con questo "maschile", Paola compie una sorta di rito di purificazione. Portata su una "nuova spiaggia", la donna si immerge in acque limpide, "battezzando", forse la possibilità di poter accettare una sessualità "pulita".

Quando arriva la zattera!

Recentemente i progressi di Paola sono stati significativi. Ecco la

"I sogni d'acqua annunciano delle trasformazioni profonde"

nuova dimensione inconscia come racconta la scena onirica (quattro anni dopo l'inizio della terapia): «**Sto andando alla deriva su una specie di zattera: il mare è immenso, blu, le acque sono profundissime. Sono disperata perché non vedo la riva e non so come fare a mettermi in salvo. Attorno a me è tutto mare.**

Cosa devo fare? O mi butto o morirò. L'unica ancora di possibile salvezza è una nave abbastanza vicina, allora faccio appello a tutto il mio coraggio, mi butto e mi



lascio andare alle onde. Con grande stupore mi accorgo che rimango a galla e che so nuotare e provo una sensazione bellissima nel lasciarmi andare al mare.

A questo punto mi rendo conto che la nave è vicinissima e che la posso raggiungere facilmente.

Una sensazione di felicità e di forza mi invade perché ho fatto tutto da sola, senza chiedere aiuto a nessuno».

Questo sogno segue di poco il precedente e ci mostra come la paziente stia ancora compiendo sforzi terribili per uscire dall'isolamento. Se rimarrà sulla zattera della sua solitudine, andrà perennemente alla deriva. Deve "buttarsi" o "morire", come le suggerisce quella parte inconscia che la vor-

"Sono immersa in uno stagno pieno di anguille che mi fanno schifo"

rebbe proiettata fuori da una vita limitata. La paziente è disperata: "buttarsi nella vita" significa anche rischiare, faticare, lottare per raggiungere un obiettivo.

Poi il sogno propone una possibile via di scampo, "la nave" e Paola... si butta... e grande è il suo stupore nell'avvertire il piacere di "lasciarsi andare", di compiere le cose senza sforzo e soprattutto nel realizzare che "la nave è vicinissima". La paziente ha "osato" senza chiedere aiuto a nessuno.

Quando le onde simboleggiano l'orgasmo

Se il mare simboleggia frequentemente il mondo degli istinti, le onde spesso caratterizzano il bisogno di una sessualità troppo repressa che tenta di travolgere il sognatore. È il caso di Annalisa (28 anni) che da anni non osava più masturbarsi, «perché mi sento colpevole di quello che mi aveva detto mia madre quando mi aveva scoperta». Da alcuni giorni tuttavia aveva provato un intenso desiderio di toccarsi, ma lo reprime.

Fa questo sogno: «Alle mie spalle una scogliera rocciosa ed altissima e un palazzo... davanti a me un mare in burrasca. Vedo avvicinarsi un'onda enorme e mi rendo conto che non posso sfuggire. Mi aggrappo a qualcosa. L'onda arriva... trattengo il respiro... l'onda si allontana. Poco distante da me scorgo persone morte o ferite, ma io sono viva!».

L'onda che si avvicina e si allontana rappresenta bene la lotta che la sognatrice intrattiene con il pro-

"Vedo arrivare un'onda enorme... arriva... trattengo il respiro... poi"

prio desiderio sessuale.

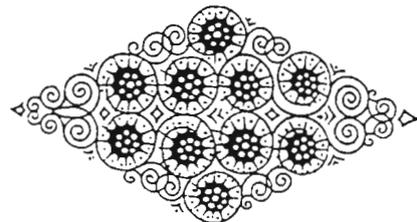
Nei giorni successivi iniziano degli intensi pruriti su tutto il corpo, con andamento diffuso. Successivamente il prurito si diffonde alle braccia e alle mani...

L'amica che nuota

Nonostante le difficoltà superate, la paziente arriva a masturbarsi con grande timore e senso di colpa. Ecco presentarsi un nuovo sogno: «Dall'alto di un muro altissimo guardo giù il mare che è piuttosto calmo. Con me c'è una mia amica che non sa nuotare che vuole buttarsi ugualmente, per provare. Io le dico di non farlo, ma lei mi risponde che non ha paura e si butta. Io trattengo il respiro ma l'amica riemerge entusiasta per ciò che ha provato e mi invita a seguirla. Sono titubante, poi mi decido e mi butto. Non provo paura, durante il tuffo avverto una strana sensazione di languore. Poi riemerge e sono felice».

Nel mare, simbolo del femminile, il mondo dell'inconscio di Annalisa e quello della coscienza cominciano a diventare amici.

Il desiderio di provar piacere, di lasciarsi andare, è accettato. Ecco che la sognatrice riemerge felice. La masturbazione non è più un tabù da colpevolizzare. Anche il prurito via via andrà scomparendo. Ancora una volta l'acqua ci ha mostrato il simbolo della trasformazione del femminile. ■



Ringraziamenti

Ringraziamo la rivista Riza Psicosomatica (numeri di Novembre 1988 e Agosto 1992) da cui abbiamo tratto questi articoli. Un grazie a Fabio e Rosaria per le fotocopie, a Silvia e Alberto per la veste grafica e a Peppina da Letta (Antonietta), che ha permesso la realizzazione di questo numero mettendo a disposizione la casa.

La Redazione: Maura da Bianca, Maia da Peppina e Elena, iSTERI da Rosaria, anTHEÓS da vioLETA e antiGONE*. Primavera 2612**

DONNE E RAGAZZI CASALINGHI, rivista di pratiche ludiche, n° P/c, primavera 2612 (2000).

Supplemento a AAM TERRA NUOVA, n°143 - Luglio 2000.

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).



CASI CLINICI

Un torrente di sogni racconta la guarigione di Rita

Un tempio col pavimento coperto di acqua ghiacciata... Un mare troppo freddo... Una sorgente da cui sgorga un'acqua tiepida e "speciale"... Una barca che scivola su un fiume in cui è piacevole immergere le gambe... Una serie di sogni in cui il mutare del rapporto tra Rita e l'acqua segna tutte le svolte della terapia...

di Vittorio Caprioglio

«Sono all'interno di un grande tempio greco, dalle fitte e alte colonne di pietra grigia o bianca; indosso un abito scuro... il tempio è pieno di neve e fa freddo... a piedi scalzi procedo nelle pozzanghere d'acqua ghiacciata. C'è una vasca piena di ghiaccio.. mi chino a toccarla...».

Un tempio freddo che incute timore

Con questo sogno prende avvio il caso di Rita: la storia clinica di questa ragazza di 22 anni sembra condensarsi suggestivamente in una significativa produzione onirica che emerge in terapia e disegna, sogno dopo sogno, un'interessante scia evolutiva.

Il rapporto di Rita con l'acqua fa da sfondo-trama alle immagini che prendono vita durante la notte evidenziando, come tema centrale, un vissuto femminile sofferente e conflittuale. Il corpo "traduce" questo disagio in un "linguaggio" mestruale caratterizzato da menometrorragie e dismenorree... che nell'anamnesi risultano presenti da molti anni.

Sarà proprio il tema onirico dell'acqua a guidarci in questo excursus clinico, sottolineando i momenti critici ed evolutivi della storia di Rita.

Nel primo sogno appare chiaro il rapporto di estraneità e disagio che anima la paziente nei confronti di un tempio che, per conformazione e caratteristiche, ci riporta analogicamente all'immagine dell'utero... spazio corporeo entro il quale si dipana la storia clinica di Rita. L'ambiente freddo e poco accogliente (neve e acqua gelata) si accompagna a uno stato di soggezione (dato dalla vastità e dall'incombenza del tempio) che stigmatizzano la presente difficoltà di Rita a entrare in rapporto con questa sua parte...

L'acqua semi-gelata ci richiama l'idea di un mestruo-sangue inca-

«Ho sognato di rompere un vaso in cui c'era una pianta che non aveva bisogno d'acqua»

pace di "sciogliersi" normalmente e privo della componente di calore/colore (calda e rossa) propria dell'energia vitale sanguigna.

«Ho sognato di rompere un vaso in cui c'era una stranissima pianta (a fiori pallidi azzurri, come di cera, che emanavano un odore che da lontano pareva piacevole ma da vicino era acre e insopportabile), che non aveva bisogno d'acqua; ciò mi lasciava perplessa... Esco dalla mia stanza e vedo mia madre piuttosto accigliata.

Io le dico qualcosa, lei mi risponde in modo molto brusco, io allora esplodo e le dico che se ha voglia di litigare deve dirmelo chiaramente...».

La pianta senz'acqua e con i fiori pallidi è il mondo femminile di Rita che, per "incontrare" l'acqua di cui ha bisogno, "rompe" il contenitore-vaso... è interessante notare come quest'immagine sia associata alla rottura-litigio con la figura materna, vaso-contenitore per eccellenza...

L'acqua inizia a "filtrare" nel corpo

«Sono in casa e i soffitti mostrano visibili infiltrazioni d'acqua. Faccio notare queste cose a mio padre.

Poi gli indico delle paurose crepe alle pareti tanto larghe e profonde che mi stupisco che tutto non sia ancora crollato...»

L'acqua/femminile incomincia a filtrare nella casa/corpo di Rita. È un'acqua che ancora incute timore e la paziente cerca simbolicamente

un punto di riferimento nel padre, figura familiare che presenta per lei molti caratteri positivi.

L'incontro/scontro con l'acqua materna

«Arrivo su una spiaggia, desidererei bagnarmi in mare, ma poi penso che faccia troppo freddo... sulla battigia incontro quella che credo essere mia madre: è una donna piccolissima, sembra una bambola... ha anche il viso da bambola... quando mi vede ha inspiegabilmente una reazione di fuga...»

La via che conduce al femminile è rappresentata nel sogno dal mare verso il quale Rita tende a dirigersi... Si sta creando un positivo orientamento verso la dimensione acquatica che via via assume sempre più spazio nel mondo onirico e nella vita di Rita.

Parallelamente ai sogni la paziente inizia ad attuare nella vita una serie di cambiamenti dello stesso senso simbolico del sogno.

Il suo modo di atteggiarsi e di vestire va caratterizzandosi, muta il suo rapporto con i coetanei dell'altro sesso, difende strenuamente i suoi spazi nell'ambito familiare... inevitabilmente l'incontro/scontro con la madre che da sempre (con continue critiche, imposizioni e divieti) soffoca lo sviluppo del "femminile" di Rita; ma già il peso di quest'opposizione ha per la paziente un rilievo mano a mano minore...

Questo è infatti il senso della miniaturizzazione della figura materna che perde proporzionalmente d'importanza nella scala di valori di Rita...

L'albero della vita torna a fiorire

«Vedo un albero, il mio preferito, che coltivo da molti anni, ma mi accorgo che quella che credevo una parte della pianta è in realtà un parassita... taglio quella parte



alle radici, ma non arrivo sino in alto dove sono rimasti dei pezzi della pianta parassita ancora verdi. Lì a terra, vicino al tronco, vedo alcune vaschette con dentro degli uccelli. Sono tutti neri (potrebbero essere dei merli) e l'acqua ghiacciata li intrappola. Con ansia cerco di liberarli e... riesco a salvarne almeno due! A lato c'è un'altra vaschetta, ghiacciata in cui ci sono delle specie di semi (fave o castagne): anche stavolta rompo il ghiaccio ed estraggo tutti i semi dalla vaschetta...»

L'albero del sogno ci riporta al tema ancestrale dell'albero della vita; perché cresca in maniera sana Rita deve liberarsi dalle parti "parassite", che fanno resistenza alla sua crescita.

Ripulire le radici è più importante che sfrondare i rami; significa andare alla base dei problemi per ridare energia e vita al proprio corpo/pianta. I merli neri intrappolati nel ghiaccio ci riportano a un tema alchemico di trasformazione, dove il nero rappresenta la parte vecchia che deve "morire" per liberare (lasciar volare) il nuovo; i semi delle fave e delle castagne non sono analogicamente separati dal seme-uovo che nella terra-ovaio, va progressivamente recuperando uno spazio (nel corpo, nel vissuto e nell'ambiente) per tornare a fiorire-mestrutare.

Finalmente l'acqua "appartiene" a Rita

«Sono in prospicenza di una vasca circolare apparentemente poco profonda, piena d'acqua... penso che mi piacerebbe bagnarmi... ci sono molte ragazze attorno a me, allegre e festanti; a un certo punto una donna si avvicina e invita le ragazze a entrare in acqua. Si tuffa lei stessa e... sorpresa... non solo non spruzza una sola goccia fuori dalla vasca come avrei creduto, ma... si discioglie nell'acqua! Da lì allegramente continua ad appellare le ragazze...»

In questo sogno la donna che si "discioglie" nell'acqua segna una tappa terapeutica fondamentale nell'evoluzione di Rita: la simbologia femminile e quella acquatica si mescolano dolcemente "fondendosi" dolcemente con immagini delicate e allegre.

Ormai interiorizzato, l'elemento acquatico "appartiene" a Rita, si è collocato correttamente nel suo immaginario e scorre naturalmente nel corpo: le mestruazioni fluiscono ora senza dolore alcuno e regolarmente...

A tu per tu col maschile

«Sto nuotando in mare e mi avvicino alla riva... mi trovo su una spiaggia e forse sono in compagnia di mia sorella. So di essere in America, probabilmente Centrale o Meridionale... So di aver lasciato in Europa un ragazzo che mi è caro e all'inizio sento molta nostalgia; ma sulla spiaggia incontro un secondo ragazzo, completamente differente dal precedente di cui mi innamoro follemente tanto da non aver più nessuna voglia di tornarmene in Europa... sto meglio qui, in questo "altro mondo..."»

Anche questo sogno è ambientato su una spiaggia: come se il mare scorrendo, onda su onda, favorisse un continuo e fluido formarsi delle immagini... così come l'onda, frangendosi, porta sulla spiaggia la voce del mare allo stesso modo, l'acqua dei sogni di Rita, porta alla riva della sua coscienza le nuove strutture che via via le immagini "interne" stanno assumendo...

In questo caso è il mondo maschile a ridisegnare i suoi lineamenti: dai vecchi "connotati" europei si giunge a quelli più esotici sudamericani... ma l'incontro con un nuovo maschile presuppone un femminile "rinnovato"...

Quando l'acqua si fa... "magica"

«Sotto il davanzale della mia finestra c'è una sorgente. Raccolgo l'acqua, che è piacevolmente tiepida, nell'incavo delle mani e forse la bevo... poi inaffio le piante gettandola sopra le foglie. So che è un'acqua "speciale", molto più potente di quella normale perciò ne basta un quantità anche piccola per ristorare le mie piante... A lato, in un terrapieno, sono incassati dei vasi di piante fiorite... Decido che mi prenderò io cura di quelle piante e faccio degli innesti e dei trapianti...»

L'acqua "speciale" a cui Rita si riferisce nel sogno è l'acquamestruo che da sempre la Tradizione ritualizza, sacralizzandone la comparsa (rituali relativi al me-

narca) con usanze che ne sottolineano le caratteristiche energetiche positive o negative: sempre traspare il connotato speciale o... "magico". Il trapiantare le piante significa per la paziente la capacità di trasferire in altri ambiti l'espe-

"So di essere in America... non voglio tornare sto bene in questo 'altro mondo' "

rienza acquisita attraverso la terapia e la possibilità di gestire con l'acqua e la terra un rapporto sempre più articolato e sicuro.

La navigazione giunge al termine

«Sono su di una barca in un fiume delimitato da un argine fatto di colonne di pietra e da travi di legno che fanno da soffitto. Sulla barca, con me, vicino al timone un uomo molto alto che mi mostra come fare a governarla... io sono a prora con le gambe in acqua e gli indico la direzione verso terra... poi prendo io il controllo e conduco l'imbarcazione a un approdo vicino all'argine...»

Questo sogno testimonia la capacità di Rita di transitare ormai con equilibrio e disinvoltura (le gambe sono tranquillamente immerse nei flutti) nelle acque femminili e dell'inconscio: non solo non teme più queste parti ma è in grado di dirigere la "sua" barca (da intendersi nel senso allargato di vita) dove ritiene opportuno.

La presenza di un'immagine maschile riassume qui un duplice significato: in prima istanza riporta a un tema di bilanciata compresenza dei poli maschile e femminile nel mondo interiore di Rita.

In secondo luogo fa riferimento alla figura del terapeuta che sfuma mano a mano che la relazione psico-terapica volge al termine: ancora presente vicino al timone ma in secondo piano rispetto alla paziente che ormai sceglie e indica la direzione da seguire. ■



E lo sperma "torna" acqua...

*Giorgio suda... ma in modo così intenso da impedire qualsiasi rapporto con le donne. La terapia non sembra, inizialmente, incidere sul disturbo... poi Giorgio fa un sogno particolare...
di Aviva Setton*

«**S**to passeggiando in un villaggio di campagna, particolarmente ricco di strani stagni schiumosi e meleodoranti. sento una voce che spiega che questi stagni sono infestati da piccoli draghi a forma di topo e da uno strano uccello che li divora. Dai draghi morti nasce un uccello pieno d'aria e un uomo, dalle sembianze arcaiche e primitive, lo inghiotte avidamente in un solo boccone, senza masticarlo».

Questo sogno così denso di simbolismi e di significati metaforici, segna il momento di svolta nella terapia di Giorgio. Giorgio è un uomo di circa 30 anni, soffre dalla pubertà di una forma di iperidrosi (sudorazione profusa) maleodorante, talmente intensa da impedirgli una normale vita di relazione. Nel sogno sembra essere contenuto il simbolo della sua trasformazione psicofisica. Vediamone insieme il significato.

Acqua, terra, aria, fuoco

Il tragitto che la fantasia onirica va a tracciare sembra ripercorrere una sorta di trasmutazione e trasformazione alchemica dove, attraverso il tema simbolico della discesa e dell' "inghiottimento" caro a Durand, il paziente incontra la quaternità degli elementi attraverso le tappe che passano dall'acqua (stagno) alla terra (drago/topo), all'aria (uccello), al fuoco (lo stomaco del primitivo che inghiotte il topo/uccello). Per l'alchimia lo stomaco è il crogiuolo-fuoco entro il quale gli alimenti ritrovano la loro essenza e collocazione più elevata e definitiva. Possiamo infatti paragonare la situazione iniziale del sogno, ossia il paese infestato dagli stagni maleodoranti, al paziente stesso, o meglio, a quel sudore cospicuo che lo invade alla minima emozione come se, attraverso il

sudore, Giorgio veicolasse all'esterno una sua acqua interna, piena di numerosi significati.

L'odore stesso che accompagna "l'acqua di Giorgio" sembra segnare le valenze della sua situazione emotiva. Come dice Cabanis: «È l'individualità stessa a essere rivelata dall'atmosfera della persona e del comportamento olfattivo stesso». Ma che cosa esprime l'acqua di Giorgio?

L'acqua di Giorgio comincia a gocciolare a 14/15 anni. Gocciola dalle mani, dai piedi, dalle ascelle, dalla fronte. Perché Giorgio in quegli anni comincia a sudare così copiosamente, che cosa gli succede? Come tutti i ragazzi di quell'età Giorgio comincia a mutare, cambia voce, il suo corpo si trasforma... si allarga... si allunga, ma soprattutto sono i suoi pensieri a cambiare, e il suo psichismo, parallelamente allo sviluppo fisico-ormonale, comincia a riempirsi di fantasie erotiche e sessuali, come è normale che accada. Giorgio fantastica, guarda le riviste pornografiche e, parallelamente, s'innamora profondamente di una ragazza che frequenta casa sua. Fino a qui tutto procede regolarmente.

Una festa mancata

Purtroppo però come spesso accade la "biologica" trasformazione di Giorgio (che trova la sua naturale estrinsecazione nella produzione e nel venire alla luce del liquido spermatico caratteristico della tappa evolutiva adolescenziale) non solo non viene accolta in famiglia con la naturalezza e soddisfazione tipica di un avvenimento di grande portata simbolica, bensì viene osteggiata e violentemente penalizzata. Il contesto familiare in cui Giorgio cresce è infatti notevolmente disturbato... il padre è la tipica figura abitualmente assente, che compare solo con l'urlo e la prevaricazione; la madre, donna emotivamente labile è totalmente sottomessa, più che al marito, alla propria madre, unico e vero gesto-

re di tutto il gruppo familiare. Sono infatti i valori etici e morali della nonna, vissuta nel primo '900, quelli che vivono in casa di Giorgio.

Giorgio vive così non solo in un ambiente restrittivo e decisamente retrogrado ma assimila anche una mentalità carica di tabù e proibizioni sessuali propri all'insicurezza della madre.

L'incontro con la fanciulla e il proporzionale crescere della tensione sessuale vengono quindi da Giorgio stesso e dall'ambiente familiare bloccati e penalizzati costringendolo a reprimere quelle istanze erotiche, emotive, affettive tipiche del periodo adolescenziale.

Dall'altro canto il carattere mite e particolarmente sensibile di Giorgio gli impediscono un'identificazione, per quanto parziale e precaria, con il padre troppo vacante e prevaricatorio. In occasione del primo colloquio terapeutico quindi la situazione psicologica emotiva del paziente appare alquanto particolare: pur rendendosi conto dell'anormalità della sua situazione, Giorgio non solo non riesce ad avere dei rapporti sessuali, ma neanche dei comuni rapporti di relazione con le donne.

L'acqua nera

Qualsiasi donna (a prescindere dalla madre) quale che sia il contesto ludico, lavorativo o familiare, gli provoca una sudorazione così intensa da farlo fuggire.

Se ripensiamo alle prime scene del sogno precedentemente descritto, ossia al paese infestato dagli stagni... ecco che il sudore ci appare come un'acqua stagnante e maleodorante di cui Giorgio cerca continuamente e ossessivamente di disfarsi. "L'acqua di Giorgio" diventa infatti quell'elemento pa-

"Qualsiasi donna gli provoca una sudorazione così intensa da farlo fuggire"

"Il sogno di Giorgio sembra una trasmutazione alchemica"

tologico, (ipersudorazione) che esprime, attraverso un linguaggio



organico, quanto è stato represso o meglio castigato... tanto da non poter più fluire normalmente all'esterno come acqua-seme né potersi più affacciare disinvoltamente alla coscienza.

Nel vissuto del paziente l' "acqua" contiene il nocciolo essenziale della malattia. È un'acqua nera, nefasta, simile agli abissi dei racconti del terrore e alla profondità dell'inconscio, quella che l'io non può assolutamente permettersi di contenere. Come di Bachelard «l'acqua impura può essere accusata di tutti i misfatti. Se per lo spirito cosciente viene accettata come un simbolo del male, come un simbolo esterno, per l'inconscio... l'acqua impura è il ricettacolo del male, un ricettacolo esposto a tutti i mali; è la sostanza del male. Si potrà attribuire, perciò all'acqua cattiva una somma infinita di malefici». Nel vissuto di Giorgio quest'acqua contiene il nucleo centrale della sua "malattia"...

Se d'altra parte andiamo a osservare altre valenze simboliche dell'acqua ecco che il "male" di Giorgio diventa più chiaro anche ai nostri occhi. Nel *Trattato di storia delle religioni* di M. Eliade una definizione del significato simbolico dell'acqua ci appare alquanto interessante: «(Le acque sono) principio dell'indifferenziale e del virtuale». Le acque simboleggiano la sostanza primordiale da cui nascono tutte le forme e alle quali tornano per regressione o cataclisma.

Così parafrasando tale definizione

**"Lo stesso termine,
in sumero, significava
acqua e sperma"**

ne, se pensiamo alla "regressione" o meglio ancora al "cataclisma" emotivo che il paziente ha subito dovendo rinunciare a un normale sviluppo ed espressione della sessualità possiamo ipotizzare che lo sperma-sessualità di Giorgio abbia "invertito" la rotta e, abbandonata la via genitale, abbia risalito la corrente ritornando... acqua, matrice originaria del seme. Fattosi acqua, lo sperma sembra per Giorgio un elemento meno "proibito" col quale convivere e da veicolare (sotto forma di sudore) all'esterno.

D'altra parte, afferma ancora Eliade: «La multivalenza simbolica di un'emblema o di una parola appartenente alle lingue arcaiche ci obbliga continuamente a notare che per la coscienza che la formò, il mondo si rivela come un tutto organico: in sumero, ad esempio, *a* significava acqua ma significava parimenti: sperma, concezione, generazione.»

Come dire che l'inconscio di Giorgio sta utilizzando un linguaggio arcaico e psichico esprime simbolicamente con la "sua acqua" capacità spermatiche e creative...

Così "l'acqua di Giorgio" continua a sgorgare come a voler ricordare a ogni momento l'imprescindibilità della sua presenza. Qui il tema simbolico si allarga ricordan-

do altre valenze dell'acqua quali la pulizia, la purificazione...

La "condensazione" di Giorgio

Ecco allora che la malattia, usando una modalità condensatrice tipica del sogno e dell'analogico, tenta simultaneamente – attraverso il sintomo – di espellere, espiare e guarire, esprimendo sia una potenzialità creativa e sessuale negata, che un modo per liberarsene e purificarsi. Pensando inoltre a quanto, come testimoniato da parecchi autori (basti citare Eliade, Bachelard, Durand), il mondo delle acque sia analogo al femminile riusciamo anche a capire l'impossibilità di Giorgio a relazionarsi col momento del femminile carico per lui di valenze deformate e pericolose... esattamente come la sua malattia e il suo sudore di cui deve liberarsi continuamente.

Per limiti di spazio non entro qui nel proseguo della terapia svoltasi secondo la traccia del sogno, facendo parlare "l'acqua di Giorgio" e riaccompagnandola a scorrere entro un canale più naturale. ■



Il corpo delle bambine cambiò crescendo accanto alle acque

In un racconto Wedekind narra di un luogo in cui delle bambine vengono "educate" in stretto rapporto con l'acqua. Prima si tratta di un laghetto calmo, poi di un ruscello chiuso da una piccola diga e poi... Andiamo a scoprire insieme i simboli di questa storia...

di Maria Ceriani e Maria Grazia Parisi

Vi proponiamo un racconto di F. Wedekind *Mine-haha* che riteniamo interessante perché presenta alcuni spunti significativi sul ruolo che l'acqua può ricoprire in un certo tipo di educazione.

Un'educazione "aurorale"

Vi accompagnamo cioè in un tragitto che punta a mettere in luce tutta la portata "aurorale" della coscienza acquatica; il termine "aurorale" è qui inteso secondo la concezione di Bachelard, ovvero come possibilità della coscienza di spaziare in un campo collettivo e infinito, di uscire cioè dall'ambito individuale e oggettivo della "coscienza attenta".

Vedremo dunque come un'educazione in tutti i sensi "vicina" all'acqua possa allargare il campo dal segno al simbolo, dal definito all'infinito, e come recuperare i valori del corpo – e del corpo femminile in particolare – significhi riprendere contatto con le trame originarie della natura.

