



LUNGO IL SENTIERO DELLA VITA: INVECCHIARE CON AMORE

Incontrare le resistenze, scoprire nuove possibilità, fare tesoro delle risorse e fluire nella fiducia. Un viaggio di conoscenza e di ascolto attraverso il Qi Gong, la dietetica energetica e il lavoro interiore di consapevolezza.

di Susanna Castellani

L'idea del seminario che propongo è nata dall'osservazione di come le proposte più diffuse sul processo di invecchiamento si riducano spesso a consigli per un'alimentazione sana, all'assunzione di integratori e alla necessità di fare movimento; oppure come nel mondo olistico si concentrino più spesso su una pratica piuttosto che un'altra. Questo seminario raccoglie in sé l'intero spettro delle mie competenze maturate in molti anni di formazione e di applicazione con clienti e studenti, e si propone come un intervento a 360° intorno al tema dell'invecchiamento. Allo stesso tempo, questa proposta si radica nella mia esperienza personale e nella coltivazione quotidiana per la ricerca di un migliore equilibrio del mio sistema all'interno delle oscillazioni che tutti sperimentiamo in seguito a stimoli sia interni sia esterni.

STARE BENE È ALLA NOSTRA PORTATA

Alla base di questo lavoro porto il concetto di "ristagno" quale causa principale dei nostri processi di invecchiamento non armonioso. Il ristagno, infatti, di qualunque tipo sia (fisico, alimentare, emozionale o energetico) produce delle interferenze nella circolazione armoniosa dei nostri flussi interni, da quelli più palpabili (sangue, fluidi, ecc.) a quelli più sottili di tipo energetico.

Si tratta di un seminario adatto a tutti coloro che hanno a cuore la propria crescita e che desiderano esplorare come sostenere con amore il naturale processo di invecchiamento sia in via preventiva, sia già in età avanzata. Qualsiasi essere vivente invecchia. Possiamo però scegliere di non lasciarci semplicemente invecchiare e piuttosto onorare la nostra vita per

tutta la sua durata coltivando presenza, ascolto e maturità attraverso pratiche di benessere alla portata di tutti.

La versione originale di questo seminario è pensata per gli operatori Shiatsu e comprende un modulo aggiuntivo dedicato appunto alla Medicina cinese applicata allo Shiatsu. Sarà presentato per la prima volta al convegno nazionale del Coordinamento Operatori Shiatsu. Quella qui proposta è invece la versione rivolta al grande pubblico. Ha una durata di otto ore e si compone di tre moduli pensati per l'attivazione dei diversi aspetti del nostro sistema. Scopriamoli nel dettaglio.

SEQUENZE CHE STIMOLANO L'ENERGIA

Con il Qi Gong andiamo a risvegliare specifici aspetti della circolazione

energetica in grado di stimolare il contatto con i nostri aspetti più sottili. Distribuito nel corso dell'intera giornata, propongo lo studio del Ba Duan Jin-Otto Pezzi di Broccato, una sequenza di otto esercizi specifica per l'attivazione delle risorse costituzionali. In termini energetici stiamo parlando dell'energia dei Reni. Il tipo di messaggio che diffondiamo è quindi molto profondo e si fa strada dentro di noi grazie alla stimolazione energetica di percorsi definiti e con un senso ben preciso. L'idea che sta alla base è quella di conservare e amministrare le nostre risorse energetiche in modo tale da poter godere di una vita piena anche in tarda età. Si tratta di movimenti facilmente praticabili da chiunque. La loro semplicità fa sì che la mente sia sempre meno impegnata una volta che il movimento è stato memorizzato, e questo conferisce a questa pratica, nel tempo, una connotazione man mano più meditativa, fatta quindi di presenza, ascolto e contatto con il proprio interno.

La sequenza viene eseguita con un

Andiamo in profondità

Il movimento, la buona alimentazione e uno stile di vita sano non sono sufficienti a garantirci di stare bene nel corso della vita e, soprattutto, durante il processo di invecchiamento, momento in cui le risorse fisiologiche diminuiscono. Attraverso questo percorso ci spingeremo più in profondità, in ascolto del nostro interno, provando a sintonizzarci con il

ordine ben preciso in quanto la sua progressione racconta una storia e ci guida a muoverci nei piccoli e grandi frangenti della vita in modo più funzionale e consapevole. E così, i primi cinque movimenti descrivono in sequenza il muoversi nel mondo a contatto con esperienze e distrazioni, la conseguente nascita di conflitti, il processo di digestione di ciò che abbiamo trattenuto delle esperienze fatte, la possibilità di lasciar andare

movimento energetico che ci anima. Crescere significa andare momento per momento sempre più in profondità dentro il principio della vita. Ti faccio una domanda: invecchiare per te significa crescere o semplicemente diventare esteticamente vecchi? Se chiudi gli occhi e guardi dentro di te, potresti scoprire che lo spazio interno è senza tempo.

ciò che è stato senza rimpianti e la purificazione dalle tossicità accumulate in favore di un processo di rinnovamento e liberazione.

