

Pagina di apertura – Il benessere

L'intento di questa pagina è di fornire delle indicazioni generali, nel rispetto delle regole e dei ritmi della natura, per il mantenimento di un buono stato di ben-essere.

E' risaputo infatti che le cattive abitudini e gli stili di vita scorretti, possono portare a lungo andare a squilibri nel nostro sistema mente-corpo che sfociano poi in malattie più o meno gravi.

In questi ultimi decenni è aumentata la sensibilità in merito al tema della salute non solo in termini di responsabilità per il proprio benessere ma anche come diritto/dovere riguardo temi di interesse collettivo legati alla tutela e alla salvaguardia del pianeta.

Il benessere e la salute investono una serie di aspetti sia fisici che psichici, sempre strettamente legati, che vanno ben oltre l'assenza di patologie: infatti, secondo la definizione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità **“La salute è uno stato di completo benessere, fisico, psichico e sociale e non semplice assenza di malattia o infermità”**.

Viene da sé che non è sufficiente “spegnere” il sintomo per affermare che una persona sia in salute, perché il benessere è qualcosa di molto più ampio, come già dimostrato peraltro da millenni dalle medicine tradizionali (cinese, ayurvedica, tibetana, ecc...), medicine che proprio perché si basano su un 'esperienza millenaria, andrebbero considerate, valorizzate ed integrate nella medicina “moderna” relativamente recente oltretutto totalmente spersonalizzata.

L'individuo va quindi visto sotto una molteplicità di aspetti: piano fisico (che ne rappresenta in fondo la parte più piccola, noi siamo per il 99% energia e 1% materia, così come esposto ed approfondito nell'ultima sezione di questa pagina), ma anche sul piano emozionale, spirituale, sessuale, energetico, ecc...

Questa è la visione olistica dell'essere umano (da OLOS= tutto) visto nel suo complesso: il nostro scopo è andare ad individuare in quale dei piani sottili che lo compongono si è formato il dis-agio in modo da intervenire e scioglierlo; a questo punto il sintomo gradualmente si spegne essendo oramai esaurita la sua funzione di “spia” !

Il corpo in fondo è lo specchio dei nostri pensieri e della nostra vita interiore, ci invia costantemente dei segnali simbolici (i sintomi delle malattie) che non abbiamo la capacità o la voglia di ascoltare. I nostri pensieri sono arbitri della nostra salute o delle nostre malattie, perché riproducono le onde di forme mentali le quali organizzano la materia nel senso voluto, producendo malattia, o armonia e salute. La malattia in sé non esiste: è solo una contrazione di energia. Le contratture, i blocchi energetici hanno luogo solo quando non ci stiamo amando, o non stiamo amando gli altri e la vita, quando sostituiamo l'accettazione con il giudizio e il rifiuto; è il segnale che qualcosa dentro di noi non è armonico e deve essere riportato in equilibrio.