Un'infanzia "laghetto"...

L'acqua appare lungo tutto il corso dell'educazione delle fanciulle in momenti e con funzioni differenti. La incontriamo all'inizio nella forma rassicurante e avvolgente del laghetto: è un'acqua che assolve una funzione materna, inconscia, uroborica. In questa prima fase del racconto troviamo i bambini e le bambine che giocano insieme nella stessa acqua, a indicare il fatto che, come scrive Neumann, «nella situazione psichica originaria, sia maschile che femminile, predomina una fusione o, meglio, ...un non-essere-ancora-diviso dell'io dall'inconscio... il bambino... è ancora contenuto nell'uroboro materno». Le strutture psico-fisiche maschili e femminili non si sono ancora differenziate e convivono in questa comune dimensione simbolica... il laghetto appare qui quasi come una divinità materna, che protegge e sorveglia i primi passi nella vita dei

bambini che, ad esempio, imparano a camminare nell'acqua, dove tutto viene attutito e se cadi non ti fai male... Tra i primi ricordi di Hidalla c'è, non a caso, l'emersione dall'acqua del laghetto (una nascita simbolica)...

Successivamente, quest'acqua così familiare e avvolgente lascia spazio a quella chiara e turbinosa del ruscello, nella quale Hidalla vive una sorta di "battesimo", che sottolinea il passaggio a uno stadio diverso dell'evoluzione femminile.

...e una fanciullezza "ruscello"

La nuova condizione di vita prevede, innanzitutto, la separazione dei sessi; ciò è analogo al momento dello sviluppo della coscienza in cui il bambino deve differenziarsi dall'uroboro materno per poter sviluppare un Io cosciente e autonomo: «l'evoluzione dalla promiscuità inconscia verso l'obiettività della coscienza – ricorda Neumann – viene realizzata nella storia dell'uomo per mezzo di una "divisione" simbolica del maschile dal femminile... Il femminile può restare all'interno del rapporto originario, fiorendo e trovando se stesso, senza dover abbandonare il cerchio dell'Uroboro materno e della Grande Madre...

Nell'attesa di raggiungere una propria dimensione adulta, le fanciulle del Parco possono continuare a rapportarsi e a identificarsi con l'archetipo del femminile grazie alla vicinanza con l'elemento acquatico che appare ora nel racconto sotto forma di ruscello.

È questa un'acqua che si muove, plastica, che ha in sé – potenzialmente – tutte le forme, non assu-

mendone alcuna di definitiva; è un'acqua che, nel suo moto vorticoso e discendente – verso il basso, il profondo – acquista sempre più energia...

È facile, sul piano analogico, affiancare le qualità dell'acqua del ruscello a quelle del femminile delle fanciulle prepuberi: così come l'acqua, questo femminile è in tumultuosa crescita, alla ricerca di una propria armonia e di sbocchi costruttivi per le proprie potenzialità. Come l'acqua del ruscello va frenata, addolcita per mezzo di una diga, onde evitare che la sua energia vada dispersa o male indirizzata, così il femminile delle fanciulle, non avendo ancora una struttura corporea e psichica atta a contenerlo, richiede un'educazione che le faccia e crescere secondo i ritmi della natura.

Parallelamente, anche il corpo in crescita delle ragazze viene educato alla percezione di sé e modellato precipuamente attraverso i movimenti e i ritmi della danza. Nel Parco, l'educazione globale delle bambine coincide esclusivamente con l'educazione del corpo, oggetto sacralizzato, la cui scoperta, conoscenza e padronanza costituiscono una sorta di tragitto iniziatico, cadenzato dalle fasi di sviluppo che gli sono proprie, sincroniche agli eventi della natura.

Reincontrare il "maschile" all'inizio delle mestruazioni

Di questo stesso senso è l'iniziazione alla pubertà e al mondo, che avviene nell'acqua – ancora una volta – zampillante di una larga vasca e che, per analogia, richiama la comparsa del menarca. Lì si celebra il primo simbolico amplesso delle fanciulle, "l'Incontro", – attraverso il confronto con l'elemento maschile (i fanciulli coetanei) – con un femminile ormai differenziato e adulto. Tale immagine sembra sottolineare la sacralità del momento; nella Tradizione l'avvento del mestruo è sempre

"Il laghetto appare come una divinità materna, che protegge e sorveglia"



stato puntualmente ritualizzato come momento "sacro", come incontro cioè del femminile con la propria parte procreativa, momento chiave nell'evoluzione della coscienza della donna. Reincontrare quindi, in questa occasione, il maschile (i fanciulli) porta in sé un significato "estro-verso" – momento di maturazione dell'organismo femminile che inizia così il suo cammino adulto – sia "intro-verso" – ogni atto sacro parla un linguaggio universale, che ci pone al cospetto dell'Unità, del Sé simbolicamente rappresentato da un rito ierogamico -. Lo *hieros gamos* archetipico tra Sole e Luna trova la sua traduzione nel simbolico amplesso tra i fanciulli...

Ci piace pensare che il corpo

"Nel ruscello, l'acqua ha più 'energia' come le giovani che crescono"

delle fanciulle venga considerato un "campo" da coltivare e nutrire nel pieno rispetto delle sue attitudini e affinità naturali. E quale elemento meglio dell'acqua – depositaria dell'infinità delle forme, matrice e fonte di vita per antonomasia – può affiancarsi in questo compito educativo (*e-duco*, porto fuori, e quindi esprimo ciò che è già in me)?...

Durand scrive: «Le acque precedono ogni creazione e ogni forma... Le acque sarebbero dunque le madri del mondo»: sono l'elemento primario, originario, il simbolo del profondo, del continuo, dell'universale; permettono l'incontro con la nostra essenza più profonda, con l'origine stessa del nostro corpo. **L'acqua insegna a pensare col corpo:** e questo è ciò che fanno le ragazze del Parco, educate nell'/dall'acqua.

È dunque un'educazione che, attraverso la realizzazione della piena consapevolezza del corpo, viene a investire anche il "campo", e non solo i "campi d'azione", intendendo come "campo" ciò che sta al di là, il lato nascosto delle cose, e come "campi d'azione" gli aspetti formali, superficiali, che permettono al campo stesso di esprimersi e di manifestarsi nella dimensione visibile. L'esegitico racconto di Wedekind non si muove, quindi, nel mondo dell'Io, in cui gli spazi possibili della conoscenza sono tra loro separati, come recinti chiusi, ma cerca anche la

possibilità di ritrovare e inventare "la terra sotto il campo". ■

Frank Wedekind (1864-1918) è uno dei maestri del teatro contemporaneo. Tra le sue opere ricordiamo: Lo spirito della terra e Il vaso di Pandora.

Mine-haha: l'acqua ridente Il ritorno alle origini

Ecco un breve riassunto del racconto di Wedekind di cui si parla nell'articolo

Hidalla, la protagonista del racconto, ricorda la sua infanzia e adolescenza trascorse nella fisicità di un grande parco, a stretto contatto con la natura della terra e delle acque. E all'acqua è legata la prima immagine che affiora nei suoi ricordi: «...uno dei bambini più grandi mi aveva calata e immersa sotto l'acqua. Ora ero di nuovo fuori, strillavo con tutte le mie forze... e guardavo in su».

Nel testo i bambini, maschi e femmine, fino all'età di sette anni trascorrono la maggior parte del tempo completamente nudi, nelle acque di un laghetto che si raccolgono al centro in una fontana zampillante. È un'acqua "buona", sicura, tranquilla: «Annegare non si poteva perché il laghetto non era mai più profondo di mezzo metro...».

Pensare coi fianchi

Nel contempo, ai bambini viene impartita un'educazione incentrata sul corpo. «(Si) badava soprattutto che camminando tenessimo i fianchi ben tesi... I fianchi... sono il punto centrale.. (Noi bambine) in un certo senso abbiamo imparato a pensare coi fianchi...».

A cinque anni viene affidato a ciascun bambino un lattante cui insegnare la confidenza con l'acqua. Una notte, quando Hidalla ha sette anni, viene rinchiusa in una cesta; vedrà la luce del giorno in un luogo diverso, una nuova casa, in cui abiterà per i successivi sette anni insieme ad altre ragazze di età differenti.

Già la sera di quel primo giorno della sua nuova vita viene accompagnata «...attraverso una foresta che non lasciava passare nemmeno un raggio di sole... Finché all'improvviso uscimmo all'aperto: ...fra strette sponde verdi scorreva un largo ruscello... nuotammo in giù per un bel pezzo... Alla fine arrivammo a una chiusa e arrampicandoci

passammo dall'altra parte». Nessuna ragazza si spinge mai oltre la chiusa.

Imparare a muovere il corpo

In questa fase della sua vita, Hidalla apprende nuovi esercizi corporei, impara la musica e la danza, strumenti necessari e indispensabili per raggiungere il grado di perfezione armoniosa incarnato dalla maestra di ballo: «il suo modo di distendere il corpo... la dolce indolenza delle sue membra abbandonate, la flessibilità del suo corpo... tutto questo mi inebriò, mi affascinò...» Negli anni della sua permanenza nel parco, Hidalla prosegue il percorso di crescita e di perfezionamento del suo corpo, e di piena identificazione con esso: «Non avevamo niente altro da fare che crescere... Quando una diceva "io" intendeva tutta quanta se stessa, dalla testa alla punta dei piedi. Sentivamo il nostro io nelle gambe e nei piedi quasi ancor di più che negli occhi e nelle dita».

Nel racconto, dunque, non si accenna mai a un insegnamento che favorisca la relazione col mondo se non mediata esclusivamente dal corpo.

Per queste ragazze, cioè, tutto è corporeità, e forma un movimento.

Oltre la chiusa...

In una cupa giornata di primavera, arriva anche per Hidalla il momento di lasciare il parco attraverso un passaggio sotterraneo e da qui, varcata «una porta che nessuna di noi aveva mai notato», giungere all'esterno «...avevamo tutte l'allarmante sensazione che ci attendesse qualcosa di straordinario». E la cosa straordinaria che Hidalla vive è la sua iniziazione, sociale e sessuale insieme, nella vasca sacrificale di un grandioso tempio... (M.C. - M.G.P.)



RIZA SPECIALE
ACQUE DI SALUTE
Tutte le cure da fare a casa e alle terme

IDROTERAPIA

Le "infinite" forme dell'energia liquida

Impacchi, bagni, docce, vapori... Oltre agli innumerevoli aspetti simbolici che abbiamo visto sino ad ora, l'acqua presenta anche un numero "infinito" di metodi di applicazione come terapia... Andiamo a vedere insieme alcune tecniche e disturbi in cui sono indicate a cura di Silvana Dallera

I significati simbolici dell'acqua convergono intorno a tre temi fondamentali: sorgente di vita, mezzo di purificazione, centro di rigenerazione.

Le diverse culture hanno ovviamente apportato alcune variazioni a queste tematiche di fondo, ma la nozione di "oceano delle origini" è quasi universale: in India è Materia Prima, in Cina è il Senza Culmine, Caos Primitivo, in Polinesia e nei popoli austro-asiatici è Potenza Cosmica.

Altrettanto generale è la concezione dell'acqua come strumento di purificazione rituale e di rigenerazione.

In quasi tutte le grandi culture antiche orientali, l'abluzione ha una funzione fondamentale.

L'idroterapia, nella nostra cultura, viene riscoperta dopo il Medio Evo, e successivamente, nel XIX sec., l'abate Kneipp inizia a dedicarsi con entusiasmo e infinita pazienza al difficilissimo compito di riesaminare, ampliare e sviluppare tutte le tecniche di applicazione fino ad allora conosciute.

COME AGISCE L'IDROTERAPIA

Benchè l'idroterapia tenda soprattutto a ricreare lo stato di salute rigenerando l'equilibrio psicofisico di base, i trattamenti con l'acqua danno spesso anche rapido sollievo ai sintomi.

L'acqua può esercitare la sua azione attraverso stimoli tecnici, meccanici, per reazione, per riflesso e per osmosi.

Stimolo termico

Più grande è la differenza di temperatura fra acqua e corpo umano più marcata è la reazione.

Naturalmente i trattamenti ini-

ziano con una temperatura dell'acqua intorno ai 37° per poi passare ai valori più alti o più bassi. È bene ricordare che ogni trattamento dev'essere dolce... accarezzare il corpo, non aggredirlo.

Stimolo per reazione

L'acqua fredda è anche detta acqua viva perché stimola una reazione attiva dell'organismo che risponde immediatamente con un maggiore afflusso di sangue e una conseguente sensazione di calore. «Non è il freddo che guarisce – diceva Priessnitz, nel 1800 – bensì il calore che viene attirato nel corpo dal contatto con l'acqua fredda». L'applicazione calda, invece, stanca: dà una reazione passiva perciò l'acqua calda in idroterapia è chiamata "acqua morta".

Il caldo umido tuttavia è fondamentale per sciogliere gli stati spastici e lenire il dolore, inoltre ha una notevole azione rilassante.

Stimolo meccanico

Si ottiene grazie al massaggio dell'acqua: pressione del getto, movimenti dentro l'acqua, acqua in movimento (ruscelli, piccole cascate, onde naturali o provocate).

Spesso è l'idroterapeuta che crea con la mano l'onda o il vortice in funzione delle reazioni dell'acqua e del soggetto in quel preciso momento. Già gli antichi riflettevano sull'importanza dell'idroterapeuta che diviene in qualche modo il mediatore delle leggi cosmiche presso l'elemento liquido portatore di vita.

Le mani di chi pratica questa terapia possono generare movimenti vorticanti rappresentativi del microsistema solare i cui centri si possono unire alla pelle del cor-

po secondo il ritmo del cuore, esso stesso immagine del Sole.

Stimolo di riflesso

Applicazioni parziali nelle zone di riflesso influiscono su tutto il corpo. Le zone di riflesso sono quelle aree di corrispondenza degli organi sulle quali si può influire anche attraverso massaggi, agopuntura o agopressione.

Stimolo per osmosi

La pelle segna il confine fra il mondo interno e quello esterno. Essa ci racchiude e ci struttura separando l'ambiente interno umido da quello secco esterno. Le transizioni fra questi due ambienti avvengono molto lentamente...

Nel processo osmotico i limiti interno/esterno si attenuano, la pelle si apre e i minerali sotto forma di ioni la penetrano lentamente e possono attraversarla.

Gli effetti dell'osmosi possono essere potenziati con l'aggiunta di erbe medicinali o altre sostanze medicamentose.

TECNICHE DI APPLICAZIONE

Prima di iniziare è bene ricordare che tutti i trattamenti idroterapeutici devono tenere conto di alcune regole di base fondamentale.

1) Per procedere con le applicazioni fredde è necessario scaldare preventivamente tutto il corpo con esercizi fisici o massaggi.

Se la pelle, durante l'applicazione fredda, diventa bluastra è necessario interrompere subito il trattamento e riscaldare gradualmente la parte.

2) Il raffreddamento di parti calde può anche essere repentino, ma il riscaldamento di parti fredde deve sempre essere graduale.

3) Fare le applicazioni lontano dai



pasti, ma non a stomaco vuoto.

4) Dopo le applicazioni calde concludere con un trattamento freddo oppure riposare in posizione orizzontale per almeno mezz'ora.
5) Durante il trattamento è bene non fumare, non chiacchierare, non leggere, ma entrare piuttosto in uno stato di distensione, di ascolto interiore.

È importante rilassarsi, sentire il proprio corpo; lasciare scorrere percezioni, sensazioni, immagini... abbandonarsi all'acqua...

Lasciare che la dolcezza dell'acqua impregni l'anima stessa.

Spugnature

Le spugnature sono la forma più delicata, più dolce fra tutte le applicazioni di idroterapia.

Riattivano la circolazione e avviano il processo di disintossicazione e autoguarigione.

Come e quando farle: al mattino appena svegli immergere una spugna grande ma non troppo morbida o un asciugamano di lino o canapa in acqua fresca e strizzare bene. Poi passare su tutto il corpo con movimento rotatorio partendo dall'alto per finire con le piante dei piedi. Quindi tornare a letto per un quarto d'ora e avvolgersi nelle lenzuola ancora umidi. In questi minuti di riposo è bene che anche la mente possa "fluttare" sulle onde delle immagini interiori.

Quindi chiudere gli occhi, respirare con calma, assaporare ogni sensazione...

Docce

La doccia riattiva e stimola la circolazione e tonifica i tessuti. Si possono fare docce parziali o complete, nel secondo caso è bene cominciare sempre dalle estremità, cioè dai punti più lontani dal cuore. A eccezione della doccia completa cadente dall'alto.

Ideale come calmante dopo prolungati stress psicofisici.

Fate cadere l'acqua tiepida morbidamente, senza pressione sulla sommità del capo per alcuni minuti. Intanto potete chiudere gli occhi e "visualizzare", "sentire" l'acqua che scende dal getto... È un'acqua limpida e pura che morbidamente accarezza tutto il corpo fino ai piedi. Essa porta via con sé tutte le impurità: tensioni, problemi, paur...

Quando "sentite" o "vedete"

La doccia, stimolando tessuti e circolazione sanguigna, ci mette in rapporto con la parte "attiva" dell'acqua... quella che "purifica"...

che l'acqua che scivola giù dai piedi è pura come quella che sgorga dall'alto allora... il rito è compiuto.

Doccia fredda: è la più stimolante per il sistema cardiocircolatorio nonché per l'autodifesa del corpo.

Cominciare con una temperatura intorno ai 24/30 °C e poco per volta diminuire fino a utilizzare solo il rubinetto dell'acqua fredda. Asciugarsi appena e tornare a letto per 5 o 10 minuti. Le docce fredde devono essere brevi: devono durare meno di un minuto.

Doccia calda: raramente viene usata da sola. Serve per sciogliere il catarro e avviare l'attività traspiratoria del corpo. In questo caso dopo la doccia si torna a letto e si suda, con l'ausilio di impacchi.

Doccia alternata: è la più usata; provoca una vera e propria ginnastica dei capillari. Si incomincia con una applicazione tiepida o calda 30/40° per circa 3 minuti e si termina con l'applicazione più fredda possibile per circa 20 secondi. Poi si alternano le applicazioni con un rapporto di tempo da 3 a 1 fra caldo e freddo.

Terminata la doccia fare alcuni esercizi fisici di riscaldamento e... ci si sentirà pieni di energia...

Bagni

O meglio... l'arte dei bagni.

Sì, perché l'incontro con l'acqua è diverso per ognuno di noi ma, ciò che per tutti è importante, è... sapersi abbandonare.

In tutte quelle situazioni in cui ci sentiamo abbandonati dalle forze vitali entrare nell'acqua, farsi cullare, isolare il nostro corpo dal mondo, è anche un modo per ritrovare nell'immaginario i motivi della nostra stanchezza e le tracce di un'antica energia pronta a rigenerarsi. Ecco che il rito del bagno può diventare un'occasione preziosa e piacevole per diventare terapeuti di se stessi.

Bagni freddi completi: tonificanti, energizzanti, rassodanti.

Lontano dai pasti immergersi per qualche secondo in acqua a 15/18° C. Poi riscaldarsi immediatamente con rapidi esercizi fisici.

Bagni tiepidi completi: per eliminare le tossine.

Lontano dai pasti immergersi per 15/20 minuti in acqua temperatura 32/36 °C. Far seguire una brevissima applicazione fredda: ba-

Il bagno, come tecnica idroterapica è quella che ci riporta a contatto con la "matrice originaria" e consente una vera e propria "rigenerazione" psicofisica.

gno, spugnature o docce per riattivare la reazione del corpo.

Bagni caldi completi: viene accelerato il ricambio, i muscoli si rilassano, i nervi si calmano. Durata 15 minuti in acqua a 37/42 °C.

Impacchi

Tutti i tipi di impacco servono per distendere sia i muscoli che gli organi interni, calmare i nervi, alleviare le infiammazioni, sciogliere le tossine ed espellerle attraverso la pelle, aumentare la circolazione senza forzare il cuore. Si eseguono sempre a vescica e intestino vuoti.

Come si fa un'impacco: sono necessari: un panno bagnato; un panno asciutto; coperte e sciarpe di lana. I panni devono essere di materiale non sintetico piegati in modo da formare uno spessore da 1 a 5 cm. Più sono spessi più l'effetto di posa è duraturo. Il primo panno dev'essere immerso in acqua calda o fredda secondo le indicazioni terapeutiche e strizzato bene. Lo si piega più volte e lo si pone intorno alle parti da trattare. Sopra si avvolge il panno asciutto che deve coprire il tutto abbondantemente. In ultimo si avvolge il paziente con più coperte di lana. Segue una mezz'ora di riposo.

Vapori

Sauna e bagno turco sono tecniche antichissime poiché i benefici effetti dalla sudorazione sono noti da sempre. Aumentando la temperatura interna del corpo si dilatano i vasi sanguigni e si favorisce l'eliminazione delle tossine attraverso reni, pelle e polmoni. Esistono anche interessanti tecniche con vapori parziali.

Vapori alla testa: Il soggetto si siede di fronte al lavandino, appoggia le braccia sui bordi e tiene la testa piegata in avanti coperta da un lenzuolo e un panno di lana. Poi si versa nel lavandino una pentola d'acqua bollente con aggiunta di camomilla (decongestionante per gli occhi).

L'applicazione deve durare circa 20 minuti. È necessario respirare profondamente e, se possibile, tenere gli occhi aperti. Ultimare con sciacqui freddi al viso. Tecnica utilissima nei casi di raffreddore.



QUANDO E COME USARE QUESTO LIQUIDO "MAGICO"

Ecco qualche consiglio pratico per intervenire in alcuni dei disturbi più comuni con le terapie a base d'acqua.

Mal di testa

È necessario diminuire la congestione venosa. Sangue, pensieri, emozioni ristagnano e premono nelle vene, come se non potessero più scorrere liberamente. Bisogna quindi "dirottarli" dalla testa e rimmetterli in circolo...

Per diminuire "il sangue alla testa" fare docce fredde ai piedi della durata di un minuto.

Per rimettere in circolo le tensioni accumulate massaggiarsi lentamente e in profondità la nuca e le spalle. In alternativa fare pediluvi caldi mettendo contemporaneamente una vescica di ghiaccio sulla carotide. Quindi riposare a letto per alcuni minuti, respirando profondamente.

Occhi

Per gli occhi stanchi: fare bagni freddi agli occhi, possibilmente tenendoli aperti, usando un miscuglio di acqua e latte.

Questo rimedio è utile quando gli occhi sono stanchi perché si è letto troppo o lavorato in condizioni di cattiva luce.

Raffreddore

Ecco alcuni modi per intervenire: a giorni alterni fare dei vapori alla testa con camomilla o estratto di pino per sciogliere il catarro, inoltre utilizzare:

- pediluvi alternati o ipertermici con l'aggiunta di sale marino;
- gargarismi con acqua e miele;
- spugnature complete con acqua e aceto di mele;
- compresse calde e fredde alternate su fronte e base nasale (danno rapido sollievo al senso di difficoltà respiratoria).

Mal di gola

Molto efficace è l'impacco freddo alla gola da tenersi per 1 o 2 ore, o anche per tutta la notte.

Attraverso la reazione cutanea in loco si scalda tutta la zona della gola e diminuiscono il dolore e l'infiammazione. Per disinfettare fare gargarismi di acqua e sale, oppure acqua e aceto di mele.

Cattiva digestione

Al mattino sorseggiare un bicchiere di acqua tiepida. Fare quindi un bagno a 35/36 °C terminando con acqua fredda. Per alleggerire lo stomaco dalla congestione e attirare il sangue verso la superficie appoggiare compresse fredde sull'addome, lontano dai pasti. L'applicazione deve durare almeno un'ora in ambiente ben riscaldato. Ottima come cura da ripetersi ogni tanto per tonificare il sistema digestivo.

Colite

Nel caso di dolori spastici porre compresse calde sull'addome. Per eliminare l'eccesso di muco intestinale fare un enteroclisma caldo con sale e miele da trattenere nell'intestino per venti minuti. Se l'enteroclisma provoca dolore tenere una compressa calda o la borsa dell'acqua calda sull'addome.

Terminare con una spugnatura fredda sull'addome.

Continuare le applicazioni per 3 volte la settimana fino a 6 settimane.

Disturbi di circolazione

- Spugnature fredde con acqua e aceto di mele il mattino appena alzati.

- Bagni tiepidi (30°) o caldi (40°) con l'aggiunta di sale marino (da una tazza a 2 kg. e mezzo).

- Bagno alternato sia alle mani che ai piedi.

Gambe gonfie

Utili i trattamenti indicati per i disturbi di circolazione. Inoltre è possibile fare un impacco freddo ai piedi con fiori di fieno per 15 minuti al giorno e camminare il più possibile a piedi nudi.

Disturbi del ciclo mestruali

Mestruo doloroso: sono utili tutti questi procedimenti:

- liberare l'intestino;
- applicare sul ventre una borsa d'acqua calda e contemporaneamente appoggiare sulla testa una compressa fredda;
- applicare una compressa calda sulla spina dorsale;
- anche il pediluvio alternato può dare sollievo.

Mestruo emorragico: fare un pediluvio freddo e porre una vescica di ghiaccio fra le cosce. Bere tisane di foglie di lampone 3 volte al

giorno, mezza tazza.

Ansia e nervosismo

Utili sono: bagni tiepidi, dai 28° ai 36°C o caldi con aggiunta di camomilla, melissa o tiglio. Il pediluvio caldo e la borsa d'acqua calda ai piedi alleviano la tensione di tutto il corpo. Ottima è pure la doccia alternata.

Insonnia

- Bagno caldo o pediluvio caldo prima di andare a dormire.

- Durante la notte, se ci si sveglia, fare una spugnatura fredda su tutto il corpo e poi tornare a letto.

- Compresse calde sulla spina dorsale.

Il bagno caldo, efficace nelle situazioni d'ansia, stress e insonnia soddisfa il bisogno fisico di sciogliere le tensioni muscolari e quello psichico di distensione, sicurezza, abbandono. Evocando quasi l'immagine di un' "immersione" nel seno materno ci aiuta a scivolare da uno stato di coscienza attenta, legata al mondo dell'io, ad uno stato di coscienza "acquatica", aurorale, nella quale dimentichiamo le ansie del "qui ed ora" per accogliere fiduciosi la notte.