Ci accompagnano quindi nel processo del lasciar andare e ripulire il nostro interno. Gli ultimi tre movimenti del Ba Duan Jin ci invitano invece a tornare alla coltivazione del nostro interno stimolando il rinforzo dei nostri aspetti più profondi e il ritorno all'unità. L'intera sequenza descrive quindi un processo circolare in cui qualcosa si apre e si chiude a favore di un maggior equilibrio interiore.

L'IMPORTANZA DELLA DIETETICA ENERGETICA

L'alimentazione naturalmente può migliorare o peggiorare l'evoluzione del naturale processo di invecchiamento. Per questo modulo, mi avvalgo di una formazione specifica che fa riferimento all'antica Medicina cinese e il cui concetto di base mi piace riassumere con: non tutto ciò che è sano, ci fa bene sempre e comunque. Nel corso delle diverse fasi della vita i bisogni alimentari cambiano. In quest'ottica, nella fase dell'invecchiamento la nostra alimentazione dovrebbe virare verso il grande mondo dei semi. Il seme racchiude infatti in sé il potenziale della vita e così, parallelamente, va a rinforzare questo stesso aspetto dentro di noi, di nuovo riferibile in Medicina cinese ai Reni. Oltre alla fase di vita in cui ci troviamo, sarà importan-



te tenere conto anche delle nostre condizioni del momento e questo ci parla dell'importanza di imparare a orientarci verso ciò di cui abbiamo bisogno. A questo proposito, io utilizzo la suddivisione degli alimenti secondo tre diversi livelli energetici noti come Wei, Ying e Yuan.

Questi descrivono aspetti energetici qualitativi dal più superficiale al più profondo con impatto sul nostro organismo nei corrispondenti livelli sia fisici che energetici. A meno di trovarci in condizioni di patologie che richiedano la nostra attenzione verso certe categorie di nutrienti, questo approccio non predica alcun tipo di rigidità. La rigidità, infatti, apre le porte al ristagno!

LEARNING LOVE, IL METODO PER IMPARARE L'AMORE

Dopo esserci dedicati al movimento e al nutrimento, è tempo di dare un'occhiata anche alla parte psichica/emozionale.

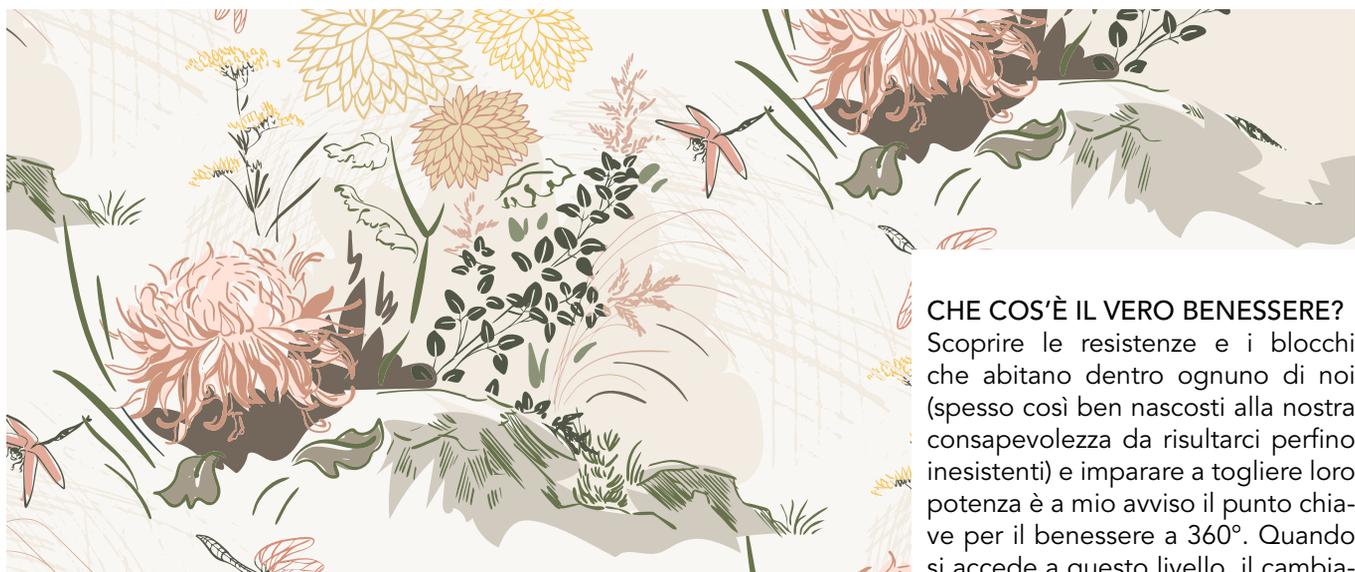
Per molto tempo ho fatto esperienza di pratiche, anche molto diverse tra



