

# Naturalmente



Via Cumano 4 – 34139 Trieste - Tel. 347.98.42.995

Sito internet: <http://digilander.libero.it/naturalmenteit/>

mail: [naturalmente.it@libero.it](mailto:naturalmente.it@libero.it)

## LA METAMEDICINA ED IL CAMBIAMENTO

Tutti (o quasi) vorrebbero cambiare, migliorare.  
A patto che sia facile, indolore, senza impegno e che magari gli altri apprezzino ed accettino con entusiasmo questo cambiamento!!!

In realtà non è proprio così. Uno dei momenti migliori per cambiare è quando ci capitano ripetutamente situazioni difficili, o ci piombano addosso circostanze molto dolorose. Quello è un momento giusto per iniziare a comprendere il messaggio che tali avvenimenti vogliono trasmetterci, di modo che inizi **IL** grande cambiamento interiore.



Solitamente questi dolori (fisici o emotivi) fanno parte del nostro cammino di crescita personale, cammino che passa obbligatoriamente nel prendersi la propria responsabilità per tutto quello che ci accade. E questo accresce il proprio potere.

Vediamo come: se (ad esempio) io do la colpa della mia mancanza di lavoro allo stato, cedo **POTERE** allo stato; in pratica **mi tolgo potere** sul fatto di essere o meno in grado di trovare un lavoro. Allo stesso modo se do al colpa della mia infelicità ad una persona, cedo **POTERE** a questa persona per quanto riguarda la mia felicità. Oppure ancora, se io do la colpa al “caso” di una mia malattia, è come se dicessi “Non posso fare nulla” e divento completamente inerme.

Ma se invece, prendo coscienza che la responsabilità del mio lavoro, della mia salute, del mio benessere economico, della mia felicità è **solo mia**, allora il **POTERE** rimane a me, e posso gestirlo al meglio, cambiando, se lo voglio veramente, la strada della mia vita.

Mi rendo conto che per la maggior parte delle persone è ormai un'abitudine scaricare la colpa su altre persone, o anche giudicare di continuo (un atteggiamento che molti cercano di far passare per “semplice constatazione dei problemi altrui” ☺); ma purtroppo questo insano modo di agire ci priva di un meraviglioso strumento di lavoro su sé stessi, in quanto gli altri ci fanno da specchio, suggerendoci dove e come lavorare.

Se accettiamo con coraggio di prendere la vita nelle nostre mani, tutto diventa molto più semplice.

Ri-prendendo possesso del proprio potere personale, si potrebbe ad esempio cercare di capire come e perché si rivivono sempre le stesse situazioni. Situazioni che vengono generate in automatico da meccanismi e programmi consolidati dentro di noi da decenni. Molto interessante è l'esempio che fa Claudia Rainville per spiegare come si formano tali meccanismi:

**Situazione:** una bambina di 6 anni è in cucina mentre la mamma sta parlando con un'amica in soggiorno. Ad un certo punto la bimba sente la mamma che dice all'amica “.. io volevo solo 3 figli”. La bambina ha la **comprensione** che lei è la quarta figlia; quindi prova il **sentimento** di non essere stata voluta che genera subito un'**emozione** (come ad esempio la tristezza). Come **reazione** a tale emozione, la bambina potrà per esempio andare subito in camera. La **manifestazione** di tutto questo processo potrebbe essere che per un periodo mangerà di meno o starà male.

Passato un po' di tempo, durante il quale la bambina ha già dimenticato la precedente situazione, accade una situazione nuova. Il padre decide un giorno di portare tutti i figli al parco giochi, ma al momento di uscire la madre (forse preoccupata per la salute della bambina) lo ferma e gli dice “No, lei resta a casa”.

La bambina adesso può avere un comportamento diverso; il sentimento è lo stesso e cioè “Non sono voluta” ma stavolta l'emozione può essere anche la rabbia che la porta a correre in camera per poi sbattere la porta dietro di sé. La manifestazione può anche portare ad una chiusura del cuore verso la madre “Tu non mi volevi? Bene. Adesso sono io che non voglio te”. Chiusura che con il tempo, arrivata alla maturità, la porterà ad attirarsi situazioni in cui **non sarà voluta** (licenziamento, abbandono, ecc.). Situazioni sgradevoli che quotidiane mento ci arrivano per segnalarci, farci comprendere che abbiamo una ferita irrisolta, che come una calamita attira tutto questo verso di noi.

Uno dei modi per sciogliere questo “programma” che ci danneggia, può essere quello creato da Claudia Rainville, che è la Liberazione della Memoria Emozionale (LME) dove la persona viene aiutata a modificare la comprensione del primo (o dei primi) accadimenti dolorosi, di modo che anche il sentimento (e tutto il resto, a ruota) si trasformi, portando finalmente pace.

