

Il Magazine on line tra Africa e Oriente, con uno sguardo approfondito al Ben-Essere di corpo e anima



Foto gentilmente concessa dall'Ente Nazionale del Turismo Giapponese©



"Vivete ogni presente istante completamente ed il futuro sarà confortante. Gioite pienamente della meraviglia e della bellezza di ogni momento. Praticate la presenza della pace. Più fate così, più sentirete la presenza di quella forza nella vostra vita."

Paramahansa Yogananda

Editoriale

n° 1 - aprile/maggio 2012

Dal sito web *Culture Nature Magazine* alla creazione di una rivista on line omonima il passo è stato breve e spontaneo, per dar vita a un "contenitore" dove inserire articoli, recensioni e altri contributi volti a esaminare specifiche tematiche. Si tratta di argomenti che ruotano attorno al periplo tra Africa e Oriente, con l'aggiunta di una sezione dedicata al Ben-Essere, partendo da una concezione olistica. Sono articoli che guardano all'arte, alla natura e alla cultura a 360°, per approfondire dinamiche, realtà, spunti creativi che meritano maggiore visibilità. Tutti i temi trattati vengono scelti in modo libero, senza condizionamenti, né censure. La libertà di espressione giornalistica - in un tempo come quello che stiamo vivendo, soggetto a vincoli e a diktat da parte dei poteri forti - è un diritto da tutelare con forza e perseveranza.

L'Africa, per esempio, viene spesso dimenticata dai mass-media più o meno noti. Si parla di questo ampio e variegato continente solo quando accadono eventi drammatici; lo si descrive, il più delle volte, o come luogo dei "dannati della terra" tra guerre, carestie, arretratezza economica, o come meta esotica perfetta per distrarsi dal caos occidentale.

In realtà, l'Africa come l'Oriente nascondono incredibili bellezze, e sono abitati da popoli dotati di una grande capacità di superare i problemi con forza e dignità.

L'Oriente è fucina di antiche filosofie che possono aiutare l'uomo occidentale a vivere meglio, in equilibrio con la natura, oltre che con se stesso e con il prossimo. Il concetto di Ben-Essere che qui prendiamo in considerazione è strettamente legato alla visione di unità tra micro e macrocosmo tipica delle culture orientali. L'essere umano, che in molti casi si è arrogato l'idea di entità superiore dominando e sfruttando questo pianeta, non è altro che parte di un mondo naturale molto vasto, regolato da leggi che generano e nutrono le relazioni tra Cielo, Terra e appunto Uomo.

L'Oriente - con il buddhismo, l'induismo e le diverse antiche discipline come lo yoga - così come l'Africa con l'animismo danno importanza al rapporto tra essere umano, natura e cosmo; un rapporto che tende all'equilibrio.

È da questi e da altri spunti concettuali che iniziamo con entusiasmo il cammino di *Culture Nature Magazine*, una web-zine gratuita, nel semplice formato pdf, da scaricare direttamente dal [sito](#). Una web-zine aperta a diverse voci affini ai nostri principi, alla nostra etica e a una visione del mondo orientata all'armonia tra uomo-natura, tra materia e spirito, e all'equilibrio tra mente-corpo-anima.

Silvia C. Turrin

Sommario



AFRICA

- ✓ L'arte africana delle insegne da barbiere 3 pag. 4
- ✓ La magia del deserto e gli echi della storia tunisina 3 pag. 6
- ✓ Desertificazione: una grande sfida ambientale 3 pag. 8



VersORIENTE

- ✓ Sri Lanka, tra meditazione, ayurveda e natura 3 pag. 9
- ✓ VersORIENTE libri 3 pag. 11
- ✓ VersORIENTE esperienze 3 pag. 12



Ben-Essere

- ✓ Ben-Essere con l'Aromaterapia 3 pag. 14
- ✓ La voce come strumento terapeutico 3 pag. 16
- ✓ Gli oli Bio corpo e viso di rosa mosqueta 3 pag. 17
- ✓ Ben-Essere libri 3 pag. 19



AFRICA

L'arte africana delle insegne da barbiere

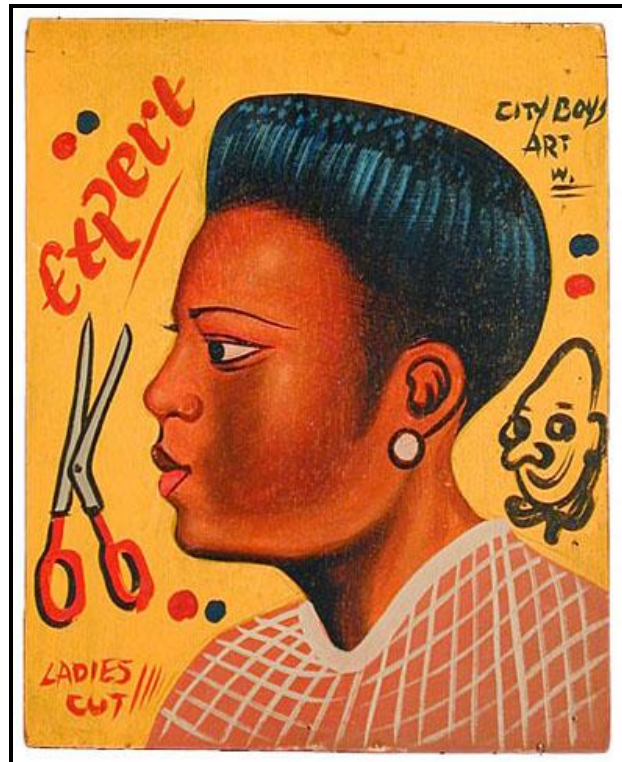
di Silvia Turrin

Percorrendo le affollate e spesso anguste vie di molte città dell'Africa, s'incrociano cartelli colorati di ogni sorta, esposti all'esterno di piccoli, un po' arcaici negozi o visibili accanto a empori dall'atmosfera più moderna.

Le immagini raffigurate e le scritte invitano i passanti a entrare in anfratti dediti al commercio, se non altro per curiosità. **Le insegne che più di altre catturano l'attenzione sono quelle posizionate in bella mostra d'avanti alle botteghe dei parrucchieri.**

Dalle più semplici alle più elaborate sembrano quasi opere realizzate per rispondere a esigenze artistiche. Invece, rappresentano un fenomeno legato al business, intriso comunque di ancestrali reminiscenze di natura rituale.

