



Fu' Dol

Lavorare sul dolore cronico. La strada verso un naturale benessere ed equilibrio.
L'approccio ipnotico-meditativo in chiave energetica e naturale.

09/12/2021

Ewa Marta Machalska-Isacchi

Studio è Vita - Naturopatia, Qi Gong, Personal Kaizen

Via Raina 1A

21037 Lavena Ponte Tresa (VA)

Abstract

Semplicemente guardando o pensando a qualcosa, la cambiamo. La nostra stessa esistenza crea increspature nella realtà. Ha più senso guardare la forma delle increspature piuttosto che la natura mitica della realtà.

Ogni Dolore nasce da uno squilibrio biochimico nel corpo (da un ormone) e può essere riportato in equilibrio con ormoni antagonisti, indipendentemente da ciò che lo ha creato, sul piano fisico, emotivo o energetico.

La mia ricerca sul dolore viene dalla mia storia personale e dal mio lavoro di Naturopata e istruttore Qi Gong. Nasce dalla mia ricerca personale di risposte a domande e soluzioni che non ho trovato nella medicina allopatica.

Questo studio vuole creare la possibilità di lavorare sul dolore cronico o ricorrente, sia esso un dolore fisico, dovuto ad una malattia od un trauma, sia esso un dolore emotivo, nella sua manifestazione fisica nascosta.

Approccio utile linguistico e di domande da porsi e porre alle persona per guidare il cliente alla sua soluzione è consolidarla.

Panoramica

Quando il dolore *cronico* diventa cronico? Quando il dolore *ricorrente* diventa ricorrente? Il *quando* ovvero la questione del tempo, nel trattare il dolore e nel portarselo in giro, ha importanza fondamentale in un aspetto, e voglio dimostrarlo attraverso questo esperimento.

Se uno ha un dolore fisico che si porta da tempo, ogni giorno avrà un grado diverso di intensità: in questo caso perché un'induzione di scioglievolezza delle sensazioni non può essere usata semplicemente al bisogno? O più semplicemente, possiamo pensare che la manifestazione del dolore esista solo nel tempo, quindi portandola in uno spazio senza tempo possiamo sradicarla e trasformarla?

Partiamo dal presupposto che il dolore ha sempre una causa, interna o esterna, e che il nostro cervello riesce a trasformare, anche a distanza di tempo, una causa esterna in una causa interna. Che cosa succede, come lo gestiamo? Ci trasciniamo dietro cose fantomatiche, che poi è difficile attenuare o spegnere definitivamente con un antidolorifico, anche se ne abbiamo a disposizione una gamma vastissima? Funziona sempre?

La domanda fondamentale, che sorge ancora prima di iniziare qualsiasi lavoro sul dolore, è la seguente: il dolore serve a qualcosa? Dal punto di vista fisiologico, penso tutti siamo d'accordo, il dolore è un grande portatore di informazioni e anche un grande attivatore, sia di processi di guarigione sia di processi di fuga.



Il dolore diventa invalidante? A volte si ...

Che possibilità abbiamo per affrontarlo? Ce ne sono parecchie e differenti. Molte delle modalità solitamente applicate però hanno un aspetto in comune: deresponsabilizzano la persona nel contatto con il dolore e soprattutto non arrivano alla sua radice, si limitano soltanto ad attenuarlo.

Ritengo utile fare una panoramica sulla storia del dolore e su alcuni approcci ad esso, sia nella medicina occidentale sia nella medicina orientale, delineandone anche la fisiologia dei processi biologici.

Grazie all'induzione che ho preparato, nella ricerca delle risposte sul proprio dolore, vorrei anche scoprire che cosa muove la persona e come si ingegna a sradicarlo.

Potrebbe divenire un'induzione di benessere, che ristrutturata il significato del dolore, da usare come un vero e proprio farmaco.

In alcuni casi di dolore *cronico* (essendo estremamente soggettivo) tornare all'origine dell'evento, per ristrutturare e sciogliere le credenze cristallizzate, può risultare sorprendente... ma va applicato ad personam.

Attraverso questo studio, vorrei portare il lavoro sul dolore cronico a un livello più generalizzato, più accessibile a tutti.

Quando ho iniziato le ricerche per questo elaborato la lista di punti da sviluppare, per raccontare il dolore, si è arricchita molto velocemente. Tuttavia subito dalle prime risposte ai questionari (proposti ai partecipanti alla ricerca) ho notato, che in realtà non ha un'utilità raccontare con precisione cronologica come è cambiata la visione e l'impatto socio-culturale del dolore nella vita dell'uomo.

Citerò alcuni passaggi, a mio parere rilevanti nonché interessanti, tratti dalla tesi di M. Mantovani (Caposala della chirurgia della Mano), intitolata 'Il vaso di Pandora'. In appendice trovate tutti i dettagli per eventuali approfondimenti.

Si scrive tanto sul dolore, sulla sua storia, sul suo significato, sugli approcci ... ma poi ?

La medicina comincia a rendersi conto solo adesso che il dolore non va solo spento o attenuato, ma va elaborato nella sua interezza. Va affrontato nella sua componente di interazione neuro-psico-fisica e culturale perché è soprattutto la parte emotiva e culturale che porta l'uomo ad agire, arrendersi o rassegnarsi.

Come anche emerso dai questionari raccolti (le risposte complete sono visionabili negli appendici), il dolore influisce in maniera molto importante sulla sfera fisica, psicologica ed emotiva delle persone. Compromette con diversa intensità la vita sociale, lavorativa, familiare e lo sviluppo della persona e delle sue passioni.

A guardare bene sin dalla preistoria il dolore ha accompagnato l'uomo, derivando principalmente dalla durezza della vita, da aggressioni di animali o di altri uomini. Le ricerche antropologiche rivelano che l'uomo è sempre stato incuriosito e preoccupato dal dolore, cercando, con le risorse a sua disposizione, di trovare un rimedio.



Nella preistoria e nell'antichità l'uomo fù guidato dal proprio istinto in questa ricerca, utilizzando quello che aveva a disposizione: acqua fredda, l'applicazione della cenere calda e delle erbe trovate nei pressi dell'abitazione. L'istinto lo guidava anche a copiare il comportamento degli animali, che come prima cosa si leccavano le ferite.

Tenete bene a mente il fatto che stiamo portando da subito l'attenzione sull'istinto dell'uomo nella sua ricerca di attenuare il dolore... e vi sorprenderete!

Studiando e osservando l'efficacia di un metodo piuttosto che un altro o di un rimedio erboristico piuttosto che un altro nascono nuove figure. Stregoni, medici, sacerdoti che avevano il sapere e il potere di mediare tra cielo e terra, capaci di creare il canale giusto con le divinità. Erano queste che, secondo loro, disponevano della vita e del benessere perché dolore e malattia venivano considerati eventi in risposta a colpe o comportamenti sbagliati.

Osservando la storia notiamo che da un lato l'uomo usa la sua innata intelligenza ed il collegamento con la natura e l'universo per riportare l'equilibrio nel suo essere, nel suo vivere. Contestualmente affida il destino del proprio benessere a delle forze superiori, che hanno bisogno di un mediatore, convinto che la divinità superiore ripaga il suo comportamento in modo positivo o negativo, quindi con salute o malattia.

