



Daniela Scimonelli
Personal Trainer
Roy Martina Academy

Trainer della vitalità

Questo lavoro si basa su diversi livelli: filosofia, sistemi di credenze, presupposizioni e principi, PNL. Lo scopo è portare le persone ad una maggiore presa di coscienza riguardo al loro potenziale e ad un **maggiore equilibrio emozionale** e integrazione delle emozioni a livello profondo. Sappiamo che la medicina naturale comprende varie aree come la riflessologia, i Fiori di Bach, I cristalli, la kinesiologia, l'auricoloterapia, l'omeopatia etc.

Per le persone che hanno disturbi e si avvicinano a tutto ciò molto spesso il risultato è la confusione. Dopo una ricerca accurata di terapie più in uso, Roy Martina è giunto alla conclusione che siamo sulla strada sbagliata e sostiene che il motivo è che la medicina alternativa non è molto diversa da quella ufficiale, in cui lo scopo è quello di combattere i disturbi. La medicina alternativa usa un metodo più dolce per avere alla fine lo stesso risultato. Secondo Roy Martina il termine medicina olistica è uno dei più abusati in medicina alternativa e non ha più nessun valore e così ha scelto un **nuovo paradigma** più consoni ai nostri termini ed al nostro processo di presa di coscienza e lo ha chiamato **"scienza della vitalità"**.

La scienza vitale del dott. Roy Martina vede i sintomi come un puro e semplice tentativo del subconscio di comunicare con l'individuo; noi creiamo la nostra malattia per imparare come creare salute e quindi vitalità.

La cosa che personalmente ho trovato geniale e mi ha catturato della "scienza della vitalità" è come viene indirizzata **"l'attenzione"**. Sappiamo benissimo che diamo energia a tutte le cose a cui diamo "attenzione". Nelle tecniche di Roy Martina l'attenzione non viene data né al disturbo né a come combatterlo; viene tutta concentrata **su come si vuole stare "invece"**.

Che persone e per quali motivi si rivolgono a lei?

Le persone possono arrivare da noi con paure, inquietudini, depressioni, disturbi alimentari, fobie, problemi di coppia, rabbia, insicurezza, malattie croniche o solamente per il recupero della felicità e della vitalità. **Il Trainer della vitalità è da supporto per tutti:** medici, insegnanti, psicoterapeuti, direttori commerciali, manager, genitori, studenti etc.

Il personal trainer in vitalità dimostra gli effetti dei sabotaggi esistenti della mente subconscia, mostra in che modo sviluppare **nuovi programmi di successo** e come ottenere e mantenere un **contatto con il nostro potenziale illimitato** e con la nostra coscienza superiore **combinando tecniche nuove e antiche**.

Il fatto è che noi riusciamo a vedere solo quello di cui siamo consapevoli e consapevolezza ed energia creano la nostra realtà. Perciò l'unica maniera per espanderci e vivere pienamente è perseguire la conoscenza. Il resto non è vita. La vostra vita e lì che vi aspetta per essere vissuta pienamente nel modo più gioioso possibile.

Terapie alternative: la Mirror Therapy

Lorenzo Ostuni è un filosofo, simbologo e terapeuta italiano di fama internazionale. Fin dagli anni '60, si è dedicato allo studio dei simboli e al loro utilizzo come strumento per la conoscenza profonda di se stessi e l'autorealizzazione. Diversi sono i sistemi semiologici, simbologici e letterari da lui creati a questo scopo. I più noti sono il Biodramma, la Mirrors Therapy, le Chimere.

Lei è l'unico al mondo che incide gli specchi rendendoli delle vere e proprie opere d'arte. Da dove l'idea per questa innovativa forma espressiva?

In realtà l'origine di questa nuova forma espressiva è da ricercarsi nella mia volontà di non deludere le aspettative di una persona dotata di eccezionale intelligenza e sensibilità quale era **Federico Fellini**.

"Il Tao è quella cosa che specchia se stesso mentre specchia l'altro". Folgorato dalla potenza di questo aforisma e riconoscendolo come una metafora del suo cinema, Federico mi chiese di rappresentare in qualche modo queste parole.

Provai attraverso un'incisione nel marmo, materiale che già lavoravo abitualmente, ma la sfida richiedeva uno sforzo creativo maggiore e più profondo, soprattutto relativamente alla scelta del materiale da utilizzare. Fu così che **decisi di sfidarmi**, sperimentando l'incisione di uno specchio.

