

Conferenza di inaugurazione “LA VIA DEL BENESSERE NATURALE” del 18 febbraio 2016

Ed ecco che giovedì sera presso l’Asd Movimento di Bergamo io (Melissa) e Carlo abbiamo inaugurato il nostro nuovo progetto de “LA VIA DEL BENESSERE NATURALE” spiegando, in modo sintetico, le nostre linee di pensiero e quindi di azione.

Siamo partiti dal fatto che è fondamentale per noi vedere l’individuo nel suo complesso, quindi la visione olistica rappresenta il centro del nostro pensiero, l’uomo come insieme complesso di spirito e materia collegato al Tutto, facente parte dell’Universo in una connessione continua di reti energetiche che si interfacciano continuamente; non si può quindi affrontare la malattia senza vedere l’essere umano inserito in un qualcosa di più grande, in un sistema che influenza e da cui a sua volta viene influenzato continuamente; siamo fondamentalmente energia, la materia rappresenta solo una piccola parte di noi ed è comunque sempre energia ma più densa, i nostri pensieri sono energia, quindi questo significa che con i pensieri siamo in grado di modificare la realtà; da qui si potrebbe dire Pensiamo bene per vivere bene. E secondo la fisica quantistica e quando afferma l’epigenetica pare proprio sia così, anche la scienza ci sta arrivando (non la scienza accademica che non prende in esame ciò che non è ripetibile) noi siamo in grado di creare la vita che vogliamo ! La nostra mente ha un potere grandissimo, essa è in grado di guarirci o di farci ammalare !

Abbiamo poi brevemente toccato il discorso ALIMENTAZIONE dove non esiste una “dieta” uguale per tutti ma solo una serie di regole per stare meglio in generale quali consumare molta frutta e verdura, limitare carne latte e latticini, consumare semi oleosi, spezie, pochi grassi e vegetali possibilmente e mantenere il corpo ben idratato con assunzione di acqua alcalina (non bibite gassate e zuccherate).

Abbiamo anche parlato dell’importanza di svolgere una qualche attività motoria che distende a livello fisico e permette di eliminare tossine e grassi in eccesso; ricordiamo che il corpo umano è fatto per muoversi, ore e ore seduti non fa certo bene e di tempo seduti ne passiamo troppo per via dei lavori che la maggior parte di noi svolge.

Abbiamo dato breve spazio (non certo per importanza secondaria ma per questioni di tempo) all’importanza del respiro, della visualizzazione e della meditazione, tutti strumenti importantissimi per stare bene e che prevengono tantissime malattie; ovviamente è meglio praticarle per EVITARE di ammalarsi ! A scopo preventivo; va comunque bene anche dopo aver accusato disturbi: il corpo umano se viene messo nelle migliori condizioni si AUTOGUARISCE! E questo è una notizia eccezionale direi ! Che ci rende responsabili della nostra salute !

E’ stato toccato infine (anche qui non per ordine di importanza) il tema delle EMOZIONI importantissime da vivere e lasciare andare per stare bene!

Se tratteniamo, comprimiamo, reprimiamo le nostre emozioni positive o negative che siano (all'origine le emozioni non sono né positive né negative) il corpo crea un blocco energetico che alla lunga ci porterà ad un disturbo e poi a una malattia. Le emozioni fanno parte di noi, parlano il linguaggio del corpo, non possiamo reprimerle ! Sono onde che si manifestano nel corpo e con il corpo vanno vissute ! Esse non parlano il linguaggio dell'intelletto.

E, per concludere, anche in questo caso non siamo andati in ordine di importanza, per stare bene necessitiamo della cura più potente del MONDO: L'AMORE ! Siamo nati per amare e se non viviamo questa bellissima emozione, se non diventiamo amore non potremo mai stare completamente bene ! L'amore libera dal giudizio, dal potere, dalla competizione, siamo esseri umani che vivono per amare, per amare gli altri è necessario prima imparare ad amare se stessi, in caso contrario non saremo in grado di dare agli altri! Amiamo gli altri solo nella misura in cui impariamo ad amare noi stessi ! Quando noi ci accettiamo come siamo attrarremo amore ! E' la nostra vita fluirà, senza paure e senza attaccamenti. **L'energia dell'amore è l'energia più potente che esista.**