Tra erbe curative e divinità nasce anche la considerazione energetica del corpo umano. In Oriente, ma anche tra le popolazioni indigene è sempre stato considerato e descritto, anche se in modalità differenti, il corpo energetico dell'essere umano. Descritto considerando una rete di canali al suo interno (meridiani o nadi) e considerando tutta la parte aurica e spirituale del corpo umano. Questo dà la base non solo alla manifestazione fisica del dolore, che spesso è ultima, ma lascia spazio alla considerazione anche di un dolore che si manifesta sul piano fisico anche se nasce altrove.

L'aspetto fondamentale del dolore, che l'uomo ha capito sin dall'inizio, è che il dolore ci comunica qualcosa. In realtà è un comunicatore potente e allo stesso tempo poco abile (e purtroppo anche debole) di fronte agli approcci moderni, che piuttosto di ascoltarlo e cercare di risolverlo, si preoccupano maggiormente di spegnerlo.

Quindi il dolore che cosa fa? A livello biochimico attiva una serie di processi e di ormoni nel corpo. Abbiamo una mappa di un potenziale significato?

Sì, a livello fisico dove diversi disturbi, che si manifestano attraverso il dolore, sono poi ripercorribili verso la malattia o lo squilibrio energetico specifico (se il dolore appare sul meridiano).

Ci sono anche stati studi, dai quali è nato un libro, che a mio parere, chiunque soffra di un dolore che si ripete in una parte specifica del corpo, dovrebbero leggere: *Dimmi dove ti fa male e ti dirò perché* di Michel Odoul.



Il dolore ha un suo significato anche a livello emotivo, psicologico, energetico e persino karmico (una parte che va considerata, e se qualcuno non la volesse considerare leggendo questo testo, può tranquillamente lasciarla a parte, e il testo non perde la stessa valenza).

Anche se la medicina moderna ricomincia a guardare l'uomo nella sua interezza, riconoscendo il collegamento psico-neuro-endocrino, troppo poco viene realmente considerato: un retroscena familiare, relazionale, emotivo, o altri tipi di stress che portano a rendere cronico anche un dolore che dalla diagnostica non ha una conferma fisica (2 casi specifici della ricerca).

Nel libro "Dimmi dove ti fa male e ti dirò perché", che vi invito ad approfondire, trovate spunti molto interessanti di autolettura e anche qualche risposta a dolori di cui soffrite, senza avere un riscontro terapeutico.

La medicina tradizionale cinese, così come il Reiki, riconoscono la valenza del dolore come importante comunicatore di squilibri e disagi. Per questo motivo non sono favorevoli a spegnerlo prima di aver compreso che cosa ci voglia comunicare, per poter risalire alla sua radice, ponendo in atto una soluzione che porti al non ripresentarsi del dolore.

Queste considerazioni, nel mio caso, derivano da un'osservazione sul campo durante la mia attività di naturopata nel mio studio, dove sono passate persone con diversi disturbi e dolori connessi. Ad una buona parte di loro ho anche risolto o attenuato al punto di permettergli di poter ripristinare certe attività lavorative e di tempo libero. Casi, dove ho agito con successo attraverso la terapia manuale, energetica, conversazionale e aiutando la persona a sviluppare strategie quotidiane di movimento e comportamento, che hanno creato una consapevolezza e propriocezione funzionale a correggere ciò che realmente portava poi al presentarsi del dolore.

Alcune persone, che non sono riuscite a risolvere la problematica del loro dolore cronico, nonostante la sofferenza proveniente dal continuo presentarsi del dolore, per la mia percezione, ne avevano bisogno per dei motivi personali, di dinamiche familiari o lavorative, di cui non volevano ammettere il significato. Tant'è che proprio queste persone, che apparentemente sembravano disperate dal dolore, poi non hanno nemmeno iniziato il percorso con

l'audio costruito per questa ricerca, rinunciando a darsi un'altra possibilità. Questa dinamica viene poi confermata dalle risposte alle domande dei questionari del percorso.

Altro aspetto considerato in questa ricerca, per una migliore comprensione del *processo* del dolore è la cosiddetta *biochimica del dolore*. Ne consiglio l'approfondimento personale in quanto, a mio parere, affascinante ed illuminante ma non andrò ad approfondirla in questo documento se non considerare le complesse e articolate risposte innescate nel nostro sistema endocrino ed immunitario dalle sensazioni dolorifiche.

In tutto questo quali sono i nostri alleati nella gestione del dolore?



Gli ormoni! Soprattutto quelli che vengono considerati gli ormoni della felicità, che in realtà sono poi quelli a cui rinunciamo vivendo un dolore (e vi stupirete delle risposte raccolte dai partecipanti alla ricerca). Questo porta poi realmente a cronicizzare il dolore, alla depressione legata al dolore e in un circolo vizioso al protrarsi nel tempo del degrado e del malessere dovuto al dolore.

Vediamo insieme, e vi chiedo di tenere a mente questo aspetto particolare, per le domande che ci porremo in base alle risposte fornite dai partecipanti a questa ricerca.

1. Dopamina : l'ormone dell'euforia, che si produce quando di fronte ad una lista di obiettivi da raggiungere, ci vediamo arrivati, ci vediamo progredire negli progetti.
2. Endorfine : gli ormoni del benessere, che nascono mentre ridiamo, sorridiamo, quando stiamo bene nell'ambiente e con le persone con cui stiamo
3. Serotonina : un neurotrasmettitore, popolarmente conosciuto come l'ormone della gratitudine o del buon umore, deriva dalla nostra capacità di gioire, riconoscere ed essere grati di ciò che abbiamo.
4. Ossitocina : l'ormone dell'affetto, che si produce nel tocco, negli abbracci, nelle relazioni strette cuore a cuore, pelle a pelle con amici e familiari.
5. Gaba : l'ormone anti stress, l'ormone della meditazione, o del non mentale, quando riusciamo a staccare la logica da tutto ciò che dentro e fuori, dalla dualità e semplicemente stare nell'attimo presente, respirando.
6. Adrenalina : l'ormone dell'azione. Nasce dalla routine, dal realizzare le cose fuori dalla zona di comfort.

Non a caso nelle domande ho chiesto alle persone a quali attività ti fa rinunciare il dolore e che cosa farebbero appena il dolore sparisce. Se vi addentrate bene nelle singole risposte si può notare, che le prime cose a cui le persone rinunciano di fronte al dolore sono proprio le attività che contribuiscono alla naturale produzione di questi ormoni, che infine fanno parte del meraviglioso meccanismo che il nostro corpo ha già di default per contrastare o addirittura non produrre dolore.

Ne ho avuto evidenza anche dalla mia storia personale, che conferma quanto riscontrato dai partecipanti alla ricerca e che mi ha dato lo spunto per ideare questo progetto.

Dopo diverse malattie vissute da bambina, con impatto non indifferente sul sistema cardiocircolatorio e neurologico, grazie ad un ambiente che credeva l'opposto di ciò che veniva ripetutamente ribadito, il mio corpo ha sviluppato e sempre adottato strategie funzionali ad affrontare 'gli scherzi' della natura, come li chiamo.