Come utilizza questi specchi nella Mirror Therapy?

La **Mirror Therapy** si struttura attorno a tre elementi fondamentali: lo **specchio**, il **simbolo** e il **sole**.

Il **simbolo**, fondamento di tutte le culture da sempre, è la **massima energia nella minima forma**. I simboli esistono in natura, sono eterni perché sono figure (punto e spirale) che si ritrovano nell'universo, sono cosmologici.

Gli specchi, con un'incisione simbolica, servono proprio per trasmettere il simbolo e per far entrare le persone in rapporto con esso. Il simbolo inciso, proiettato con la luce solare, penetra profondamente l'essere umano agendo sul suo corpo e sulla sua psiche.

Nella Mirror Therapy il **sole si trasfigura attraverso l'uso dello specchio** in tre diversi gradi di intensità: la "preincandescenza", stadio in cui l'azione è focalizzata sulla comprensione e sulla compassione dell'individuo, l'"incandescenza", in cui il simbolo e il sole agiscono per una sua guarigione fisica e l'"esplosione", in cui l'azione è focalizzata alla guarigione psichica.



Isabella Tavilla

Massaggiatrice e counselor, preferisce definirsi ricercatrice: in 17 anni di attività ha studiato e praticato molte discipline e tecniche fino a creare una propria originale metodologia di lavoro. Dal 1996 Isabella Tavilla dirige e conduce la scuola Arte del Massaggio, cui collaborano alcuni fra i maggiori esperti nel campo.

Il massaggio per conoscere se stessi e guarire

La malattia è uno stato dell'essere umano che rivela come nella sua coscienza non vi sia più ordine: i sintomi sono la manifestazione evidente e i segnali da interpretare per comprendere che cosa non funziona, dove siamo usciti dall'equilibrio delle nostre forze interiori.

Il sintomo diventa una guida che ci indica le vere cause della malattia. Ce lo può mostrare anche con molta severità e durezza: ci ricorda che non dobbiamo trascurare la legge suprema di causa ed effetto (ovvero, siamo responsabili della nostra salute e siamo responsabili di rispettare la nostra dimensione spirituale per mantenerci in salute). La malattia ha il compito e lo scopo di farci trasformare per guarire.

Ma non c'è trasformazione se prima non c'è accettazione e comprensione di sé. Il sintomo placa la sua forza quando si sente "ascoltato". La guarigione avviene quando se ne accoglie il messaggio d'amore: "fermati, qui c'è qualcosa che non va, per il tuo bene cambia la tua vita".

Il massaggio è una bellissima opportunità di guarigione e una strada verso la conoscenza di sé. Il **contatto fisico** e il rapporto che si crea nel massaggio, fra chi lo dà e chi lo riceve, facilita e favorisce l'ascolto dei sintomi: finalmente ne diveniamo consapevoli, e ci possiamo trasformare per guarire. Il massaggio è una via di amore compassionevole: ci concediamo di ascoltare noi stessi attraverso il corpo, che ci rivela che cosa non è in equilibrio.

Molti di noi si sono dimenticati l'**amore per se stessi**: tutto sembra essere più importante del nostro corpo e delle sue esigenze. Ma se non si sente accudito, il corpo reagisce sempre più fino ad esprimere ad alta voce i malesseri della nostra anima e del nostro spirito. Con la malattia.

Ma non c'è bisogno di arrivare a tanto. Possiamo trasformarci cominciando prima di tutto a concedere al nostro corpo ciò di cui ha bisogno la nostra anima: calore, accudimento, contatto con gli altri. Attraverso il massaggio. Che è il modo più diretto e semplice per ricevere le carezze e il calore umano, il senso di accoglienza e il sentimento di abbandono fiducioso all'altro, che ci diedero prima di tutto i genitori.

Il massaggio è dunque anche un'ottima **metodologia di prevenzione**. Ci aiuta a ricaricarci, a distenderci, ad abbandonare le tensioni interiori, a riappropriarci di tutto ciò che è basilare nella vita: il contatto con un altro essere, il **confronto**: che è la via fondamentale per sapere chi siamo e come siamo fatti, e per portare in luce la nostra bellezza, la nostra UNICITA'.