Docce, bagni, vapori... acqua calda o fredda. L'idroterapia ci avvicina comunque a questo fluido essenziale; che ci scalda anche quando è freddo; che si irradia ovunque ma ci consente al tempo stesso la gioia del possesso totale. In breve per ricordare ancora Bachelard: «L'acqua è il latte materno, il mare inamovibile, la Madre. Essa ci chiama a sé in virtù... di una partecipazione magica. Tali contatti dolci e caldi, tiepidi e umidi ci guariscono. Appartengono a quella medicina immaginaria, medicina così oniricamente autentica, così fortemente sognata da conservare una decisiva influenza sulla nostra vita...» ■



TERAPIE TERMALI

Alle terme si incontrano i quattro elementi del Cosmo

Le acque termali sono da sempre note come "fonte di salute"; oltre alle terapie in cui l'acqua compare da sola, bevuta o nei bagni, ve ne sono altre in cui si "sposa" con l'aria, le inalazioni, o con la terra e il fuoco, i fanghi. Vediamo insieme in quali casi sono utili...

di Bruno Bersellini

Nonostante le divergenze di opinioni degli specialisti, la medicina termale si è assestata su dei criteri generali di cura rispettosi della fisiologia umana, e per molti aspetti ormai riconosciuti e apprezzati.

Se una critica la si può fare, e anche importante, è a un uso troppo "terapeutico", come se un ciclo di cure fosse la somministrazione di un farmaco, intervenendo solo sul sintomo e troppo tardi, quando la patologia cronica è già degenerativa da tempo e i risultati non possono essere che parziali; la pre-

"Nessun laboratorio potrà mai riprodurre un'acqua termale"

senza di una sostanza in elevata concentrazione è, secondo le più moderne concezioni, sempre meno importante, perché, se pure la caratterizza specificamente, è inserita in un complesso di elementi ionizzati e di microelementi presenti in traccia che sono anche indispensabili catalizzatori di reazioni metaboliche. Nessun laboratorio può riprodurre un'acqua termale nei dosaggi quantitativi dei suoi elementi, né, tantomeno nella sua "dinamizzazione", se vogliamo usare un termine omeopatico: nel senso di quel complesso di proprietà bioelettriche ed elettromagnetiche che fanno della molecola d'acqua, pur con una formula chimica così semplice, una delle strutture ancora capaci, come si è visto recentemente, di far discutere i ricercatori e di essere proposta alla attenzione di tutti.

Quando servono e quando no

E allora quando è opportuno andare alle Terme?

Quando si vuole seguire una via naturale per riequilibrare il proprio organismo, o al di là di situazioni stressanti o faticose, trovare un tempo, un luogo, un'attenzione

per curarsi nella propria globalità: uno spazio quindi e una dimensione terapeutica che facilitino la distensione e la riflessione, ma anche specialisti e terapeuti che sappiano consigliare un tipo di cure o un trattamento corporeo indirizzati su un particolare problema.

Le indicazioni riguardano l'apparato locomotore, l'apparato respiratorio, l'apparato digerente, il fegato e le vie biliari, l'apparato urinario, il sistema endocrino, nervoso ed emopoietico; le considereremo man mano prendendo in esame i tipi di acque e le metodiche di cura.

Le controindicazioni alle cure sono ben precise ed è importante conoscerle; riguardano innanzitutto le forme patologiche acute: la cura termale è indicata solo nelle malattie ad andamento cronico o nei postumi di un fatto acuto (riabilitazione); la qual cosa spesso è misconosciuta a molti, anche medici, con spiacevoli, anche se temporanee conseguenze; inoltre, vietano le cure, le forme neoplastiche, che quindi vanno attentamente valutate (non si può iniziare una cura senza una diagnosi precisa), così come la tubercolosi in fase

"La cura alle terme è utile nelle malattie croniche o dopo un fatto acuto"

attiva. L'ipertensione di grado elevato e l'insufficienza cardiaca scompensata possono aggravarsi per un sovraccarico idrosalino, e ancora controindicata è la cura in caso di gravi alterazioni epatiche (ad esempio la cirrosi) e renali.

Si può andare alle terme in genere tutto l'anno, tenendo presente la località di cura e le condizioni favorevoli del clima da aprile a ottobre, che permettono di passare più tempo all'aperto; per determinate cure come la fangoterapia i

mesi più caldi non sono i più consigliabili.

Un ciclo di cure ideale dovrebbe essere di tre settimane, con alcuni giorni "liberi" all'interno di esso, o almeno di due, eventualmente ripetibile nell'arco di un anno.

È la metodica con cui l'acqua termale entra direttamente nell'organismo, è una delle più antiche ed efficaci: l'apparato gastroenterico, quello urinario e tutto il corpo, tramite l'apporto di soluti, ne risentono immediatamente. Dosi e modalità di assunzione variano secondo i tipi di acqua, in genere le cure idropiniche si effettuano al mattino a digiuno, bevendo a piccoli sorsi.

Le acque "da bere"

La grande varietà delle acque da "bibita" richiedono una conoscenza approfondita della loro composizione e delle loro indicazioni: in generale possiamo dire che sul fegato hanno un'azione decongestionante e favoriscono la dismissione biliare agendo in vario modo sia sull'apparato escretore, sia aumentando la fluidità della bile stessa. In considerazione di questo, e valutando caso per caso, si possono utilizzare, se non vi sono controindicazioni, nella calcolosi biliare (non in presenza di piccoli calcoli), e ancor meglio in eventuali postumi di colecistectomia.

Tutto l'apparato gastroenterico può giovare dell'uso delle acque minerali: nelle gastriti, acute e croniche, le acque bicarbonatoalcaline hanno un'azione antiacida, antiflogistica; nelle forme iposecretive le cloruro-sodiche deboli stimolano la secrezione e favoriscono la digestione.

Ma è a livello dell'intestino che si raggiungono i massimi livelli di utilizzazione: i "rituali di purgazione", conosciuti dall'antichità, non agiscono in vario modo solo nella stipsi, ma con una oculata scelta delle acque, partendo dalle cloruro-sodiche e attraverso altri tipi con indicazioni specifiche, anche in varie forme di coliti.



I rapporti fra le vie urinarie e l'acqua sono strettissimi: se hanno in comune un'ancestralità, simbolica e filogenetica, sono altrettanto significativi i rapporti fra le patologie delle vie escrettrici, prima fra tutte la litiasi renale e l'uso delle acque in specialmodo le oligominerali.

Il grado di acidità e il peso specifico delle urine hanno grande importanza oltre che nel trattamento delle infezioni urinarie anche in malattie come la gotta, l'obesità.

Non sempre l'assunzione di acque minerali è elevata nella cura idropinica: quando si beve acqua arsenicale-ferruginosa per la cura delle anemie e nelle alterazioni della funzionalità tiroidea, si usa il cucchiaino per dosarla.

I bagni aiutano ossa, articolazioni e pelle

L'altro grande capitolo dell'idrologia è quello della cosiddetta "Crenoterapia esterna" che comprende tutte le cure in cui le acque minerali entrano in contatto con la cute e con le mucose.

L'idrologia riconosce nel bagno termale un doppio meccanismo d'intervento: uno, "aspecifico", idroterapico in senso lato, legato sostanzialmente alla temperatura dell'acqua, l'altro, "specifico", ai soluti in essa contenuti.

L'immersione completa o parziale del corpo in una vasca o in una piscina d'acqua termale calda è quindi prescritta secondo il tipo d'acqua usata e adattata alle condizioni del soggetto: la temperatura varia dai 35 ai 38 °C, secondo la pressione arteriosa e le condizioni vascolari, la durata progressivamente può andare dai 15 ai 25-30 minuti.

Un ciclo comprende 10, 15, anche 20 bagni effettuati giornalmente, possibilmente al mattino.

Le indicazioni si potrebbero riassumere in due proprietà, antiflogistica e rilassante che se richiamano subito a un uso in reumatologia, nelle forme artrosiche, nei postumi di fratture, in medicina sportiva, nelle riabilitazioni in genere, trovano anche la loro applicazione in ginecologia, nelle flogosi pelviche, nella cura della sterilità; se per questo uso sono soprattutto indicate le acque salsobromoiodiche trovano impiego in dermatologia

Per ogni disturbo c'è l'acqua "giusta"

di Mario Mengheri

Le riprove cliniche a favore dell'idroterapia sono innumerevoli. Vediamo alcuni esempi delle cure con le acque minerali.

Fegato

Le acque solfato-alcalinotterose e le salso-solfato-sodiche vengono usate da coloro che hanno alterazioni della funzione digestiva, gastrica o intestinale e dai colitici. Con le opportune acque (es. Montecatini) si ha una riduzione dell'ingrossamento del fegato (epatomegalia). Le affezioni epatiche vengono spesso curate anche con le acque di Vichy (bicarbonato-sodiche) che si trovano in numerose località francesi. Lo zolfo liberato dai solfati presenti nelle acque sembra importante nella epato-protezione: acque di Boario e Chianciano.

Rene

Sotto lo stimolo di specifiche acque minerali si determina l'entrata in funzione di numerosi nefroni che rappresentano la riserva funzionale del rene con conseguente miglior smaltimento di veleni nel sangue. Le acque minerali più appropriate a tal proposito sono quelle di S. Gemini e di Fiuggi.

Calcoli al rene e alle vie urinarie

Un agente spesso dannoso alle vie urinarie è il Bacterium Coli. Questo batterio è ospitato naturalmente da noi nell'intestino; in alcuni casi può raggiungere le vie urinarie. In questi casi (trascurando per comodità gli antibiotici) l'oligo-elemento terapeutico per eccellenza è il bicarbonato di calcio, antitossico e anti-infiammatorio. Esso è

contenuto in concentrazione ottimale, nell'acqua Sant'Elena di Chianciano come pure nell'acqua diuretica di Fiuggi. Con essi si possono allontanare: calcoli, germi, pus.

Asma bronchiale

Lo stato infiammatorio della mucosa respiratoria può essere curato, se dovuto a squilibri neuro-vegetativi o a processi infiammatori locali, con acque solfuree. Se l'asma è dovuta a stati tossici si consigliano le acque salso-iodiche.

Se l'asma è dovuta invece a squilibri neuro-endocrino-vegetativi, si consiglia acqua solfurea più salso-iodica. Le stazioni termali specialistiche sono Riolo Bagni (Ravenna), Tabiano (Parma), Sirmione (Brescia) e le Fonti di Lurisia.

Ipertensione arteriosa

I bagni carbogassosi naturali (Torre Annunziata e, soprattutto, quelli della Fonte Sillene in Chianciano) sono i più indicati a tal proposito. Nello specifico di questa malattia è importante sottolineare la rilevanza del fattore ambientale "riposo".

Malattie della cute

Eczema e dermatiti vengono curate grazie ad acque che provocano vasocostrizioni. Questo può avvenire nelle terme di Comano, Sant'Omobono in val d'Imagna, a Levico e a Rocigno (acque arseniacali-ferruginose).

L'acne richiede invece vasodilatazione e quindi acque solfuree. ■

soprattutto le acque solfuree come in particolari alterazioni endocrinologiche le arsenicali-ferruginose, nelle malattie vascolari le acque carboniche; assieme alle ac-

que radioattive l'uso di esse è alquanto complesso e variegato: in molte affezioni, come le reumatiche svariati tipi trovano un sicuro impiego.

Un ambiente piacevole, lontano dagli stress di tutti i giorni... "l'impegno" maggiore dedicato a rilassarsi e a occuparsi di se stessi... Accanto alle cure specifiche a base "d'acqua" questo è uno dei segreti delle terapie termali.



I fanghi e i vapori: quando l'acqua incontra la terra o l'aria

Considerazioni analoghe vanno fatte per i fanghi, in cui una componente solida (argilla) viene messa a contatto per un certo tempo, detto "maturazione", con la componente liquida dell'acqua termale.

La temperatura ottimale di applicazione del fango è di 40-45 °C per un periodo non superiore ai 15-20 minuti e lo si applica, con un particolare metodo, a seconda delle stazioni termali o del tipo, parzialmente sulle zone interessate, o generalizzati, "risparmiando", è il caso di dirlo, il capo e la zona anteriore del torace; la temperatura viene mantenuta con lenzuola e coperte calde.

Si intuisce come una componente fondamentale del meccanismo

d'azione sia data dal calore che "scioglie" l'articolazione irrigidita.

"Molto utili le acque 'da bere' per stipsi, gastrite, calcoli renali, anemia..."

Per la scelta si possono tener presenti i sintomi predominanti ma è difficile dare indicazioni assolute: il dolore può far scegliere i fanghi radioattivi; per le forme croniche, torpide quelli salsobromojodici. Nelle situazioni caratterizzate da infiammazioni periarticolari sono utili i fanghi solfuri.

Le cure inalatorie

Per insinuarsi ancor meglio nel nostro corpo le acque termali si uniscono all'aria con le cure inala-

torie: ne trae giovamento l'apparato respiratorio.

Nelle inalazioni le acque solfuree hanno un'azione prevalentemente antibatterica, mucolitica e trovano quindi le maggiori indicazioni nelle forme caratterizzate da un'ipersecrezione cronica (sinusiti, bronchiti) e nelle forme allergiche (asma, riniti) mentre le salsobromojodiche, indicate nelle faringolaringiti croniche, nelle tonsilliti con linfadenopatie, nell'atrofia delle mucose in generale, hanno la proprietà di stimolare la vascolarizzazione e la secrezione con un'azione detergente e stimolante. Le inalazioni di gas che si libera da acque solfuree o radioattive, individuali o collettive, raggiungono le vie aeree profonde. ■



Negli impacchi l'acqua è fondamentale

In impacchi, pediluvi e cataplasmi l'acqua sembra solo il "contenitore" per tenere insieme le varie erbe. Ma in natura chi può dire dov'è il maggiore o il minore?

di Angiolo Severi

La dissertazione sugli "impacchi" e forme simili di terapia sarebbe lunga e greve e basterebbe immaginare la foglia che casualmente va a deporsi sulla parte dolorante e sulla ferita del nostro più antico antenato per renderse conto. Transit.

L'impacco ha i suoi progenitori nei fomenti, parenti più o meno lontani delle lozioni che si può definire, seguendo appunto l'indicazione popolare, un'applicazione più o meno calda sulla parte malata che «generalmente consiste in panni imbibiti, storti in modo tale da rimaner umidi, collocati poi sopra una pezzuola o tela delicata».

O tramite compresse di garza o cotone, o pannolini. In idroterapia esistono anche impacchi "nel lenzuolo bagnato"; mezzi impacchi, impacchi sudoriferi e via dicendo, tutti di ayurvedica memoria.

Impacchi, maniluvi, pediluvi...

Il veicolo universale di questi vari tipi di applicazione è la grande madre acqua di cui son figlie anche le più note forme erbalistiche (infusi, decotti, ecc.) destinate però in gran parte ad essere ingerite, cioè per uso interno. Abbiamo delineato così una sorta di "confine", più schematico che reale, tra le prime (uso esterno) e le seconde.

Rimaniamo (è un modo di dire) *al di fuori*, proponendo l'impacco erbalistico come sintesi in senso preparativo: applicazione di panni su la parte malata «previa loro immersione» in acqua tisana.

Esempi innumerevoli. Da impacchi per le Abrasioni a quelle per le Verruche. Da rovo foglie, ortica pianta, piantaggine foglie, vischio rametti, timo pianta nel primo caso a calendula foglie e succo, celidonia lattice fresco, noce rami e scorze nell'ultimo. Passando per il resto delle lettere dal B al T, in un incrocio tra il vocabolario delle indicazioni e il repertorio erbalistico, o viceversa. Così per pia-

ghe e ferite valeriana o senape per la prestazione decongestionante o, per forme reumatiche, rosmarino e così via, sfruttando un principio generale legato al fenomeno dell'osmosi e "chiamando" a parteciparvi, in particolare, alcuni gruppi che fanno parte della composizione vegetale, specie salini o comunque idrosolubili. L'asse portante del trattamento rimane l'acqua con le sue proprietà (quindi tal quale) e come veicolo preferenziale rafforzato (contributo della pianta).

È importante segnalare anche

"Maniluvi e pediluvi svolgono un'azione preventivo-curativa"

pediluvi e maniluvi.

Esiste però una differenza da sottolineare: mentre gli impacchi più o meno diffusi, cioè completi o localizzati rispondono generalmente a esigenze di trattamento pressoché d'emergenza, maniluvi e pediluvi svolgono un'azione preventivo-curativa, sono quindi utilizzabili a cicli più lunghi con adatte frequenze, sono meno sintomatici e più causali abbinandosi egregiamente più alla filosofia del mantenersi sani che a quella dell'intervento obbligato nel caso di disturbi in essere; relativamente, è ovvio, all'intensità del disturbo.

Sarebbe veramente scorretto se non arrivassi al fondo di questo mio pensare.

Non dimenticare mai i cataplasmi

Intendo dire che nei casi di crisi acute non nominare cataplasmi sarebbe veramente un'ingiustizia e una sperequazione. Trattasi di forme d'applicazione nelle quali la componente vegetale (polvere, farina, pianta frantumata, ecc.) sembra assumere un ruolo quantitativamente e qualitativamente dominante, relegando l'acqua in una posizione direi subalterna, di "le-

gante fisico" quasi.

Una sorta di eccipiente utile praticamente, ma scarsamente efficace sul piano del beneficio conseguibile. Sarebbe così se si trattasse di bagni vegetali o applicazioni parziali comunque secchi, che hanno una loro utilizzazione intrinseca. La sottovalutazione del veicolo non risponde però a criteri interamente naturisti, trasformandolo quasi in una specie di "zavorra"; mai. L'acqua sembra giovare un po' marginalmente, è vero; ma chi può dire, in natura, dov'è il maggiore o il minore? Queste "poltiglie" sono forse, invece, un connubio più idoneo di quanto s'immagini.

La loro efficacia ne è una dimostrazione anche se, sul versante terminologico, è il vegetale a prevalere. Ciò detto, alcune altre brevi considerazioni. Gli impacchi agiscono favorendo l'afflusso del sangue alle parti periferiche, condizione essenziale perché si abbia da un lato un innalzamento della temperatura in loco, un alleviamento della fase congestizia dall'altro con un riequilibrio delle condizioni che, alterate, hanno determinato lo stato dolorifico; a esso si aggiungano, per il contributo erbalistico, gli effetti antiflogistici, sedativi e

"Nelle malattie acute sono i cataplasmi a dominare"

rilassanti. Le camomille (sottolineo il plurale) sapientemente percentualizzate sono le regine di questi interventi. Pediluvi e maniluvi esistono con numerose e articolate composizioni, da nessuna delle quali dovrà mancare o biancospino o taglio o menta.

Cataplasmi di cui si segnalano alcuni mirati "rubati" alla medicina popolare e ultrasperimentati.

Acqua più... ortica, timo, rametti di vischio, foglie di rovo e di pantaggine: ecco la ricetta per un impacco in caso di abrasioni cutanee.



Agrimonia e verbasco contro le contusioni

La contusione, che insieme all'ascesso costituisce un binomio tipico della medicina popolare, estratto da numerosi altri polinomi attorno ai quali gravita la stessa, prevede: un cataplasma di agrimonia, crusca di grano e aceto nelle proporzioni di un terzo di ognuno dei componenti. Le modalità di preparazione comprendono una cattura lenta che porti a una "poltiglia" di una certa consistenza, che viene applicata calda non meno di due volte pro-die; un cataplasma di foglie fresche contuse di verbasco e di prezzemolo (*fifty-fifty*) che sono pestate insieme, ridotte in poltiglia e applicate tal quale sulla parte.

In questo caso l'acqua di vegetazione delle piante stesse (acqua interna) è il veicolo ideale della preparazione.

Bardana e bocca di leone contro gli ascessi

Per il secondo, evidenzia almeno

Acqua più... scorza e rami di noce, lattice di celidonia e foglie di calendula, uguale... un impacco contro le verruche.

tre cataplasmi: uno che comprende foglie di bardana, crusca di grano e acqua nei rapporti due - uno - quattro.

Si prepara nello stesso modo dell'equivalente sopracitato; anche l'applicazione è analoga; un cataplasma di farina di semi di avena e di acqua nel rapporto di uno a tre, cotto a fuoco lento; la "polentina" che se ne ottiene è da applicare calda almeno tre volte al giorno; un cataplasma infine di foglie fresche di bocca di leone (botanicamente *Antirrhinum majus* per intendersi) che pestate e appoltigliate devono essere applicate tal quali, a freddo.

Alcune "ricette" arabe

Per chiudere questa breve rassegna e per ribadire quanto alcune delle forme di applicazione segnalate risultino appartenere a un patrimonio accumulato e trasmesso nel corso dei secoli è pressoché impossibile non richiamare la medicina araba e in particolare il *Libro delle direttive per il bene delle anime e*

dei corpi di Bin Giunai (XII secolo).

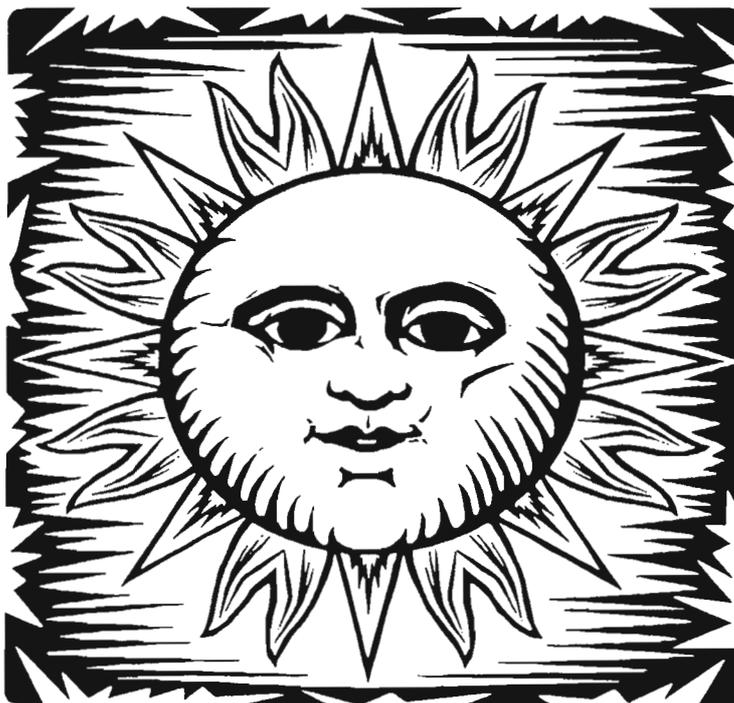
Il XIV capitolo di questo libro ha come titolo: *Sui cataplasmi e sugli impacchi*.

Estrapoliamo alcune di queste ricette come segno della continuità di queste forme.

L'impacco per le emorroidi prevede la miscelazione di foglie di lamponi teneri con farina d'orzo e succo di rose.

Più curioso invece è l'impacco contro le ragadi. Testualmente: «Si prenda del litargirio lavato e della cera bianca con del succo di rose, vi si aggiunge del tuorlo d'uovo si impasta il tutto e con esso si ottura la fessura.»

Contro la scabbia è suggerito questo "eccellente" cataplasma: cenere di ghiande, sale, incenso scorie di argento, argilla zolfo; si prende la medesima quantità di ogni componente e il tutto si impasta con acqua di rose e aceto. ■



PARTO IN ACQUA

Se il bambino nasce in acqua la separazione è più dolce

Se il momento della nascita coincide, per il bambino, con il primo contatto con l'aria, perché rinviare questo "incontro" attraverso il parto in acqua? Le esperienze condotte in questo senso dimostrano che i bambini nati con questa tecnica presentano uno sviluppo psico-fisico più equilibrato, forse perché...

di Fiorenza Zanchi

Le cosmogonie di tutti i popoli della terra situano la nascita del mondo nell'acqua: acqua, magica regina di tutte le forme, madre originaria di tutte le cose, presente dentro e fuori di noi quasi a ricordarci la nostra appartenenza e interdipendenza con il Tutto.

Nella vita prenatale, poi, siamo quasi una "bolla" di acqua nell'acqua: il corpo dell'embrione ne contiene ben il 97% ed è totalmente avvolto nell'oceano del liquido amniotico; via via che i mesi passano un po' più "terra" emerge e

***"Pensa che delusione!
Ormai il bimbo crede
di avercela fatta e...
si ritrova in acqua..."***

occupa questa liquidità primordiale che diviene l'80% nel lattante e, infine, "solo" il 60% nell'uomo adulto. Continua ad essere fonte della vita. Il brodo di coltura primordiale da dove hanno preso origine i primi aminoacidi, i primi glucidi... le prime semplici cellule viventi, continua ad essere l'elemento indispensabile perché la vita esista. Quando arrivarono dalla Russia le prime voci di parto nell'acqua, riflettendo su queste esperienze mi chiedevo: perché?

Perché il parto in acqua?

Perché la difficile prova "iniziativa" che madre e figlio affrontano affinché un nuovo essere esca dalle acque, raggiunga la luce del sole e il più "sottile" elemento aria, perché deve essere annullata dalla presenza, all'arrivo, ancora dell'acqua?

Mi dicevo: pensa che delusione il povero bambino che crede ormai di avercela fatta e si ritrova, daccapo, in un nuovo oceano! poi...

Forse... il nostro progressivo di-

sconoscimento, il nostro crescente separare, distruggere, inquinare, ammorbare il mondo intorno a noi; il nostro brancolare alla ricerca di una identità perduta così visibilmente "incarnato" dall'accrescersi di tutte le patologie e disreattività immunitaria, forse può essere combattuto... forse il contatto immediato con l'origine più antica di noi stessi può invertire questa tendenza, può farci "tornare dentro di noi". Generare una sorta di riconferma generazionale della nostra identità genetica.

Una sorta di ritorno alle origini non come regressione, come all'inizio pensavo, ma come raccoglimento, ricordo, riflessione su di sé; un ripristino dello stato primordiale che, come dice René Guénon, «è la condizione necessaria perché di là, l'uomo, possa successivamente elevarsi agli stati superiori». Restituire la possibilità di fissare subito, senza che venga cancellato dal "trauma della nascita", il ricordo del principio: i bambini nati così potrebbero recuperare il sentimento dell'unità, in sé stessi e con il mondo. Risvegliare l'immaginario profondo, la memoria delle "immagini antiche"; rinforzare la loro capacità di autoriconoscimento, così profondamente e pericolosamente in crisi.

***"A quattro mesi
camminano... a sei
nuotano per chilometri
senza alcuna fatica"***

Una vera e propria "doppia" nascita, un "battesimo" immediato nella dimensione primordiale in cui la madre stessa è immersa, che permetterebbe di riannodare, per questa via, il filo di Arianna della memoria genetica di noi stessi e di rinascere poi con una nuova co-

scienza di sé, più intera.

Tutte le esperienze sino a oggi condotte sembrano avvalorare la positività di questa "nuova" via. Le esperienze europee venire alla luce.

Le esperienze europee

In Russia Igor Charkowski, dell'istituto di cultura fisica di Mosca, da quasi vent'anni fa nascere i bambini nell'acqua: in vasche, piscine e, direttamente nel mare (anche con l'aiuto dei delfini), fino a oggi circa mille neonati sono nati in questo modo con risultati sorprendenti.