*Susanna Berginc*

*“Metamedicina: ogni sintomo è un messaggio” Claudia Rainville*

Se desideri essere informato sulle nostre attività oppure se vuoi che ti inviamo il prossimo numero del nostro giornalino, mandaci una e-mail a: [naturalmente.it@libero.it](mailto:naturalmente.it@libero.it)

Leggi altri nostri articoli sul nostro sito: <http://digilander.libero.it/naturalmenteit/>

*I nostri articoli non intendono sostituirsi al vostro medico: prima di assumere qualunque integrazione chiedere al vostro medico curante*

# NUMERI IN LIBERTÀ

Dove porta la nostra libertà? O meglio, dove potremo arrivare una volta liberi dai condizionamenti subiti?

Nel corso della nostra infanzia per essere accettati e per superare le prime ferite dell'anima, abbiamo imparato a reprimere le normali espressioni e potenzialità come piangere, arrabbiarsi, divertirsi, usare l'intuito, la creatività, ecc..

Ma se questo atteggiamento ci preservava da ulteriori dolori, con il passaggio all'età adulta ci siamo trovati bloccati in schemi limitati e troppo ristretti per la libertà della nostra anima.

La numerologia può venirci in aiuto mostrandoci il nostro potenziale, ma al tempo stesso facendoci vedere anche i blocchi e le prove che dobbiamo ancora superare.

Come? Prendiamo un'ipotetica data di nascita: 30/3/1970. Sommando fra di loro i numeri avremo:  $3+0+3+1+9+7+0 = 23 = 2+3 = 5$ , che è il **numero del DESTINO**.

Questo numero porta conoscenza di quello che è il nostro cammino; ma se perde la sua libertà di esprimersi (a seguito di traumi o dolori subiti), potremo tentare di riprendercela con l'aiuto di FIORI DI BACH (FB) o OLI ESSENZIALI (OE).



## **NUMERO 1: IL CORAGGIO**

E' il leader nato, colui che è predisposto ad organizzare, a decidere; una persona precisa, indipendente, inventiva ed ingegnosa.

*Se perde la libertà diventa: autoritario, dominatore, perfezionista, pesante, pedante con un eccessivo senso del dovere.*

(FB) VINE per le persone che decidono per gli altri.

(OE) YLANG YLANG: aiuta a lasciarsi andare.

## **NUMERO 2 – LA SENSIBILITÀ**

Sente molto l'amicizia e l'amore. E' comprensivo, sensibile, disponibile, volubile, amante dell'arte, della musica e vuole la pace con tutti.

*Se perde la libertà diventa: eccessivamente passivo e diplomatico, egoista, buonista e molto dipendente dal giudizio degli altri.*

(FB) CENTAURY: non sa dire di no, dipendente dal giudizio altrui. (FB) CHERRY PLUM: blocca le emozioni per paura di non essere accettato.

## **NUMERO 3 – LA GIOIA**

Allegro, molto creativo, energico, estroverso, originale, con mille interessi, ama la buona tavola e i piaceri della buona compagnia.

*Se perde la libertà diventa: pauroso della solitudine, depresso, invadente, chiuso, egocentrico.*

(FB) Heather: invadente, logorroico. (FB) GENTIAN: depressione, scoraggiamento.

## **NUMERO 4 – L'ORDINE**

Regolare, abitudinario, responsabile, tradizionalista, intelligente e riservato, tenace, non perde mai il controllo di sé.

*Se perde la libertà diventa: egocentrico, aggressivo, materiale, limitato nel giudizio, poco aperto alle novità, scettico, pesante, rigido, malinconico.*

(FB) BEECH: ipercritico. (FB) OAK: eccessivo senso del dovere. (OE) BENZOINO: persone rigide con regole e dogmi.

## **NUMERO 5 – LA SENSUALITÀ**

Ingegnoso, passionale, non sopporta le abitudini, ha bisogno di libertà, ama il rischio e l'avventura, vive intensamente ed ha molto carisma.

*Se perde la libertà diventa: eccessivo, inquieto, incapace di vedere i propri limiti, incostante, superficiale.*

(FB) CHESTNUT BUD: ripetizione degli stessi errori, superficialità. (OE) CAMOMILLA BLU: per l'impulsività, calma l'inquieto.

## **NUMERO 6 – L'AMORE**

E' responsabile, diplomatico (perché ama la pace), cerca unioni amevoli durature (ama molto la sua famiglia), ricerca l'armonia e l'equilibrio con sé stesso, il mondo e la musica.