E mi auguro che con un approccio proattivo sempre più operatori olistici, coach e medici invoglieranno e motiveranno le persone a divenire di nuovo padroni del bellissimo universo, di cui siamo centro, per lodare il capolavoro di Dio che siamo.

Niente è solido. Non ci sono elementi costitutivi dell'universo o della materia, solo flussi di informazioni ed energia che classifichiamo come elementi. Gli umani non stanno tanto sulla rete della vita quanto la navigano.

Che cosa ci insegna ancora la storia sul dolore?

Ippocrate, il più grande medico dell'antichità, aveva compreso che non ci sono cause e manifestazioni più o meno divine o umane della malattia, ma solo cause naturali, senza le quali la malattia non si produce. Già ai suoi tempi, sosteneva, che dolore e malattia derivano da uno squilibrio (mancanza o eccesso) in uno dei 4 umori (che corrisponde un po' all'approccio del riequilibrio dei 5 elementi nella medicina tradizionale cinese, a cui accenno più avanti), e che bisognava curare la malattia ripristinando l'equilibrio tra queste forze. La sua condotta era: *"Primum non nocere, secundum purgare"*.

Platone sosteneva che il dolore aveva una sua fonte non solo in vissuti e squilibri fisici, ma altrettanto da esperienze emotive dell'anima, con la loro sede nel cuore. Concetto che Aristotele elaborandolo ha portato al livello più vicino a ciò che stiamo riscoprendo nei tempi moderni, considerando il dolore come una manifestazione della disarmonia tra anima e corpo.

Un importante contributo nella classifica e nello studio del dolore fu quello di Galeno, che considerò il dolore non solo una malattia ma in sé una malattia; fu lui come primo a tentare la classifica delle varie gradazioni e sfumature del dolore, per permettere di descriverlo meglio. Cosa che ritroverete nelle domande dei questionari, perché serve per portare la persona ad ascoltarsi e sentire ciò che realmente prova.

Già nella preistoria o nell'osservazione del mondo animale notiamo che la spinta è verso la stimolazione dei processi naturali di autoguarigione, che sono intrinseci nel nostro corpo, e di lenire il dolore, per fare in modo che questo processo di guarire o rimarginarsi sia il meno doloroso possibile.

Leggendo i libri di Thorwald sulla storia della medicina e della chirurgia si dipingono agli occhi del lettore degli scenari abbastanza traumatici dei primi interventi o medicazioni, nonché amputazioni. Inizialmente si cercavano i rimedi con le erbe, tuttora diffuse, come canapa, ayawasca, oppio. Si è poi arrivati ai primi del 1800 ad isolare chimicamente i principi e rendere l'analgesico sempre più potente, per via orale ed inalatoria.

Oggi si diffonde sempre di più anche l'utilizzo dell'ipnosi come anestesia, di cui ci sono parecchie prove e testimonianze, così come studi che ne confermano l'efficacia.

Il fatto che vorrei sottolineare è purtroppo una diffusione tale di antidolorifici, che porta all'abuso, all'approccio prettamente di cura del sintomo e quindi la loro inefficacia. Interessante osservare nei dati raccolti dai partecipanti di questa ricerca, che anche se soffrono del dolore da parecchio tempo, non tutti utilizzano antidolorifici.

Tra le varie ricerche si respira una maggiore attenzione nel XXI secolo all'uomo nella sua interazione col mondo. Anche il dolore finalmente viene visto come il frutto di tante somme, di tante omissioni e trasgressioni, di un essere che vive sempre più sotto stress e con la sensazione di pericolo. o nel pratico della mia vita ed attività professionale non ne percepisco la vera messa in pratica.

Scopriamo insieme in questa tesi come lo affrontano e che motivazioni hanno le persone che quotidianamente convivono con un dolore.

Anche se questa tesi non ha alcuna impronta ideologica, ma entriamo più avanti nel merito della biologia molecolare in collegamento con le credenze, vorrei puntualizzare una riflessione, che lascio volontariamente aperta a chi legge questo elaborato:

Mettiamo tutto sotto il cappello del cristianesimo, che legge il dolore come una conseguenza di un disordine spirituale che la persona vive, e il dolore diventa uno strumento necessario per arrivare alla salvezza dell'anima ...

Quindi diventa giusto soffrire?

Quando stiamo male quindi, quanto realmente vogliamo liberarci da questo male, e trovare strategie semplici, anche quotidiane per evitare che il male si produca?

Obiettivi

Le parole non sono solo vento. Le parole hanno qualcosa da dire. Ma se quello che hanno da dire non è fisso, allora dicono davvero qualcosa? O non dicono niente?... Dove posso trovare un uomo che ha dimenticato le parole per poter conversare con lui?

Guidare la persona a cambiare la biochimica del corpo e sviluppare risorse che consolidano uno stato senza o con meno dolore.

Come? Attraverso un lavoro completo, partendo dal primo contatto in cui la persona viene invitata a partecipare, accompagnandola con le domande del formulario di benvenuto con il quale mette a fuoco le specifiche del suo dolore. Il tutto seguito da una induzione, costruita appositamente per essere abbastanza generica ed allo stesso tempo precisamente vaga, ascoltata per 21 giorni. Tutto il lavoro verrà consolidato con il formulario di restituzione, mappando i risultati del lavoro svolto con la persona.

L'obiettivo per ogni partecipante è di:

1. elaborare il dolore, in modo che ne senta e comprenda la funzionalità del meccanismo e, attraverso questa consapevolezza, lo riprende prima di portarlo all'estremo;
2. sviluppare nella persona i meccanismi per la gestione del dolore, nell'accoglierlo e scremarlo;

3. permettere alla persona di accettare la presenza del dolore.

Ispirazione

Per costruire l'audio ho preso ispirazione da diverse fonti che ho trovato nel mio percorso di ricerca. Vorrei condividere qui i maggiori pensieri guida tratti dalla letteratura su cui mi sono basata per creare l'audio ed il presupposto che sta dietro l'approccio olistico che mi guida quotidianamente nel mio lavoro.

Qi Gong

Un esempio su tutti è l'approccio al dolore durante la pratica. Normalmente la convinzione è che, se fa male, il dolore andrebbe lenito, curato, evitato, alleviato. Per il Zhineng Qigong invece il dolore è importantissimo, poiché diviene il 'maestro' che guida la mente a rimanere concentrata proprio lì dove 'fa male'. Quel dolore indica che il Qi e il sangue stanno affluendo nella parte 'malata', stanno riempiendo un punto dove il Qi è bloccato, e stanno iniziando a reagire per rimettere a posto. Se l'energia va dove va la mente, addestrarsi a rimanere lì dove fa male, costringe anche il Qi a viaggiare verso quel punto, e se facciamo questo, se manteniamo l'attenzione all'interno per tutto il tempo specialmente dove fa male, l'energia da dentro inizierà a correggere imperfezioni, blocchi, malattie e disturbi psicologici costringendoci a fare un lavoro su noi stessi attraverso la risorsa più importante che abbiamo: il corpo. Il metodo Yin è un altro modo di applicare lo stesso principio, un campo di attenzione Yin portato nei punti dove fa male, o dove le emozioni negative sembrano insormontabili inizia una trasformazione integrale che può portare fino alla completa decostruzione di interi 'capitoli' della nostra somatizzazione biologica. Ma il lavoro va fatto nel corpo. E' inevitabile.