Questi bambini sembrano superare i loro coetanei per il loro sviluppo psicomotorio; come il pioniere del parto nell'acqua afferma, nelle sue dichiarazioni: «a quattro mesi sono in grado di camminare, a sei nuotano senza fatica per alcuni chilometri, a dieci i loro movimenti sono talmente coordinati che riescono a tuffarsi da un trampolino alto dieci metri.» Questi bimbi avrebbero, inoltre, un carattere più equilibrato, più comunicativo e privo di aggressività.

Successivamente a quelli sovietici, molti altri neonati hanno iniziato la loro vita nell'acqua in diverse parti del mondo: dall'Inghilterra con la giovane inglese Sandy Brown che fu tra le prime della "vecchia Europa" a partorire splendidamente in una vasca da bagno, alle note nascite francesi nella "sala selvaggia".

Il parto, così, risulta più breve e meno doloroso: si è constatato che un bagno di acqua tiepida è rilassante e facilita il processo di dilatazione del collo dell'utero, abbreviando e migliorando la nascita. La fatica della madre si riduce e, di conseguenza, diminuisce la sofferenza e il bisogno di farmaci.

Una nascita "con la madre"

L'acqua, simbolicamente (così come filogeneticamente), rappresenta la "madre antica" e l'essere im-

Il parto in acqua rafforza il legame madre-figlio "costruendo" una nascita non "contro", ma "con" la madre fondendo le due coscienze...



merse in un liquido alla temperatura corporea facilita il processo psicofisico di riavvicinamento allo stato intrauterino, allo stato "uroborico" degli inizi.

L'acqua aiuta il "tuffo" nella nuova dimensione, simile a quella del bambino, totalmente nuova e lontana da qualsiasi esperienza della coscienza ordinaria; aiuta la madre a sentirsi protetta come se fosse contenuta, essa pure, nel liquido amniotico, ad aver meno paura della trasformazione totale che in lei si va compiendo. Favorisce l'abbandono necessario affinché la nascita avvenga non "contro" la madre, ma con la madre, messa nelle condizioni più adatte a sciogliere le tensioni e fondersi con il figlio in un'unica dimensione

"nascita" dove, per un momento, non esistono più due coscienze separate in conflitto "polare" tra loro, ma una totalità originaria. E quando questa fusione si realizza, anche le contrazioni, non sono più crampi terribili da sopportare, a cui opporsi, da "controllare" o anestetizzare, ma elementi del processo che si va manifestando.

La "dimensione acquatica" nel parto

Esiste solo il momento in sé. Questa è la coscienza che si propone di trasmettere lo "yoga per il parto" (che da tempo utilizziamo) e che la "dimensione acquatica" sicuramente favorisce.

Favorisce, non determina; se

esistono particolari condizioni psicofisiche negative difficilmente bastano pochi mesi di yoga, o l'immersione nell'acqua, per modificare il corso degli eventi. L'acqua indubbiamente, garantisce la sua presenza avvolgente e il suo potere miorilassante... ma per andare oltre devono già esistere le condizioni adatte. Per questo va sempre lasciata alla madre la più grande libertà di scegliere quali sono per lei le condizioni migliori.

Come ben dice J. Majol, il famoso sub preconizzatore del parto in acqua, «esisteranno sempre dei terragnoli che non avranno alcuna voglia di entrare sottacqua o di mandarvi i loro figli.» ■



AGOPUNTURA

Quando l'acqua è simbolo di volontà e decisione

Nel pensiero della Tradizione Cinese l'acqua è legata analogicamente al freddo, alla mezzanotte, all'inverno e al Nord... al sapore salato e al colore nero... al rene, alle ossa, alla vescica, alle orecchie e all'udito, al cervello e al midollo spinale...

di Roberto Gatto e Guo Qing Lu

La Medicina Cinese, così come il pensiero cinese in generale, classifica i fenomeni secondo la loro natura, ricercandovi quelle affinità che li inseriscono in una categoria coerente.

Accanto alla ben nota teoria dello Yin-Yang, e a completamento della stessa, esiste quella dei Cinque Elementi (Legno, Fuoco, Terra, Metallo, Acqua). Non sono questi ultimi delle sostanze concrete, bensì dei simboli evocativi di qualità che, più o meno intuitivamente, si applicano a una categoria di aspetti del reale. Così, tutto

“Rene, Acqua, Yin, liquidi organici sono, in agopuntura, sinonimi”

ciò che in natura sia freddo e umido, tutto ciò che scorre verso il basso, parteciperà della natura dell'Acqua e a essa sarà ricondotto. Pertanto all'elemento Acqua verrà connessa l'energia celeste Freddo, la stagione invernale, la mezzanotte, il punto cardinale Nord, il sapore salato, il colore nero. Nel corpo umano l'organo - funzione Rene, il viscere Vescica, gli orecchi e il senso dell'udito, le ossa, i midolli osseo e spinale, il cervello, i capelli.

Da un punto di vista psichico, poi, la Medicina Cinese non istituisce una dicotomia tra corpo e mente, ma attribuisce a ogni organo - funzione un sentimento specifico o, se vogliamo, una particolare influenza sullo psichismo.

Il rapporto Acqua - Rene - Ossa

Al Rene - Acqua viene riferito lo *Zhi*, vale a dire la volontà, la tenacia, la decisione, la spinta al soddisfacimento dei propri desideri. In caso di debolezza costituzionale o acquisita dell'organo - funzione Rene, tale vuoto, oltre che con sintomi fisici, si manifesterà con

paura, angoscia, indecisione.

Riferire il Rene all'Acqua significa porlo al massimo dello Yin, e, in effetti, la funzione di raccolta e conservazione svolta dal Rene è caratteristica Yin, così come l'attribuzione delle ossa, la parte più materiale e strutturale dell'organismo. Ma il Rene, al contempo presenta, unico tra i Cinque Organi - Funzione, sia un aspetto Yang che uno Yin. Lo Yin dei Reni, o "Yin primordiale", è la base dei liquidi del corpo e nutre e umidifica tutti gli organi e i tessuti. Lo Yang dei Reni, o "Yang primordiale", è il fondamento dello Yang dell'organismo, e la sua funzione è di riscaldare e attivare il metabolismo degli organi e dei tessuti. Si parla pertanto di Rene Yin e di Rene Yang, strettamente connesso con l'ancestralità e la fecondità. Secondo la fisiologia cinese, il metabolismo dei liquidi (*Jin Ye*) è un processo complesso che chiama in causa vari organi, soprattutto lo Stomaco, che riceve l'acqua, la Milza, che la trasforma, il Polmone, che la distribuisce. Attraverso il Triplice Riscaldatore, poi, i liquidi puri si dirigono agli organi, mentre quelli in eccesso saranno eliminati sotto forma di urine e sudore.

“Il Rene è strettamente legato alla fecondità e all'ancestralità”

In tutto questo processo, delineato per sommi capi, il Rene gioca un ruolo chiave in quanto la sua energia regola l'intero processo, permettendo di conservare il necessario ed eliminare il superfluo.

I liquidi organici (*Jin Ye*) sono a loro volta suddivisi in *Jin* (la parte più leggera e fluida, più mobile, che circola alla superficie del corpo e nutre la pelle così come le masse muscolari) e *Ye* (la parte più pesan-

te e viscosa, circolante all'interno del corpo e nei vasi fino alle articolazioni, al cervello, al midollo osseo). *Jin* e *Ye* sono in stretto rapporto, e una patologia degli uni si rifletterà sugli altri.

Le funzioni dei liquidi organici sono: formare il sangue, fornendogli la parte acquosa; nutrire la pelle, le masse muscolari, le articolazioni, gli organi e i visceri; arricchire il *Jing* o quintessenza, il midollo osseo, il midollo spinale e il cervello (attribuiti, come detto, al Rene - Acqua); mantenere l'equilibrio tra Yin e Yang, la temperatura del corpo ed il buon funzionamento degli organi.

Come si vede, si tratta di funzioni proprie dello Yin (conservazione, nutrimento, contenimento dello Yang) tanto che i liquidi organici - Rene - Acqua - Yin diventano dei sinonimi.

Un'anomalia nel metabolismo dei liquidi porterà alla formazione di mucosità - catarrhi (*Tan Yin*) che potranno localizzarsi nei vari distretti dell'organismo, provocando patologie complesse e multiformi.

Come aiutare l'Acqua-Rene

Da un punto di vista fisiopatologico, l'origine e la spiegazione delle malattie va ricercata secondo la Medicina Cinese, più che nei singoli organi, nelle alterazioni degli equilibri che li legano l'un l'altro, cosicché una patologia dell'elemento Acqua - Rene si rifletterà su ognuno degli altri elementi - organi e viceversa. Tutto ciò si traspone nella terapia (sia essa praticata con aghi o farmaci), codificata in vari precetti quali: aiutare l'Acqua (Reni) per inumidire il Fegato; beneficiare il Fuoco (di Reni) per nutrire la Terra (Milza); nutrire la Terra (Milza) per frenare l'Acqua (Reni); ridurre il sud (Fuoco), per aiutare il nord (Acqua); abbassare il Fuoco di Fegato per trattenere il liquido dei Reni; Metallo (Polmoni) e Acqua (Reni) si influenzano vicendevolmente; si vede, così, co-



Tutti conosciamo il senso di "vigore" che si prova dopo una doccia, ma non tutti sanno che la Medicina Cinese associa l'acqua proprio al "vigore psichico"...

me spesso gli elementi di una categoria acquiscano valore di sinonimi, così come curare un organo - funzione significhi intervenire su tutte le sue attribuzioni.

Da quanto detto si desume la centralità dell'elemento Acqua nella visione medica cinese, soprattutto ove si consideri il bipolarismo della natura dell'organo - funzione ad essa connesso, il Rene: da una parte culmine dello Yin, all'estremità dell'oscillazione che scandisce l'alternanza tra le due polarità, nel punto di massima materialità e minor energia; dall'altra scin-

tilla mobilizzatrice della materia inerte, depositario della forza vivificatrice che anima l'individuo e la specie. ■



COSMESI NATURALE

Le alghe sulfuree termali dell'Amiata

di Roberto Mola

A differenza delle invadenti "sorelle" del mare Adriatico, queste alghe vivono in un perfetto equilibrio ecologico.

Attestimonianza della remota attività vulcanica un'aureola di calde polle sorgive sulfuree circonda il Monte Amiata che si costituisce quale rilevato, boschivo confine tra la provincia di Siena e la Maremma grossetana.

La visione più ampia del complesso montuoso amiatino la si gode forse da Pienza percorrendo il Corso Rossellino fino alla piazza del Duomo e da qui raggiungendo il camminatoio panoramico che si snoda sulle mura di cinta retrostanti l'abside. Da Pienza si può discendere e attraverso la Val d'Orcia raggiungere, risalendo le prime pendici dell'Amiata, il borgo di Ragno Vignoni.

La vasta piazza rettangolare del piccolo borgo è interamente occupata da una grande vasca termale dal cui fondo scaturiscono numerose polle sorgive.

Il lato sud della vasca è definito da un porticato medievale detto di S. Caterina.

Ed è suggestivo immaginare le lievi mani della Santa raccogliere delicatamente dalla superficie delle acque termali le rotondeggianti masserelle di alghe sulfuree: esse, ancor oggi, distaccandosi dal fondo della vasca defluiscono in direzione del porticato di S. Caterina incanalandosi in una conduttura che alimenta l'adiacente piccolo edificio termale.

Qui crescono le alghe sulfuree che si sviluppano in acque isoterme o che di poco si discostano dalla temperatura corporea. Le alghe offrono l'ha-

bitat ideale ad alcune tra le più antiche forme di vita: i rossi solfobatteri fotosintetici microbiologicamente definiti *Thiorhodaceae*.

Essi realizzano, in ambiente anaerobico, il processo fotosintetico traendo energia dalla luce ed elettroni dalla scissione dell'idrogeno solforato e da altri composti sulfurei presenti nell'acqua termale.

Lo zolfo biologico prodotto nell'arco del processo fotosintetico si differenzia pertanto da quello minerale presente nell'acqua termale ed acquista, rispetto a quest'ultimo, superiori poteri terapeutici e cosmetici.

Le alghe sulfuree rappresentano quasi la quintessenza dei poteri terapeutici dell'acqua termale proprio in forza delle virtù acquisite dallo zolfo biologicamente attivo ricavato dall'azione dei solfobatteri e concentrato prevalentemente a livello intracellulare.

Impiego terapeutico e cosmetico

Per consentire il loro impiego ottimale le alghe sulfuree, dopo lunga permanenza in apposite vasche al fine di consentire allo zolfo biologico di impregnarle gradualmente, vengono raccolte, essiccate al sole e sottoposte a micronizzazione. Solo mulini molto particolari riescono a vincere la straordinaria durezza delle alghe essiccate. Si ottiene così una polvere finissima in modo che le singole particelle sulfuree possano penetrare nelle più piccole porosità cutanee.

Le alghe sulfuree sono caratterizzate da elevati poteri cheratolitici, cheratoplastici, seborregolatori, antinfiammatori, antimicrobici, antimicotici, antiparassitari.

In campo terapeutico trovano elettiva indicazione, veicolate in eccipienti naturali, nel trattamento topico dell'acne, degli eczemi, della psoriasi e quali attivanti dei fanghi termali.

In campo cosmetico entrano nella formulazione di maschere facciali purificanti che realizzano un blando naturale peeling asportando insieme lo strato superficiale corneo - effetto cheratolitico - ed agendo contemporaneamente in attivazione dei piani germinativi profondi - effetto cheratoplastico -. Si realizza così un efficace trattamento cosmetico a purificazione profonda che dona alla pelle del viso impareggiabile levigatezza. Le alghe sulfuree micronizzate possono essere impiegate anche in saponi, shampoo per capelli grassi o con forfora, e così pure in sali da bagno o bagno schiuma.

Il trattamento in cui le alghe sulfuree trovano particolare e specifica applicazione è però quello topico dell'acne giovanile: in questa complessa affezione dermatologica così diffusa ed esteticamente menomante producono concreti e rapidi risultati. Nel territorio dell'Amiata è possibile scoprire alghe sulfuree, oltre che a Bagno Vignoni, nelle acque termali di Pitiigliano, di Roselle, di Saturnia e dell'Osa.

Naturalmente, al di là di esigenze terapeutiche e cosmetiche, tutti possono ripercorrere con beneficio il loggiato di S. Caterina, i boschi, i vigneti, gli oliveti dell'Amiata e concedersi, in assoluto, silenzioso abbandono, al caldo magico abbraccio di queste acque incantate. ■

TERAPIE CORPOREE

Immergersi insieme ri-unisce mamma e bambino

In bambini che, dopo la nascita, sono stati allontanati dalla madre traumaticamente, per motivi medici, instaurare un rapporto "a tre": madre-figlio-acqua (ricreato immergendosi in piscina) può ricostruire l'unione così bruscamente interrotta

di Maria Ceriani, Maria Grazia Parisi e Franca Tomaselli

L'acqua, elemento primordiale, ambiente naturale del feto, è amata e ricercata dal neonato.

Abbiamo raccolto l'esperienza di un'équipe di medici, fisioterapisti e psicomotricisti, che si occupa dei disagi infantili e che utilizza, tra gli altri, l'acqua come strumento terapeutico.

È sempre vero che il bambino riconosce l'acqua come elemento familiare, perciò da amare?

Il chiedere alla mamma se il bambino presenta difficoltà al contatto con l'acqua è nostra prassi; per noi, infatti, l'esistenza di una paura dell'acqua esprime quasi sempre la presenza di problemi di relazione madre-bambino. Abbiamo verificato che non esistono bambini che hanno "a priori" paura dell'acqua. Sono piuttosto le madri che, avendo paura di immergere il loro bambino, trasmettono questo disagio ai piccoli.

Quali problemi presentano i bambini che vengono inviati a questo tipo di terapia?

In genere sono bambini "a rischio", cioè quelli che, pur non avendo sintomi conclamati di malattia, presentano nell'anamnesi una gravidanza patologica o una sofferenza perinatale; quelli con soglia percettiva distorta, ovvero con reazioni alterate a normali stimoli; ci sono poi i bambini cerebrolesi, con problemi di coordinazione neuromotoria o di alterazione del tono muscolare.

Quali caratteristiche dell'acqua vi hanno indotto a sceglierla come ambito terapeutico?

L'acqua costituisce un appoggio che si applica su una superficie molto ampia; avvolge, sostiene, "contiene" tutto il corpo. Facilita così il rilassamento, favorisce i movimenti spontanei e naturali, la

loro coordinazione e il gioco.

Per quanto riguarda i bambini più piccoli, "obbliga" poi allo stretto contatto corporeo con la madre, riproponendo una condizione di benessere e di appagamento.

In che cosa consiste la terapia in acqua?

Inizialmente, il bambino viene denudato, immerso dolcemente progressivamente – in braccio alla mamma – nell'acqua portata ad apposita temperatura, e tenuto in questa posizione di "raccolimento". Quando appare completamente a proprio agio in questa situazione – cosa che accade, in genere, dopo qualche seduta – si procede al progressivo distacco dalla madre e, successivamente, agli esercizi di galleggiamento e di invito al movimento. Ogni bambino segue poi uno specifico programma terapeutico.

Come siete giunti a un intervento terapeutico così formulato?

È il frutto dell'osservazione di diversi anni di esperienza in questo settore.

La facilitazione all'iniziativa motoria che i bambini più grandi mostrano nell'acqua ci indusse a estendere questo intervento ai neonati con ritardi globali psico- o neuro-motori. Necessità contingenti richiedevano la presenza della mamma in acqua. L'osservazione più eclatante fu quella di un cambiamento della modalità di rapportarsi della madre col bambino. Rispetto all'atteggiamento assunto in altre situazioni (fuori dall'acqua), le madri si mostravano più disponibili al contatto corporeo col proprio figlio; presentavano una maggior capacità di attendere la sua iniziativa motoria spontanea; erano, nel complesso, meno ansiose, scoprivano con

gioia le sue potenzialità ludiche.

Possiamo dunque affermare che l'elemento acquatico favorisce il rapporto madre-figlio?

Certamente sì. In particolare, abbiamo osservato che questo tipo di intervento è particolarmente utile nei casi in cui sia avvenuto un distacco traumatico della madre dal figlio a causa di cure mediche (ad esempio in seguito a patologie perinatali), che predispongono a un loro precoce allontanamento. In questo modo, non viene rispettata all'inizio della vita la diade madre-figlio, essenziale per uno sviluppo psicofisico equilibrato. Immersi nell'acqua, entrambi recuperano una dimensione di unione che è stata loro negata o sperimentata in modo ridotto.

Proviamo a immaginare che in questi bambini sia avvenuta una interruzione dei processi di maturazione biopsichici... È possibile allora che, re-immersi nell'acqua abbracciati alla mamma, si ricostruisca simbolicamente una situazione simil-amniotica per cui tali processi possano riprendere là dove sono stati interrotti?

Secondo noi, l'acqua facilita indubbiamente una maturazione neuromotoria, ma ciò non significa che essa ristabilisca automaticamente i circuiti biosicfici interrotti. Sicuramente, però, ha un effetto molto positivo nel ristabilire la comunicazione tra il figlio e la madre, presupposto indispensabile per ogni tipo di sviluppo.

Il rapporto riallacciato può così evolvere gradualmente verso un successivo fisiologico distacco.

Intervista all'équipe ex-AIAS (Associazione Italiana Assistenza Spastici) di Legnano, in servizio dal gennaio '88 alla USSL 70. ■

Nell'editoriale si cita un sogno dove un "delfinofeto" accompagna la madre in fondo al mare... Un rapporto molto stretto tra madre e figlio che, a volte, dopo il parto, può essere bruscamente interrotto...



Un mare che si agita nella nostra vasca da bagno



Con alcune erbe (rosmarino, limone, pino, lavanda), qualche movimento appropriato e un pizzico di "immaginazione" possiamo "riscoprire", a casa nostra, immergendoci nella vasca da bagno, tutte le valenze simboliche dell'acqua. Leggiamo cosa ci consiglia Paola de Vera d'Aragona...

di Paola de Vera d'Aragona

Il nostro corpo "incontra" l'acqua quotidianamente nella vasca da bagno. Si tratta di un'acqua in cui sono state riversate notevoli quantità di sostanze chimiche disinfettanti e che, uscendo dal rubinetto dopo un lungo viaggio nelle tubazioni, si è gradualmente impoverita dell'energia di cui è ricca alla sorgente.

Eppure, con qualche accorgimento – un aiuto fornitoci dalle piante, alcuni esercizi e l'uso di certe visualizzazioni – possiamo riuscire ugualmente a darci appuntamento con l'energia dell'acqua anche nella vasca di casa: incontrarsi con essa significa pur sempre contattare il femminile, le origini della vita, l'elemento primordiale che ogni principio sembra contenere. A seconda del momento della giornata e delle esigenze ci sintonizzeremo maggiormente su una valenza piuttosto che su un'altra di questo straordinario liquido base della vita.

La mattina: rosmarino e attività

Al mattino il bagno può contribuire a un buon risveglio e avere una funzione tonica sull'organismo. Con gli accorgimenti che descriveremo cercheremo di metterci in sintonia con la parte "attiva" dell'acqua; la parte principio attivo che dà vita e impulso.

In questo caso può venirci in aiuto qualche goccia di rosmarino da sciogliere nel bagno: questa pianta, fortemente legata al calore è in grado di rafforzare ed equilibrare tutte le funzioni corporee legate al calore. Il suo profumo pungente stimola il corpo a una maggiore attività e lo prepara al meglio per la giornata. Gli esercizi che seguono mirano anch'essi, complice l'acqua, a scaldare la periferia del corpo.

Mani e piedi: sdraiati nella va-

"Al mattino cercheremo di entrare in contatto con la parte 'attiva' dell'acqua"

sca, si muoveranno le dita delle mani ritmicamente come per contare dal pollice al mignolo e viceversa per un paio di minuti. Si cercherà di fare lo stesso con le dita dei piedi.

Polsi e caviglie: si ruoteranno le mani facendo loro compiere dei cerchi in senso orario e antiorario e lo stesso si farà per i piedi lavorando quindi le articolazioni dei polsi e delle caviglie.

Dare e prendere: si apriranno e chiuderanno le mani con forza come per prendere e dare qualcosa. Questo esercizio, cui si accompagneranno eventuali visualizzazioni spontanee personali, prepara il soggetto alla sua giornata di attività che in ogni caso è scandita da questi due momenti opposti eppur complementari.

Durante la giornata: limone ed energie

Più o meno la stessa funzione può avere, sempre al mattino o nel corso della giornata, un bagno al limone. Questo frutto è pieno di energia (basti pensare che fiorisce e fruttifica contemporaneamente e durante tutto il volgere dell'anno).

Tensione e rilasciamento delle gambe: sdraiati nella vasca, appoggiandosi sui gomiti piegare le gambe scivolando con i piedi sul fondo della tinozza in direzione del bacino e farle uscire dall'acqua tendendole al soffitto. Poi ripercorrere il cammino inverso. Facendo questo esercizio concentrarsi sull'energia "spesa" per l'uscita dall'acqua e che in qualche modo viene "recuperata" quando le gambe vi si riimmergono.

Al tramonto: pino e riequilibrio

A pomeriggio, al calar del sole, per chi avesse di fronte una serata lunga, l'incontro con l'acqua avrà un senso riequilibrante: si consiglia un bagno al pino che è molto corroborante e contribuisce a liberarsi da contratture muscolari.

Rilasciamento corporeo e respirazione: a occhi chiusi lasciar ripo-

"Al tramonto l'incontro con l'acqua cercherà di riequilibrare le energie del corpo"

sare il corpo sul fondo della vasca respirando naturalmente senza sforzo e inalando bene il profumo delle gemme di pino che è corroborante per le vie respiratorie.

Braccia: flettere i gomiti e lasciar ricadere pesantemente le braccia nell'acqua. Visualizzare il proprio corpo come un pupazzo duro che diventa sempre più morbido nell'acqua per poi ricomporlo in un tutto armonico ed elastico.

Alla sera: lavanda e passività

Alla sera, quando si è sovraccarichi di stress per predisporre alla quiete e al sonno si cercherà di incontrare la "passività" dell'acqua, la sua caratteristica di elemento ricevente e contenente. Si potrà ricorrere a un bagno alla lavanda: l'estratto dei fiori di lavanda distende il tono muscolare e aiuta a sciogliere le irritazioni.

Buttar fuori lo stress: abbando-

nando il corpo all'acqua, inspirare lentamente ed espirare a fondo come per "buttar fuori" tutto lo stress accumulato.

Dal verde al blu: visualizzare dapprima il colore verde – punto di equilibrio armonico in cui tutto sembra riposare – e poi passare al blu. Questo colore tende ad abbassare i valori della pressione sanguigna, a rallentare il battito cardiaco e il ritmo respiratorio inducendo la calma. Il passaggio dal verde al blu indurrà uno stato di rilassamento neuromuscolare e psichico che porterà alla quiete. ■

Certamente la "quantità" d'acqua della vasca da bagno non è paragonabile a quella del mare ma la "qualità" simbolica può essere la stessa...

Il tipo "acquatico"?

Volubile e meteoropatico!

Secondo la fisiognomica a ciascuno dei quattro elementi fondamentali: aria, acqua, terra e fuoco, corrisponde una struttura fisica particolare. L'individuo "acqua" è il flemmatico-linfatico. Andiamo a vedere insieme le sue caratteristiche fisiche e psichiche...

di Piero Gaspa Fantini

La medicina tradizionale, nella sua sistematizzazione ippocratico-aristotelica, associava a ognuno dei quattro elementi: fuoco, aria, terra e acqua, uno specifico morfotipo umano; per l'Acqua era la costituzione flemmatico-linfatica.

Grassoccio, pallido, pigro e lento

Il suo habitus corporeo veniva trattato come molto morbido e tondeggiante, con le vene e le ossa nascoste, tendente alla pinguedine di carnagione biancastra, pallida, dal viso tondo, con un aspetto

"È la materia che domina la forma, il seno è gonfio di latte"

femminile e infantile, con un incedere pigro e lento. «È la materia che domina la forma. Il seno è rotondo perché è gonfio di latte» scriveva Bachelard, così l'aspetto molliccio, plastico del flemmatico ricorda lo stato di totale indifferenziazione dell'acqua che, nei miti cosmogonici, viene assunta a simbolo del precreato. Il pallore e la rotondità sono invece caratteristiche lunari, luna che è la proiezione astrale dell'acqua.

L'aspetto femminioloide che si riscontra nel linfatico rimanda alla spontanea sessualizzazione dell'elemento Acqua, la *fons et origo*, germinativa, amniotica, plenipotenziata, supporto passivo dell'opera creatrice, inizio di ogni divenire, nonché fine di ogni esistenza. Questo aspetto è talmente fondamentale che Trismegisto ammoniva: «*Detrimentum lunae est detrimentum totius naturae*», infatti rappresenta il miracolo della vita che si rinnova e perpetua se stessa.

