

LA SALUTE NATURALE RACCONTATA DAGLI ESPERTI

L'altra medicina

MAGAZINE

n. 42

Dossier

METODO BATES

La salute
degli occhi

Ayurveda
per la bocca
L'Oil pulling
originario



PITAYA
Un frutto
da scoprire

**SPEGNERE
L'HERPES**
Le erbe che lo
combattono

DISTURBI PREMENSTRUALI
LE REGOLE DA ADOTTARE
A TAVOLA PER RIDURRE
I SINTOMI PIÙ FASTIDIOSI

RHODIOLA ROSEA
GUIDA PRATICA ALL'USO
DEL RE DEGLI ADATTOGENI
CONTRO STRESS E FATICA

IL PLASMA DI QUINTON
L'ENFANT TERRIBLE
CHE SCOPRI I SEGRETI
DELL'ACQUA DI MARE

AROMATERAPIA. Cipresso e ginepro, rapido sollievo per gambe gonfie e doloranti

L'altra medicina

GIUGNO 2015

Periodico mensile - Anno V, numero 42/2015 - € 3,50 - Canton Ticino CHF 7,00
Poste Italiane - Sped. in A.P. DL 353/2003 conv. L. 46/2004, art. 1, c. 1, LOMI





Un massaggio... speciale

Con le campane tibetane e gli oli essenziali

Una nuova proposta che unisce, in un'unica pratica, tre saperi tradizionali: si prevede infatti l'impiego delle campane tibetane, degli oli essenziali e dell'astrologia. L'idea è firmata da Mauro Pedone, insegnante Shiatzu e Yoga e formatore di operatori olistici. Ci piace, in particolare, l'approccio trasversale utilizzato dall'Autore in grado di spaziare e

trovare assonanze tra molteplici aspetti della Natura: dai metalli delle campane ai segni zodiacali, dai messaggi sottili delle essenze ai chakra delle dottrine indiane. In questo suo ultimo libro, dal titolo *Massaggio sonoro con gli oli essenziali*, tra le varie pratiche, troviamo un lavoro da svolgere in coppia cui accenniamo brevemente rimandando al testo per approfondimenti.

UN ESEMPIO PRATICO

Suoni ed essenze sotto la guida degli astri

Il suono di ogni campana tibetana è unico: prima di acquistarla ascoltatela! Dovete trovare la vostra. Dopo esserci muniti della campana scegliamo tre oli essenziali.

La scelta delle essenze

● In questo periodo dell'anno il Sole è in Gemelli. Il primo olio che sceglieremo dovrà essere un olio associato al segno dei Gemelli. Per esempio il Bergamotto o il Limone. Scegliamolo assecondando le nostre sensazioni. In questo caso scegliamo il Limone, la prima essenza.

● La seconda essenza dovrà essere associata al segno opposto ai Gemelli, che è il Sagittario. Può essere la Vaniglia, la Violetta, il Cardamomo e la Mimosa. Poiché il Limone ha note di testa scegliamo un'essenza con note di base, cioè la Vaniglia. Ecco il secondo olio.

● La terza essenza si può scegliere ascoltando le sensazioni del ricevente. O, ancora meglio, optare per un aroma con note di cuore: la Rosa, il Geranio, la Lavanda. Scegliamo la Lavanda.

● A questo punto abbiamo trovato i nostri tre oli essenziali: Limone, Vaniglia e Lavanda.



Come facciamo a sapere qual è il segno zodiacale associato a un'essenza e le sue note di base? Al proposito, esistono apposite tabelle. Si trovano sul libro di Pedone ma anche su altri trattati di aromaterapia sottile.

L'esperienza

- ✓ La ricevente si adagia supina con gli occhi chiusi.
- ✓ L'operatore avrà preparato la campana con due dita d'acqua all'interno.
- ✓ Verserà nell'acqua una o due gocce di essenza di Limone e la farà vibrare passandola con lenti percorsi sul corpo della ricevente: dal centro verso i piedi e poi verso la testa. Per qualche minuto.
- ✓ Dopo un momento di silenzio, aggiungerà la Vaniglia ripassando la campana sul corpo, poi la terza essenza, la Lavanda, portando a termine il massaggio sonoro.



Mauro Pedone
Massaggio sonoro con gli oli essenziali
Edizioni Mediterranee
Pagine 132 + CD audio, euro 22,50

L'esempio riportato in queste pagine è solo un assaggio. Il testo si articola in diversi capitoli dedicati alle campane tibetane, alle essenze, all'astrologia: l'Autore elargisce consigli a piene mani. All'opera è allegato un CD audio consigliato per il rilassamento e la rigenerazione sensoriale.