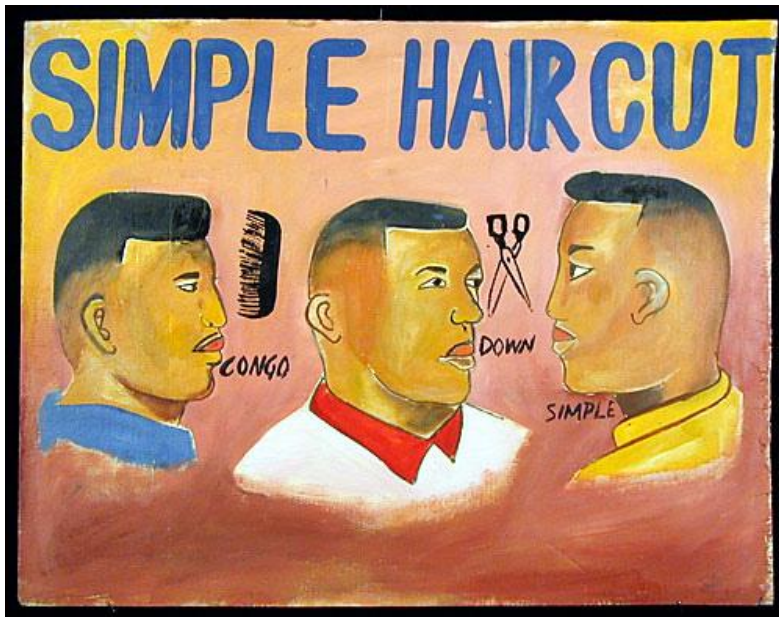
I variopinti cartelli hanno il compito di pubblicizzare le differenti acconciature proposte dal barbiere di turno. Generalmente dipinti a mano, i pannelli di legno o lamiera raffigurano volti africani, in cui risaltano le pettinature più alla moda che il parrucchiere propone alla clientela.



Talvolta, le fattezze del viso sono annacquate da influenze occidentali, intuibili nei lineamenti o nella tonalità tendente eccessivamente al bianco della pelle. In fondo, queste insegne sono un prodotto tipico della cultura urbana in cui inevitabilmente si ritrovano retaggi e condizionamenti coloniali.

Simboli di bellezza e ricchezza

Lo scrittore nigeriano Chinua Achebe ha affermato che in Africa "il potere fluisce attraverso molti canali" e l'arte decorativa in ogni sua forma ne è una delle tante espressioni. Lo si vede negli ornamenti personali, come i gioielli, o nell'abbigliamento, ma anche attraverso le acconciature. Avere una capigliatura all'ultimo grido rispecchia e, in taluni casi, alimenta il prestigio di una persona. È come se una determinata acconciatura riuscisse a infondere in chi l'ha scelta uno status particolare, più elevato o comunque degno di nota. Da qui l'attrattiva esercitata dalle insegne dei barbieri che **racchiudono elementi del passato e del presente africano.** La tradizione si rivela attraverso pettinature i cui nomi si rifanno a determinate appartenenze etniche, come quelle legate specificamente alla moda Peul, mentre la modernità si esprime con capigliature ispirate agli stili musicali più in voga. Queste insegne e il mondo socio-culturale da esse rappresentato hanno comunque un'indiscussa connotazione africana. Infatti, esattamente come gli abiti, le corone, le collane e altri oggetti di abbellimento, il tipo di acconciatura può fornire informazioni sulla condizione sociale dell'individuo: l'età, l'affiliazione religiosa o lo status nubile della donna.



I cartelli dei parrucchieri, appesi a un albero o sopra l'ingresso della bottega, sono **realizzati nella maggior parte dei casi da artigiani specializzati nella preparazione delle insegne.**

Nel crearle seguono precise e rigorose tecniche. Per esempio, i volti vengono generalmente raffigurati di profilo e riprodotti in modo stilizzato. I colori utilizzati sono particolarmente accesi per far risaltare le immagini e le forme, e spesso le varie capigliature sono affiancate dai loro rispettivi nomi decisamente fantasiosi e da un paio di forbici o da un pettine.

L'usanza delle insegne ha dato vita a una **specifica produzione artistica**: dai semplici ed efficaci cartelli pubblicitari si è passati a una vera e propria arte contemporanea, tanto che a partire dagli anni '90 del secolo scorso vari musei europei e americani hanno dedicato svariate esposizioni a questa particolare forma estetica made in Africa. Una delle mostre più interessanti è stata organizzata nel 2000, presso il [Museum of African Art di New York](#). Proprio gli Stati Uniti sono tra i Paesi più attenti a questa espressione artistica, come dimostrano vari siti internet che propongono l'acquisto on line delle insegne africane.



Un interesse che si spiega naturalmente con i forti legami tra gli afro-americani e la Madre Africa, loro terra d'origine.

"Le accarezzai la testa, che pareva un materasso pieno di gobbe, con i suoi crespi capelli africani divisi e raccolti in piccole trecce sotto il dock (da bambina ero spesso stata a guardare mentre si pettinava così)"

*La figlia di Burger
di Nadine Gordimer
Feltrinelli Editore, 1992*

AFRICA

La magia del deserto e gli echi della storia tunisina

di Silvia Turrin

Respirare profumi di spezie orientali; immergersi nei meandri di intricate Medine e ammirare i variopinti colori dei souk; e poi osservare un cielo stellato dormendo tra palme e sabbia sahariana.

Questo e altro ancora è possibile viverlo a sole due ore (circa) di volo dall'Italia, raggiungendo la Tunisia, Paese africano che, nonostante un rapido processo di modernizzazione, mantiene ancora in vita antiche tradizioni.



Molti gli itinerari che il piccolo Stato del Maghreb offre in ogni stagione dell'anno ai numerosi turisti provenienti dall'Italia desiderosi di conoscere da vicino la cultura araba, sperimentando il vero hammam o visitando luoghi dove la storia è ancora tangibile.

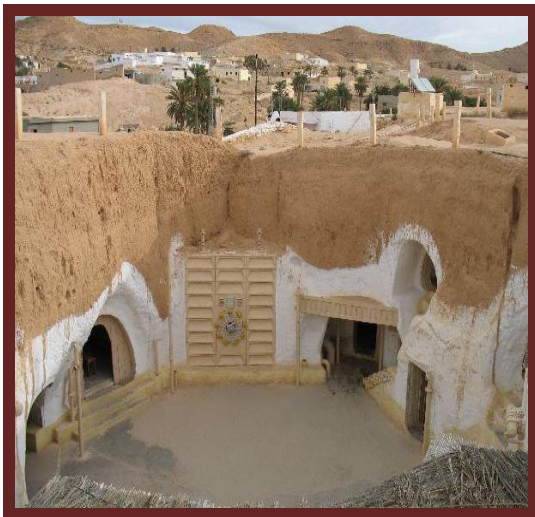
Tunisi, la capitale, sta diventando sempre più occidentale: caotica, inquinata dal traffico e dai rumori. Ma nella Medina – labirinto di vie popolate da venditori e artigiani – si assorbono gli odori e i colori tipicamente arabi, grazie ai souk che in essa si dipanano come una ragnatela. La città ospita la più importante esposizione archeologica del Maghreb, racchiusa nel Museo del Bardo, dove varie sezioni ripercorrono diversi periodi storici, nel corso dei quali si sono succeduti Romani, Greci, Arabi. È però al di fuori della capitale che si inizia a conoscere l'essenza del Paese incastonato tra Mar Mediterraneo, Algeria e Libia. La zona settentrionale tunisina vanta numerosi **siti archeologici definibili veri e propri musei a cielo aperto**, testimonianze delle varie civiltà che hanno lasciato le tracce del proprio passaggio.