*Se perde la libertà diventa: dipendente, angosciato, con sensi di colpa ed indolente.*

(FB) CENTAURY: incapacità di dire di no. (OE) GELSOMINO: amore per sé stessi.

## **NUMERO 7 – LA PERFEZIONE**

Ha bisogno di autonomia e lo appassiona tutto ciò che è arte, filosofia e spiritualità. Solitario, giudizioso, preciso, introspettivo.

*Se perde la libertà diventa: diffidente, perfezionista, orgoglioso, inflessibile, distaccato, chiuso, freddo.*

(FB) WATER VIOLET: mancanza di umiltà, solitudine. (FB) ROCK WATER: eccessiva rigidità. (OE) CISTO: persone fredde e rigide che tendono ad isolarsi

*Se perde la libertà diventa: anche l'esatto opposto, dato che*

## **NUMERO 8 – IL POTERE**

Persona capace di realizzare i propri progetti, perseverante, orientato alla realizzazione che diventa straordinaria se collegata all'intuito.

*Se perde la libertà, diventa: vendicativo, materiale, avaro/dilapidatore, egoista, manipolatore, sospettoso, prepotente, impaziente, battagliero.*

(FB) HOLLY: rabbia, desiderio di vendetta, gelosia, invidia. (OE) LAVANDA: angoscia, nervosismo, irascibilità.

## **NUMERO 9 – LA FRATELLANZA**

Include l'energia di tutti gli 8 numeri precedenti: è una persona poliedrica, piena di doti, altruista, coraggiosa, intraprendente, entusiasta.

*Se perde la libertà diventa: anche l'esatto opposto, dato rappresenta il tutto o il niente: geni, maestri, truffatori, guru, barboni o arrivisti. Tende ad annullarsi, convive spesso con sensi di colpa.*

(FB) PINE: senso di colpa. (OE) PATCHOULY: spiritualità senza radici

Susanna Berginc

Articolo pubblicato sulla rivista "Oltre" (ottobre 2011)

**IL GIORNALINO VI PIACE MA LO FINITE SUBITO ? ☺**

**Scriveteci una e-mail richiedendo di essere inseriti nella nostra newsletter: a cadenza settimanale inviamo articoli, consigli, richieste vostre, risposte a domande, informazioni ed altro ancora..**

## MASSAGGIO BAMBINO/NEONATO HATA YOGA



Conosco da un po' di anni Mimina, e so che ha iniziato parecchi anni fa a praticare con passione e serietà varie tecniche Yoga facendo nel frattempo anche altre esperienze sempre finalizzate allo "star bene" fisico ed interiore (Kundalini respirazioni energetiche, Reiki Usui Shiki Ryoho, Shiatsu, Massaggi energetici, Massaggio per neonati e bimbi in crescita, ecc.). Infatti non è la prima volta che propone corsi di Hata Yoga sia per bimbi/ragazzi che per adulti, ed anche corsi di Massaggio neonato/bambino, praticando nel frattempo anche sedute di Reiki energizzanti in varie Associazioni cittadine.

Oggi si propone presso di noi con questi corsi, sedute di **Lieve massaggio Rigenerante ed Equilibrante** secondo il metodo Yogi Ramacharaka per rivitalizzare il corpo, e con sedute di **tecniche Reiki** per energizzarlo.

Ulteriori informazioni ed eventuali appuntamenti saranno forniti da Mimina stessa: 349.4273969 – e-mail: [mimafreni@libero.it](mailto:mimafreni@libero.it)

### CORSO DI HATA YOGA

Inizio lunedì 5 marzo 2012

A cura di Mimina

Lun-gio 9-10.30 oppure 10.30 - 12

Avvicinamento allo yoga con gli esercizi, il rilassamento, la respirazione e la concentrazione.

Lo Yoga è il più antico sistema che ci sia stato tramandato per lo sviluppo globale e consapevole della persona.

Originario dell'India e Tibet è stato comunque adattato alla nostra cultura occidentale. Il suo scopo è di indicare la via più armoniosa per raggiungere il benessere.

### 3 INCONTRI SUL

### MASSAGGIO PER NEONATO E BAMBINO

Inizio lunedì 27 marzo 2012 dalle 16.30 in poi

A cura di Mimina

**Le 3 lezioni successive verranno fissate assieme**

Massaggiare il proprio bambino è un'esperienza bellissima. Le tecniche sono semplici, ma, molto interessante è quello che trasmettono: Amore, Comprensione e Attenzione, aiutandolo a crescere Sano e Felice.