Il concepimento, la gravidanza, la nascita e l'allevamento parlano un linguaggio acquatico. «L'acqua è germinativa, la pioggia è fecon-

dante, simile al seme virile» scriveva Eliade, che aggiungeva che le Ninfe delle fonti erano anche «divinità delle nascite (acqua = fecondità) e *Kourotrophoi*, cioè coloro che allevano i bambini insegnando loro a diventare eroi.»

È chiaro quindi perché si conoscano molte fonti, come la *Child's Well* di Oxford, a cui si attribuiva la capacità di annullare la sterilità femminile.

Inoltre la Luna, da sempre associata al ritmo ovulatorio della donna, veniva raffigurata indifferenziatamente con la spirale e la conchiglia, figure queste che insieme rimandano agli organi sessuali femminili e contemporaneamente, con la loro progressione logaritmica, al concetto di ciclicità.

La donna flemmatica? Una "bona matrix"

Nei trattati medici d'impostazione ippocratico-galenica le donne di flemmatica costituzione venivano considerate *bona matrix* proprio nell'accezione di capacità di portare a buon fine la gravidanza che, come la semina e il raccolto, veniva modulata dall'andamento del nostro satellite. L'indizio esteriore di tale capacità generativa, sia per l'uomo che per la donna, veniva riscontrata nei "grossi lombi", e

"L'orgasmo viene identificato come causa di pericolose regressioni"

quindi nell'area degli organi interni maggiormente affini all'elemento umido, i reni, la cui funzione accrescitiva viene resa dal Finella, nel *Naturali Phisonomia Planetaria*, con l'immagine dell'albero lacustre: come questo dipende dall'acqua sottostante, così la colonna

vertebrale, l'*Axis mundi* dell'uomo, ricava la sua consistenza e vigoria dagli organi posti alla sua base, i reni appunto.

Ma proprio a sottolineare l'aspetto metapersonale della funzione generatrice, nel flemmatico si osserva una scarsa stimolazione erotica, financo un atteggiamento virginale, lo stesso delle Dee lunari, come ad esempio Artemide. L'Acqua nel suo essere "limpida e fresca", viene usata nel battesimo (*bapto* = immergo) anche per la sua valenza di purezza.

Ma la latente sessuofobia del nostro morfotipo cela timori ben più radicati: il flemmatico appare a un basso livello di differenziazione personale, in una situazione di perenne immanenza dell'inconscio; l'orgasmo quindi, come momentanea frantumazione dell'io, viene identificato come causa di ulteriore e pericolosa regressione.

Anche Scotto, quando annotava che i flemmatici «*male dormiunt*», ci riporta la stessa paura di un'inflazione della sfera dell'inconscio. Tale timore si ritrova benissimo espresso nel tabù delle fonti: era ritenuto pericoloso aggirarsi nei loro pressi intorno al mezzogiorno, poiché si potevano incontrare le Ninfe e quindi perdere il senno, vivere cioè uno stato di abolizione dell'io.

Questa sorte toccò a Tiresia, che per aver assistito al bagno di Atena, fu da questa accecato (vista=coscienza attenta), ma poi la Pallade pietosa gli conferì il dono della profezia (coscienza aurorale, coscienza sincronica).

Un tipo molto "lunatico"

Nimpheptos, invasato dalle Ninfe, è omologo di *limphaticus*, infatti *Limpha* corrisponde a *Nimpha* nella sua maggior caratterizzazione acquatica. L'imbattersi nelle divinità delle fonti induceva delle forme di follia passeggera, rendeva cioè la vittima *lunaticus*, bramoso della luna; addirittura S. Matteo con il verbo *séléniazesthai*, essere lunati-



co, definisce la possessione demoniaca.

Il carattere del linfatico è infatti estremamente mutevole, metereopatico, volubile, certi autori assicurano anche delatore di segreti. È interessante notare come questa descrizione psicologica si ritrovi in classificazioni biotipologiche molto recenti: Kretschmer chiama il flemmatico picnico (grasso) e ciclo-timico (*ciclos* = cerchio, curva; *timos* = cuore) cioè di umore alterante, con una spiccata predisposizione alle manifestazioni psicopatologiche del tipo maniaco-depressivo.

Anche Verdun, che li chiama «eccitati depressi d'umore espansivo» li caratterizza per «le variazioni eccessive del loro dinamismo fisico e mentale che passa dall'eccitazione maniaca alla depressione malinconica o che si fissa nell'uno o nell'altro dei due estremi».

Troviamo nuovamente la *tetrakis* pitagorica nella suddivisione delle quattro fasi della vita, «dopo che

“Il flemmatico presenta un'aspetto perennemente infantile”

l'huomo è nato la luna ne ha cura fin all'i quattro anni e detta creatura mai sta ferma e fa secondo la luna e detta età chiamasi infanzia» così scrive Auda, e più estesamente l'Acqua domina la vita sino alla adolescenza; perciò il flemmatico presenta un aspetto perennemente infantile. Egli, per questo, sembra avere il dominio del tempo, così come il primo mezzo per misurarla, la luna, la *mens-ura*.

Le malattie più comuni

Per concludere accenniamo anche alle malattie che ricorrono maggiormente nei linfatici e che, prevedibilmente, si connotano come umide e lunari: «Le loro infirmità sono i catarri, la paralisi, l'epilessie, il dolor colico, i mestruai, l'idropisia, le posteme flemmatiche,

le malattie da oppilazione de' nervi» sosteneva il Benincasa in pieno rinascimento e pochi decenni or sono Verdun ne completava la lista con l'osservazione che «i picnociclici nonostante l'aspetto florido sono facilmente diabetici, pletorici, ipertesi, gottosi, litiasici, reumatizzati cronici con giunture doloranti e deformate».

Al termine di questo “tuffo” nell'elemento Acqua, sulla “onda” della *rêverie*, la sensazione che ne abbiamo ricavata è di profondo stupore. Stupore che “scaturisce” essenzialmente dalla mercurialità del simbolo che pur continuando a essere sempre fedele al proprio archetipo, cambia continuamente di forma. ■



IDROTERAPIA

Una bevanda che non serve solo a far passare la sete

Che l'acqua sia il miglior rimedio per la sete, lo sanno tutti... ma forse non tutti conoscono invece i "poteri" delle acque termali e oligominerali e l'aiuto che possono dare in numerose patologie. Vediamo insieme alcuni dei vantaggi delle acque oligominerali...

di Maria Grazia Ceriani

L'acqua, elemento essenziale alla vita, è stata ed è sempre più oggetto di studi che ci inducono a considerarla ben al di là di un semplice veicolo amorfo e neutro.

L'idrologia medica e la medicina termale attribuiscono l'effetto terapeutico dei vari tipi di acqua soprattutto alla presenza, abbondanza o a volte sovrabbondanza di elementi naturali o microelementi. Per le malattie dell'apparato urinario e del ricambio si prende in considerazione anche un elemento quantitativo assoluto, il residuo fisso a 180° C. Si intendono acque oligominerali quelle con residuo fisso inferiore a 0,2 g/l.

L'aiuto al rene

L'azione elettiva delle acque oligominerali si esplica sull'emuntorio renale e consiste in:

- un'azione locale di tipo antispastico sulla muscolatura delle vie urinarie;
- un'azione di vero e proprio "lavaggio" di esse;
- un'azione antiuricolitica;
- un aumento della diuresi;
- azione sulla dinamica tubulare;
- azione sull'interstizio renale, con l'aumento della permeabilità di membrana e mobilitazione dell'acqua dai tessuti edematosi.

L'azione terapeutica delle acque oligominerali viene tradizionalmente riferita alla loro scarsa mineralizzazione, ma bisogna anche valutare le possibilità di azione biologica degli elementi in esse presenti anche in minima concentrazione. Si può ritenere che tali sostanze agiscano come biocatalizzatori a livello cellulare, e che siano quindi in grado di favorire, con la loro presenza, l'attività degli enzimi cellulari.

L'acqua in bioelettronica

Senza l'acqua, inoltre, non può

esservi elettrizzazione positiva o negativa né può esistere attività cellulare, perché mancherebbero le oscillazioni di potenziale.

Amplificano queste considerazioni anche le interessanti osservazioni che vengono effettuate nel campo della bioelettronica. È questa essenzialmente una metodica diagnostica basata sulla misurazione del pH, del potenziale di ossidoriduzione (rH₂) e della resistività (rO), che rappresentano i parametri fondamentali del complesso sistema elettromagnetico identificabili con l'organismo umano.

Tali valori vengono valutati in tre liquidi biologici: il sangue, la saliva e l'urina. In base alle coordinate di pH e rH₂, infatti (solitamente rO è conseguente) si possono definire i "terreni biologici", o tendenze favorevoli sulle patologie che sono fondamentalmente quattro: l'acido-ossidato, l'acido-ridotto, l'alcalino-ossidato e l'alcalino-ridotto.

Ciascuno di questi terreni è favorevole all'impianto di malattie specifiche. Le malattie caratteristiche del nostro tempo appartengono soprattutto al terreno alcalino-ossidato - lo stesso del normale processo di invecchiamento - dove esiste un basso indice di resistività, un pH tendenzialmente alcalino e una tendenza alla perdita di elettroni (ossidazione).

In questi casi cardine della terapia è sicuramente l'alimentazione. Innanzi tutto bisogna sostituire con alimenti vivi gli alimenti "morti", intesi come sostanze cotte, inscatolate, raffinate, liofilizzate o surgelate e rivalutare l'importanza dell'acqua.

Alcune indicazioni

Essa costituisce il 70% del nostro organismo e tutte le reazioni cellulari avvengono in questo mezzo,

quindi è facilmente intuibile la necessità di avere a nostra disposizione un'acqua lievemente acida, ad alta resistività, oligominerale, non addizionata con anidride carbonica.

In Europa, una delle acque che più risponde a queste caratteristiche è certamente quella della fonte *Plose* di Bressanone, che sgorga in una zona di alta montagna, a 1830 m di quota. Per il suo residuo eccezionalmente basso (solo 0,02 g/l) deve essere considerata come una delle acque più leggere finora note. Ha pH di 6,4, quindi acido, e data la scarsa mineralizzazione, un'elevatissima resistività.

I suoi caratteri organolettici e le sue caratteristiche clinico-fisiche e analitiche ne fanno un'eccellente acqua da bere e precisamente, per la sua forte ipotonicità, un'acqua diuretica. L'indicazione principale è la calcolosi urinaria, ma anche altre condizioni quali la gotta, la diatesi urica e ossalica, le flogosi croniche delle vie urinarie, ipertensione e tutte le patologie in cui si richieda una ridotta introduzione di sodio possono trarre giovamento dall'uso di un'acqua dalle caratteristiche quali quelle della *Plose*. È impiegata anche per bagno; l'indicazione per questo uso è il trattamento di dermatosi seborroiche, neurodermiti, psoriasi acuta iniziale. La non trascurabile radioattività allarga le possibilità di impiego di questa acqua rendendola utilizzabile come bevanda o per bagno nel trattamento di alcune forme morbose quali l'artrite gottosa, le dermatiti pruriginose e alcune affezioni ginecologiche. ■



Troppo spesso dimentichiamo che una "buona educazione alimentare" comincia proprio dall'acqua che beviamo...

Chi ha paura del mare teme di essere abbandonato

Prendendo spunto da una loro ricerca, gli autori mettono in risalto che vi è una differenza tra "l'acqua che cade" (pioggia, doccia, ecc.), vissuta come piacevole, e "l'acqua orizzontale" (mare, vasca da bagno, ecc.), spesso vista come fonte di paura. Questo, forse, perché...

di Leonardo Marletta e Paola Pacifico

In quale rapporto ciascuno di noi è con l'elemento acqua?

Le risposte emerse da una indagine da noi condotta su un campione di 150 persone, di cui 60% donne e 40% uomini, di età dai 25 ai 45 anni, oscillano su due assi polari: paura/piacere, controllo/abbandono.

Il raggruppamento da noi tentato sugli assi paura/piacere e controllo/abbandono rappresenta la sintesi delle categorie di sensazioni che si sono andate via via delineando dalle risposte ricevute.

Il nostro discorso sarà più centrato sul rapporto con l'acqua al di fuori di noi.

La pioggia che cade è piacevole

Per quanto riguarda il rapporto con la quantità, le risposte sono state abbastanza prevedibili, nel senso che è prevalsa la paura quando la quantità d'acqua è molta e i confini della massa d'acqua non sono visibili e misurabili ed è prevalso il piacere quando invece la quantità è limitata e i confini sono visibili. L'unanimità delle risposte ripropone l'unanimità nelle mitologie delle varie culture nell'identificare l'acqua con la prosperità e la sicurezza del gruppo umano e con l'aggressività potenziale e capacità distruttiva che può annullare l'opera umana quando fa passare dalla condizione di ordine a quella di caos, come nella mitologia del diluvio.

Significativa è risultata la differenza di sensazioni provata per l'acqua che viene dall'alto e per quella che scorre in orizzontale.

Sono prevalse le sensazioni di piacere per la prima e di paura per la seconda. L'acqua che viene dall'alto è stata identificata in: pioggia,

cascata, doccia; l'acqua in orizzontale in: mare, piscina, vasca.

In altre parole, camminare o fare il bagno sotto la pioggia, stare sotto una piccola cascata, fare la doccia, dà sensazioni di piacere mentre immergersi in mare, in una piscina, in una vasca dà sensazioni in prevalenza di paura.

La paura di "lasciarsi andare"

Piacere e paura comunque sempre collegati alla massa d'acqua con cui si impatta, per cui se la pioggia è torrenziale, il piacere dell'acqua che viene dall'alto è oscurato dalla paura della quantità e la paura dell'acqua in orizzontale è superata dal piacere della limitazione dei bordi di una vasca da bagno e dalla poca quantità che essa può contenere. Ha grande peso nelle sensazioni dichiarate la posizione del corpo, eretta per l'acqua che viene

"Il temere il mare spesso è legato alla impossibilità di rilassare i muscoli"

dall'alto, supina o prona per l'orizzontale. La posizione eretta non intacca il controllo mentre lo stare supini o proni nell'acqua richiede al contrario lo stato rilassato, l'abbandono che a volte dà la sensazione di paura.

La paura dell'abbandono diventa allora per estensione la paura di lasciarsi andare all'elemento acqua. Si verifica spesso, nel nostro lavoro, che all'ammissione di temere il mare, di non riuscire a nuotare, di preferire decisamente la doccia al bagno, si connetta l'incapacità di far assumere ai propri

muscoli uno stato rilassato.

La condizione rilassata dei muscoli consente di assumere posizioni del corpo del tipo, appoggiarsi all'altro, abbandonarsi alle superfici che ci reggono e altro. Consente inoltre di poter fare l'esperienza di tecniche da noi chiamate "di abbandono".

Sono tecniche molto semplici e sicure, ma a volte veramente impossibili per quei soggetti la cui muscolatura è tesa. Tra queste, la tecnica che pone un soggetto con quattro persone davanti e quattro alle spalle, alle quali abbandonarsi a occhi chiusi in avanti e indietro, tenendo fermi i piedi e facendosi ritmicamente dondolare per un certo tempo. Traumi antichi per non aver trovato braccia salde e sorreggere nei primi abbandoni spesso rimergono rabbiosamente e dolorosamente in tali esperienze.

... ma se siamo disposti a "lasciarsi andare" il mare può rappresentare un'"acqua felice".

Qualche consiglio per "abbandonarsi"

Mà a vincere questa paura concorre lo stato di rilassamento che porta all'abbandono. Ed è questo che va attivato anche nei confronti dell'elemento acqua. A questo possono contribuire alcune semplici tecniche. Ad esempio, alzare le spalle ispirando dal naso e abbassarle di colpo espirando dalla bocca socchiusa, a mo' di soffio; attorcigliare lentamente nelle due mani due fogli di carta bianca, stringendole forte a pugno ispirando dal naso e aprendole a palmo in su espirando dalla bocca socchiusa.

Abbinare il movimento del corpo con la respirazione porta a risultati più rapidi, è però necessaria una guida che attivi il tipo di respirazione addominale, il quale consente più coinvolgimento nei rapporti della respirazione toracica, alta, detta appunto del controllo. Con il solo movimento del corpo è invece possibile la tecnica che noi chiamiamo del "dondolamento". Si esegue dondolando piano e dolcemente il proprio corpo, avanti-indietro, a destra-sinistra, assumendo il ritmo più proprio.

Gli obiettivi sono recuperare il ritmo spontaneo attraverso le sensazioni propriocettive originate dal movimento semplice come sorgente di eccitazione che il ritmo mantiene e favorire il rilassamento muscolare e mentale. ■

Un'"acqua cattiva", che da un momento all'altro può "inghiottirci"... Questo è uno dei vissuti di chi teme il mare, forse legato alla paura di "abbandonarsi"



Le vaporanze

Umore di acqua spogliata

La rugiada nella visione delle comunanze è una "magia che addolcisce"... e le vaporanze rappresentano la possibilità di utilizzare, anche terapeuticamente, le energie "nascoste" della rugiada "sposandola" ai sottili RRU' presenti in ciascuna specie vegetale...

di Graziano da Carcano

La conoscenza sulle acque nella visione delle comunanze montane non è insegnamento che si possa evocare attraverso richiami simbolici o immagini sentimentali, né di cui si possa con le sole parole descrivere il "principio animatore".

La comprensione del rapporto uomo-natura segue altri "canali" di trasmissione, principalmente e forse soltanto le attività pratiche e manuali: solo il contatto quotidiano con le umili cose è "insegnamento" sostanziale per arrivare a una coscienza-conoscenza.

"Incontrare" una goccia di rugiada...

In questa visione si è ipotizzato una "università dei campi", e proprio li immaginiamo un primo "incontro" con le acque nei vari aspetti. All'alba, fisicamente presenti sui campi ancora bagnati, le foglie sono cariche di gocce trasparenti nelle quali il sole specchiandosi forma una croce e rosa di luce, remoto simbolo di verità che deve ricondurre alla sorgente di questa manifestazione.

Immergendoci in questo spirito dovrebbe affiorare la capacità di conformare la propria mente al modello di quella minuta goccia. Svuotata così la mente di concetti e nozioni cerebrali potremo lasciar riemergere "l'intuizione cuore", per percepire la "diretta" verità situata al di là della mente razionale.

La "conoscenza del cuore", in comunicabile in sé, è forse recepibile proprio nel contatto con una goccia di rugiada, prima consapevolezza dell'unità di quelle "forme sostanziali" sulle quali pesano e si edificano "forme manifeste", evocando le quali si definisce inadeguatamente come il vivente.

...magia che addolcisce

Oltre la croce, richiamo simbolico dell'umile goccia di rugiada, spri-

giona anche profumo della cui remota dolcezza ci si può impregnare (in montagna ancora si fa) adagiandosi su lenzuola lasciate alla rugiada della notte e asciugate al sole.

E che dire del termine dialettale "rugiada"? Vivo vitale suono, non rumore come le parole di oggi: rruzaaada, RRU' vibrazione-suono energia, ZAADA magia che addolcisce.

Dal basso, l'umido tappeto vegetale, si passi all'alto del cielo, le cui invisibili trame RRU' si intersecano e dagli "incontri" freddi celesti con gli umori della terra nascono le nuvole, prima fondamentale "lezione" sull'espressione del mondo delle forme, primordiali e manifeste, poi evolute fino al mondo vegetale-animale.

Così l'umile nuvola sarà maestra richiamando alla dinamica della materia che è mutevole e del "finito", sottomesso e in unità all'invisibile dimensione RRU' del "non finito". Ogni più elementare "espressione" acquosa agisce in tutte le manifestazioni terrestri, compreso il corpo fluido dell'uomo: principio animatore che con la rugiada, le nuvole e altro... è sempre l'UNO, verità e legge fondamentale per le comunanze montane e non più per la nostra civiltà occasione solo di parole.

Il rapporto acqua-pietra

Nei bagni in acque scaldate al sole, per esempio, si aggiungevano germogli di quercia, non solo per la forza che trasmettono, ma anche continuo richiamo all'unità del mondo acquoso, vegetale e animale. Un'immersione divenuta poi rituale era quella della testa del bambino nelle acque contenute in quelle granitiche e "sacre" vasche usate nei templi alto medioevali.

La scelta delle pietre delle vasche e degli oggetti d'uso comune non era casuale: erano le più antiche pietre delle Alpi distribuite dai ghiacciai.

Nell'immersione si arrivava al limite del soffocamento per riattivare un lampo di luce-croce, richiamo anche della rugiada, perenne monito per le menti bisognose di simboli-feticci che nella loro superbia vogliono sostituirsi alla creazione. Era come annacquare il secco vaso della mente: reimmersione nel vaso della conoscenza-acqua. I primordiali lati RRU' della vasca evocano un'immagine ottagonale che dorme nell'"uovo" del mondo, in continuità con le acque "uovutero", otto rappresentazioni delle quattro fondamentali energie nel loro duplice aspetto attivo e passivo, ogni lato passivo legato al suo vicino attivo e viceversa.

Pensiamo al rapporto delle comunanze con l'acqua "non purifi-



cata" contenuta nelle vasche fatte con quelle pietre che, nel sottile rilasciare dei loro sali primordiali (silice, calcio e ammoniaca...) fecondavano l'acqua caotica per trasmutarla in acqua celeste. Queste



pagine di conoscenza da riscrivere hanno concrete analogie con i ritmi della suddivisione del tempo cosmico, anche nelle sue piccole frazioni di ore, giornate e stagioni.

“Con pietre provenienti dai ghiacciai venivano costruite vasche per ‘purificare’ le acque”

Perduta la coscienza-conoscenza delle comunanze con le acque, oggi l'uomo ne ha devastato la memoria in medicinali e cosmesi.

Le vaporanze: vapori liquidi

Col proposito di testimoniare questa “memoria” attraverso preparazioni, occasioni anche per l'immaginaria università, si opera con le vaporanze, minuscolo esempio di ciò che la grande natura da sempre ci fa vedere.

Immaginiamo la terra che emerge da una confusa massa d'acqua-aerea, vediamo i suoi umori elevarsi e diventare lievi. I vapori composti sublimati in nubi si condensano o riconvertono in liquido liberato per tornare all'origine sulla terra e iniziare nuova crescita. La preparazione delle singole vaporanze è riproposizione di questa trasmutazione: erbe di specie, lon-

tane da inquinamenti, sono raccolte in armonia con i tempi astrali e sposate ad acqua sorgiva. I loro umori trasmutano in vapore liquido lasciando i sottili RRU' che la pianta manifesta, rimandandone le specifiche virtù liquido-eteree. Questa unità di energie è anche richiamo alla separazione e alla violenza oggi in atto contro la natura.

La perdita del remoto scambio

“Nella vaporanza gli umori delle piante trasmutano in ‘vapori liquidi’...”

energetico col mondo vegetale si manifesta nella disarmonia di organi del corpo e producendo le così dette malattie.

Un contatto fisico con un'acqua ancora viva di odorose energie, è tonico su viso e corpo, ma soprattutto un mezzo per “afferrare” un quotidiano incontro reale con la natura.

Il fluido cianotico di Saturno

Ritrovare le diverse fasi delle preparazioni nel rispetto dell'ortodossia delle regole antiche: è un altro legame per la conoscenza dei campi. I RRU' trasmutabili sono diversi: dall'alloro che riporta all'“au-

Il rapporto acqua-pietra non è, ci ricorda Graziano, presente solo nella sorgente ma, è molto più sottile...

Nella pagina precedente, un'antica stampa rappresentante il procedimento delle vaporanze

rea”, alla melissa che acquieta, all'equiseto per mineralizzare, fino a quei cerasi, la cui massima espressione era la mitica galbina celtica, progenitrice del ciliegio, ancor oggi presente sulle nostre Alpi. Da questa pianta le comunanze traevano veleni e medicinali. Una prova della grande conoscenza dei RRU' cosmici dell'antica gente è il “fluido cianotico di Saturno”, una sostanza che se concentrata soffoca le cellule ma se etereamente presente come in questa semplice acqua può giovare alla purificazione quotidiana del viso ma anche a proprio a quelle cellule che si dicono impazzite.

Al di là di altre terapie è giovevole nelle cisti, che possono avere legami soprattutto con un comportamento che i vecchi definivano “saturnino”. ■



L'immaginario fluisce libero nell'acqua

Quando ci abbandoniamo all'elemento liquido stiamo aprendo le porte al mondo delle immagini

Raffaele Morelli

L' immersione nell'acqua ha sulla psiche effetti significativi?

Direbbe certo di no il biologo o li ridurrebbe tuttalpiù all'azione biochimica sulla pelle, sul tono muscolare. Eventualmente riconoscerebbe l'azione rilassante di un bagno...

Scoprirebbe, quindi, solo ciò che è già sotto gli occhi di tutti.

Anche chi usa l'acqua come terapia, in genere si sofferma più sull'azione meccanica dell'elemento liquido.

Non diversamente lo psicologo riflette poco sull'acqua e sui suoi simboli. Di certo lo psicoanalista non si sofferma sulla "magia" dell'acqua: eppure le immagini che l'immersione in acqua ci può suggerire andrebbero studiate in un capitolo tutto a parte...

L'istante amniotico

Se, per dirla con Gaston Bachelard, la durata del tempo ci sfugge, ci si rende conto che il centro della vita della nostra coscienza è la psicologia dell'istante.

«Tutto ciò che è semplice, tutto ciò che è forte in noi - dice il filosofo francese - tutto ciò che è durevole, perfino, è il dono di un istante». L'istante è unico e irripetibile: anche la memoria, quando sonda le scene del passato, rivive istanti.

Le immagini altro non sono che le luci figurate di un istante.

Per questo un sogno raccontato è distante miliardi di chilometri dalla psicologia dell'istante che lo ha vissuto.

Il vocabolario dell'inconscio appartiene così a sintassi tutte a parte... Solo lo stato di reverie, di "sogno a occhi aperti" si avvicina al linguaggio della psiche.

E veniamo all'acqua.

Sono rimasto sorpreso, quando, in Africa, Alain Bauer mi ha parlato della vicinanza che si struttura con l'anima, quando la meditazione o il "sogno a occhi aperti" avviene nell'acqua.

Nell'acqua - mi disse l'antropo-

logo della foresta - ci possiamo abbandonare; perdere. Si rompe l'isolamento del nostro Io, ancorato ai pensieri.

Poche esperienze, come quella acquatica, ci rendono conto della rottura dei confini, della perdita di stabilità della nostra coscienza.