[Yiyuanti, sistemi di riferimento e la pratica del Zhineng Qigong, da Istruzioni per maghi erranti]

Il dolore porta a fermarci, ad irrigidirci, a fare sempre di meno. Di conseguenza facciamo tutto il contrario di quello di cui il nostro corpo ha realmente bisogno, per portare sangue e smuovere i ristagni di energia nel corpo e portarli fuori, attraverso l'acqua, e riprogrammare le informazioni nel nostro corpo.

Il Qi Gong, tradotto 'lavoro dell'energia', (qi = energia, gong = lavoro), è un'antica pratica di vitalità e longevità, che permette al corpo di ripristinare attraverso semplici pratiche quotidiane, un equilibrio energetico. Mantiene il corpo libero e pulito preservando la vitalità attraverso delle pratiche, per rafforzare soprattutto i reni e gli altri centri

energetici che la medicina cinese considera importanti, e dall'altra parte muovendo energia, tenendola pulita nei corsi dei meridiani in tutto il corpo. Attraverso la pratica quotidiana permette di ottenere un grado di auto osservazione e di consapevolezza del nostro corpo, che ci permette di riconoscere e reagire ai vari squilibri prima che diventino un problema grave, vero e proprio. Soprattutto diventa una sorta di ancoraggio energetico, che ripristina l'equilibrio desiderato di forza e presenza nel corpo, nella mente e nello spirito.

Biologia delle credenze di B. Lipton

“Siamo fatti a immagine e somiglianza dell’Universo [...] ogni proteina del nostro corpo è un complemento fisico/elettromagnetico di qualcosa presente nell’ambiente. Poiché siamo macchine fatte di proteine, per definizione siamo fatti a immagine dell’ambiente, ambiente che è l’Universo o, per molti, Dio”, aggiungendo anche che “poiché l’ambiente rappresenta tutto ciò che è (Dio), e dato che le nostre antenne scaricano solo una banda ristretta rispetto all’intero spettro, tutti noi rappresentiamo una piccola parte del tutto... una piccola parte di Dio”.

[B. Lipton, Biologia delle credenze]

Il concetto che Lipton espone nel suo libro mi ha molto incuriosito, perchè lo lego in maniera indiretta ad un altro libro “Il genitore quasi perfetto” di B. Bettelheim.

Libro che ho letto quando sono diventata genitore e alcune mie esperienze personali cominciavano a ripetersi in diverse dimensioni nella vita del nuovo nucleo familiare. Mi ha anche permesso di cambiare prospettiva ed allinearli con l’idea che mi portavo dentro dal Qi Gong : siamo fatti degli stessi elementi dell’Universo, siamo piccoli centri dell’ universo e ogni nostra cellula è allo stesso tempo un piccolo universo. La similitudine si reitera fino all’ infinitesima particella di cui siamo fatti, interagendo con gli altri Universi. In fondo anche il funzionamento del nostro corpo è la somma delle interazioni tra i vari piccoli Universi di cui siamo fatti.

Lipton scopre la magia e l’intelligenza della membrana cellulare. L’intelligenza che l’uomo, essendo nato senza un libretto d’istruzione per il meraviglioso corpo che riceve, non riesce a sfruttare. In tutto il suo excursus pieno di meraviglie e ragionamenti logici e dimostrati, attraverso studi e anni di osservazione, arriva alla conclusione che con un sistema di credenza tarato sull’intelligenza delle nostre cellule possiamo avere maggiore controllo sul nostro corpo, potenziando i processi di autoguarigione di cui siamo già muniti.

Ho voluto testare questo concetto nel lavoro sul dolore portando la persona a fermarsi, scendere gradualmente nei vari livelli cellulari ed espandere il suo sentire attraverso la rete con cui siamo connessi in un’interazione continua e bidirezionale con l’ambiente.

Tao

Alla prima lezione di medicina tradizionale cinese, prima ancora di spiegarci i cinque elementi, il flusso ed il significato dei meridiani, ci fu spiegato il tao, come provenienza cosmica di tutta l'energia che ci circonda in tutto.

Il termine Tao significa Via, il sentiero, il divenire di tutte le cose. Quando si intraprende un percorso di trasformazione o addirittura trasmutazione, è inscindibile la ricerca dell'equilibrio, così come la ricerca del senso dell'equilibrio. Il Tao è l'energia che pervade e vitalizza tutte le cose nell'universo, attraverso il fluire di due energie ai poli opposti, lo yin e lo yang. La molteplicità dei fenomeni visibili e invisibili nell'universo nasce come risultato dell'interazione tra queste due forze primordiali ed opposte.

Queste due forze sono presenti in noi e nel mondo che ci circonda : sul piano celeste, sul piano terrestre, sul piano umano ed in tutti i 5 elementi presenti in noi, che sono collegati tra loro, sia a livello energetico sia a livello della manifestazione fisica delle loro funzioni. Dobbiamo considerare un passaggio fondamentale il ripristino dell' equilibrio giusto tra bianco e nero, tra lo yin e lo yang, tra le tenebre e la luce dentro di noi. Tornando all' energia allo stato puro, cioè ancora non manifestata, senza spazio e senza tempo, possiamo tentare il ristabilirsi dell'equilibrio ad un livello più astratto, senza entrare nel merito della provenienza originaria dello squilibrio che ha portato allo manifestarsi del dolore.

Medicina quantistica e acqua

Attraverso il Tao scopriamo che siamo fatti della stessa materia della terra, del cielo e delle stelle. Un importante elemento presente in tutto l'universo, sotto diverse forme e densità è l'acqua. E noi ? Siamo fatti in una prevalente percentuale di acqua

Cosa sappiamo in merito all'acqua da ricerche più e meno scientifiche?

Masaru Emoto fotografò i cristalli dell'acqua, scoprendo che usando la vibrazione di diverse parole (sull'acqua allo stato liquido), questi poi in forma solida presentavano forme più o meno armoniche.

Se prendiamo i ricercatori che usano acqua come vettore per vibrazioni (vedi Fiori di Bach), ne otteniamo un'ulteriore conferma: l'acqua in forma liquida si comporta come un cristallo, quindi come un portatore di informazioni.

Già questo potrebbe bastare per affermare che siamo le informazioni che diamo all'acqua che c'è nel nostro corpo.

Vorrei però dare uno sguardo più preciso ad alcuni aspetti del nostro corpo, anche nell'ottica della quantistica, che insieme alla visione di Lipton vi daranno una spinta

ulteriore ad osservarlo nel suo ecosistema in maniera più completa ed assolutamente non lineare.

Addentriamoci in alcuni dettagli di scoperte che sono state fatte, per me inaspettatamente, tanti anni fa.

Le scoperte dei fotoni e dei biofotoni in realtà sono una parziale spiegazione di come sia possibile che anche se siamo lontani le informazioni viaggiano a distanze, per la mente umana, improponibili e inaspettate.