Cartagine, antica capitale punica, patria di Annibale, è tra i luoghi più famosi, grazie alle numerose vicende storiche che l'avvolgono. Purtroppo, delle vestigia imponenti non è rimasto molto a causa delle distruzioni apportate dai Romani. L'ideale sarebbe quindi affidarsi a una guida esperta per effettuare un percorso che permetta effettivamente di capire le vicissitudini di Cartagine, edificata nell'anno 814 a.C., sulle cui fondamenta si sono sovrapposte architetture fenicie, romane, bizantine, arabe. Un tour che potrebbe includere le Terme di Antonino; il quartiere Bysa; il Museo nazionale, dove si possono ammirare i reperti dei recenti scavi; i porti punici, dai quali i cartaginesi partirono per sfidare Roma; e il quartiere Magon, in cui rimangono resti dell'epoca punica.



Merita poi una visita Sidi Bou Saïd – non molto distante da Cartagine – antico villaggio situato su un dirupo affacciato sul Mediterraneo, caratterizzato da abitazioni dipinte di bianco, sulle quali **risaltano i portoni blu e i colori dei fiori e delle piante che le circondano**. Ed è proprio la struttura architettonica, impreziosita da giardini e cascate di Bougainville, a rendere magica la sosta in questo grazioso paese.

Valgono una tappa anche Testour, dal sapore Andaluso, essendo stata fondata dai Mori cacciati dalla Spagna sul finire del XV secolo, e Dougga, in cui domina l'imponente mausoleo libico-punico, alto 21 metri, e dove un'antica strada pavimentata conduce al campidoglio dedicato alle divinità di Giove, Giunone e Minerva. El Djem, cittadina ubicata fra Souss e Sfax e circondata da piante di ulivi, rappresenta un altro luogo importante a livello archeologico. È qui che si trova il ben conservato anfiteatro romano, opera che testimonia la rilevanza di questa piccola località ai tempi della Roma imperiale. Tra uliveti e pianure desolate, nella parte centrale della Tunisia, si erge Kairouan, quarta città sacra dell'Islam, che ogni anno accoglie fedeli provenienti da tutto il Maghreb, diretti alla Grande Moschea: edificio circondato da possenti mura, al cui interno si trova un cortile rivestito in marmo, un minareto e sotto un portico vi è l'ingresso alla sala delle preghiere. Secondo la tradizione musulmana sette pellegrinaggi a Kairouan equivalgono a un viaggio a La Mecca. **Il lato selvaggio e spettacolare della Tunisia lo si può ammirare addentrandosi nel Sud del Paese**, dove oasi, distese di laghi salati, anfratti rocciosi e sabbie sahariane avvolgono il viaggiatore in un'atmosfera ipnotica. La città costiera di Gabès rappresenta il centro da cui si dipanano le piste che conducono al deserto. Merita una tappa soprattutto per la spettacolare strada delle oasi. Palme, melograni, campi di tabacco e altri tipi di vegetazione si estendono per circa sei chilometri, percorribili in bicicletta o noleggiando il tipico calèche (calesse).



Non molto distante da Gabès, si trova **il villaggio trogloditico di Matmata**, da visitare preferibilmente al mattino presto o nel tardo pomeriggio, nelle ore in cui non c'è "il turismo di massa": solo così è davvero possibile capire il *modus vivendi* dei suoi abitanti.

Il villaggio, praticamente sotterraneo, è stato fondato dai Berberi per sfuggire sia agli attacchi di invasori, sia al caldo. Le abitazioni sono scavate nella roccia e sono collegate da un intricato sistema di gallerie.

Dopo aver sperimentato la suggestiva attraversata del **Chott el Djerid, il grande lago salato, avvolto da sfumature rosa e bianche**, si raggiunge una delle mete più famose della Tunisia: Tozeur, celebre non solo per la sua oasi composta da palme da datteri e da un rigoglioso giardino botanico, ma anche per il Festival del Sahara. Tozeur, la città principale della regione dei laghi salati, è inoltre una delle porte per accedere al silenzio e agli immensi spazi del mare di sabbia africano. Non si può infatti abbandonare il Paese tunisino senza aver trascorso almeno una notte nel deserto: un'esperienza che se vissuta lontana dai cliché tipicamente turistici potrebbe riempire il cuore di mille emozioni, perché l'apparente vuoto e l'illusorio silenzio del deserto dischiudono la pace dell'anima.



AFRICA

Desertificazione: una grande sfida ambientale

di Silvia Turrin

Le preoccupazioni verso fenomeni climatici sempre più instabili e verso il degrado ambientale di alcune regioni del pianeta stanno incentivando una serie di studi diretti ad analizzare la situazione ecologica della Terra. Una delle indagini più attendibili ed esaustive è stata condotta dall'ONU e proprio per la sua importanza è stata denominata *Millennium Ecosystem Assessment* (MA). Da questa imponente ricerca, costata 22 milioni di dollari e realizzata da più di mille esperti, sono emersi una serie di dati sulle effettive condizioni dell'ambiente. Uno dei problemi che dovrà essere affrontato seriamente nei prossimi decenni è il processo di desertificazione, che si sta intensificando sempre più. È quanto emerge dal rapporto *Ecosystems and Human Well-Being: Desertification Synthesis* – stilato sulla base dei dati inclusi nel *Millennium Ecosystem Assessment* – nel quale si sottolinea come **molte regioni, abitate da circa due miliardi di persone, rischiano di diventare totalmente improduttive, non più utilizzabili per ottenere risorse alimentari.**



Se i cambiamenti climatici (aumento della temperatura media globale, discontinuità o scarsità delle piogge) non si arresteranno, nell'arco dei prossimi trent'anni migliaia di persone saranno costrette ad abbandonare le proprie abitazioni e il loro tradizionale stile di vita. Maggiormente a rischio sono le regioni dell'Asia centrale e varie aree del continente africano, a Nord e a Sud del Sahara.

