

LA SPIRITUALITÀ DEL BENESSERE

Analogie ed affinità tra Medicina Osteopatica e Sahaja Yoga

Relatore dott. Antonio Masella

Giovedì 4 ottobre 2007 alle ore 21:00 - presso il **Book Café**, in Via Vestina 130 – Montesilvano
INGRESSO LIBERO

COS' È la Medicina Osteopatica

Nata negli Stati Uniti poco più di cento anni fa, grazie all'intuizione del Dr. Andrew Taylor Still, la **Medicina Osteopatica**, conosciuta anche come **Osteopatia**, è una forma di terapia naturale ricca d'interesse e potenzialità.

È un metodo terapeutico che focalizza l'attenzione su tutto il sistema corporeo, costituito da ossa, legamenti, muscoli, tessuto connettivo, sistema linfatico, sistema circolatorio e sistema nervoso.

Il corpo umano, durante la vita, può subire numerosi stress o traumi che possono compromettere la propria fisiologia bio-meccanica. La malattia è causata da diversi fattori ambientali che opprimono le difese del corpo, o dall'incapacità del corpo di adattarsi alle situazioni.

Un ruolo decisivo gioca il Sistema Nervoso Centrale (SNC), dal quale parte tutto il "movimento" e tutti gli input nervosi che governano il corpo fisico. Ogni trauma non è registrato solo dal corpo fisico, ma anche dal SNC. L'Osteopatia lavora in tal senso. Attraverso una serie di tecniche manipolative molto precise, essa agisce per normalizzare il metabolismo del SNC, permettendo una funzione ottimale del corpo nel suo insieme.

L'obiettivo della pratica osteopatica è correggere la causa della malattia ripristinando o normalizzando la struttura appropriata dei differenti sistemi del corpo, facilitandone la propria funzione e adattabilità. **Una volta che la causa è corretta il corpo può guarire se stesso attraverso la sua capacità intrinseca di auto-guarigione.**

Anche la **MEDITAZIONE** agisce in tal senso. Nel corso di anni di esperienza, sono state riscontrate notevoli differenze lavorando sia su persone che praticano la meditazione, sia su chi non la mette in atto. I sistemi nervosi e motori dei soggetti che praticano la meditazione hanno risposte più efficaci rispetto a chi invece non medita. La struttura di chi medita è certamente più flessibile e ricettiva al trattamento osteopatico e non solo. In definitiva, **la Meditazione fa la differenza**: i soggetti che la praticano hanno innumerevoli vantaggi in ambito psichico, fisico e neurologico.

COS' È Sahaja Yoga:

Iniziato in India nel 1970 ad opera di **Shri Mataji Nirmala Devi** che, in maniera del tutto disinteressata, ha dedicato la propria vita alla diffusione in tutto il mondo delle sue conoscenze spirituali, Sahaja Yoga è un insieme di conoscenze e tecniche di meditazione accessibili a tutti, il cui scopo è favorire la conoscenza profonda del proprio essere interiore (Sé) e scoprire le infinite potenzialità che sono innate in ogni individuo.

IL SISTEMA SOTTILE E I CHAKRA

Il nostro sistema energetico (sistema delle energie sottili) è composto da tre canali di energia (destra, sinistra e centrale) e sette chakra. I canali coincidono con il sistema nervoso simpatico (di destra e di sinistra) e parasimpatico (centrale), i chakra ("ruota") coincidono sostanzialmente con i plessi, e sovrintendono alle funzioni vitali dei vari organi.

Oltre a regolare il benessere del corpo, essi sono la sede di importanti qualità interiori, come l'innocenza, la creatività, la pace, la sicurezza ecc. Questo meccanismo è già pronto dentro di noi, necessita solamente di essere attivato. Nell'osso sacro (non a caso i Greci lo hanno chiamato così) giace un'energia residuale chiamata "Kundalini" ("spirale", chiamata così per la sua forma). È un'energia pura, materna, intelligente, amorevole. Quando viene risvegliata, essa attraversa tutti i chakra, nutre e purifica il corpo sottile d'energia, riportandolo in uno stato di buon funzionamento. Quando arriva al settimo, l'ultimo, che coincide con l'osso della fontanella (altro nome non casuale), questa energia zampilla e si riconnette al Tutto, donandoci lo Yoga ("unione"): uno stato di consapevolezza senza pensieri, in cui viviamo gioiosamente nel presente. I benefici si percepiscono sia a livello psichico ed emotivo che a livello fisico, con sensibili miglioramenti della nostra salute.

Questo processo è anche chiamato "Realizzazione del Sé" e può essere trasmesso da ogni persona che pratica con regolarità il metodo Sahaja Yoga a chiunque lo desideri.

"Voi siete lo strumento, siete la medicina, siete il medico, siete il dottore, il computer, siete tutto. Ma dovrete diventare il vostro Sé. Dovete diventare il vostro Sé." Shri Mataji, Mumbai 22-12-1976

A cura dell' Associazione di Promozione Sociale **VISHWA NIRMALA DHARMA - SAHAJA YOGA**