HI-PERFORMANCE®
Divisione Grandi Eventi



In caso di mancato recapito inviare a Latina CPO per la restituzione al mittente previo pagamento resi

Next Age

La newsletter del benessere

HI-PERFORMANCE®

VIA PAOLO EMILIO, 7 • 00192 ROMA
 TEL. 06-36005152 • FAX. 06-36000752

Member of American Chamber of Commerce in Italy

Cari Amici,

in attesa dell'appuntamento con Deepak Chopra e Roy Martina del prossimo aprile, dedichiamo questa newsletter a tutti coloro che hanno a cuore il proprio benessere e quello del mondo intero: articoli, interviste e news di esperti che da anni ricercano nuovi metodi per stare e far stare bene.

Il risultato di queste pagine testimonia la diffusione, anche in settori molto diversi tra loro, di una maggiore consapevolezza verso uno stile di vita a contatto con il vero e profondo sé.

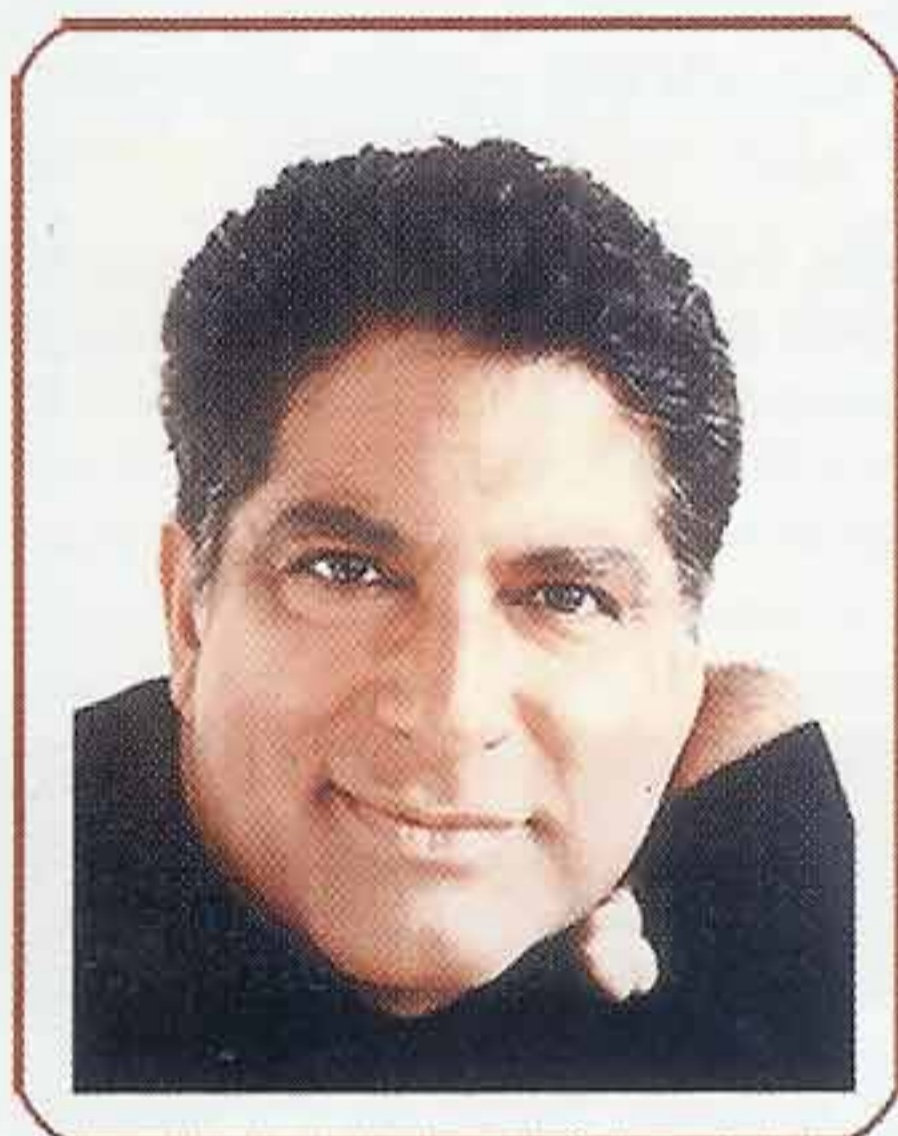
In particolare vi segnalo nell'ultima pagina un progetto di solidarietà "innovativa", esempio concreto di come ognuno di noi possa essere "una cellula di pace" così come Deepak ci spiega nell'articolo di apertura del nostro dossier.