“Non si conoscono ancora chiaramente le effettive dinamiche del processo di espansione delle zone desertiche” – spiega Zafar Adeel, direttore dell'Istituto dell'acqua all'Università delle Nazioni Unite e principale autore dello studio. “Ciò che è chiaro – continua Adeel – è che la desertificazione sta diventando un immenso problema globale”. Basti dire che Cina, Corea, Giappone e addirittura Nord America negli ultimi anni risentono degli effetti delle tempeste di sabbia che imperversano nel deserto del Gobi. **Febbre, tosse, problemi agli occhi durante la stagione secca, secondo il rapporto ONU sono fenomeni che, in alcune regioni del mondo, derivano direttamente dall'aumento delle tempeste di sabbia.** Ma il processo di desertificazione può essere interrotto o quanto meno rallentato, attraverso politiche che incentivino forme di ecoturismo (per creare ricchezza alle popolazioni locali, tutelando al contempo l'ambiente) e tramite l'uso di energie alternative e rinnovabili.

Per approfondire:

Fred Pearce - *Un pianeta senz'acqua. Viaggio nella desertificazione contemporanea*
pagine 382, Il Saggiatore Tascabili, 2011

VersORIENTE

Sri Lanka, tra meditazione, ayurveda e natura

di Silvia Turrin



È una piccola isola situata a sudest dell'India, con una superficie pari a circa un quinto dell'Italia. Nonostante il territorio non sia esteso, questo lembo di terra bagnato dalle acque dell'oceano Indiano, regala non poche sorprese ai viaggiatori affascinati dalla natura selvaggia e da antiche reminescenze storiche, che permangono attraverso templi e monasteri, alcuni nascosti da intricati labirinti verdi immersi nelle foreste.

Appena giunti in Sri Lanka, si viene travolti dai sorrisi e dall'ospitalità dei suoi abitanti. Un benvenuto scandito dal saluto tradizionale *ayubowan*, il cui significato, "*che tu possa vivere a lungo*", racchiude la cordialità delle genti locali e la profonda spiritualità che permea l'isola. Con una popolazione in prevalenza buddhista (circa il 70%), il Paese custodisce oltre seimila monasteri dedicati all'Illuminato.



La passione per le culture sciamaniche e per i viaggi, ha condotto Selene a fondare **Voyagesillumination**, progetto culturale volto alla realizzazione di esperienze antropologiche, spirituali e antroposofiche di alto spessore. Gli itinerari che propone sono percorsi di esplorazione dei popoli della Terra e del proprio Sé.

Per scoprire quest'isola dagli incredibili splendori e segreti, ci siamo affidati ai consigli di **Selene Calloni Williams, psicologa, yogina**, il cui percorso esistenziale ed esperienziale unisce Oriente e Occidente.

A 19 anni, è partita per lo Sri Lanka per motivi professionali. Qui ha incontrato un uomo eccezionale, Michael Williams, professore di letteratura inglese e studioso di cammini iniziatici.

Quell'incontro l'ha stimolata a vivere negli eremitaggi buddhisti delle foreste e a frequentare la prestigiosa Oriental Yoga Academy di Colombo.

Selene conosce in profondità le tradizioni e i culti praticati sull'isola.

"Lo Sri Lanka vanta un'antica e radicata tradizione buddhista, e ospita centri di meditazione dove immergersi nella propria natura più profonda, circondati dall'energia di un ambiente carico di energie positive. Vi sono luoghi davvero unici, che i turisti legati a pacchetti "all-inclusive" standardizzati e costosi non potranno mai visitare, né osservare", spiega Selene.

Per apprendere i **segreti della meditazione**, fonte di rigenerazione del corpo e nutrimento dell'anima, si possono frequentare centri importanti e antichi, non distanti dalla città di Kandy, o nei pressi del parco nazionale di Yala. Tra questi due luoghi di meditazione, la strada che li collega è sovrastata da un'imponente montagna, l'Adam's Peak, considerata sacra da cristiani, musulmani e buddhisti: impossibile resistere alla tentazione di un'ascensione notturna alla vetta per assistere, all'alba, allo straordinario spettacolo del sole che si alza e si abbassa tre volte prima di levarsi. "Lo Sri Lanka è una terra incredibile, perfetta per comprendere e praticare la meditazione buddhista, nei luoghi dove i monaci eremiti vivono, studiano e meditano, dormendo in grotte naturali o in eremitaggi dalla storia millenaria", racconta Selene. "Io ho avuto l'opportunità di conoscere e praticare meditazione con il reverendo Gotatuwe Sumanaloka Thero, monaco eremita della tradizione buddhista theravada".

Il maestro di **meditazione Vipassana**, accoglie e accompagna personalmente coloro che cercano l'essenza spirituale di quest'isola. Oltre alle pratiche meditative, lo Sri Lanka offre, in vari centri, **trattamenti ayurvedici**. Questa antica "scienza della vita" è particolarmente diffusa: basti pensare che oltre il 75% della popolazione si affida direttamente o indirettamente a questo antico sistema preventivo-curativo.

Tra le pratiche più importanti figurano i massaggi ayurvedici, di varia tipologia a seconda delle problematiche o necessità della persona, i cui effetti sono molteplici: il massaggio disintossica, riequilibra, dà un senso di benessere, migliora le funzioni corporee e rende più belli pelle e capelli.

Dopo un periodo tra natura, meditazione e ayurveda si ritorna con un'energia vitale e un corpo rinnovato, pronti per diffondere il proprio Ben-Essere agli altri.



Lo scrittore francese e ufficiale di marina Pierre Loti, all'inizio del XX secolo descrisse così questi luoghi: "Dall'alto di una collina, che sorge come un isolotto nella pianura, guardo rischiararsi questa silenziosa immensità verde. È la foresta, la giungla; sono al centro dell'isola di Ceylon, luogo di profonda pace che l'impenetrabile intrico di rami protegge da ogni lato; sono nel luogo in cui, 2000 anni fa, la meravigliosa vita di Anuradhapura si è dispiegata sotto una notte di foglie. Laggiù, vedo i laghi, dove i coccodrilli regnano sovrani e branchi di elefanti selvaggi, al crepuscolo, vanno ad abbeverarsi. È la foresta, la giungla - e il richiamo mattutino degli uccelli comincia a salire verso di me".