Il termine fotone, che dal greco significa 'luce', è un quanto del campo elettromagnetico, storicamente classificato come quanto di luce. Il termine fu utilizzato per la prima volta già nel 1926 dal fisico ottico francese F. Wolfers, e poi nominato da un chimico statunitense G. Lewis, che lo ha considerato "non creabile e indistruttibile". Classificato dalla meccanica quantistica come particella si è guadagnato l'etichetta del bosone elementare, quindi di massa nulla, mediatore dell'interazione elettromagnetica, cioè portatore di informazioni.

"L'energia e la sua forma visibile, la Luce, sono il modo in cui il Creatore ha dato forma alle sue Creature. Ciò avviene tramite la trasformazione che ha generato la vita. In un Corpo di forma ordinata: la CELLULA."

[R.Colognato, dispensa AINAO, Medicina Quantistica, 4° anno di Naturopatia].

Ciò che B. Lipton ed altri hanno confermato, intorno al 2013-2015, come scientificamente comprovato in realtà fu' già ipotizzato molti anni prima, quando nel 1975 il Prof. F.A. Popp intuì, che doveva esserci un'analogia stretta tra la luce, più precisamente nella sua forma fisica, i fotoni, e la struttura cellulare. Ipotesi che storicamente nasce precedentemente nel 1922, quando il biologo russo, A. Gurwitsch, ipotizzò il fatto che "l'evento biologico primario alla base della vita e anche delle alterazioni che portano alla malattia, è un evento fisico di natura elettromagnetica."

Gurwitsch fece i primi esperimenti che portarono a confermare la sua ipotesi e furono a loro volta confermati dagli esperimenti di Popp. Si ottennero inoltre maggiori dettagli sul fatto che le cellule degli esseri viventi possono scambiare informazioni tra cellula e cellula, tra tessuto e tessuto, sotto forma di luce, cioè dei biofotoni anche a lunga distanza.

E.I.T (Emotional Integration Technique)

"Più a fondo vi scava il dolore, più gioia potete contenere"

K. Gibran

Dalla mia esperienza personale e racconti raccolti nei miei percorsi di formazione mi è sorto il dubbio di quanto possa realmente essere solo un problema fisico a causare e far mantenere il dolore nella sua manifestazione fisica nel corpo.

Leggendo il libro di Francesco Giacobazzo è nata l'ispirazione di permettere alla persona di mappare bene il proprio corpo per scavare a fondo alla profondità della radice del dolore con cui convive.

Nella sua esposizione di E.I.T. l'autore considera tanti aspetti che mi sono familiari, come l'aspetto energetico del dolore (per esempio il mantenersi del dolore in arti amputati), come le emozioni, soprattutto quelle di paura e rifiuto (che in realtà rafforzano il dolore e lo radicano in noi), della terapia manuale e della pranoterapia (che anche dal punto di visto biochimico, come spiega B. Lipton, in realtà ha molta più efficacia se cade su un sistema di credenze fertile).

I 10 punti che seguono sono un riassunto dell'approccio E.I.T, utile per chi non ne conosce i dettagli. Se avete letto il libro o partecipato ai seminari potete considerarlo, a vostro piacimento, un breve ripasso o evitarne la lettura.

Giacobazzo ha delineato nel suo approccio 10 principi della guarigione:

1. Il principio del sistema regolatore autonomo: quel intelligenza innata, un sistema autocontrollo, quello che noi chiamiamo la capacità di autoguarigione, ma è molto di più, come i specialisti sopracitati hanno scoperto e documentato a livello molecolare e quantico. Quindi noi nasciamo con un programma di autoguarigione - poi però invece di continuamente utilizzarlo e aggiornarlo lo riempiamo di virus!
2. Il principio dello stress - qui l'autore non si riferisce solo allo stress relativo alle difficoltà della vita quotidiana. Parla più ampiamente di un principio di stress, che è più legata a diversi tipi di squilibrio, a partire da quello energetico (come lo yin e lo yang nel tao, il vuoto e il pieno nella medicina cinese e quindi nel qi gong), passando da quello emotivo (eccesso o mancanza di qualche emozione, che genera poi stati di sofferenza o tensione per sentito pericolo, che tiene il corpo nella continua allerta di doversi difendere).
3. Il principio del modello energetico della realtà - come il principio riportato nell'assaggio di medicina quantistica - *"Tutto ciò che c'è nella creazione è composto di energia e ordine"* e non solo, questi elementi sono in continuo movimento, mutamento e comunicano ininterrottamente.
4. Il principio delle memorie cellulari - che parte dal presupposto, confermato poi da diversi scienziati, di cui ultimo anche Lipton già citato sopra, che i nostri ricordi, nonostante noi pensiamo fossero custoditi e immagazzinati solo nel cervello, in realtà vengono conservati nella memoria di ogni cellula. Un meccanismo meraviglioso, perché preserva le memorie antiche degli organismi primitivi da cui nascono le capacità di dividersi per crescere e sviluppare funzioni, ma allo stesso tempo sono le memorie, che da stati emotivi irrisolti, poco ecologici per il nostro corpo diventano poi anche fonte di qualsiasi malattia. Così come diventano fonte della malattia, lavorando su queste memorie, possiamo andare a lavorare sulla radice della malattia.

5. Il principio degli automatismi inconsci attraverso (le sinapsi) - sappiamo benissimo, che tutto ciò che ci capita ripetutamente, porta a sviluppare una reazione automatica, sia positiva, che negativa. Una sorta di processo di apprendimento e di protezione, che ci permette di creare sempre più sinapsi nuove, per immagini, movimenti, e tutto arriva da sensazioni. Il principio della rete delle sinapsi nel nostro corpo, che sono una rete infinitamente dettagliata, fine e diffusa, ma soprattutto continuamente in evoluzione, mi ha fatto pensare alla ragnatela. Noi possiamo tessere nuovi neuroni di guarigione e persino estenderli nel mondo fuori in uno scambio reciproco, di cui padroni siamo noi.
6. Il principio delle credenze (per guarire devi crederci!) - che cosa succede se di fronte ad esperienze negative io non vado a rimappare la rete neuronale creatasi in quel occasione con qualcosa di nuovo, positivo e più funzionale ? Quella reazione automatica diventa una forma psicologica fondata in me, chiamata credenza. A me piace pensare alla credenza come quel vecchio mobile centenario della nonna. Lo trovi tutto coperto di polvere in cantina, te ne innamori, e allora lo porti a casa. Però per farlo risuonare bene con lo stile di casa tua, la devi rinnovare e soprattutto farne continuamente manutenzione, altrimenti si rovina e ti rovina l'ambiente. Ecco la stessa cosa succede con le credenze che ci creiamo di fronte a diverse esperienze e con le memorie che teniamo. Tenendo in considerazione che le nostre cellulari poi sono degli computer super sofisticati - non posso tenermi dei programmi e sistemi operativi non aggiornati. Per essere performante . devono essere sempre nuovi ed essere convinti che questa è la strada giusta.
7. Il principio dell'immagine di sé - capita che di fronte ad un vissuto di situazioni diverse, a contatto con il mondo e con persone, ognuna con il suo modo di vedere il mondo, le cose le persone, sviluppiamo una percezione di noi stessi, che è semplicemente la proiezione della veduta che hanno gli altri su di noi. Consapevoli di questo meccanismo sabotante nell'interazione con persone e ambiente, possiamo anche prendere posizione e comodamente vestirci della nostra vera immagine di sé per poi manifestarla in tutti gli aspetti della vita e del nostro essere.
8. Il principio dell'inversione psicologica - e la situazione in cui operiamo nel senso esattamente opposto della direzione dichiarata o desiderata. Questa cosa succede quando razionalmente vogliamo una cosa, che però a livello inconscio è condizionata da programmi opposti al ragionamento logico. Se questo stato non viene rimosso o lavorato, sarà la mente stessa insieme al corpo a bloccare gli effetti di un qualsiasi percorso che dovrebbe portare verso la guarigione.
9. Il principio dell'anima - dà la direzione di diventare ciò che siamo realmente, nella nostra vera essenza. Finchè inseguiamo l'immagine di Sé proiettata dal sistema di credenze e immagini di come dovremmo essere secondo gli altri, saremo lontani dall'equilibrio energetico delle nostre cellule per vivere appieno delle nostre potenzialità-