\*\*\*\*\*

## “FACCIO SCHIFO”

Partiamo dalla constatazione che siamo composti circa al 70% di acqua. Ma non di un'acqua composta da H<sub>2</sub>O, inerte, bensì VIVA, con una memoria, e in grado di recepire le emozioni.

Masaru Emoto con i suoi studi ha documentato il fatto che cristallizzando l'acqua con un particolare procedimento, si formano dei cristalli che assumono una forma armonicamente simmetrica o, al contrario, caotica e disordinata, a seconda del tipo di energia a cui sarebbe esposta l'acqua di partenza. L'energia utilizzata può essere sotto forma di suono (voce, musica), di parola scritta (etichetta applicata a una brocca) o anche di pensiero.

I risultati (visibili ai link sottostanti) sono a dir poco eclatanti: se noi diciamo ad un'acqua "grazie" o "ti amo", il cristallo che si forma è simmetrico, gradevole agli occhi, armonico. Se invece noi diciamo frasi o parole tipo "ti odio" o "mi fai schifo", il cristallo che si ottiene è sfasciato, informe, assomiglia ad un macchia o al mare inquinato.



Proprio per questo motivo, quando voi mi mettete davanti allo specchio e dite (o pensate) "Oddio quante rughe", oppure "Ma guarda che grassa, faccio schifo" o ancora "Sono proprio vecchio", l'acqua di cui è composto il vostro corpo recepisce l'energia e si comporta come se avesse ricevuto uno shock. Come pensate che stia l'acqua che risiede dentro di voi? Con che parole la nutrite ogni giorno?

Se quando vi guardate allo specchio non vedete di rimando il fisico che desiderate, il mio consiglio è il seguente: prendete coscienza che la vostra vita ha avuto dei momenti bui, difficili e forse non sono ancora finiti (e questi si "leggono" a lungo andare sul vostro corpo). Poi rendetevi conto che siete VIVI, che potete ancora fare qualcosa nella vostra vita e quindi questo è già un regalo ("Presente" significa DONO). Infine, se guardandovi riflessi avete difficoltà a dire al vostro corpo SINCERAMENTE che lo amate, provate la seguente frase "Lo so che non sono come vorrei, ma dopo quello che ho vissuto, dopo le battaglie che ho combattuto, sono qui. E sono pronto a migliorare".

Potete anche immaginarvi come se foste in un bozzolo provvisorio (il vostro corpo attuale) per poi dirvi "Mi sto preparando ad uscire come farfalla... non so quando, non so come, ma ce la farò".

Il vostro corpo lo apprezzerà, anche perché, credetemi, se lo merita.

Susanna

Link consigliati:

<http://disinformazione.it/water.htm>

<http://www.youtube.com/watch?v=rXkEWjDkPiE&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=Xiw6BJ-aS8s&feature=related>

# APPUNTAMENTI INVERNO/PRIMAVERA 2012

*A cura di Susanna Berginc (salvo diversamente indicato)*

## CONFERENZA GRATUITA SULLA METAMEDICINA

**Sabato 4 febbraio 2012 – ore 18.00**

*A cura di Susanna Berginc e Paolo Segulin*  
**Presso NewAge di Via Nordio 4 (Trieste)**

La Metamedicina, ricerca le cause profonde delle malattie o degli scenari che si ripetono nella vita di una persona, per comprenderli e superarli nel profondo, aiutandoci ad avviare il processo di autoguarigione, piuttosto che ricorrere ad un trattamento ripetitivo dei sintomi o ricadere sempre nei medesimi copioni.

Il suo scopo è **comprendere le cause reali del disturbo** per guidarci alla conoscenza del nostro corpo e dei suoi meccanismi naturali.

Ciò che definiamo "patologia", infatti, è un insieme di sforzi compiuti dall'organismo per cercare di far fronte ad una situazione di stress. La prima fase di questo processo (il sintomo) è quella che per i suoi effetti attira la nostra attenzione; la successiva è quella riparatrice. Intervenedo soltanto sui sintomi, si impedisce quindi al corpo di risolvere la crisi.

In ognuno di noi è già presente tutta l'energia necessaria per innescare il processo di guarigione: dobbiamo solo imparare ad attivarla.

## STRESS

OLI ESSENZIALI E FIORI

**Venerdì 17 febbraio 2012 – dalle 18 alle 21**

Come gestirlo al meglio con l'aiuto di oli essenziali, fiori di Bach, fiori australiani (Bush Flower) e altri rimedi (integratori, tisane, esercizi, ecc.).