<http://www.srilankatourism.org/>
<http://www.srilanka.travel/>

VersORIENTE *libri***Swami Sivapriyananda**

Nato nel 1939 nella famiglia reale dello Stato del Gujarat, ha studiato a livello universitario e post-universitario sanscrito e pali presso la Pune University, ottenendo inoltre il Kavyathirta (diploma) tradizionale della Bengal Sanskrit Association a Calcutta. In seguito si è recato a Londra per specializzarsi in archeologia. Ha preso i voti dell'ordine sannyasa a Rishikesh nel 1974, e da allora ha fatto visita a molti ashram, saggi e centri di studio tradizionale, alla continua ricerca di materiale sugli aspetti dimenticati o trascurati della religione e della cultura indiana.

Iniziazione alla respirazione tantrica esplora i segreti della respirazione alternata. Dopo una breve trattazione della fisiologia della respirazione e dei suoi effetti sulla mente e sulle emozioni, l'Autore procede con una disamina, sulla base dell'autorevole testo sanscrito noto come Siva-svarodaya, del modo in cui il respiro, alternandosi tra le narici destra e sinistra, influisce sugli stati mentali.

Nel presente volume **vengono suggeriti molti metodi pratici che contribuiscono ad armonizzare i due respiri per ottenere un equilibrio fisico e mentale.** L'ultimo capitolo tratta delle meditazioni yogiche e tantriche che favoriscono la buona salute, la calma mentale e il controllo delle emozioni.

Autore: Swami Sivapriyananda

Pagine: 112

Prezzo: € 7,95



Tra il 1912 e il 1913 Rabindranath Tagore pronunciò per gli studenti di Harvard, rappresentanti ideali dell'Occidente, le otto conferenze basate sugli insegnamenti della sua scuola di Santiniketan qui presentate nella traduzione di Brunilde Neroni dall'originale bengali. Questo libro ha il significato di un incontro: **il grande poeta indiano si fa interprete della propria civiltà e della propria cultura**, isolando alcuni temi fondamentali ed eterni (l'amore, il lavoro, la bellezza) ed esplorando l'importanza che essi hanno avuto per i due mondi: quello in cui è nato e quello a cui si presenta. Lo fa con una prosa che ha la semplicità dei suoi versi, e che ci offre considerazioni di straordinaria attualità, affidate indifferentemente a una citazione di sant'Agostino o a un versetto delle Upanisad. La sua voce è quella di una civiltà antica e affascinante, che si è posta le stesse eterne domande dell'Occidente e ha dato risposte complesse e suggestive: nessuno poteva illustrarcele con più suadente autorità di Tagore.



Autore: Tagore Rabindranath

Pagine: 124

Prezzo: € 10,00

Editore Guanda (collana Le Fenici)

VersORIENTE esperienze



Nada Yoga e Immaginazione Attiva

con **Selene Calloni Williams**

2-3 giugno 2012

MILANO

Starhotels Business Palace, via Gaggia 3

*"Corpo, parola e mente in perfetta
unità
accompagnano il suono di questa
campana
col battito del mio cuore.
Possa chi l'ascolta svegliarsi
dall'oblio
e trascendere l'ansia e il dolore".*

Queste parole del monaco buddhista Thich Nhat Hanh ci conducono in una dimensione di pace e di profonda consapevolezza interiore. Una condizione che si può raggiungere attraverso il grande potere del suono, sprigionato da una campana tibetana – come nel passo qui citato – oppure tramite il suono emesso dalla voce umana. Ci sono particolari **vibrazioni sonore** che hanno la capacità di guarire il corpo e di rilassare la mente. In Asia e in special modo in India si ritiene che certe sillabe e parole, se ripetute in modo ritmato e regolare, siano in grado di liberare l'energia interiore, generando concentrazione e armonia.

Parliamo dei **mantra**, costituiti dall'unione di sillabe sacre, in grado di risvegliare la coscienza interiore. Sono formule, parole o semplici suoni dotati di una particolare forza spirituale. La parola mantra è formata dalla radice *mana* che in sanscrito vuol dire "pensare", mentre il suffisso *tra* deriva da *traya*, che significa "proteggere", ma anche "liberare dal vincolo del ciclo della nascita e della morte". **OM** è il mantra seme, il suono primordiale ed è la combinazione di tre suoni: A-U-M (in sanscrito si pronunciano OM). È il più potente di tutti i mantra, poiché rappresenta lo stato della consapevolezza universale, l'origine del Tutto.



Vemu Mukunda (Bangalore 1929-Londra 2000), illustre ricercatore e divulgatore dello yoga del suono aveva dichiarato: "Ci sono 7 note in una scala; voi le chiamate DO RE MI FA SOL LA SI DO ma in India non si usa questo metodo: noi le chiamiamo con suoni mantrici molto profondi. Quando cantate quei suoni, il suono fonetico ed il suono musicale danno origine a un particolare movimento del prana e producono determinati effetti neurologici sulla mente. Vengono interessati punti di stimolazione neurologica e, proseguendo con la pratica, si raggiunge **armonia nella mente e nel corpo**". Lo yoga del suono o nada yoga è benefico sul piano fisico, mentale ed energetico.

Selene Calloni Williams, counselor, ricercatrice e studiosa delle filosofie orientali (ha studiato meditazione presso gli eremitaggi buddhisti Theravada dello Sri Lanka e della Birmania) conduce da anni seminari e corsi ad hoc per approfondire proprio questi argomenti, con uno sguardo specifico al mantra yoga e al nada yoga.

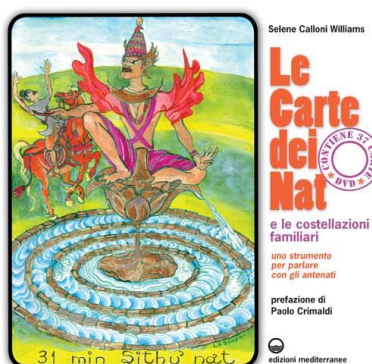
Spiega Selene: “Il **nada yoga** è una delle scienze più antiche che utilizza le vibrazioni sonore al fine di giungere alla conoscenza e alla realizzazione del Sé. Si tratta di una dottrina del suono interiore documentata già nelle *Upanishad* – scritte fra il XIV e XV secolo – ancora oggi insegnata in molte scuole hindu”.

Il prossimo corso dedicato al nada yoga si svolgerà nel weekend del 26 e 27 maggio 2012, a Milano. Un incontro teorico e soprattutto esperienziale, dove i partecipanti hanno la possibilità di entrare in profondità nelle antiche conoscenze legate ai mantra e alle potenti vibrazioni sonore. Il seminario si trasforma ancor più in un’opportunità per ampliare i propri orizzonti e la comprensione di se stessi grazie all’introduzione di esercizi legati all’**immaginazione attiva**.

Parte fondamentale del percorso sarà la pratica del *nyasa*, termine che significa “sovrimpressione”. Un metodo antico di origine tantrica che si sviluppa tramite la sovrimpressione di alcuni mantra o simboli sonori a varie parti del corpo. Tradizionalmente si conoscono quattro tipi di *nyasa* a cui viene aggiunto nel corso del seminario anche il “nyasa dell’espansione”, oltre che la visualizzazione di simboli.