10. Il principio del segreto della longevità - forse ognuno ha il suo. Non è una questione genetica e nemmeno di stili di vita, forse di stili di pensiero e di atteggiamento. Una cosa che desideriamo tanto e utopicamente cerchiamo di ottenere e mantenere come una cosa materiale, ed è in quel attaccamento che si perde il segreto di lasciare fluire il momento nella sua vera essenza fino all'ultimo nostro momento . Un principio che si collega fortemente con l'idea che nel qui ed ora, nello spazio senza tempa, dal punto di vista quantistico dolore non esiste.

I livelli nel lavoro sull'elaborazione del metodo E.I.T. sono state l'ispirazione di guidare la persona attraverso le varie fasce del proprio essere, in modo che la persona possa accarezzare e accettare, per trasformare il trauma anche nei livelli più nascosti a lei stessa.

Dalle considerazioni derivate dalle ricerche svolte nella realizzazione di questa tesi deriva la struttura dell'induzione, nella quale ho cercato di fondere e creare sinergie tra i vari concetti, e sfruttarle a favore della rete cellulare nel corpo umano, così come del campo elettromagnetico, creando allo stesso tempo un flusso di informazioni bidirezionale al interno e verso esterno, nella modalità di scambio continuo.

Disseminazione

Le persone che verranno invitate a partecipare sono principalmente già clienti del mio studio di Naturopatia, che so che nonostante sedute regolari hanno un dolore, che si riaccende periodicamente o persino rimane costante. Inviterò a partecipare anche pazienti di colleghi osteopati e fisioterapisti.

Le persone verranno contattate telefonicamente di persona, o in video o di persona in studio.

Tappe :

I. Primo contatto

Incontro individuare in cui alla persona verrà spiegato l'approccio e verrà consegnata la lettera di invito (App. 1)

II. Formulario di Valutazione iniziale

Attraverso questo formulario (App.2) avviene la mappatura della tipologia del dolore che la persona sta vivendo e affrontando, puntando anche alla presa di

consapevolezza che cosa lo fa nascere/ scatenare e che limitazioni questo dolore crea la sua vita.

A formulario consegnato verrà condiviso l'Audio. (Trascrizione Audio App. 3)

III. Somministrazione del Audio

Per 21 giorni la persona dovrà ascoltare l'audio secondo le indicazioni. E libera di contattarmi per condivisioni giornaliere di osservazione di reazioni e sensazioni.

IV. Formulario di valutazione finale

Attraverso questo formulario (App. 4) vengono mappati i risultati del lavoro fatto con la persona attraverso l'audio. Nelle domande sono contenute anche indicazioni che permettono alla persona di proiettarsi in concrete attività e programmare con entusiasmo nuove abitudini, che prima si sentiva limitata fare, sin dal primo giorno dopo la somministrazione.

V. Bonus

Per gratificare la persona a percorso completato le verrà consegnato un buono per un trattamento in studio e un Audio Bonus .

Struttura dell'induzione

Induzione

Con base di musica

Punto di partenza : rilassamento e induzione profonda

Punto d'arrivo : riequilibrio dello squilibrio fisico/ emotivo/ ormonale / polarità (cicatrice in caso di interventi)

Processo:

1. La palla di luce per pulire e riequilibrare
2. Scale e sentiero e scritta - *La caverna nella quale hai paura di entrare ha il tesoro che stai cercando.* J. Campbell poi aggiungere qualche parola che lo trasforma e destruttura
3. Dissociare dal corpo (schermo o specchio) - creare immagine senza dolore, giocare con sottomodalità. - leggio con un libro. Ogni pagina una strato del corpo, una scansione completa e proiezione del dolore sulla pagina giusta per ogni persona.



- a. se lo riconosci la tua parte esterna energetica:
 - b. la pelle
 - c. e sotto la pelle se lo riconosci anche i canali energetici
 - d. i legamenti
 - e. i muscoli
 - f. i nervi
 - g. i liquidi del corpo - il sangue, la linfatico
 - h. le ossa - IMPALCATURA COME STRUTTURA - VIVA LE OSSA!
 - i. gli organi interni all'interno dell'addome e della cassa toracica
 - j. le ghiandole endocrine
 - k. il cuore
4. Castello con stanze :
- a. analogia (per metafora) e ristrutturazione - yin and yang - individuata la zona e forma del dolore - il colore e nero o bianco? porta lo con un lavoro profondo ad avere il equilibrio tra nero e bianco
 - b. la stanza del sale come sale nell'acqua - lava via i residui
 - c. Acqua informata - amore, luce e i colori dell'arcobaleno che entra nel linfatico e ripristina tutto il corpo (guidare la scansione - Immersione nella, vasca della vitalità che ripristina energia
5. Rilassamento o energia azione in base se la persona lo ascolta mattina o sera.
6. Uscita.

Risultati del Percorso:

Le sensazioni individuali delle persone sono importanti feedback, non solo per il terapeuta

In questa sezione vorrei condividere quanto hanno condiviso le persone a seguito di tutto il periodo di somministrazione e che ho raccolto attraverso i formulari di inizio e fine percorso, al termine dei 21 giorni di somministrazione.