Un'esperienza da provare

Il seminario è adatto a tutti coloro che hanno a cuore la propria crescita e che desiderano esplorare come sostenere con amore il naturale processo di invecchiamento. Senza pressione potrai scoprire che stimolare i naturali processi di auto-guarigione produce effetti a cascata su ogni livello: fisico, mentale, emozionale e spirituale.

Se vuoi sapere le prossime date del seminario consulta il sito www.susannacastellani.com. Se vuoi proporre il seminario presso il tuo Centro contatta Susanna al numero di telefono 339 3369752 oppure via mail: info@susannacastellani.com



loro, nel tentativo di trovare risposta alle mie difficoltà interiori, fino a che ho incontrato questo metodo che rappresenta per me, ormai da molti anni, la possibilità di lavorare su questi aspetti dei blocchi in un modo estremamente semplice, dolce e rispettoso dei tempi e della disponibilità personale al cambiamento.

Questa pratica trova quindi una collocazione perfetta anche all'interno di questo seminario che ha come nucleo di lavoro principale la comprensione dei propri punti di ristagno. Antiche abitudini che ci incastrano, rigidità e controllo operano di frequente al di là della nostra volontà, si attivano in automatico e

influenzano la qualità della nostra vita tenendoci intrappolati dentro meccanismi malsani sorretti da antichi condizionamenti: ciò richiede uno sforzo costante e spesso inconsapevole al nostro sistema. Per comprendere meglio tutto questo apriremo le porte all'incontro con il nostro "bambino interiore" e in sua compagnia inizieremo un viaggio a ritroso dallo strato delle protezioni a quello delle ferite, verso l'essenza. Si tratta in realtà di un viaggio lungo e questa parte del seminario ne sarà giusto un assaggio. Ma è un viaggio che non ha età e che soprattutto, non è mai troppo tardi da intraprendere!

CHE COS'È IL VERO BENESSERE?

Scoprire le resistenze e i blocchi che abitano dentro ognuno di noi (spesso così ben nascosti alla nostra consapevolezza da risultarci perfino inesistenti) e imparare a togliere loro potenza è a mio avviso il punto chiave per il benessere a 360°. Quando si accede a questo livello, il cambiamento è davvero possibile! Più comprendiamo e ripuliamo i nostri meccanismi interiori, e meglio il nostro sistema fluirà attingendo in maniera più armoniosa alle risorse che abbiamo a disposizione. Questo è un viaggio di conoscenza dentro di sé, un viaggio alla riscoperta della nostra essenza, la parte più autentica di noi, per approdare alla coltivazione dell'essere se stessi davvero. Contattare il piacere di vivere il momento, la spontaneità e l'entusiasmo, la contentezza e la curiosità. Ma imparare anche a stare nel dolore quando si presenta, imparare a farlo partendo da un centro che è solido e vitale. Tutto questo non ha età.



CHI È L'AUTRICE

Il percorso nell'ambito delle discipline bio naturali di Susanna Castellani è iniziato con lo Shiatsu e la Medicina cinese, diventati nel tempo uno stimolo concreto al suo crescente desiderio di conoscenza del mondo olistico verso il quale è stata da sempre attratta in modo naturale. Dal 1996 è operatore e insegnante in questo campo.

Partendo dalle accresciute necessità di evoluzione personale, ha poi allargato il suo movimento verso altre forme energetiche di crescita e di sviluppo interiore incontrando dapprima il Learning Love di Krish-

nananda e Amana di cui è operatore certificato dal 2017 e, in tempi più recenti, The Reconnection del dottor Eric Pearl. Da quest'ultima esperienza è poi nato Kyrios, un suo personale modello di riequilibrio energetico a distanza che concentra al suo interno tutta la formazione ed esperienza maturata negli anni. Ogni pratica che propone è stata prima di tutto un'esperienza di crescita personale.

Susanna Castellani

Per contatti:

www.susannacastellani.com

info@susannacastellani.com

telefono 339 3369752