- 1) Nyasa delle membra (anganyasa)
- 2) Nyasa delle mani (karanyasa)
- 3) Nyasa del corpo (dehanyasa)
- 4) Pitha nyasa (nyasa dei luoghi)
- 5) Nyasa dell’espansione

Il percorso proposto da Selene si rivela un’esperienza coinvolgente, dal punto di vista energetico-spirituale, in grado di aprire nuove porte della **conoscenza di se stessi** e delle proprie percezioni. Un modo alternativo, attivo e anche divertente per esplorare altre sfaccettature della propria anima.



Per partecipare a questo seminario devi procurarti il libro **Le Carte dei Nat** e portarlo con te nei giorni del seminario. Tra le varie pratiche che faremo insieme, ce ne sarà una molto creativa che comporta l'utilizzo del mazzo di carte. Puoi trovare il libro **Le Carte dei** in libreria oppure puoi acquistarlo on-line [cliccando qui](#)

MODALITA' D'ISCRIZIONE

invia una e-mail a info@nonterapia.ch con il seguente oggetto: “*Desidero iscrivermi al corso del 2 e 3 giugno a Milano*”. Nel testo del messaggio Indica il tuo nome, cognome, indirizzo, numero di telefono, indirizzo e-mail, luogo e data di nascita.

Ben-Essere

Ben-Essere con l'Aromaterapia

di Silvia Turrin

"La strada che conduce verso la salute consiste nel farsi un bagno aromatico e un massaggio profumato al giorno".

Così affermava già nel IV secolo a.C. Ippocrate, colui che ha gettato le basi della moderna medicina, superando pratiche tradizionali basate sui riti e sulla magia. Fu Ippocrate, pionieristicamente, a considerare la malattia come disturbo dell'**equilibrio naturale**. Tra le cure da

lui suggerite rientravano i massaggi e i bagni di essenze aromatiche.

L'utilizzo degli oli per il benessere psico-fisico si perde nella notte dei tempi. Egizi, greci e antichi romani utilizzavano essenze come mirra, cedro, rosa, bergamotto e menta per profumare ambienti e per l'igiene quotidiana, ma anche per le celebrazioni religiose, poiché gli effluvi sprigionati da sostanze aromatiche erano considerati **elementi di unione tra terra e cielo**. In India, antica e diffusa è la tradizione dei massaggi con oli specifici, a seconda della costituzione psico-fisico-energetica della persona. Sebbene la storia delle essenze abbia origini remote, solo agli inizi del ventesimo secolo si parla ufficialmente di "aromaterapia", grazie ai lavori compiuti dal chimico francese René-Maurice Gattefossé, considerato il padre fondatore di questa affascinante disciplina, oggi riscoperta e rivalorizzata.

Tra gli esperti in Italia di aromaterapia vi è Luciano Cognola, ricercatore e divulgatore nell'ambito della medicina naturale, autore di testi quali *Aromaterapia. Guida agli oli essenziali e al loro utilizzo per la salute e il benessere* (Grafiche Futura Edizioni, 1999) e *I segreti della nuova aromaterapia* (Sì Edizioni, 2009). Nei suoi scritti spiega in dettaglio cosa sono e come si utilizzano gli oli essenziali, sostanze non grasse, a dispetto del nome, prodotte dal metabolismo delle piante. *"Essi rappresentano l'anima del mondo vegetale – spiega Luciano – e possiamo definirli eterei in quanto evaporano a contatto con l'aria. Il loro profumo protegge la pianta dall'azione distruttiva di agenti esterni"*.



L'olio essenziale è un estratto fitochimico scelto e selettivamente estratto attraverso vari procedimenti, come la distillazione a vapore, l'estrazione con solventi, la spremitura, la macerazione o l'*enfleurage*, impiegato soprattutto per prodotti cosmetici. Non tutti gli oli, però, sono innocui per l'uomo. Come ha sottolineato Luciano: *"È importante conoscere bene le loro proprietà e i loro effetti. Tutti gli elementi viventi, quindi anche gli oli essenziali, possiedono una carica elettrica che si può misurare, una energia vitale che si trasmette a chi viene in contatto con essi. Attraverso misurazioni scientifiche si è dimostrato che anche solo annusando un olio essenziale **l'energia dell'organismo si modifica**, portando cambiamenti a livello emozionale. Questa energia vitale caratterizza tutti gli oli essenziali naturali e puri. Gli oli essenziali interagiscono con l'organismo umano a livello fisico, psico-emozionale e spirituale"*.

Gli oli essenziali sono concentrati in diverse parti della pianta: per esempio, l'incenso deriva dalla resina, la cannella dalla corteccia, l'eucalipto dalle foglie, il cedro dal legno, la rosa dai fiori.

L'albero dell'arancio è un caso interessante, perché da esso si ottengono varie essenze: il petit grain dalle foglie, il neroli dai fiori, l'essenza di arancio dolce dalle bucce dei frutti.

Ciascun olio essenziale e le varie miscele si utilizzano in funzione del disturbo che si vuole trattare o del risultato che si vuole raggiungere.



Alcune essenze, come quella di **lavanda** e quello di **melaleuca**, hanno incredibili proprietà lenitive e curative. La prima è un antinfiammatorio naturale, in caso di punture di insetti o arrossamenti della pelle; è calmante (basta inalare alcune gocce tramite diffusore o fazzoletto imbevuto di essenza); favorisce inoltre la rigenerazione delle cellule (grazie al massaggio o a impacchi) ed è impiegata nei cosmetici per il trattamento di pelle grassa e impura (alcune gocce di essenza si possono aggiungere a shampoo). L'olio di melaleuca, chiamato anche tea tree oil, viene estratto dai rametti e dalle foglie dell'albero del tè, pianta originaria dell'Australia, impiegata dai popoli aborigeni per preparare rimedi contro tosse, mal di testa, ferite e tagli della pelle. Il tea tree oil può essere usato puro in caso di ustioni e contusioni oppure unito e miscelato a soluzioni oleose e a creme per vari problemi cutanei, come l'acne e le micosi. Gli oli essenziali vengono assunti attraverso due vie: quella esterna (inalazione, bagni, assorbimento epidermico, massaggi) e quella interna (assunzione orale). Tutti i naturopati specializzati in aromaterapia sottolineano che entrambe le soluzioni devono essere monitorate e, soprattutto, l'uso interno (assunzione per bocca) deve avvenire sotto il controllo di esperti del settore (in special modo per le donne in gravidanza). John Steele, aromaterapeuta di Los Angeles, consiglia questo **test cutaneo** per ridurre al minimo la possibilità di reazioni allergiche quando si usa per la prima volta un olio essenziale: bagnare con una goccia di essenza un bastoncino con cotone idrofilo, passarlo all'interno del polso o del gomito e coprire la zona con una benda. Se dopo 24 ore non compaiono né prurito, né rossore si può usare tranquillamente l'essenza scelta. Oltre al massaggio con gli oli essenziali (da unire sempre a un olio di base come quello di mandorle dolci, di oliva o di sesamo), è particolarmente rigenerante il bagno aromatico. Valerie Ann Worwood, autrice di un libro indispensabile per approfondire queste tematiche, ovvero *Guida completa all'aromaterapia* (Macro Edizioni, 2002), consiglia alcune **miscele di oli per sperimentare bagni tonificanti**. Tra queste suggerisce 4 gocce di lavanda e 4 gocce di lemongrass; in alternativa: 6 gocce di arancio amaro e 2 di timo linalolo. Per combattere la cellulite la Worwood propone alcuni composti: 4 gocce di patchouli e 8 di salvia; oppure 6 gocce di limone e 6 gocce di origano. Le essenze è meglio aggiungerle ai sali da bagno o ai bagnoschiuma naturali.