«In acqua non siamo più proprio noi: il me stesso si arrende alla possibilità della dissolvenza e della dispersione come nel liquido amniotico, dove l'identità è subordinata a quella del mondo materno».

Far naufragare i pensieri

Se il pensiero occidentale è fondamentalmente un tipo di pensiero razionale, la "logica" dell'inconscio non può essere studiata che con le regole dell'acquaticità, laddove i confini non sono definiti, dove un'immagine rimanda ad altre infinite immagini analoghe, tutte quante legate tra loro dallo stesso senso simbolico.

L'acqua ci insegna che il nostro corpo non è un sistema chiuso, ci dà il senso della dispersione nello spazio, infrange il muro razionale del tempo.

I bagni non sono rilassanti quando la nostra mente è occupata dalle cose del reale, quando pensiamo ai compiti da svolgere di tutti i giorni. I bagni così siffatti sono solo utili alla pulizia del corpo.

Quando invece ci permettiamo di far naufragare la nostra presenza razionale, allora ci caliamo nel mondo delle immagini, lì perdiamo la coscienza del tempo, ci caliamo nell'istante delle immagini e i sogni riemergono...

La salute acquatica

Ci piaccia o no, la salute psichica passa per frequenti crisi dell'identità razionale.

Quando ci "perdiamo nell'immaginario", rompiamo inevitabilmente gli schemi di cui siamo quotidianamente prigionieri.

Questo numero di Riza vuole ri-

La donna, il mare, la notte, la luna: quattro aspetti simbolici di quel mondo "acquatico" che può aiutarci a incontrare le nostre parti più profonde

flettere su cosa succede alla nostra identità nascosta, quando l'acqua - che più di ogni altro elemento simboleggia la totalità della psiche - ci richiama alla memoria il mondo occulto dell'immagine.

Ed è proprio questo il senso dei vari "percorsi" che vengono proposti questo mese: l'associazione tra esercizio fisico svolto in acqua e immagini evocate ci consente di sfruttare tutti i benefici, sia quelli fisici che quelli psichici, che l'acqua ci può offrire.

I quattro momenti che sono stati studiati sfruttano, ciascuno, una delle mille simbologie che l'elemento liquido raccoglie in sé: ecco quindi l'acqua "accogliente" per aiutarci a lavar via lo stress e la stanchezza; quella capace di "sostenerci" per sciogliere i dolori che ci affliggono; la sua capacità di "plasmare" ci consentirà di ritrovare una forma fisica migliore.

Oltre a questi aspetti, naturalmente, non è possibile dimenticare il fatto che nell'acqua nasce la vita, sia a livello filogenetico che ontogenetico: per questo non potevano mancare degli esercizi per le donne in gravidanza.

Buone vacanze

Agosto è tradizionalmente il mese dedicato alle vacanze, a quel momento in cui rilassarsi e ritemperarsi sembra obbligatorio.

Purtroppo però talora accade che anche durante questo mese siamo vittime di piccoli disturbi che rischiano di rovinare il nostro relax.

In questi casi si possono ottenere ottimi risultati con l'omeopatia, la medicina dei "simili", e ritrovare rapidamente il benessere messo in crisi da un improvviso mal di schiena, da un pasto troppo abbondante, da una scottatura solare o da un nugolo di zanzare.

Grazie allo Speciale Natura di questo mese sapremo esattamente cosa fare per rimetterci in salute.

Ed è questo il nostro modo di augurarvi delle buone vacanze. ■



Aquagym, in forma senza sforzo

Aquagym è la ginnastica in acqua: una disciplina piuttosto nuova almeno in Italia, che sta riscuotendo grande successo in tutto il mondo.

Perché? Perché è una tecnica di tenersi in forma fisiologica, divertente, che non comporta sforzi eccessivi e dà tuttavia risultati straordinari (non per nulla l'acqua è da sempre utilizzata nella riabilitazione). E anche perché alla componente fisica, atletica, unisce una forte valenza simbolica.

Non per nulla nel liquido amniotico inizia la nostra esistenza, e c'è anche chi, come lo studioso francese Michel Odent, ipotizza una teoria dell'evoluzione che ci vede discendenti dei mammiferi acquatici (vedi, di questo autore, *L'acqua e la sessualità*, edizioni Red).

Personalmente, io pratico da parecchi anni l'*Aquagym*, e la insegno anche in una piscina milanese. Per chi, come me, fa un lavoro alla scrivania, che richiede molta concentrazione, un paio d'ore alla settimana di ginnastica acquatica sono non solo una valvola di sfogo dai disturbi della vita, ma anche una forma di psicoterapia.

Se mi sono decisa a descriverla in un libro (*Aquagym*, appunto, Mondadori editore), è perché ho potuto constatare di persona il benessere psicofisico che essa procura.

Una resistenza fisiologica

Non solo aiuta a mantenersi in forma (l'acqua, non dimentichiamolo, offre resistenza ai movimenti e quindi funziona come un peso); non solo, grazie alla diminuzione della forza di gravità, consente movimenti altrove impossibili (e per questo è così importante nella riabilitazione post-traumatica); l'acqua aiuta anche a ritrovare un migliore rapporto con il proprio corpo.

Innanzitutto, per immergersi ci si libera dai vestiti, dalle scarpe, da tutto ciò che comprime: e ci espone - nudi o quasi - al contatto con l'elemento liquido. Chi ha problemi con il proprio involucro esteriore - non si piace, non si guarda, non si tocca e non si fa toccare - ritrova così gradualmente sensazioni dimenticate, riscopre il piacere delle carezze attraverso i vortici d'acqua che lambiscono la pelle.

Per questo gli esercizi di coppia eseguiti nell'acqua possono aiutare a ristabilire una buona intesa fisica con il proprio partner: l'acqua contemporaneamente separa e unisce, scivola via eppure rimane, aiuta a incontrarsi e contemporaneamente scioglie la presa... Chi è bloccato nella sessualità è così facilitato a superare la paura del contatto, perché questo avviene come per gioco, e mai definitivamente.

Inoltre, l'immersione in acqua procura un senso di grande leggerezza, sia per la diminuzione della forza di gravità, sia perché il liquido sorregge. Per questo l'*Aquagym* è ideale per le persone che fanno fatica a muoversi (i grandi obesi, le donne in gravidanza).

Senza gravità si è più leggeri

Generalmente i corsi di ginnastica si rivolgono a chi vuole tonificarsi, rassodarsi, perdere qualche chilo: agli obesi, che più di tutti ne avrebbero bisogno, non si pensa. Certo, per l'obeso ogni movimento è difficile: si sente pesante, la sua circolazione è rallentata, il respiro affaticato.

In acqua, dove vige il principio di Archimede (la spinta verso l'alto è pari alla massa del liquido spostato), chi è grasso galleggia meglio. La circolazione inoltre è stimolata sia dai vortici provocati dal movimento che dal continuo interscambio caldo/freddo che si ottiene immergendosi e uscendo dall'acqua.

L'obeso si sente come una libellula, e comincia a riscoprire il piacere di muoversi, le sensazioni del proprio corpo: e questo gli può fornire lo stimolo a riappropriarsi della dimensione fisica, e quindi della volontà di dimagrire.

Ma anche per chi non ha problemi particolari, la ginnastica in acqua è un'ottima tecnica. Perché è naturale, non comporta sforzi e traumi (l'elemento liquido attutisce l'impatto con il fondo), non fa sudare e non stanca. Anche dopo un'ora di allenamento, si esce freschi e tonificati.

Perché quindi non approfittare dell'estate, del caldo e del mare (o della piscina all'aperto, meglio se di acqua salata), per migliorare la propria forma fisica? (V.K.)



COME VENERE RINASCERE DALL'ACQUA

Stressati o affaticati, giù di tono o soprappeso, carichi di acciacchi o di tensioni: è il prezzo che spesso – ahimè – si paga alla fine di un anno lavorativo. Ma sfruttando appieno le proprietà dell'elemento liquido possiamo ritrovare il benessere psicofisico perduto

di V. Caprioglio, M. Ceriani, V. Kasam, G. Oliva, P. Parietti

ACQUA:

Come lavare via la stanchezza di un anno – Un'alleata per plasmare e tonificare – Un'energia liquida per sciogliere i dolori – La fonte della vita è dentro e fuori di noi

Nell'immaginario della maggior parte delle persone, la parola vacanza evoca sensazioni di relax, di tranquillità e di benessere, il più delle volte legati a spiagge dorate, brezze marine e mari turchesi, purtroppo, ahimè, sempre più rari.

Senza voler nulla togliere alla pace amena dei boschi e dei declivi montani, insomma, si direbbe che in vacanza la maggior parte di noi ricerchi un ricongiungimento con l'elemento primordiale, l'acqua.

E se l'estate dei sogni si colora di voci, suoni, risate, giochi e passatempi sulla spiaggia, il mare è sempre e comunque l'elemento principe, lo spunto per trascorrere ore piacevoli e allegre: con giochi nell'acqua, immersioni, windsurf, gare di nuoto, bagni rinfrescanti.

Ma le sue potenzialità non si esauriscono qui. Sebbene i bagnanti non sempre se ne rendano conto, il contatto e l'immersione nell'acqua di mare (ma anche di una piscina) comportano tutta una serie di benefici effetti talora insospettati.

L'acqua, infatti, presenta proprietà straordinarie che si possono sfruttare per conseguire un benessere psicofisico con minimo impegno.

Ad esempio, la dolce e omogenea resistenza che essa oppone al movimento consente di rinforzare la muscolatura mantenendola compatta ed elastica, senza cioè ipertrofizzarla come spesso accade eseguendo esercizi con i pesi.

I movimenti di allungamento muscolare (lo stretching) - tanto utili per conservare l'elasticità e la scioltezza dell'apparato muscolo-scheletrico - risultano dunque più facili e più salutari se eseguiti nell'acqua.

Inoltre, i vortici che si creano quando ci si muove nell'acqua operano un delicato quanto efficace

massaggio sulla pelle, che si trasmette alle strutture profonde: ne deriva una costante stimolazione dei vasi sanguigni e linfatici.

La conseguenza di tutto ciò è un evidente miglioramento della circolazione e del drenaggio dei liquidi e quindi una riduzione delle adiposità presenti in eccesso nell'organismo.

Questo effetto "massaggio" dell'acqua si ripercuote anche sul torace e sull'addome, riattivando in questo modo la funzionalità degli organi interni corrispondenti: muoversi nell'acqua consente dunque di migliorare anche l'attività respiratoria e la funzione intestinale.

E che dire delle piacevoli sensazioni che si provano quando ci si lascia cullare dalle onde? Galleggiando, sostenuti dalla forza dell'acqua, il peso e le tensioni del corpo si tramutano ben presto in una generalizzata sensazione di rilassamento.

Nell'acqua, insomma, ci si sente protetti, accolti, accarezzati, coccolati; muoversi in essa produce effetti positivi e non solo a livello estetico. Il rapporto con l'elemento liquido presenta infatti anche importanti valenze simboliche, che possono aiutare ad acquisire un maggiore equilibrio psicofisico, a relazionarsi con il proprio inconscio, a risalire le proprie origini.

«Le acque si troverebbero» scrive Gilbert Durand in *Le strutture antropologiche dell'immaginario* «all'inizio e alla fine degli avvenimenti cosmici... le acque sarebbero dunque le madri del mondo». Questo simbolo cosmogonico ritorna in molteplici tradizioni e in diverse epoche storiche tanto da rappresentare una costante, e dare alla nascita del mondo una universale origine "acquatica". La mitologia indiana, ad esempio,

ripropone sovente il tema delle acque primordiali con innumerevoli varianti. «È Varayana a galleggiare sull'acqua delle origini» così scrive lo storico delle religioni Mircea Eliade nel *Trattato di storia delle religioni* «dal suo ombelico spuntava l'Albero cosmico».

Le proprietà fisiche dell'acqua suggeriscono altre valenze simboliche: l'acqua ha la capacità di solidificarsi e poi sciogliersi, si mescola, si impasta, si deforma, si amalgama, penetra e si fa penetrare; la sua proprietà vischiosa consente alle parti di legarsi le une alle altre; l'impasto che nasce permette il realizzarsi di una nuova forma.

«L'acqua è la colla universale» scrive il simbolista Gaston Bachelard nel saggio *La psicanalisi delle acque*.

L'acqua dunque come collante dell'universo. Ma non solo. La simbologia acquatica è ricchissima.

Se le acque che scorrono sotto alla terra sono associate al Caos originario, la pioggia è simbolicamente legata al cambiamento ed è foriera di prosperità. I gorghi rappresentano le difficoltà e gli sconvolgimenti mentre i fiumi, con il loro scorrere lento, simboleggiano la vita che trascorre in modo regolare. Laghi, stagni e pozzanghere, per molte culture, sono le abitazioni dei geni delle acque e delle sirene.

Presso gli Aztechi, il dio delle piogge Tlaloc viveva in una regione acquatica chiamata *Tlalocan*: era quindi presente in quella cultura l'idea di un mondo divino come regno acquatico.

Ma la simbologia delle acque ha per l'uomo un significato ancora più profondo: esprime l'importanza del nostro legame con l'Universo. L'acqua infatti non è solo un elemento esterno, ma è contenuta anche all'interno del corpo.

È nel liquido amniotico, che la nostra prima cellula incontra, memorizzata dall'acqua, tutte le tappe percorse dall'universo: l'energia

Il massaggio operato dai vortici, che i movimenti nell'acqua provocano, migliora la circolazione e il drenaggio dei fluidi corporei.



vitale che risiede potenzialmente nello zigote si sviluppa e si fa uomo seguendo la tappa filogenetica lì condensata. La memoria del cammino percorso dall'evoluzione è quindi depositata e tutelata all'interno del mondo uterino.

L'acqua possiede proprietà straordinarie che si possono sfruttare per conseguire un benessere psicofisico con minimo impegno

Nella vita prenatale, poi, siamo quasi una "bolla d'acqua" nell'acqua: il corpo dell'embrione è acqua al novantasette per cento ed è totalmente avvolto dall'oceano del liquido amniotico. Via via che i mesi passano, emerge un po' più di "terra" poiché la liquidità primordiale si riduce all'ottanta per cento nel lattante e, infine, "solo" al sessanta per cento nell'uomo adulto.

L'acqua dunque è corpo. Ma è anche sogno e immaginario.

Oltre a un simbolismo strettamente ancorato alla nostra matrice organica, possiamo infatti incontrare metafore più sottili, ma altrettanto fluide e scorrevoli.

Nel mondo onirico, nella *reverie*, nella fantasia incontriamo messaggi arcaici, patrimonio dell'inconscio individuale e collettivo, che si annunciano con immagini acquatiche.

In noi esiste un volto "liquido" della coscienza che simboleggia la fecondità, il femminile (spesso espresso nelle due manifestazioni liquide proprie del corpo della donna, il latte e il mestruo), ma anche il rinnovamento, la purificazione.

L'acqua può essere concepita dunque come una componente fondamentale del "paesaggio interiore" dell'individuo, e non solamente un elemento esterno a esso. L'acqua esterna e l'acqua interna, per così dire, entrano in risonanza, così che ogni operazione che svolgiamo esternamente con l'acqua va a "toccare" la nostra dimensione di liquido interiore.

Agli antichi questo concetto era molto chiaro al punto che l'acqua è stata sempre riconosciuta come una componente sacra, ritualizzata e utilizzata per scopi terapeutici.

Ad esempio il culto dell'acqua che affiora dalla terra, dono delle divinità ctonie, è sempre stato largamente diffuso, soprattutto in presenza di acque termali, oppure di

acque curative, grazie ai loro elementi minerali. L'oceano era chiamato dai babilonesi "la casa della sapienza" e Oannes, personaggio della loro mitologia, era rappresentato come uomo-pesce: usciva dalle acque e tramandava agli uomini la civiltà, la scrittura e l'astrologia.

L'usanza (ancor viva ai giorni nostri) di gettare monete nelle fontane è una sorta di continuazione dell'offerta simbolica che veniva fatta alle divinità acquatiche, nella speranza che esaudissero i desideri.

Un altro concetto presente in molti riti è che l'acqua consacrata possa portare fortuna, idea che accomuna sia l'effetto purificatore che quello fecondante dell'acqua.

In Indonesia, ad esempio, i danzatori in trance vengono bagnati con acqua consacrata per facilitare il loro ritorno alla realtà.

L'acqua battesimale svolge, per i cristiani la funzione di elemento purificatore: lava le colpe ereditate e opera una simbolica "rinascita".

Anche gli oracoli sorgevano di frequente vicino a fonti d'acqua, delle quali i sacerdoti ne facevano largo uso. A conferma dell'antica credenza che le acque emanano potere profetico, si tramanda che a Claros il sacerdote si celava in una grotta e beveva giornalmente l'acqua di una misteriosa fonte... Entrare in contatto con l'acqua, immergersi in essa, ha dunque una grande tradizione simbolica: rappresenta infatti la purificazione e la rigenera-

zione, la possibilità di ritempersi e reintegrare le energie vitali.

Durante le vacanze, dunque, affidiamoci agli straordinari poteri dell'acqua, cercando di cogliere i benefici che più fanno al nostro caso.

Per esempio si possono eseguire nell'acqua movimenti ed esercizi differenziati che, sfruttando e potenziando le sue specifiche proprietà, aiutano a ritrovare equilibrio e benessere a chi li ha persi durante l'inverno. Stressati o affaticati, giù di tono o in sovrappeso, pieni di acciacchi e di tensioni: per tutte queste condizioni, ahimè, molto frequenti al momento delle vacanze, abbiamo studiato un trattamento "acquatico" che presentiamo nelle pagine seguenti. E inoltre, proponiamo una serie di semplici esercizi per le donne in attesa di un figlio, alle quali l'acqua offre particolare giovamento.

In tutti gli esercizi indicati, attività immaginaria e attività fisica confluiscono e procedono nello stesso senso in modo da consentir di attingere tutta la portata analogica che la relazione con l'elemento acquatico evoca. In questo modo, il movimento nell'acqua, preceduto da una specifica fase immaginativa, andrà ad agire non solo sulla struttura organica dell'individuo, ma anche su quelle più profonde, contribuendo così al vero benessere psicofisico.

Negli esercizi che vi proponiamo attività fisica e immaginativa si mescolano: potremo così attingere a tutta la portata simbolica evocata dalla relazione con l'acqua evoca.



Come lavare via la stanchezza di un anno

Niente di meglio, per chi è reduce da un anno di fatiche, impegni stressanti e attività frenetiche, che lasciarsi andare ai benefici effetti dell'immersione nelle tiepide e calme acque marine. Infatti l'acqua, sia quella di un mare turchese o di una piscina invitante, può costituire l'elemento ideale per scaricare tensioni e preoccupazioni, per liberarsi dal peso delle responsabilità professionali e dallo stress accumulato durante l'anno, e da quello stato di affaticamento in cui spesso ci si trova prima delle ferie.

Così, se sei giunto alle vacanze stremato, puoi sfruttare le proprietà dell'acqua, in particolare quelle osmotiche che consentono di "drenare", realmente e simbolicamente, tutto ciò che ti ha intossicato nei mesi trascorsi in città.

Lasciati dunque accogliere e avvolgere dall'acqua; cedile tutta la tua stanchezza, di cui essa si impregnerà come una vera e propria carta assorbente. Come? Eseguendo una volta al giorno l'esercizio indicato qui di seguito, nel quale sono riunite un'attività immaginativa e un'attività fisica che insieme ripropongono analogicamente ciò che ti sarebbe più utile fare in questa vacanza: scrollare via la fatica.

PREPARAZIONE Scegli un luogo abbastanza tranquillo compatibilmente con l'ambiente in cui ti trovi: ai bordi di una piscina o in riva al mare, comunque abbastanza vicino all'acqua. Sdraiati o siediti comodamente, cercando di cogliere le sensazioni del tuo corpo, i punti di contatto del tuo corpo con la superficie su cui appoggia.

Ora, solleva un poco una gamba (10-15 centimetri al massimo), rimani in questa posizione per qualche istante e poi rilasciala in modo che cada con tutto il suo peso. Ripeti

con l'altra gamba. Quindi, con la stessa modalità, inarca un poco la schiena, porta in avanti le spalle, fai una smorfia, solleva entrambe le braccia.

Torna ora a orientare la mente sul tuo corpo e inizia a respirare profondamente, così che a ogni respiro sentirai i tuoi polmoni espandersi per riempirsi dell'aria che entra e la tua schiena abbandonarsi piacevolmente sulla superficie d'appoggio quando l'aria più calda esce.

Così, mentre respiri profondamente, l'ambiente esterno con i suoi suoni e i suoi rumori va sempre più perdendo di importanza, e ogni pensiero, ogni tua idea si trasforma, si manifesta in un'immagine... l'immagine di una mongolfiera, di un pallone colorato che sta per staccarsi dal suolo... l'aria riscaldata dal fuoco rende il pallone sempre più leggero... la mongolfiera si solleva in modo incerto e traballante... alleggerita via via dai pesi di zavorra che vengono lasciati gradualmente cadere, si innalza verso il cielo, verso l'alto... sempre più leggera... libera di spostarsi dove vuole.....

**In questa prima tappa
ci proponiamo
di utilizzare le proprietà
"osmotiche"
dell'elemento liquido.
Cederemo infatti
all'acqua, che si
impregnerà come
una vera e propria carta
assorbente, lo stress
e le tossine che
ci appesantiscono**

per poi scendere lentamente e appoggiarsi delicatamente a terra.....

Lascia ora svanire piano piano l'immagine della mongolfiera e torna a orientare la mente sul tuo corpo, sul tuo corpo sdraiato o seduto, sui punti di appoggio del tuo corpo... cogliendo in tutta la loro realtà gli stimoli e i suoni del mondo esterno... Fai qualche movimento con le gambe e con le braccia... allungati, stirati e apri lentamente gli occhi... quindi rialzati per dare inizio all'esperienza acquatica.....

NELL'ACQUA * Ora, con tutta la tua stanchezza, entra nell'acqua fino alle cosce (fig.1) e cammina per un minuto; quindi immergiti fino all'addome e cammina per un altro minuto; procedi finché l'acqua ti arriva alle spalle, cammina ancora un minuto.

* Eseguì ora un esercizio per aiutarti a disperdere la tua stanchezza nell'acqua (fig.2): appoggia le mani sui fianchi quindi ruota la testa e le spalle verso destra, ritorna in posizione frontale, per poi ruotare verso sinistra; ripeti 10 volte per lato, avendo cura di tenere la parte inferiore del corpo ben ferma, e quella superiore eretta. Se sei un fumatore accanito, associa le rotazioni a profondi respiri.

Durante l'esercizio è importante mantenere l'acqua sempre all'altezza delle spalle (questo esercizio è controindicato in presenza di ernie discali lombari e spondilolistesi. È particolarmente utile invece per riattivare l'intestino, "impigrito" dalle fatiche accumulate).

* Con le spalle immerse nell'acqua e le braccia morbide lungo il corpo, riempi d'aria i tuoi polmoni, solleva le spalle e ruotalle all'indietro per poi lasciarle cadere in basso (fig.3). Ripeti questo movimento cin-

**L'acqua ha la capacità di accarezzarci e accoglierci dolcemente:
grazie a queste proprietà potremo lasciarci alle spalle tutti i "pesi" che gravano su di noi.**



que volte e cedi così all'acqua la fatica che ti grava sulle spalle.

* Lascia adesso che l'acqua assorba la tua stanchezza: mentre inspiri profondamente, unisci le braccia davanti a te congiungendo all'altezza del petto i palmi delle mani come indicato nella figura 4a; quindi, espirando, estendi in avanti le braccia e allargale (fig. 4b e c) scaricando così in acqua tutta la fatica (questo esercizio è particolarmente utile per chi lavora alla scrivania, e accumula tutta la stanchezza sulla colonna).

* Rimani ora qualche istante con le spalle immerse nell'acqua: tenendo le mani penzoloni, mantieni le braccia morbidamente aperte, lasciando che l'acqua che ti avvolge assorba tutta la fatica residua (fig.5).

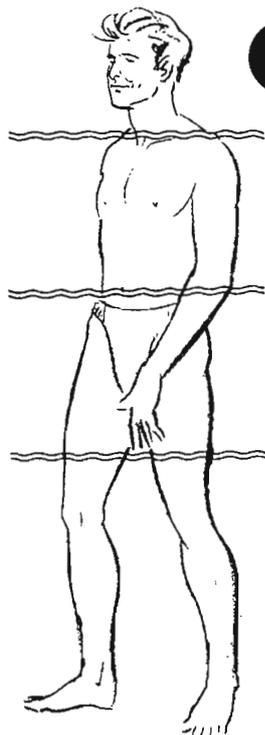
* A questo punto, procedi verso la riva del mare (o il bordo della piscina) con saltelli lunghi e leggeri, lasciando morbide lungo il corpo le braccia, in modo che vengano delicatamente sospinte all'indietro dall'acqua (fig.6).

CONCLUSIONE Una volta a terra, individua nuovamente un posto riservato e tranquillo: in piedi, con le braccia lungo i fianchi, in atteggiamento morbido e rilassato, esegui alcuni respiri lenti e profondi apprezzando le sensazioni dell'aria che entra e esce dal tuo corpo...

Inizia quindi ad agitare dolcemente le gambe e le braccia scrollando l'acqua dal corpo. Inspirando profondamente, incrocia le braccia davanti e portale in alto sopra la testa; quindi, espirando lentamente ritorna nella posizione di partenza. Ripeti la sequenza per tre volte.

Concludi così l'intera esperienza riposandoti qualche minuto nella posizione che preferisci e riprendendo gradualmente le tue attività.

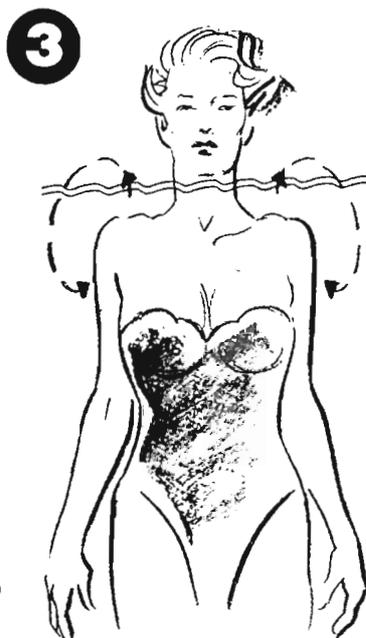
Gli esercizi per eliminare lo stress



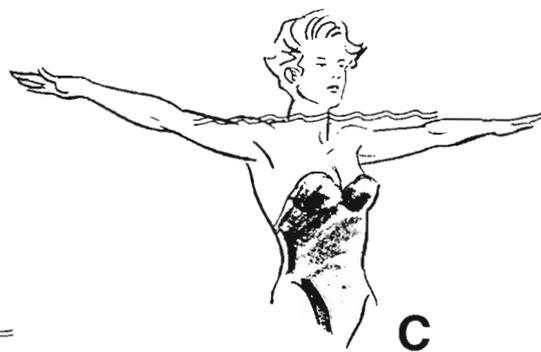
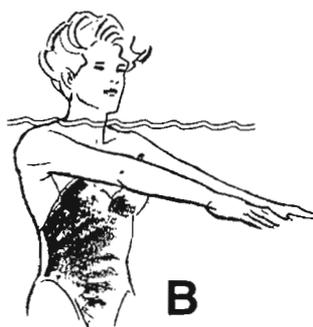
← Entra nell'acqua fino alle cosce e cammina per un minuto (I); quindi immergiti fino all'addome e cammina per un altro minuto (II); procedi finché l'acqua ti arriva alle spalle, e cammina ancora un minuto (III).



