

# Essenzialmente energia

Anno 5 - numero 25 - Mag/Lug 2010 € 3,50

Periodico d'informazione delle Associazioni delle Arti per la Salute e delle Terapie Naturali

**FOCUS**  
I fiori che curano

**SPECIALE**  
Consumo di cibi e  
incidenza dei tumori

## **Dossier MUSICOTERAPIA**

Usa il linguaggio dei suoni per il benessere di mente, spirito e corpo

- **Rolfing** La rieducazione del corpo • **Naturoigienismo** La medicina: arte o scienza?
- **Cibo & salute** I disturbi associati all'alimentazione • **Superare i conflitti** La pulizia energetica
- **Critica cinematografica** Avatar • **I pionieri della naturopatia occidentale** Louisa Lust

# La chiave di accesso al nostro "sé" più profondo



di Alessandra Marino\*  
Associazione U.NA

*Il nostro corpo risponde agli stimoli dell'ambiente che lo circonda attraverso reazioni fisiche che diventano informazioni che ci parlano di noi e che ci "spiegano e narrano" a noi stessi.*

*Una delle possibili chiavi di decodifica di questi messaggi del corpo si ha tramite la Kinesiologia che permette di accedere a differenti livelli profondi della consapevolezza della persona che altrimenti potrebbero rimanere inesplorati e sconosciuti.*

**S**empre più, nel nostro tempo, si avverte il bisogno di comprendere noi stessi, la nostra storia e il nostro "Sé" più profondo per poter dare un senso alla nostra vita, al nostro percorso e alle ragioni più profonde del nostro Essere e della nostra anima che spesso ci sfuggono, lasciandoci dentro un senso di insoddisfazione e inquietezza più o meno invalidante.

Le mode del nostro tempo, i modelli che i mass media quotidianamente ci propongono, la cultura dell'immagine che sembra aver permeato il nostro mondo, sostituendo la cultura di un passato anche prossimo e delle tradizioni delle generazioni precedenti, che ancora erano legate al ritmo, al senso e alla saggezza della natura, ci lasciano spaesati e con insufficienti

punti di riferimento fuori da noi stessi.

Oggi per ritrovare questi ritmi e questa saggezza innata ci è rimasto quasi esclusivamente il **nostro corpo**, nella sua saggezza e verità profonda, nei suoi sintomi, nelle sue emozioni a volte repressi, e a volte inaccettabili e inaccettate dalla nostra auto immagine che vogliamo presentare all'esterno.

E per quanto possa sembrare paradossale, in una cultura come la nostra, che ha sempre separato corpo e spirito, se effettuiamo una lettura attenta, non c'è niente di più vicino e capace di rappresentare la nostra anima, che la verità "profonda" del nostro corpo. Per verità profonda del corpo si intende la sua reale risposta agli stimoli dell'ambiente che lo circonda e con cui viene in contatto ora per ora e giorno per giorno. Gonfiore

improvvisi, stati di malessere, improvvise energie ritrovate, stati di insonnia o torpore ingestibili, cefalee, occhi arrossati, attacchi di fame, compulsioni di varia natura, sono tutte informazioni che ci parlano di noi e che possono letteralmente "spiegarci e narrarci" a noi stessi, e rendere intelligibile la realtà esterna attraverso le nostre reazioni ad essa; sempre ovviamente, che riusciamo a trovare la giusta chiave di decodifica di tutti questi segnali.

Una delle possibili chiavi di decodifica di questi messaggi del corpo si ha tramite la Kinesiologia che, attraverso la risposta del test muscolare a determinati stimoli, ci permette di accedere a differenti livelli profondi della consapevolezza della persona, livelli che altrimenti potrebbero rimanere inesplorati e non conosciuti. Livelli emozionali, energetici, pulsioni nascoste che guidano la nostra vita e che a volte rimangono sconosciute alla nostra mente. Attraverso il percorso kinesiologico, il corpo ci parla come fosse un libro aperto, e a seconda della apertura mentale e della ricchezza della rete neuronale dell'operatore che svolge il test e della disponibilità della persona a voler cambiare e crescere e ad accettare le vere informazioni riguardo a se stessa, si arriva a vari livelli di profondità per investigare la causa, la natura e l'entità di un blocco energetico che ha interrotto il naturale flusso vitale dell'individuo. Oppure si può accedere alla consapevolezza del punto in cui ci si trova all'interno del proprio percorso, e quindi a rispettarne i ritmi e i tempi naturali. E proprio come noi non ci aspetteremmo di poter avere un sole che scaldi l'atmosfera fino a 35 gradi, e di poter fare il bagno al mare a dicembre, così, consapevolizzando le proprie tappe interiori, non ci possiamo aspettare, ad esempio, di incontrare un nuovo amore, quando ancora stiamo elaborando la perdita e le ferite lasciate da quello appena concluso.

Quindi tutte le informazioni che si possono avere attraverso la Kinesiologia, elaborate in modo appropriato, portano ad una consapevolezza ed un'attivazione delle innate capacità di auto guarigione che il nostro corpo naturalmente possiede, che in breve tempo possono ripristinare il flusso energetico originario e quindi a ritrovare una dimensione vitale e di salute dell'individuo, nell'ambito del suo più consono e adeguato percorso essenziale.

Il test muscolare, infatti, permette di rilevare quale emozione è rimasta bloccata in una determinata situazione che la persona ha vissuto come stressante, individuando anche il comportamento efficace che **non è stato appreso** per poter gestire in maniera adeguata la situazione. Questo elemento, analizzato nell'ambito della **Kinesiologia Integrativa dello Sviluppo**, un ramo della kinesiologia che analizza la negazione della persona sia dal punto di vista emozionale che comportamentale dall'ottica degli Stadi di Sviluppo della persona secondo la psicologia classica, permette di individuare a che stadio di sviluppo si sia fermata o meglio sia rimasta bloccata una determinata area di competenza della persona e quindi di ripristinare lo sviluppo armonico e completo dell'intero individuo. Infatti a molte persone capita che, pur essendo adulti

maturi e capaci di fronteggiare differenti aspetti della vita, in qualche particolare ambito abbiano delle difficoltà e incapacità inaspettate e il più delle volte nascoste e negate anche a se stessi, portando quella stessa persona adulta, improvvisamente a percepirsi, comportarsi e a considerarsi come un bambino o una bambina.

In simili situazioni, a volte è possibile, kinesiologicamente, anche trovare un qualche tipo di "ingiunzione" o comando negativo che agisce a livello subconscio e limita la persona attraverso una paura profonda delle ripercussioni che si potrebbero avere, a sfidare il comando ingiuntivo che la persona ha incamerato dentro di sé. E quindi, su questa base, molteplici meccanismi di inversione psicologica possono accadere e condurre la persona su strade che portano molto lontano da se stessi, e dal proprio scopo essenziale nella vita e quindi strade di infelicità e di mancanza di salute.

La **Kinesiologia Integrativa dello Sviluppo** invece promuove il ritorno ad una dimensione più autentica e di integrità del Sé, attraverso un percorso di riequilibrio energetico, emozionale profondo, di autostima, autoefficacia e di consapevolezza, per conoscere e riconoscere consapevolmente la propria vera identità e la propria posizione, nel percorso nel difficile, terribile, affascinante, splendido e immenso *Viaggio della Vita* che tutti noi ci troviamo a percorrere.

\*Psicologa dello Sviluppo e dell'Educazione specializzata in Psicologia del Benessere e Kinesiologa professionista.  
e-mail: [alessandramarino@alice.it](mailto:alessandramarino@alice.it)