L'utilizzo degli oli essenziali durante il massaggio non fa bene solo al corpo, ma anche alla psiche e alla parte più emozionale della persona. Infatti, molte ricerche hanno dimostrato che i profumi agiscono sulla stessa attività cerebrale, come evidenziato da Alan Hirsch, neuropsichiatra e direttore del Centro per la ricerca e il trattamento dell'olfatto e del gusto di Chicago, il quale ha constatato dagli studi sulla frequenza delle onde cerebrali che il profumo di lavanda fa aumentare nella parte posteriore della testa le onde alfa, associate al rilassamento.

Per approfondire le proprietà delle piante e l'aromaterapia, consigliamo di contattare direttamente Luciano Cognola:
tel. 0187-823224
e-mail: info@ilgiardinodegliangeli.it

Ben-Essere

La voce come strumento terapeutico

di Silvia Turrin



“Ciò che viene percepito dall’orecchio umano come timbro è, in realtà, l’espressione di un principio universale. Questo principio, la serie degli armonici, forma la più piccola costituente di cui è fatto il suono. Non è limitato a fenomeni musicali e può essere trovato in ogni forma di suono”, sottolinea il vocalist Nigel Charles Halfide, segnalato da Jonathan Goldman ne *Il potere di guarigione dei suoni* (Il Punto d’incontro, seconda ed. 2007), libro interamente dedicato al canto armonico. Questa particolare forma sonora, chiamata anche overtones singing, è basata su espressioni vocali dette armonici, emessi attraverso le vibrazioni della voce. Come evidenzia il musicoterapeuta Lorenzo Pierobon: “Gli overtones sono suoni risonanti multidimensionali che derivano da una singola nota. Per ogni tono lungo o drone di una sola nota che sia suonato o intonato, da una voce, uno strumento o in natura, esistono simultaneamente

al di sopra di questa singola nota un’intera serie di suoni non intonati. Il suono evidente si chiama fondamentale, gli altri armonici o overtones”. Queste espressioni vocali, già utilizzate da antiche civiltà ormai scomparse come i Maya, sono ancora oggi ampiamente impiegate da popoli che praticano rituali sciamanici. È il caso degli Aborigeni australiani, dei Nativi d’America e di alcune tribù della Mongolia, conosciute per il cosiddetto “canto di gola” (*hoomi*). Partendo da un approfondito excursus di varie tradizioni vocali (inclusi il canto gregoriano e quello caratteristico dei monaci tibetani), **Goldman svela al lettore la scienza degli armonici, di origine arcaica, ma scoperta solo negli ultimi decenni da musicisti e musicoterapeuti occidentali.** Oltre a chiarire concetti basilari quali risonanza, tonalità e ipertoni, l’autore descrive con numerosi esempi e citazioni l’applicazione degli armonici in campo clinico, ricordando tra l’altro il dottor Peter Guy Manners, osteopata inglese, che già dal 1961 ha condotto illuminanti ricerche relative agli effetti che il suono può produrre sulla struttura e sulla chimica del corpo umano. Ideatore della terapia cimatca, il dottor Manners ha trattato varie patologie, tra cui anemia, diabete, malattie cardiache, applicando proprio il metodo delle vibrazioni sonore. Goldman menziona più volte anche il maestro Karlheinz Stockhausen, tra i primi compositori ad avvicinarsi agli armonici, come dimostra la partitura intitolata *Stimmung*, scritta per coristi ipertonici. Uno dei capitoli più interessanti è quello dedicato alla creazione degli armonici vocali, dove viene spiegata la tecnica per intonare differenti vocalizzi, di cui è un esperto lo stesso Goldman. Non a caso, il volume è nato dalla sua diretta esperienza, studiando prima con vari maestri di tradizioni spirituali e scientifiche, fondando poi la Sound Healers Association, organizzazione no profit, volta a esaminare come il suono e la musica possano essere strumenti di guarigione.



By

www.mediapress.it

Lo sappiamo tutti. Per ritrovare benessere e arrivare alla bella stagione in forma e senza affanni, ci dobbiamo attivare subito. Dieta e movimento non bastano: durante la “remise en forme” è necessario assistere la nostra pelle, sia del corpo che del viso, con trattamenti specifici per ritrovare compattezza, elasticità e tono. Trascurarla in questo delicato momento la danneggia anche in profondità, facendola invecchiare e trasformando i segni della fatica in segni dell'età. Il problema è che la nostra pelle, organo esposto all'ambiente esterno, ha già molti nemici come il freddo, l'umidità, il riscaldamento invernale, i vestiti pesanti e non da ultimo l'inquinamento. Una semplice crema idratante dunque non basta, bisogna rivolgersi a una cosmetica biologica autentica, che pone al centro le sostanze della natura come quella proposta da **FLORA**, azienda storica nella produzione di cosmetici e curativi **BIO** prodigiosamente efficaci.

Per il corpo **FLORA** ha messo a punto un delicato e innovativo Olio **BIO** di bacche di Rosa Mosqueta. Grazie a movimenti leggeri che favoriscono la sua penetrazione migliorando il drenaggio linfatico e la circolazione capillare, **L'OLIO CORPO ROSA MOSQUETA** oltre a risvegliare e ricaricare le naturali attività della nostra pelle, la ritonifica, elasticizzandola efficacemente, previene i segni del tempo e combatte la formazione di rugosità, grinze e svuotamenti in modo totalmente naturale. Il risultato è che la nostra pelle recupera tono, setosità e purezza riconquistando la sua bellezza originaria.