## ABBANDONO

(DIPENDENZA AFFETTIVA)

**Domenica 26 febbraio 2012 (9.00 – 18.30)**

Le manifestazioni dell'abbandono sono molteplici: **dipendenza affettiva, paura di rimanere soli, paura che muoiano le persone care, incapacità di essere indipendenti, possessività, gelosia, attaccamento morboso, panico, ecc.** E' come se avessimo bisogno dell'altro per essere vivi, per aver diritto di vivere e gioire. Ritornare indipendenti non significa smettere di amare la persona, ma piuttosto di amarla in maniera più sana, aiutando nel frattempo la relazione (marito-moglie, genitori-figli, ecc.) a esprimersi con più pienezza e serenità.

Come altri stati d'animo, la dipendenza **non arriva per caso, ma a causa di un dolore d'abbandono mai superato** (solitamente nell'infanzia) che ci segue finché non lo comprendiamo per poi scioglierlo.

Il seminario si propone di farlo **utilizzando le chiavi della Metamedicina**. Si lavorerà anche con oli essenziali e fiori (Bach ed australiani).

## AUTOSTIMA

(AMA TE STESSO)

**Domenica 4 marzo 2012 (9.00 – 18.30)**

Quante volte non riusciamo a dire quello che pensiamo, o a fare quello che vogliamo... quante volte ci troviamo di fronte al pensiero "Non ce la farò mai..." oppure "Non è per me"... Troppe volte...

**Ma se riuscissimo ad entrare dentro di noi e modificare il meccanismo che ci impedisce di avere una sana autostima, allora le cose potrebbero cambiare.**

*Le date sono passibili di variazioni*

Per informazioni: 347.9842.995 – [naturalmente.it@libero.it](mailto:naturalmente.it@libero.it)

Allora potremmo finalmente prendere in mano la nostra vita, cambiare senza paura e permetterci un destino migliore.

Il seminario si propone di aiutarci a capire dove la nostra autostima si è "inceppata" per poi finalmente darle il suo giusto potere **utilizzando le chiavi della Metamedicina**.

Si lavorerà anche con oli essenziali e fiori (Bach ed australiani)

## LABORATORIO DI SAPONI

**Venerdì 16 marzo 2012 – dalle 18 alle 21**

*A cura di Paolo*

Fare il sapone in casa è veramente facile: basta l'attrezzatura di una cucina ed alcuni ingredienti. Un buon sapone ti permette di dire addio a shampoo e bagnoschiuma aggressivi ed inquinati, oppure a prodotti biologici ma purtroppo molto cari.

I saponi che verranno proposti sono ancora da definire. Verrà fornito tutto il materiale, gli ingredienti (biologici o di buona qualità), il ricettario, le istruzioni per la preparazione ed i saponi da portare a casa.

COME PREPARARE OTTIMI

## OLI DA MASSAGGIO COSMETICI

CON LA MAGIA DEGLI OLI ESSENZIALI

**Venerdì 16 marzo 2012 – dalle 18 alle 21**

Verranno trattati temi come cellulite, sovrappeso, ritenzione idrica, gonfiore, rilassamento cutaneo, secchezza. Ma anche argomenti come tensione, eccessiva sensibilità, nervosismo. Con vasto ricettario.

## OLI ESSENZIALI

**Sabato 24 marzo 2012 (9 – 14)**

**Sabato 31 marzo 2012 (9 – 14)**

Gli oli essenziali sono sostanze pure e naturali contenute nelle piante, e sono importanti compagni nella guarigione, nell'apprendimento, nella meditazione, nella stanchezza e nel dolore. Infatti da migliaia di anni, **vengono usati con successo per i più svariati malesseri come problemi digestivi, intestinali, respiratori, alterazioni dell'umore (rabbia, paura, panico, depressione, shock..), disturbi ginecologici, ecc..** Durante il corso verranno sperimentati **4 sensi (odorato, gusto, vista, tatto) per conoscere e fare propria l'energia e la forza degli oli essenziali**. Verrà fornita una dispensa con le schede dettagliate degli oli essenziali e l'attestato.

## RABBIA

**Sabato 7 aprile 2012 (9.00 – 18.30) oppure**

**Domenica 8 aprile 2012 (9-18.20)**

La rabbia non è un'emozione da rinnegare, ma un messaggio della sofferenza che ci portiamo appresso. **Reprimerla, rinnegarla o condannarla ha come unico effetto quello di vederla poi esplodere in altri abiti, sia emotivi (scatti di collera, panico, depressione, ecc.) che fisici (malattie, stanchezza, ecc.).**

Il seminario si propone di aiutarci a capirla, accettarla e trasformarla con l'ausilio di **una liberazione personale utilizzando le chiavi della Metamedicina**. Si lavorerà anche con oli essenziali e fiori (Bach ed australiani).