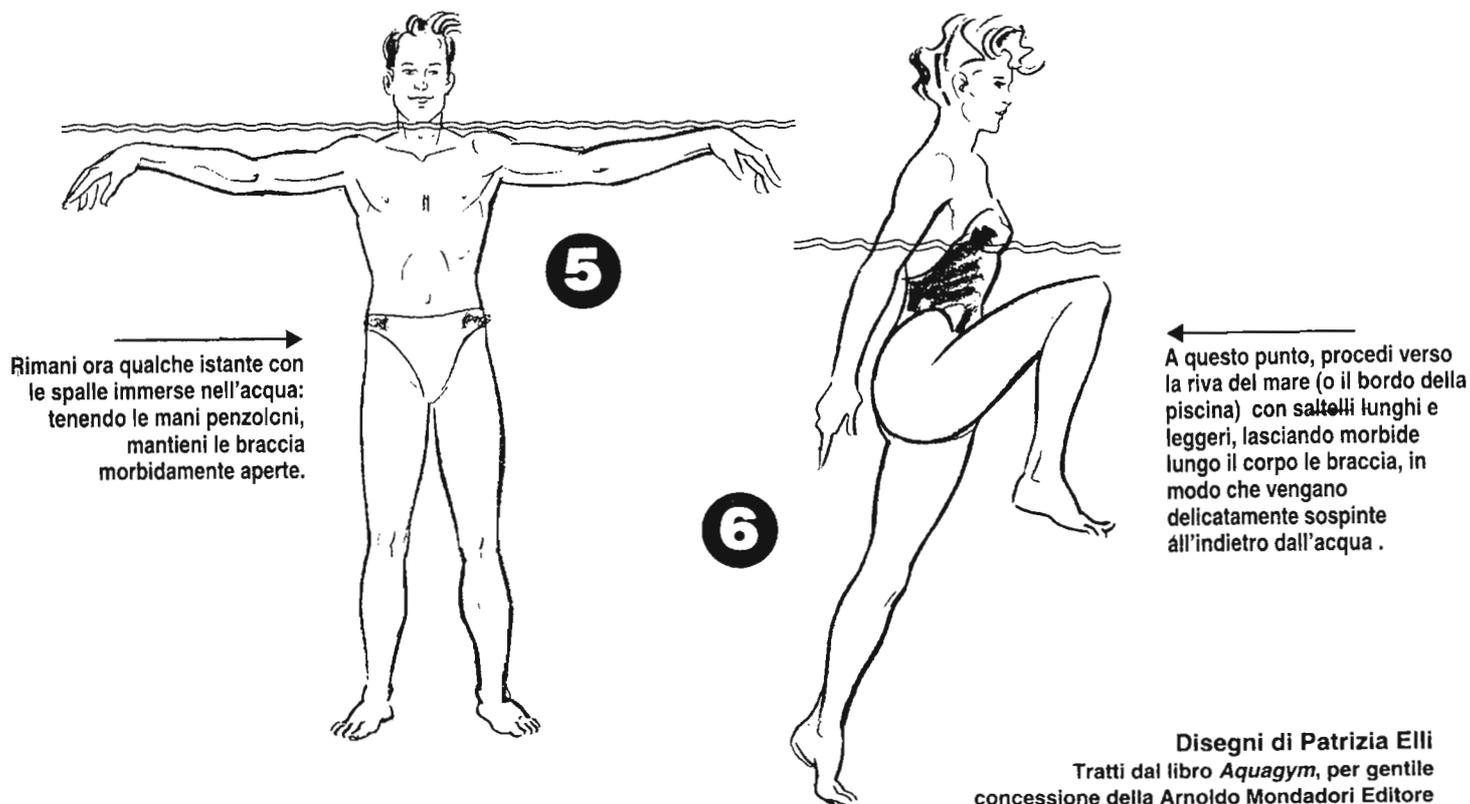
← Appoggia le mani sui fianchi quindi ruota la testa e le spalle verso destra, ritorna in posizione frontale, per poi ruotare verso sinistra; ripeti 10 volte per lato, avendo cura di tenere la parte inferiore del corpo ben ferma, e quella superiore eretta. Se sei un fumatore accanito, associa le rotazioni a profondi respiri.



← Con le spalle immerse nell'acqua e le braccia morbide lungo il corpo, riempi d'aria i tuoi polmoni, solleva le spalle e ruotalle all'indietro per poi lasciarle cadere in basso. Ripeti cinque volte.



↑ Mentre inspiri profondamente, unisci le braccia davanti a te congiungendo all'altezza del petto i palmi delle mani (A); quindi, espirando, estendi in avanti le braccia (B) e allargale (C).



Tutte le proprietà curative dell'immersione

L'acqua possiede innumerevoli e straordinarie caratteristiche: è in grado di "lavar via" la stanchezza, scioglie i dolori, tonifica i muscoli e rende più dolce il toccare e l'essere toccati. Sono tutti aspetti che possiamo sfruttare per rimetterci in forma, ritrovare la forza e il tono necessari ad affrontare l'anno di lavoro e impegno che ci attende tra un mese

COMBATTE LA STANCHEZZA

Se sei giunto all'appuntamento con le vacanze stremato e stanco puoi "drenare", realmente e simbolicamente, tutto ciò che ti ha intossicato nei lunghi mesi lavorativi. Lasciati avvolgere dall'acqua e cedile tutta la tua stanchezza, permettendo che si impregni come una vera e propria carta assorbente.

L'ORIGINE DELLA VITA

L'acqua (il liquido amniotico ne è la prova più lampante) è l'elemento da cui tutto nasce. Ecco perché può essere estremamente utile alle donne "in attesa" svolgere degli esercizi in mare (o in una piscina); così facendo si viene a creare una relazione più intima con se stesse e con il bambino che portano nella pancia.

SCIOGLIE I DOLORI

Quanti dolorette e acciacchi vari ti sei portato in ferie, anche se avresti preferito lasciarli a casa? Affidati anche in questo caso all'acqua e sfrutta la sua capacità di trovare il giusto equilibrio in ogni situazione; allo stesso modo saprà sospingerti e sorreggerti fino a incontrare il tuo.

RIDONA FORMA E TONO

Se guardarti nello specchio è un esercizio che ti fa rischiare una crisi di nervi e se il costume che ti andava a pennello l'anno scorso ora è troppo stretto non rassegnarti; anche in questa situazione l'acqua ti è amica. L'energia plasmante e tonificante che le è propria ti consentirà di ritrovare la forma perduta.

Un'alleata per plasmare e tonificare

La vita sedentaria che caratterizza i mesi invernali trascorsi in città provoca spesso l'appesantimento del corpo e la perdita di tono e di elasticità della muscolatura.

Se ti ritrovi in piena crisi di nervi perché lo specchio ti rimanda l'immagine di tutto quello che fuoriesce dal costume che pure ti andava a pennello l'anno scorso, non perderti d'animo: anche in questi frangenti l'acqua ti è amica.

Scherzi a parte, gli esercizi acquatici risultano infatti di notevole utilità per riconquistare la forma perduta, che si nasconde sotto gli inestetismi e le flaccidità acquisite nel tempo.

In questo caso, la proprietà dell'acqua che occorre sfruttare è la resistenza che essa pone al movimento: una resistenza dolce, fisiologica e che si esercita contemporaneamente su tutte le parti immerse, conferendo così uno sviluppo ben proporzionato della muscolatura impegnata.

L'acqua, insomma, si rivela una vera e propria energia plasmante e tonificante, in quanto coinvolge anche singole unità motorie che solitamente non vengono utilizzate.

Un movimento lento e progressivo, invece, effettuato in un mezzo liquido, che avvolge e opponga una dolce ma costante resistenza si traduce in una sorta di "chiamata alle armi" per quelle fibre muscolari che le normali attività quotidiane lasciano inerti, con il rischio di perdere in forza e tonicità, compromettendo la bellezza e l'armonicità estetica del corpo. Così, se vuoi ritornare in forma, rinforzato e tonificato, dedicati all'esercizio che qui ti proponiamo, eseguendolo quotidianamente, anche più volte al giorno.

PREPARAZIONE Scegli un posto abbastanza tranquillo compati-

bilmente con le possibilità offerte dall'ambiente in cui ti trovi, vicino al bordo di una piscina o in riva al mare, e sdraiati comodamente...

Cogli le sensazioni del tuo corpo sdraiato e i suoi punti di contatto con la superficie d'appoggio. Rimani qualche istante in questa posizione..... Muoviti in maniera irregolare, assumi diverse posizioni, mantenendoti sempre a contatto col terreno.

Ora solleva un poco una gamba (10-15 centimetri al massimo), rimani in questa posizione per qualche istante e poi lasciala cadere con tutto il suo peso. Ripeti con l'altra gamba. Quindi, con la stessa modalità, inarca un poco la schiena, porta in avanti le spalle, fai una smorfia, solleva entrambe le braccia.

Orienta ora la mente sui punti di contatto del tuo corpo col terreno e, così facendo, lascia che l'ambiente esterno, con i suoi stimoli e i suoi rumori vada gradatamente perdendo di importanza. In questo modo, nella tua mente andranno sempre più facilmente formandosi delle immagini, sempre più chiare, sem-

pre più definite..... Ecco allora che potrà formarsi l'immagine di una lavagna magnetica sulla quale sono disposte casualmente tessere calamate di diverse dimensioni, forme e colori: quadrati gialli, triangoli blu, cerchi rossi, rombi verdi...

Immagina ora di assemblarle e di disporle in modo da formare la composizione che più ti piace: un oggetto, un paesaggio, una figura umana, una situazione reale o fantastica...

Con gli occhi della mente, osserva compiaciuto per qualche istante la forma che le tessere hanno assunto e apprezzane la nuova proporzione...

Lascia quindi sfumare gradatamente l'immagine e orienta di nuovo la mente sui punti di contatto del tuo corpo con la superficie d'appoggio, lasciando che l'ambiente esterno, con i suoi stimoli e i suoi rumori, torni a essere presente. Esegui ora qualche respiro profondo, muovi le gambe e le braccia, stirati, sbadiglia e rialzati lentamente per iniziare l'esperienza acquatica.....

NELL'ACQUA * Entra nell'acqua con passo deciso e immergiti fino al torace: inizia ora a eseguire dieci piccoli saltelli portando prima le ginocchia verso il petto (fig. 1a), poi i piedi verso i glutei (fig. 1b). Apprezza così la dolce resistenza che l'acqua oppone ai tuoi movimenti (questo esercizio è utile anche per ridare tono alle pareti vasali e prevenire o contenere l'insorgenza di varici agli arti inferiori).

* Continua a camminare nell'acqua fino a quando le spalle non sono completamente immerse. Inspirando lentamente, porta nello stesso tempo una gamba dinnanzi all'altra e le braccia in avanti fino all'altezza delle spalle (fig. 2). Quindi, espirando lentamente, sposta il peso del corpo sul piede in avanti e allarga le braccia fino a portarle dietro la schie-

Possiamo utilizzare la resistenza dolce e uniforme, che l'acqua esercita sulle parti immerse per rimettere in moto tutti i nostri muscoli. Questo consente di ridare tono e plasticità al corpo; vedremo così sparire gli inestetismi che si sono accumulati

Accanto alla capacità di "accoglierci" dolcemente, l'acqua ha tra le sue proprietà quella di corroborare e stimolare: ecco come sfruttarle grazie ai nostri esercizi.



Salti e corsa aiutano a ritrovare la forma

na, con un movimento lento e progressivo, in modo da vincere gradatamente la resistenza dell'acqua. Ritorna in posizione eretta ed esegui l'intera sequenza spostando in avanti l'altra gamba. Ripetere l'esercizio cinque volte (chi fuma molto o trascorre gran parte del suo tempo alla guida di un'auto beneficerà particolarmente dell'esecuzione frequente di questo esercizio).

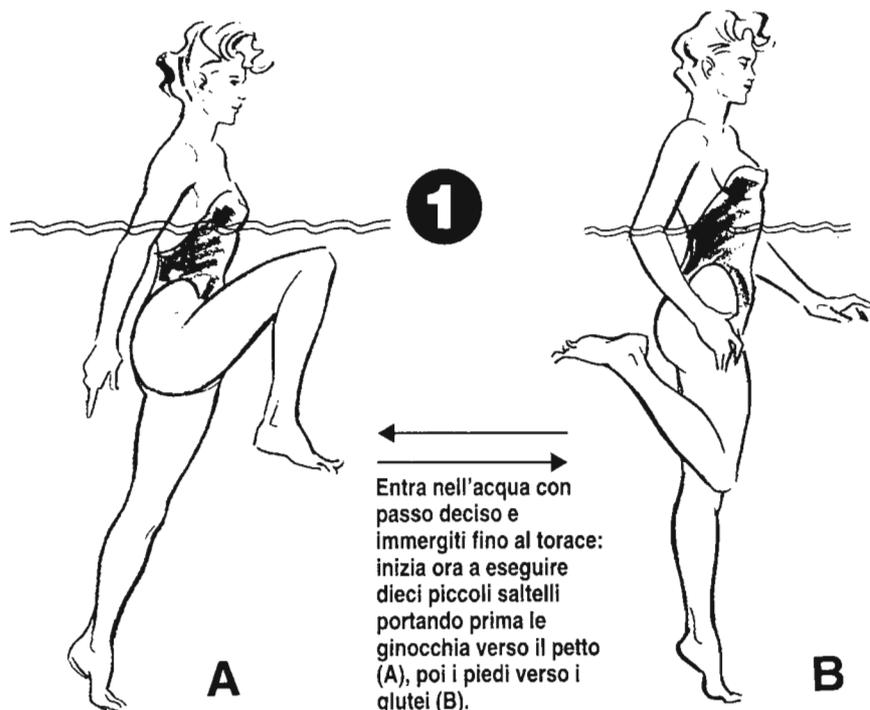
* Ora, mantenendo le gambe estese, esegui dei salti, il più alti possibile, associandoli a rotazioni complete su te stesso, una volta verso destra e una verso sinistra (fig. 3). Ricorda di piegare lievemente le ginocchia quando atterri. Divertiti a ripetere l'esercizio per il numero di volte che preferisci.

* A questo punto sei così in forma da eseguire il seguente esercizio: in piedi, busto eretto, mani dietro la nuca e gomiti ben aperti, salta il più in alto possibile piegando le gambe fino a portare i piedi vicino ai glutei (fig. 4). Ripeti per almeno cinque volte (questo esercizio, associato a quello precedente, ridona tono alla muscolatura addominale e a quella degli arti inferiori: è particolarmente utile anche nei casi di inestetismi come cellulite sulle cosce e "pancetta").

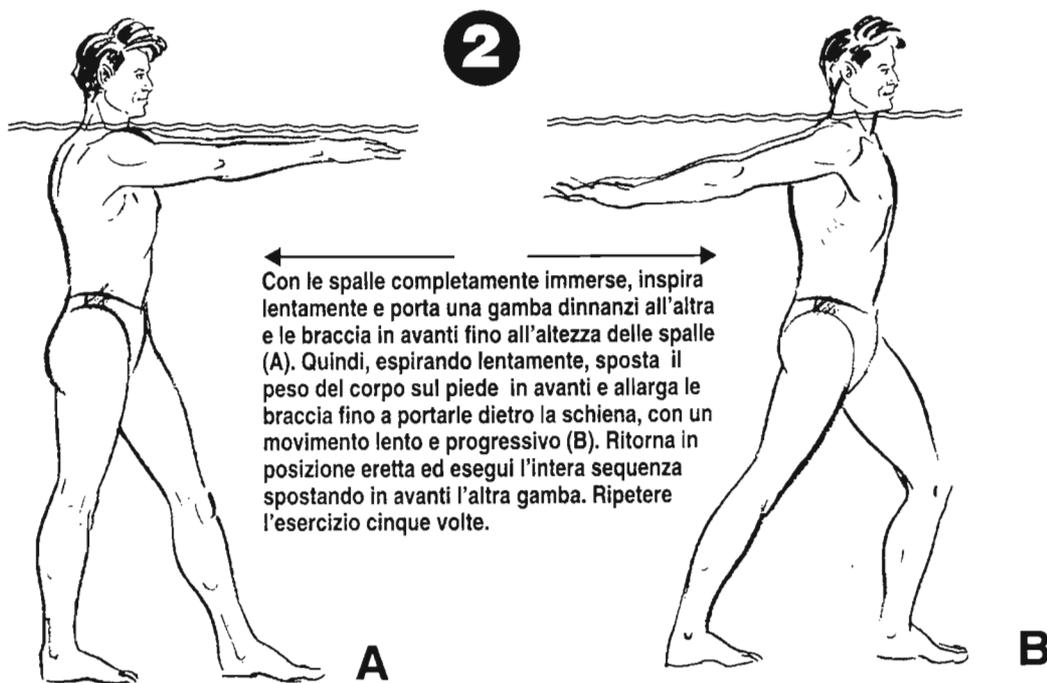
* Tonificato dall'acqua plasman-te in tutte le parti del corpo, ritorna a riva correndo, portando fuori la tua nuova forza (fig. 5).

CONCLUSIONE Una volta fuori dall'acqua sdraiati comodamente in un posto tranquillo e confortevole. Esegui qualche respiro profondo e incomincia a rotolare dolcemente apprezzando le sensazioni che il contatto con il terreno ti evoca.

Ritorna nella posizione di partenza e, quando lo desideri, riprendi le tue consuete attività.



Entra nell'acqua con passo deciso e immergiti fino al torace: inizia ora a eseguire dieci piccoli saltelli portando prima le ginocchia verso il petto (A), poi i piedi verso i glutei (B).

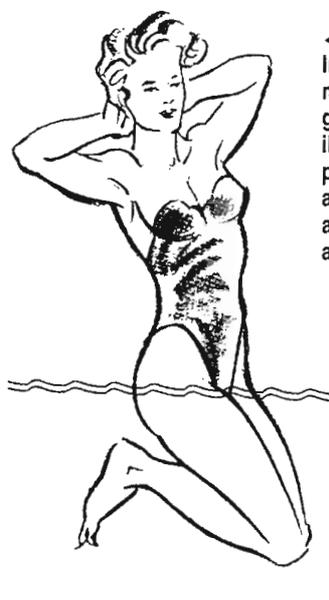


Con le spalle completamente immerse, inspira lentamente e porta una gamba dinnanzi all'altra e le braccia in avanti fino all'altezza delle spalle (A). Quindi, espirando lentamente, sposta il peso del corpo sul piede in avanti e allarga le braccia fino a portarle dietro la schiena, con un movimento lento e progressivo (B). Ritorna in posizione eretta ed esegui l'intera sequenza spostando in avanti l'altra gamba. Ripetere l'esercizio cinque volte.



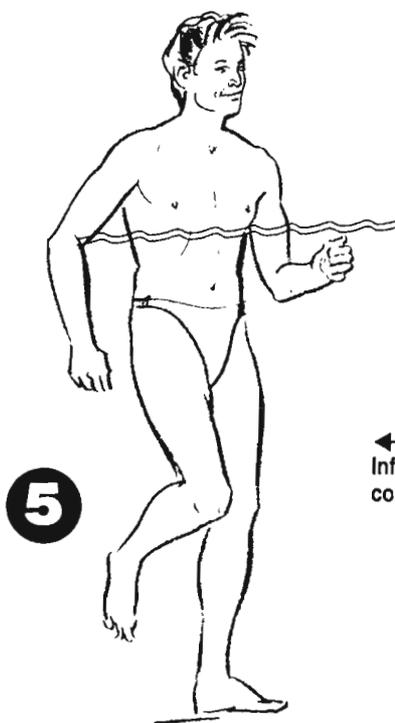


←
Ora, mantenendo le gambe estese, esegui dei salti, il più alti possibile, associandoli a rotazioni complete su te stesso, una volta verso destra e una verso sinistra. Quando atterri piega lievemente le ginocchia.



←
In piedi, busto eretto, mani dietro la nuca e gomiti ben aperti, salta il più in alto possibile piegando le gambe fino a portare i piedi vicino ai glutei. Ripeti per almeno cinque volte.

Disegni di Patrizia Elli Tratti dal libro *Aquagym*, per gentile concessione della Arnoldo Mondadori Editore



←
Infine ritorna a riva correndo nell'acqua.



Un'energia liquida per sciogliere i dolori

Quanti dolorette e piccoli acciacchi che avresti lasciato volentieri in città ti sei invece portato in vacanza?

Presi dalle frenetiche attività e dagli impegni di tutti i giorni, è facile aver trascurato la salute e trascurato anche alcune elementari regole di vita.

Tutto ciò può portare a uno squilibrio che si traduce nei più vari disturbi: dolori muscolari e articolari, difficoltà digestive, cefalee ostinate, insonnia, nervosismo, per citarne solo alcuni.

Cosa si può chiedere, allora, all'acqua per far fronte ai danni che il nostro organismo ha subito durante i mesi invernali? E' possibile anche in questo caso ricorrere alle sue qualità per stare meglio? Sembra di sì.

Se pensiamo infatti all'acqua come al mezzo in cui tutti gli elementi che vi sono disciolti trovano prima o poi la giusta proporzione, non è difficile comprendere anche il suo potere riequilibrante sia in termini fisici che simbolici.

Allora, se anche tu vuoi rinvigorirti e riattivare le tue risorse durante la vacanza, affidati alle energie dell'acqua, lasciandoti sorreggere e sospingere fino a trovare il tuo punto di equilibrio.

L'esercizio che fa per te è quello riportato qui di seguito: le immagini e i movimenti da esso contemplati conducono infatti a recuperare progressivamente una nuova armonia, non solo quella del proprio corpo immerso nell'acqua, ma anche dell'armonia con se stessi.

PREPARAZIONE In piedi, sulla spiaggia assolata o nel solarium di una piscina, inizia a muovere liberamente, come capita, una qualunque parte del corpo (una mano, un braccio, una gamba), mentre al tuo orecchio giungono i rumori e i suoni dell'ambiente in cui ti trovi.

Individua ora un luogo un pochino più appartato in cui stenderti e orientare la mente sui punti di appoggio del tuo corpo con il supporto.

Nel caos di suoni, rumori e voci che ti circondano individua una musica, una canzone che ben conosci o un dialogo interessante, che piano piano ti evoca l'immagine di note musicali... Note musicali che, inizialmente disposte in maniera disordinata, si vanno via via collocare su un pentagramma immaginario, mentre al tuo ascolto continua a giungere una piacevole melodia...

Rimani un po' in questa condizione e, quindi, lascia che gradualmente l'immagine vada via via scomparendo, mentre tu torni a orientare la tua mente sul tuo corpo sdraiato così da avere sempre maggiore consapevolezza dell'ambiente che ti circonda.

Inizia quindi a muovere dapprima lentamente, poi sempre più energeticamente, le gambe, le braccia in modo tale da poterti alzare e iniziare l'esperienza in acqua.

**Assorbiti
dalle molteplici
attività giornaliere,
facilmente trascuriamo
la nostra salute
e i piccoli disturbi
che ci affliggono.
Approfittiamo
delle vacanze
per riattivare le nostre
energie impoverite e
ripristinare l'equilibrio**

NELL'ACQUA * Entra nell'acqua con il corpo proteso in avanti, come per immergerti in un bagno di nuova energia e procedi fino a che il suo livello abbia superato le spalle; avvicinati ora al bordo della piscina o a un sostegno, impugnalo con le braccia aperte lasciando all'energia dell'acqua il piacere di controllare il tuo corpo e sospingerlo lentamente verso la superficie (fig.1).

Chi soffre di cefalea, di tensione al collo e di irrigidimento della muscolatura avrà notevoli benefici dall'esecuzione di questo esercizio.

* A questo punto girati su te stesso e, continuando a impugnare il sostegno, allungati gradatamente lasciandoti sorreggere dalle forze equilibratrici dell'acqua (fig.2): rimani in questa posizione per qualche minuto e apprezza così le sensazioni che il tuo corpo, in questo nuovo equilibrio, ti evoca.

Questo esercizio è particolarmente indicato per allentare le tensioni muscolari responsabili di dolori diffusi e posizioni viziate della colonna.

Coloro che soffrono di ernie lombari o non sanno nuotare possono farsi aiutare da un cuscinetto collocato sotto al ventre.

* Riconquista gradualmente la posizione eretta e, immerso fino all'altezza delle spalle, dedicati per qualche minuto a una vera e propria danza del corpo in acqua: apri le braccia e tieni i palmi rivolti verso l'alto, piega il braccio sinistro portando la mano sulla spalla e contemporaneamente sposta il fianco verso destra (fig. 3a); ritorna al punto di partenza ed esegui lo stesso movimento piegando il braccio destro e spostando il bacino verso sinistra (fig.3b).

Esegui via via l'intera sequenza in modo continuato e armonico oscil-

Gli esercizi proposti, sia fisici che immaginativi, consentono di recuperare nuova energia e un equilibrio diverso per affrontare al meglio gli appuntamenti che ci attendono dopo le ferie.



lando con i fianchi lateralmente da una parte e dall'altra controlateralmente alle braccia.

* A questo punto, dopo aver eseguito gli esercizi sopra descritti, puoi sperimentarti nel percepire nuovi equilibri.

Stando in piedi, con le braccia aperte, solleva lateralmente, mantenendola estesa, la gamba destra, come indicato in figura 5 e, lasciandoti aiutare dall'acqua, mantieniti in equilibrio sull'altra.

Quindi, sposta gradualmente tutto il corpo verso destra, fino ad appoggiarti sulla gamba destra, sollevando contemporaneamente quella sinistra.

Ripeti l'esercizio per almeno cinque volte soffermandoti ad assaporare le sensazioni del nuovo equilibrio raggiunto.

Se preferisci esegui l'esercizio a occhi chiusi (vertigini, cefalee e rigidità muscolari sono alcuni dei sintomi che possono migliorare con questo esercizio).

* Riequilibrato e riattivato dall'energia dell'acqua, dirigiti ora verso la riva con ampi e armonici movimenti delle gambe e delle braccia.

