



DISTURBI PREMESTRUALI

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

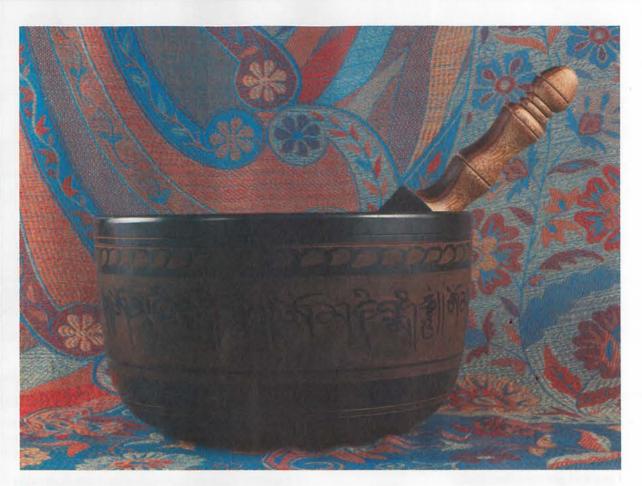
RHODIOLA ROSEA

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

IL PLASMA DI QUINTON

L'ENFANT TERRIBLE CHE SCOPRÌ I SEGRETI DELL'ACQUA DI MARE

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



Un massaggio... speciale Con le campane tibetane e gli oli essenziali

na 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 dell'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.



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.