Prima elencherò i dati più significativi osservati attraverso la raccolta (tutti grafici e domande sono visionabili negli appendici), per poi proseguire con domande e considerazioni che portano alle conclusioni di questo lavoro

FORMULARIO DI INGRESSO

- delle persone che erano inizialmente interessate al percorso, solo il 75% ha aderito con il formulario di ingresso per ricevere l'audio
- il 77.4% delle persone che hanno risposto, sono donne
- in prevalenza (58%) hanno partecipato persone dalla fascia d'età 46-65 anni
- la maggior parte delle persone soffre di questo dolore / disturbo da 1 - 5 anni
- il 71% al momento di adesione definiva il dolore di valore più grande di 5 sulla scala di 10
- la forma / tipologia di dolore è molto variabile tra i coinvolti nel programma
- il 74% dichiara di non prendere farmaci
- il 51% dichiara di non seguire terapie manuali
- il dolore suscita nelle persone una marea di emozioni diverse e li fa rinunciare alle cose della vita, che secondo le nuove ricerche sono proprio quelle che producono endorfine e altri ormoni buoni e funzionali

DOPO 21 GIORNI

- il 51.6% di chi ha aderito al programma, ha restituito la risposta finale del percorso
- la maggioranza (62,5%) ha mantenuto l'impegno di ascoltarlo 1 volta al giorno in tutto il periodo richiesto (21 giorni)
- il 25% ha ascoltato l'audio 1-2 volte al giorno, almeno un giorno sì un giorno no.
- il 50% dichiara che l'assunzione dei farmaci è diminuita o cessata del tutto
- il 38% non ha consapevolezza del dolore, perché la percezione soggettiva dichiara che il dolore non è cambiato, poi li assegna un valore di intensità minore rispetto all'ingresso
- il 68% dichiara di essere soddisfatto del percorso
- il 56,4% delle persone il dolore nella sua intensità, dopo il percorso, si piazza nel quadrante medio basso (da 1 a 5)

DOMANDE:

La persona vuole realmente guarire quando accusa un disturbo, un dolore?

Cosa fa sì che la persona accetti o scarti una possibile soluzione per rimettersi in sesto? Per ripristinare il proprio equilibrio e vivere una vita serena.

Si è realmente disposti a risolvere il problema alla radice, anche accettando di uscire dalla propria comfort zone?

La persona ha realmente consapevolezza di cosa sia il dolore, di quando sia semplicemente un indicatore o di quando diventi una vera e propria patologia?

Quanto incide l'accettazione sociale di alcune patologie al raggiungimento di una certa età?

CONSIDERAZIONI:

Il dolore lo sappiamo spesso viene dato da una tensione che si mantiene nel tempo nel corpo - moltissime persone tra i partecipanti mi scrivevano durante il percorso di ascoltare sempre attentamente tutto - perché non riuscivano a lasciare il controllo. Portare loro a questa consapevolezza attraverso l'ascolto dell'audio è stato già terapeutico in sé, perché ha creato un ambiente di autoascolto.

Tra quelli che hanno ottenuto risultati buoni e soddisfacenti di miglioramento c'erano maggiormente persone, che appena ricevuto il permesso di non dover seguire l'audio alla lettera, si lasciavano andare, persino addormentandosi.

Volutamente non ho chiesto il nome particolare nome della patologia di cui le persone soffrivano come base di partenza. Purtroppo su tante malattie e disturbi, a cui è legato un dolore costante e ripetitivo, viene attribuito un'impossibilità di guarigione (da ciò che propone la medicina allopatica). Che in sé già rappresenta un'ipnosi invalidante per un eventuale percorso di recupero.

La mia intenzione è di portare le persone a ragionare fuori dagli schemi e tornare alla radice.

Per questo motivo l'audio non ha una indicazione terapeutica specifica.

Ha funzionato su svariate tipologie e manifestazioni del dolore. Sicuramente ha portato a maggiore consapevolezza e voglia di agire.

Conclusioni

Alcune risposte mi hanno sorpreso, alcune sono state semplicemente la conferma di una consapevolezza, che ho sviluppato e di cui ho la conferma quotidianamente nel mio lavoro di naturopata e conducendo gruppi di pratica di Qi Gong.

Molte persone, quando raggiungono la fascia d'età in cui si è considerati maturi, hanno accettato l'ipnosi collettiva che il dolore e la sofferenza siano inevitabili e non si possa fare niente per affrontarli e gestirli. Quindi quando la medicina tradizionale non riesce a risolvere o alleviare i sintomi, raramente cercano ed accettano di esplorare altre strade.

Le persone che hanno accettato di provare una strada alternativa, aderendo a questo progetto, quando hanno abbandonato le loro ipnosi hanno tratto giovamento ed in alcuni casi risolto il loro dolore cronico. Perlomeno hanno trovato una via per poterlo gestire e migliorare la loro qualità di vita.

Sicuramente siamo molto focalizzati sul sintomo e non sulla vera causa del dolore.



Il desiderio di non vivere il dolore è grande e viene strettamente legato alla felicità e alla realizzazione di una vita piena e appagante, ma di concreto e proattivo siamo disposti a fare ben poco.

Noto una lieve rassegnazione di fronte al dolore e in un certo senso anche un'accettazione sociale del fatto che la vita debba essere dura e dolorosa per potere essere considerata *vita*.

Sicuramente con questa ricerca ho portato l'attenzione delle persone al loro dolore e al loro diritto e opportunità, ancora inesplorate, di come affrontarlo e come sviluppare strategie per difarsene. Da tutto ciò trarrò ispirazione per continuare con la filosofia e missione del lavoro di Naturopata, Istruttore e Coach.

Mi è capitato proprio recentemente di incontrare per caso una persona che da anni soffre di una malattia degenerativa della colonna, conosce il mio campo, ma incredula non ha mai voluto provare. Scambiando proprio due parole ho parlato tranquillamente anche attraverso la calibrazione e ricalco a farle assumere una postura più consona con la fisiologia del nostro apparato scheletrico-muscolare. Ha accettato di farsi toccare anche in alcuni punti. In seguito mi ha stupito la sua risposta : *"Sai, mi da quasi fastidio doverti dire che sento la differenza adesso"*.

Quanto potenziale in questa affermazione!

Vorrei continuare la mia ricerca in questo ambito soprattutto per approfondire e comprendere meglio i motivi che rendono passive le persone nella loro relazione con il dolore.

NOTA PERSONALE:

Ho usato l'audio anche su me stessa avendo subito una frattura subito dopo l'incidente e mentre lo ascoltavo la gamba pulsava meno e si sgonfiava. Abbinando il lavoro mentale con diverse visualizzazioni, con i trattamenti di diverso tipo dell'ambito di medicina cinese e di tecniche bioenergetiche, ginnastica salutistica (qi gong) o testato sulla mia pelle la potenza alchemica delle sinergie tra i vari campi.

Ho aggiunto l'audio ad un cliente che si è rivolto a me in sostegno alla cura di una ferita da incidente. Abbiamo abbinato l'ascolto dell'audio ai trattamenti in studio, ed è passato da rischio intervento per pulire la ferita a sistemarlo con un approccio strutturato, perché il corpo ha attivato in modo naturale i processi di guarigione.

Per chi vuole approfondire

In tutto il lavoro svolto per questo percorso di studi, per la ricerca, ho strutturato anche proprio un percorso e una filosofia nell'approccio al benessere.

Ispirata dalle ricerche che ho continuato oltre al percorso. Nel libro "Io, Universo, Dio" di Vincenzo Marchi, ho trovato parecchi analogismi e spiegazioni scientifiche e storiche che non vengono insegnate comunemente e che invece permetterebbe alle persone, se trasmesse in modo semplice, cambiare il modo di vedere la salute, nella società e nella fede, e soprattutto distinguere quello che è scienza e quello che ci fanno credere sia scienza.