Buona lettura

Mody Acampora

Direzione Grandi Eventi

Mody Acampora



Ecco perché la Pace inizia proprio da Te

Sette esercizi spirituali per portare la pace all'interno della tua vita e nel mondo che ti circonda.

L'approccio alla **trasformazione personale** è l'idea vincente alla base di un futuro senza guerre. Essa si basa sul vantaggio esclusivo che le persone di pace hanno rispetto ai guerrafondai: la loro consistenza numerica. Quando nel mondo ci saranno abbastanza persone capaci di trasformare se stessi in portatori di pace, la guerra è destinata a finire. L'idea fondamentale è quella della **massa critica**. Anche prima che l'umanità decidesse di abbracciare scoperte importanti come l'elettricità ed i combustibili fossili è stato necessario raggiungere la massa critica. E lo stesso vale per l'insegnamento dell'evoluzione e per la scelta dei principali credo religiosi. Quando i tempi sono maturi e le persone che partecipano sono abbastanza numerose, raggiungiamo quella massa critica che ha in sé il potere di cambiare il mondo. Si può fermare in questo modo la guerra?

Esiste nella storia un precedente che ci porta a pensare che questo sia possibile. L'antico ideale indiano chiamato Ahimsa, ovvero la **non violenza**, ha offerto a Gandhi - come principio guida - il sommo rispetto della vita umana. Ogni tradizione spirituale fonda il suo credo sul fatto che **la pace deve esistere prima di tutto nel cuore dell'uomo**, prima di poter esistere nel mondo esterno. La trasformazione personale merita dunque un'occasione.

Quando una persona si basa sulla non violenza, quelli che sono intorno a lui smettono di provare ostilità - Patanjali, antico Saggio Indiano

Noi non sappiamo quale entità dovrà raggiungere la massa critica per poter agire in modo efficace, il massimo che possiamo sperare è di apportare un cambiamento concreto grazie alla nostra personale trasformazione. Bene, non vale almeno qualche momento della tua giornata l'idea di poter porre fine alle 30 guerre che ci sono ora nel mondo, e forse anche a qualsiasi altro eventuale conflitto?

Proprio ora, proprio in questo preciso momento ci sono 21.3 milioni di soldati in armi sulla Terra. Non riusciremo forse ad assoldare una massa di persone portatrici di pace almeno 10 volte più numerosa?

Forse, cento volte numerosa ?

L'impegno comincia adesso. Con Te.

Deepak Chopra

Sette esercizi per la Pace

Questo programma è concepito per coloro che desiderano diventare portatori di pace e prevede un esercizio specifico al giorno, un momento di riflessione spirituale interamente dedicato al tema della pace.

Domenica: *Essere Pace*

Lunedì: *Pensare Pace*

Martedì: *Provare emozioni di Pace*

Mercoledì: *Parlare per la Pace*

Giovedì: *Agire in Pace*

Venerdì: *Creare Pace*

Sabato: *Condividere la Pace*

La mia speranza è che voi stessi diventiate **creatori di Pace**, ad ogni livello della vostra esistenza. Le persone intorno a voi saranno consapevoli che il sentimento di Pace è ciò che vi guida, non solo come buone intenzioni, ma soprattutto come condotta della vostra vita quotidiana.

Trasformarti in un portatore di pace non vuol dire che diventerai un attivista e scenderai a manifestare per le strade. Non sarai un "anti", né una persona "contro nulla". Non ti si richiede denaro. Tutto quello che ti viene richiesto è **scendere nella profondità di te stesso e scegliere di dedicarti alla Pace**.

Non può che funzionare.

Anche se non vedrai una diminuzione immediata della violenza nel mondo, porterai con te nel cuore la consapevolezza di aver dedicato la tua vita alla Pace.

L'unica vera ragione, però, la migliore di tutte per diventare portatore di pace è che ogni altro approccio diverso è fallito.

ALL'INTERNO:

Intervista a Roy Martina

Intervista a Eleonora Briadori

Gli esperti del settore parlano di benessere psico-fisico

**Ultima pagina:
 OFFERTA
 PROMOZIONALE
 a te riservata**

ASPETTIAMO L'EVENTO CON DEEPAK CHOPRA E ROY MARTINA...