CONCLUSIONE Una volta fuori dall'acqua, rimani sulla riva, con lo sguardo rivolto verso il mare, in piedi, le gambe leggermente divaricate, le braccia distese lungo i fianchi.

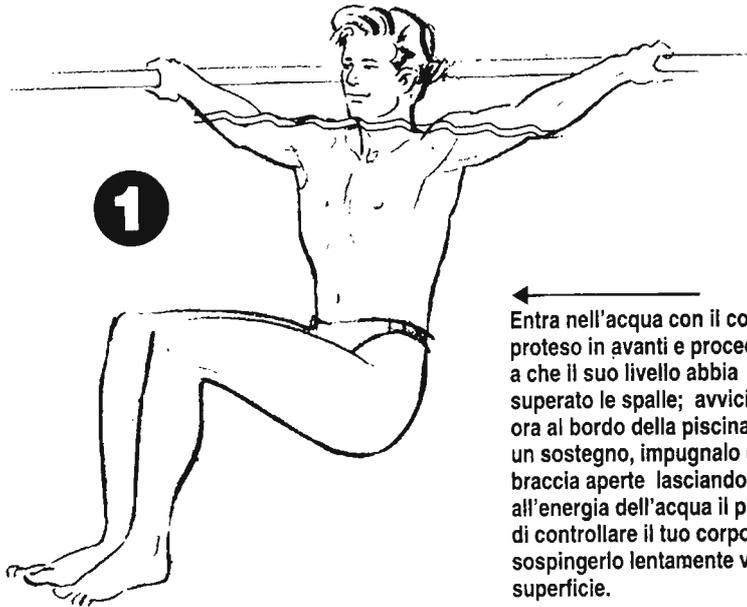
Chiudi gli occhi e ascolta il rumore del mare...

Respira profondamente cercando via via di sintonizzare l'aria che entra e che esce dai tuoi polmoni con il rumore ritmico delle onde che si infrangono sulla riva.

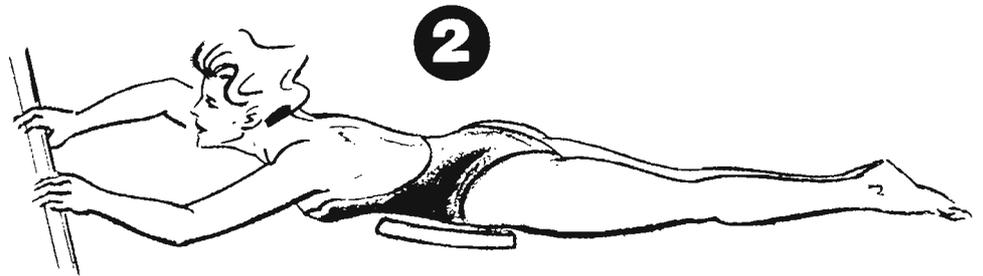
Quindi, riapri gli occhi ed esegui qualche dolce movimento con la testa e con le braccia prima di ritornare alle tue consuete attività.

Riconquista gradualmente la posizione eretta e, immerso fino all'altezza delle spalle, dedicati per qualche minuto a una vera e propria danza del corpo in acqua: apri le braccia e tieni i palmi rivolti verso l'alto, piega il braccio sinistro portando la mano sulla spalla e contemporaneamente sposta il fianco verso destra (A); ritorna al punto di partenza ed esegui lo stesso movimento piegando il braccio destro e spostando il bacino verso sinistra (B).

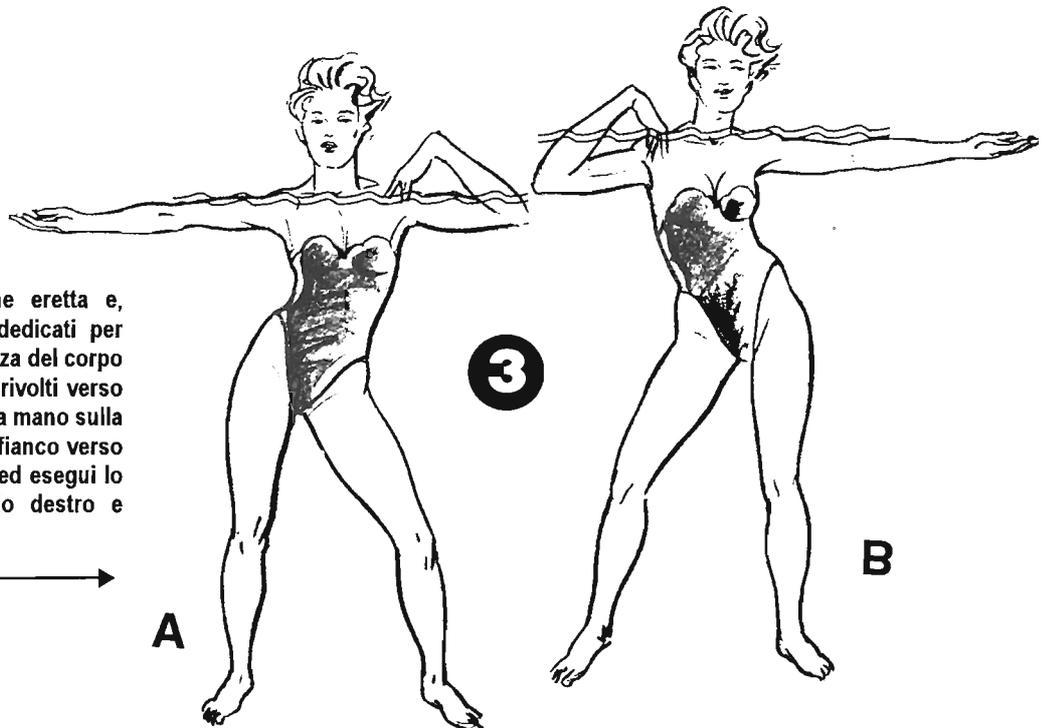
Una danza per ritrovare l'equilibrio

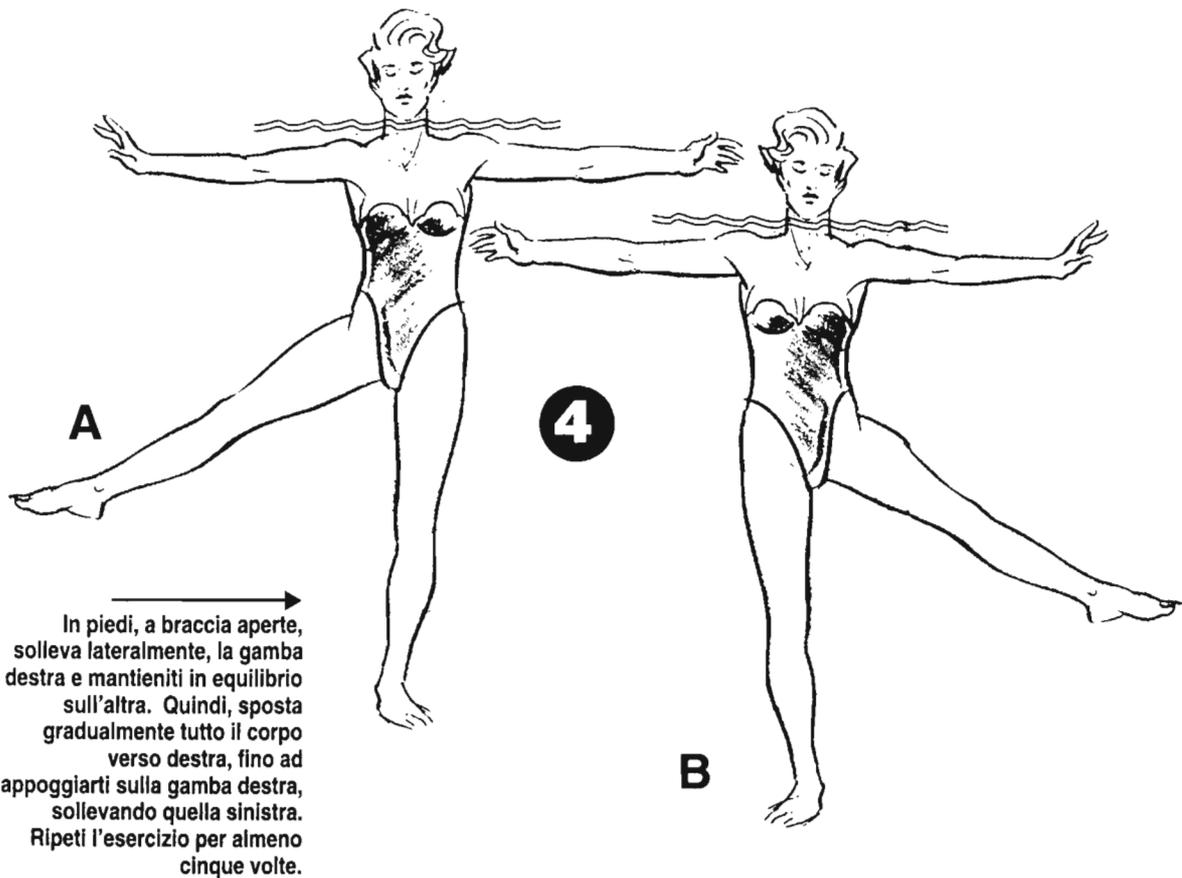


← Entra nell'acqua con il corpo proteso in avanti e procedi fino a che il suo livello abbia superato le spalle; avvicinati ora al bordo della piscina o a un sostegno, impugnalo con le braccia aperte lasciando all'energia dell'acqua il piacere di controllare il tuo corpo e sospingerlo lentamente verso la superficie.



↑ Ora girati su te stesso e, continuando a impugnare il sostegno, allungati gradatamente lasciandoti sorreggere dalle forze equilibratrici dell'acqua: rimani in questa posizione per qualche minuto e apprezza così le sensazioni che il tuo corpo, in questo nuovo equilibrio, ti evoca.





Disegni di Patrizia Elli Tratti dal libro *Aquagym*, per gentile concessione della Arnoldo Mondadori Editore



La fonte della vita è dentro e fuori di noi

Immersersi e lasciarsi cullare dalle acque calme e tiepide di un mare tranquillo equivale spesso a ritrovare un equilibrio perduto.

Come abbiamo visto nelle pagine precedenti, infatti, l'acqua rappresenta una vera e propria fonte rigeneratrice: avvolge, sorregge, massaggia, plasma, rilassa, tonifica.

Ma l'acqua è anche l'elemento primordiale da cui tutto ha origine, una sorgente di vita che consente all'individuo di esistere.

Non è difficile dunque comprendere la fascinazione e l'attrazione che da sempre essa esercita sull'uomo, soprattutto se pensiamo che i primi nove delicati mesi della nostra esistenza vengono trascorsi in un ambiente liquido, caldo, protettivo, accogliente e nutriente, dal quale dipende la vita stessa.

Il liquido amniotico, però, non avvolge e protegge solamente, ma, trasmettendo al feto suoni, vibrazioni ed emozioni, gli consente di interagire con la madre e con l'ambiente esterno.

L'acqua pertanto è anche relazione.

Per questo, le future mamme che durante le vacanze si trovano al mare o in luoghi dotati di piscina possono avvalersi delle proprietà "magiche" dell'acqua per creare e rinforzare una relazione più intima e profonda con se stesse, col proprio bambino e, perché no, se lo desiderano, col proprio partner.

Così, l'esercizio che vi suggeriamo qui di seguito è dedicato a tutte le donne col "pancione" che desiderino prepararsi al lieto evento sfruttando le proprietà fisiche e simboliche dell'acqua.

PREPARAZIONE Scegli un luogo per quanto possibile tranquillo, abbastanza vicino all'acqua.

Sdraiati comodamente e orienta la tua mente sui punti di contatto del tuo corpo con la superficie d'appoggio.

Nomina questi punti con il tuo linguaggio interiore e così facendo l'ambiente esterno, con i suoi stimoli e i suoi rumori, andrà gradualmente perdendo importanza...

In questo modo, entri sempre più facilmente in uno stato dove i tuoi pensieri e le tue idee si trasformano e si presentano come immagini nella tua mente...

Si va così piano piano formando l'immagine di te che passeggi lungo la riva del mare, in un calmo mattino estivo, al sorgere del sole che gradatamente esce e si solleva dall'ancora poco definita linea dell'orizzonte...

Mentre cammini lentamente, passo dopo passo, dal mare giunge una lieve brezza che muove delicatamente il leggero e morbido velo colorato che indossi, facendolo aderire, scivolare, avvolgere attorno al tuo corpo, così da evocare piacevoli sensazioni sulla pelle...

Rimani per qualche istante in que-

sta condizione... quindi, cercando di mantenere vive le sensazioni provate, lascia che le immagini vadano progressivamente sfumando, mentre torni ora a orientare la mente sul tuo corpo disteso...

Inizia dunque a stirarti e ad allungarti, apri gli occhi, alzati con calma e preparati così a vivere l'esperienza acquatica.

NELL'ACQUA * Entra nell'acqua e cammina per almeno cinque minuti, immergendoti gradatamente fino alle spalle e sostenendo la pancia con le mani (fig.1). Apprezza così il dolce contatto dell'acqua tiepida che piano piano accarezza ogni parte del tuo corpo.

* Abbandonati lentamente all'indietro portando le braccia sopra la testa e lasciando che l'acqua sollevi dolcemente le tue gambe, in modo da raggiungere la posizione indicata in figura 2 da mantenere (meglio se a occhi chiusi) per il tempo che desideri (se preferisci, o se non sai galleggiare, puoi utilizzare un materassino da disporre orizzontalmente sotto la schiena o invitare il tuo partner a sorreggerti delicatamente con le braccia).

* Coinvolgi ora il tuo partner nel seguente esercizio: nell'acqua fino all'altezza delle spalle, ponetevi uno di fronte all'altro alla distanza corrispondente alla lunghezza delle vostre braccia. Prendetevi ora per le mani, formando così un cerchio nell'acqua.

A questo punto, molto lentamente sollevate le gambe dal fondo e cercate il contatto con i piedi e le gambe dell'altro, come indicato nella fig.3.

Lasciatevi così dondolare dall'acqua, assecondandone i movimenti con tutto il corpo.

**Gli esercizi acquatici
che proponiamo
alle donne
in gravidanza, da sole
o con il partner,
permettono di creare
una relazione diversa,
più intima e profonda,
con se stesse, con
il bambino che riposa
nel ventre e, perché no,
con il futuro padre.**

Il liquido amniotico, da un lato, avvolge e protegge il feto; dall'altro rappresenta un canale di relazione con l'ambiente esterno: infatti trasmette suoni, vibrazioni ed emozioni della madre al bimbo.



* L'esercizio che segue è particolarmente significativo durante la gravidanza, perché ripropone la stessa condizione in cui si trova il bambino nel grembo materno.

Si tratta infatti di raccogliersi nell'acqua in posizione fetale (fig.4).

In piedi, quindi, piega le braccia incrociandole sul petto; fletti quindi lentamente le ginocchia avvicinandole al petto e incrociando i piedi; lasciati così ruotare in avanti, immergendo anche la testa nell'acqua (se preferisci, puoi farti aiutare in questa delicata manovra dal tuo partner). Quando avverti la necessità di riemergere, una lieve spinta del bacino e delle gambe basterà a farti riconquistare la posizione eretta.

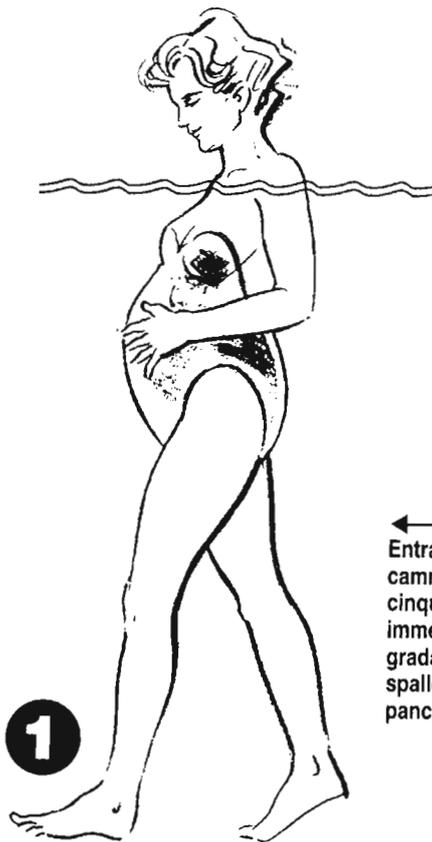
* Un gioco molto utile soprattutto nelle ultime settimane di gravidanza è il seguente: a partire dalla posizione fetale, immergiti nell'acqua e, nuotando, attraversa il passaggio costituito dalle gambe divaricate del tuo partner (fig. 5) e risalì poi verso la superficie.

* Dopo avere effettuato questi esercizi, o altri movimenti che senti gradevoli, torna verso terra cercando di rimanere immersa nell'acqua fino alle spalle finché ti è possibile (camminando eventualmente carponi e trascinandoti sulle braccia), per poi riemergere con un guizzo in prossimità della riva.

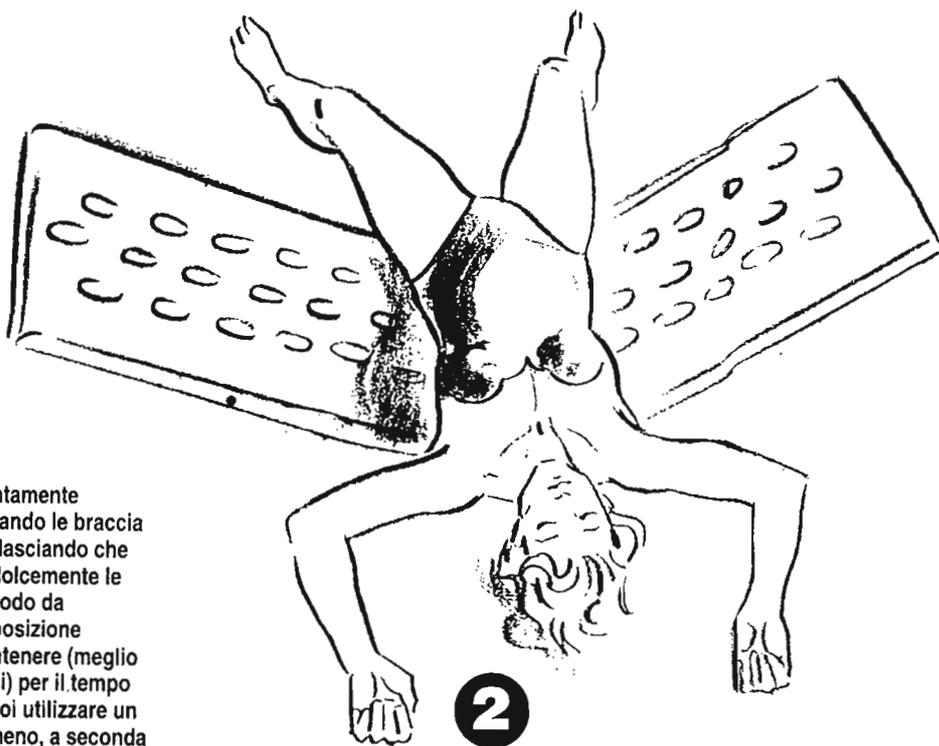
CONCLUSIONE Una volta fuori dall'acqua, raggiungi un luogo tranquillo lontano da sguardi indiscreti. In piedi o seduta, appoggia le mani aperte sul ventre, chiudi gli occhi e inspira molto lentamente, per poi lasciar uscire l'aria dai polmoni con altrettanta calma e dolcezza.

Effettua due o tre respiri in questo modo, quindi ritorna alle tue normali attività. ■

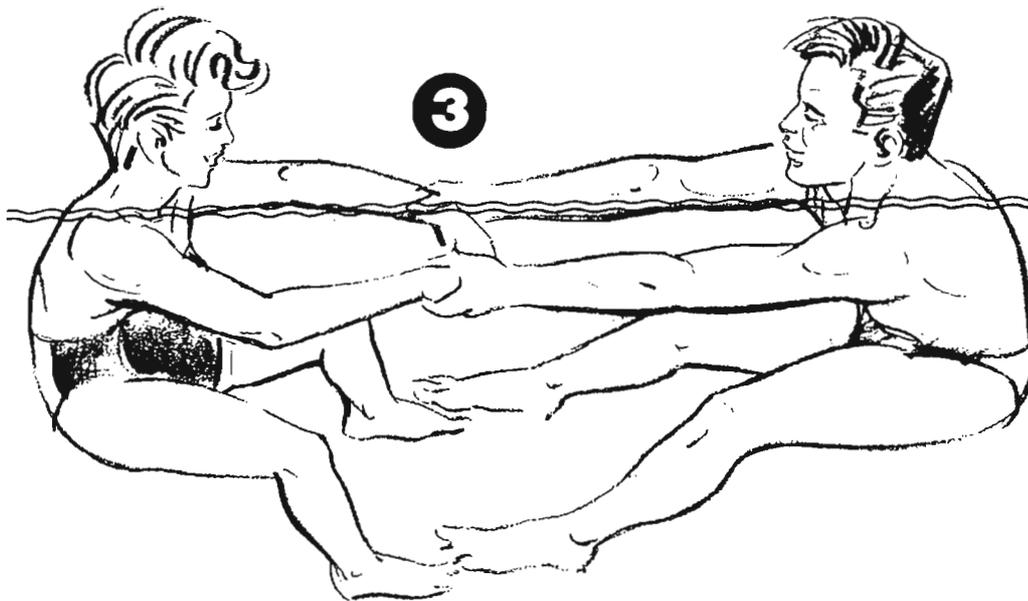
Muoviamoci come il bambino che è nella pancia



←
Entra nell'acqua e cammina per almeno cinque minuti, immergendoti gradatamente fino alle spalle e sostenendo la pancia con le mani.



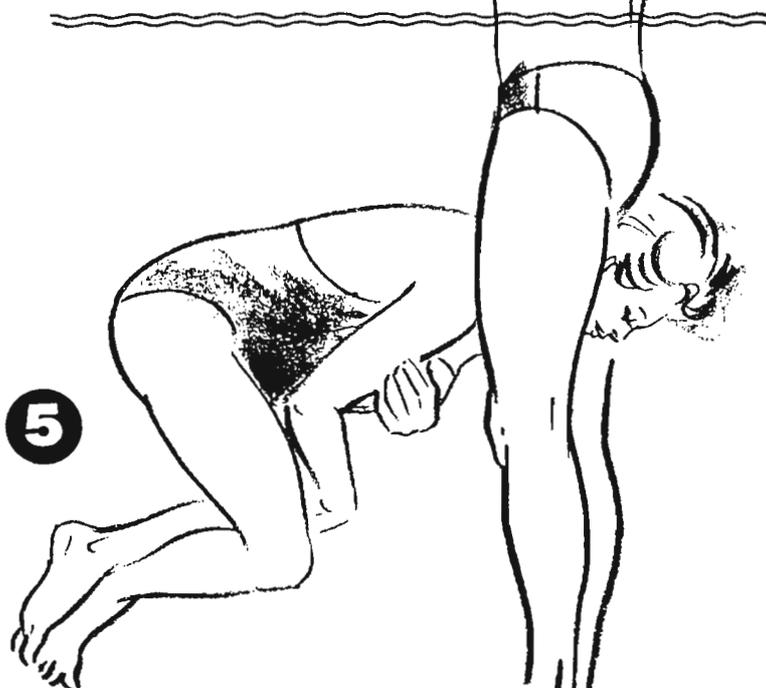
Abbandonati lentamente all'indietro portando le braccia sopra la testa e lasciando che l'acqua sollevi dolcemente le tue gambe, in modo da raggiungere la posizione indicata, da mantenere (meglio se a occhi chiusi) per il tempo che desideri (puoi utilizzare un materassino o meno, a seconda delle tue preferenze).



↑ Coinvolgi il tuo partner nel seguente esercizio: nell'acqua fino all'altezza delle spalle, ponetevi uno di fronte all'altro alla distanza corrispondente alla lunghezza delle vostre braccia. Prendetevi ora per le mani, formando così un cerchio nell'acqua. A questo punto, molto lentamente sollevate le gambe dal fondo e cercate il contatto con i piedi e le gambe dell'altro. In questa posizione lasciatevi così dondolare nell'acqua.



→ In piedi, piega le braccia incrociandole sul petto; fletti quindi lentamente le ginocchia avvicinandole al petto e incrociando i piedi; lasciati così ruotare in avanti, immergendo anche la testa nell'acqua (se preferisci, puoi farti aiutare in questa delicata manovra dal tuo partner). Quando avverti la necessità di riemergere, una lieve spinta del bacino e delle gambe basterà a farti riconquistare la posizione eretta.



← Un gioco molto utile soprattutto nelle ultime settimane di gravidanza è il seguente: a partire dalla posizione fetale, immergiti nell'acqua e, nuotando, attraversa il passaggio costituito dalle gambe divaricate del tuo partner e risali poi verso la superficie.

SOMMARIO

Pag. 2	Nell'acqua vive la nostra memoria
3	Solo in fondo al mare Simonetta può trovare se stessa
4	Quando i sogni cambiano l'anima
5	Ringraziamenti
6	Un torrente di sogni racconta la guarigione di Rita
8	E lo sperma "torna" acqua...
10	Il corpo delle bambine cambiò crescendo accanto alle acque
11	Mine-haha: l'acqua ridente – Il ritorno alle origini
12	Acque di salute: Le "infinite" forme dell'energia liquida
15	Alle terme si incontrano i quattro elementi del Cosmo
16	Per ogni disturbo c'è l'acqua "giusta"
18	Negli impacchi l'acqua è fondamentale
20	Se il bambino nasce in acqua la separazione è più dolce
22	Quando l'acqua è simbolo di volontà e decisione
23	Le alghe sulfuree termali dell'Amiata
24	Immergersi insieme ri-unisce mamma e bambino
25	Un mare che si agita nella nostra vasca da bagno
26	Il tipo "acquatico"? Volubile e meteoropatico!
28	Una bevanda che non serve solo a far passare la sete
29	Chi ha paura del mare teme di essere abbandonato
30	Le vaporanze – Umore di acqua spogliata
32	L'immaginario fluisce libero nell'acqua
33	Aquagym, in forma senza sforzo
34	Come Venere rinascere dall'acqua
36	Come lavare via la stanchezza di un anno
37	Gli esercizi per eliminare lo stress
38	Tutte le proprietà curative dell'immersione
39	Un'alleata per plasmare e tonificare
40	Salto e corsa aiutano a ritrovare la forma
42	Un'energia liquida per sciogliere i dolori
43	Una danza per ritrovare l'equilibrio
45	La fonte della vita è dentro e fuori di noi
46	Muoviamoci come il bambino che è nella pancia

In copertina: L'acqua, fonte di vita



50
£ 7.500