Bibliografia

EIT

Biologia della Credenza

https://maghierranti.blogspot.com/2016/11/yiyuanti-sistemi-di-riferimento-e-la.html?fbclid=IwAR17xq5U94xV1_wjghf2WYhDwkWMqfyS57gLbAwtP7Z3lQaf5blc1dEsBBw&m=1

<https://www.stateofmind.it/dolore/>

https://it.wikipedia.org/wiki/Fisiologia_del_dolore

PDF con la tesi della caposala

<https://filosofiaecultura.it/recensioni/bruce-h-lipton-la-biologia-delle-credenze-la-grande-riflessione-del-biologo-statunitense/>

<https://www.neuroscienze.net/biofotoni-ed-armonizzazione-della-vita-biologica/>

Dispensa AINAO "Medicina QUantistica"

Appendici

I. Appendice 1 - Contenuti di tutte le fasi di comunicazione con chi aderiva

BENVENUTO

Benvenuto nel programma FU' DOL



Un programma pensato a sostegno di persone che nella vita quotidiana sono accompagnate da un dolore che si ripresenta forte e in momenti più inaspettati, continuamente. Se ti toglie la serenità di fare le cose che ti appassionano, e non ti permette di essere al top per i tuoi cari - ecco che questo è il momento giusto per Te.

Può essere tranquillamente integrato a percorsi di fisioterapia e a cure mediche in corso. Non ha controindicazioni.

Grazie di aver aderito.

Per accompagnarti al meglio nel tuo percorso di elaborazione del tuo dolore cronico ti chiedo di compilare il formulario di valutazione iniziale, che trovi sotto il seguente link:

<https://forms.gle/YsWckRG2NqY7Qq4f9>

Compilando il formulario di adesione hai messo a fuoco il tuo dolore cronico ed espresso la voglia di liberarti da esso. Cliccando 'Invio' potrai scaricare il file audio pensato proprio per Te.

Un file audio di durata di 10 min che è stato costruito apposta per lavorare attraverso una serie di meccanismi interiori.

E consigliato ascoltarlo 1- 2 volte al giorno per 21 giorni.

Comincia da oggi. Scegli un momento durante la giornata in cui puoi recarti in un posto tranquillo e rimanere indisturbato. Ti consiglio di impostarti un promemoria sul cellulare, che ti ricorderà il appuntamento con te stesso ogni giorno, nei prossimi 21 giorni.

Puoi ascoltarlo la mattina appena sveglio, durante la giornata in un momento di pausa o la sera prima di dormire. Importante che lo fai quotidianamente usando le cuffie, seduto o sdraiato.

Alla fine del ciclo ti sarà fornito un questionario di restituzione. Quando lo avrai compilato ti sarà inviato un file audio bonus.

Il programma è proprietà di 'Studio e vita', dopo il primo ciclo rimane a Te e non va passato ad altri.

CONSEGNA AUDIO

Benvenuto/a! Oggi inizia il tuo percorso. Pongo nelle tue mani questo percorso audio fiduciosa che ti impegnerai con costanza e convinzione ad ascoltarlo ogni giorno.

Scegli un momento durante il giorno, fissati l'obiettivo che ogni giorno per 21 giorni ti dedicherai a Te!

Prendi le cuffie, mettili comodo e semplicemente respira ascoltando.

Quando scegli di partire - fammi un cenno!

Fra 21 gg ci risentiamo!

Resto a Tua disposizione durante tutto il percorso.

Goditelo appieno!

A Te - FU' DOL

Il programma è proprietà di 'Studio e vita', dopo il primo ciclo rimane a Te e non va passato ad altri.

INVITO A COMPILARE IL FORMULARIO DI RESTITUZIONE

Ciao! 🌈☀️🦋🥰

Sono passate alcune settimane dal momento in cui hai ricevuto il file Audio FU DOL. Ti ho lasciato il tempo e spazio per esplorare le risposte del Tuo corpo.👁️👁️

E' arrivato il momento di chiederti come è andata per Te e degli risultati che hai ottenuto.

Ti chiedo perciò di rispondere a questo formulario:

<https://forms.gle/dm3S4ZnBiHjWmBze9>

Puoi anche scrivermi su WhatsApp o via mail raccontandomi la Tua esperienza. 🌱

Mi sarà di grande aiuto sentire anche le difficoltà che hai riscontrato ascoltando l'audio nel corso del percorso. Ogni giornata è diversa! Sono curiosa che cosa hai imparato su di Te! 🎯

Quando avrai inviato la risposta - Ti manderò in regalo un'altra meditazione per un riequilibrio generale.

Grazie 🏆 😊 🙏

RINGRAZIAMENTO FINALE

Buongiorno,

Grazie di esserti affidato/a a me in questo percorso.

Sono felice per Te per i benefici che hai ottenuto dal dedicare del tempo a Te stesso/a.

RicordaTi che ogni volta che ne hai bisogno - puoi riascoltarlo, e il corpo ricorderà!

Per ringraziarti e farti vivere più appieno il potenziale in Te in regalo una meditazione degli colori, per immergersi nella vibrazione degli colori per Te!

Scarica il file qui:

<https://www.studioevita.isacchi.net/prodotto/colora-re-mi-do/>

Usando il codice promozionale: **FB2YE4UF**

Per osservazioni, riflessioni e perplessità o domande - contattami per una prima consulenza telefonica gratuita che puoi prenotare qui:

<https://www.studioevita.isacchi.net/contatti/>

II. Appendice 2 - Formulario di valutazione iniziale

<https://forms.gle/ewUZxAjuNm2yMhEz7> (Poi verra trascritto qui)

III. Appendice 3 - audio completo dell'induzione

Da scaricare dal sito dello studio o sotto il Link:

<https://youtu.be/SqRJa4gD1p4>

IV. Appendice 4 - Formulario di chiusura

<https://forms.gle/VTsXcrE8ycA8gD5T6> (poi verra trascritto qui)

1. Con che frequenza hai ascoltato il audio?
2. Che intensità ha il dolore adesso?
3. Con che frequenza compare il dolore adesso?
4. Tipologia di dolore adesso:.... Elencare
5. Prendi ancora farmaci?
6. Se hai risposto di sì alla domanda 5- quali?
7. Con che frequenza?
8. Stai seguendo terapie manuali?
9. Se hai risposto di sì alla domanda 8 - quali?
10. Con che frequenza
11. Elenca 5 cose che farai da qui a 1 mese adesso che non hai più il dolore.
12. Elenca 5 cose che farai o attività che seguirà da qui a 1 anno adesso che non hai più il dolore.
13. Elenca 5 cose che farai o progetti che realizzerà da qui a 5 anni adesso che sei libero dal dolore.
14. Alzati, vai allo specchio e guardati. Sei stato costante e attento. Sono fiera di Te!
Sei libero dal dolore grazie a Te stesso.

V. [Appendice 5 - PDF con dati completi del formulario di inizio percorso](#)

 [FU' DOL - modulo di valutazione iniziale.pdf](#)

VI. [Appendice 6 - PDF con dati completi del formulario di fine percorso](#)

 [FU' DOL - modulo di valutazione finale.pdf](#)