Per il viso **FLORA** ha ultimato un soave **OLIO VISO ROSA MOSQUETA BIO** arricchito di olio essenziale puro 100% **BIO** di Linaloe e Vitamina E per prevenire l'ossidazione e l'invecchiamento cellulare. Steso uniformemente sul viso con assorbimento immediato, ha un'azione restitutiva e rigenerante, particolarmente indicato per pelli stanche e danneggiate. Il suo uso quotidiano combatte la formazione di rughe, attenua quelle esistenti e aumenta l'elasticità cutanea, contrastando il cedimento dei tessuti, per un aspetto giovane, tratti levigati e estrema luminosità. Il comodo dispenser permette di prelevare solo le gocce necessarie, senza sprechi.



Gli **OLI BIO CORPO E VISO** di **ROSA MOSQUETA FLORA** sono scientificamente testati e ottenuti per pressione a freddo di bacche frantumate.

Questi nuovi prodotti **BIO** e l'intera linea si avvalgono del sistema di coltivazione biologico e biodinamico in grado di ottenere erbe aromatiche, piante officinali e medicinali di qualità veramente superiore per non aver subito alcuna pratica chimica, soprattutto durante l'estrazione degli oli che avviene con pressione a freddo o a vapore. Anche il loro utilizzo è effettuato sul luogo di produzione entro poche ore dalla raccolta.

Sono garantiti valori etici e tipicità: ogniuna di loro proviene dal territorio maggiormente idoneo alla loro coltivazione **BIO**. Per alcune indispensabili varietà esotiche **FLORA** ha privilegiato e sostenuto solo agricoltori africani e del sud-est asiatico che attuano politiche basate su valori etici che vanno dalla lotta allo sfruttamento dei minori alla povertà, dal rispetto dell'ambiente a quello della salute e della dignità dei lavoratori.

In distribuzione nelle migliori erboristerie, farmacie e centri di alimentazione bio italiani.

OLIO VISO ROSA MOSQUETA, 30 ml € 21,90

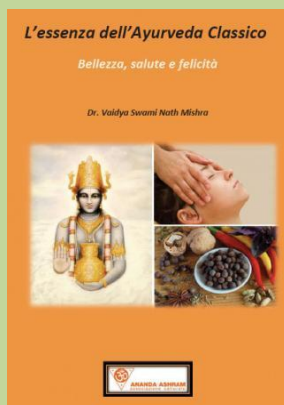
OLIO CORPO ROSA MOSQUETA 100 ml € 54,90

<http://www.florapisa.it>

La linea **BIO OLI VISO E CORPO FLORA** è garantita da



Stop ai test su animali

Ben~Essere *libri*

Autore: Vaidya Swami Nath Mishra
Pagine: 296
Prezzo: € 17
Editore: Ananda Ashram

L'Ayurveda è vasto come l'oceano, studiandolo e praticandolo personalmente da molti anni ho scoperto che è molto difficile per una persona poterlo padroneggiare.

Per il benessere di tutti, ho cercato quindi di cogliere l'essenza dell'Ayurveda concentrando in questo libro le conoscenze fondamentali.

In quest'opera sono descritti, in 10 capitoli, la disintossicazione (Panchakarma), il ringiovanimento (Rasayana), lo stile di vita salutare (Swastvritta), la dieta (Ahar), i massaggi (Abhyangam), la fomentazione (Swedan), la costituzione (Prakriti), i punti vitali (Marma), i canali (Srota), la patogenesi (Kriyakaal) e la diagnosi (Nidaan), la storia degli elementi (Tattva).

Questo libro sarà utile non solo a coloro che sono alla ricerca di bellezza, di salute e felicità individuale, ma anche agli studenti che hanno intrapreso un percorso per diventare operatori professionisti di Massaggio Ayurvedico e Panchakarma".

Immaginiamo di voler dialogare con le piante. Con che linguaggio potremo contattarle? Da tempi immemorabili, le piante, notoriamente utili per la salute dell'uomo, posseggono un codice invisibile: il profumo. Stiamo riferendoci in particolare alle piante aromatiche ed officinali dalla quale contemplazione sono nati i nomi con cui le chiamiamo: angelica, arancio, bergamotto, limone, rosmarino, ecc. Per comunicare useremo lo stesso linguaggio "segreto": l'odore. Ma come? Il volume "Aromaterapia Olistica" ci porterà a vedere oltre la vista ordinaria, introducendoci al **mondo della memoria antica, dell'intelligenza amorevole insita nei profumi e negli aromi naturali delle piante**. Questo libro è un vero e proprio viaggio con gli aromi. Parleremo della loro storia, avvicinandoci dolcemente ai loro utilizzi in campo salutistico, cosmetico e spirituale per arrivare alla prevenzione dei più comuni disturbi, al pronto soccorso fito-aromaterapico personale e familiare. Esploreremo i benefici del massaggio aromaterapico, approfondiremo lo studio dei singoli oli essenziali, dei loro molteplici utilizzi per la salute della mente e dello spirito.



Autore: Renato Tittarelli
Pagine: 251
Prezzo: € 16
Editore: Quantic Publishing

***C'è chi da solo sa sconfiggere
centinaia e centinaia di
avversari;
ma il più sublime degli eroi
è colui che sa vincere se stesso.***

Dhammapada strofa 103

*Questi versi non sono in alcun
modo un'approvazione della
violenza.*

*Invitano a riconoscere quello che
è veramente degno. Quando l'ego
vede se stesso come un eroe, ci
sono dei problemi. Il Dhamma
dice che nessuno dei
raggiungimenti dell'ego è
importante. Quel che veramente
conta è l'impegno a lasciar cadere
l'attaccamento e l'identificazione
con la struttura della personalità.
Se nella nostra pratica
demonizziamo l'ego, non
facciamo che rendere più difficile
il compito.*

*Vincere se stessi non significa
semplicemente giudicare l'infelice
esperienza di un essere limitato.
Significa investigare finché
arriviamo a vedere il modo in cui
le cose veramente sono. L'ego ha il
suo ruolo. È una convenzione o
un'abitudine della percezione che
ha una funzione naturale.
L'errore che facciamo è quello di
dedurre che l'ego sia chi e cosa
siamo.*

*Da: Santacittarama
Monastero Buddhista
02030 Frasso Sabino (RI) Italy*



***Purezza, innocenza e
assenza di motivazioni
egoistiche: insieme,
formano un diadema più
splendente di quello che
adorna la fronte di
qualsiasi imperatore.***

Swami Kriyananda

Culture Nature Magazine

Ideazione e creazione di [Silvia C. Turrin](#)