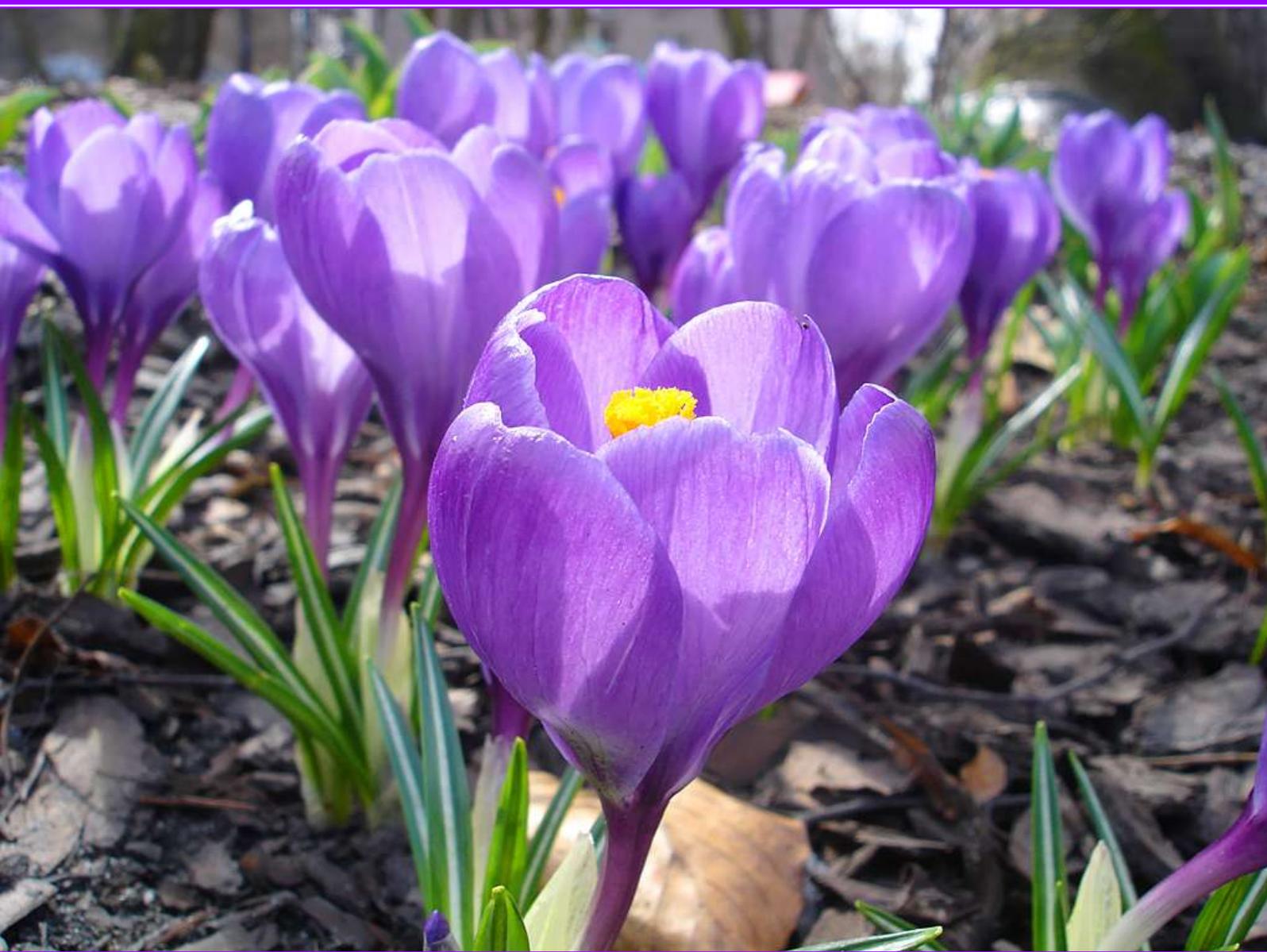


# *Culture Nature Magazine*

*l'Arte di Ascoltare-Vivere-Essere*

*n° 4 - settembre-ottobre 2012*

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



*Amici miei, tenete a mente questo:  
non ci sono né cattive erbe né uomini cattivi.  
Ci sono solo cattivi coltivatori*

*Victor Hugo*

## Editoriale

n° 4 – settembre/ottobre 2012

Il pensiero qui citato di Victor Hugo si presta a tante riflessioni e interpretazioni. Personalmente, mi piace leggerlo in chiave metaforica, in questo senso: ciascun individuo coltiva la propria esistenza spargendo semi buoni o amari. Le realizzazioni personali saranno quindi più o meno positive a seconda di ciò che si è seminato. Gli effetti positivi o negativi non solo ricadono sull'individuo stesso, ma anche sulle altre persone, vicine o lontane, quindi sull'intera società e sull'ambiente. **Mai come in questa fase storica dobbiamo riflettere sulle conseguenze delle nostre scelte e azioni, che possono influenzare gli altri e l'ecosistema nel suo complesso.** Se vogliamo pensare in termini di evoluzione dobbiamo fermarci e ponderare bene le conseguenze delle nostre scelte politiche, economiche, sociali, culturali. Ogni scelta, anche la più piccola, può fare la differenza in senso positivo. Lo ha dimostrato un umile coltivatore del Burkina Faso, Yacouba Sawadogo – di cui parlo nella sezione dedicata all'Africa – che è riuscito ad avviare una piccola rivoluzione ecologica ed economica in una terra che stava progressivamente diventando arida a causa del riscaldamento globale del pianeta. La sua storia dimostra quanto sia importante per ogni individuo andare controcorrente e non subire i diktat di chi comanda (nel suo caso, gli ostacoli erano interposti dal capovillaggio scettico verso la sua idea). **È facile seguire “il pensiero comune”, aderire a questa o a quest'altra analisi proposta “dall'esperto di turno”. Più difficile è analizzare la realtà partendo da una riflessione e da un'osservazione personale:** pensare con la propria testa è un lusso dimenticato da molte persone, le quali si lasciano condizionare da un certo telegiornale, da un certo politico, dai colleghi, ecc. Ciò ha portato a un appiattimento culturale, a un forte egoismo ed edonismo, alla paura di esprimere in modo libero le proprie idee... È in atto un processo di globalizzazione culturale che sta trasformando molte società in grandi centri commerciali...

**Per realizzare quindi buone azioni per sé, per gli altri e per il pianeta, è necessario considerare gli aspetti etici e cercare di seminare bene. I nostri futuri raccolti dipenderanno dalle scelte e dalle azioni che compiamo nel presente.**

In questo numero 4 di *Culture Nature Magazine* gli articoli proposti rispecchiano proprio queste riflessioni. Negli scritti si parla del “valore delle differenze”, di evoluzione personale e sociale rispettando i delicati equilibri ambientali, e si parla di libri che esprimono l'importanza sia della meditazione, sia delle riflessioni sul proprio presente e sul proprio passato. Alcune sezioni vedono il contributo di donne impegnate a gettare semi positivi nel mondo attraverso progetti diretti a un'evoluzione individua

*Silvia C. Turrin*

## Sommario



### AFRICA

- ✓ Il “miracolo” ecologico di Yacouba Sawadogo ☞ pag. 4
- ✓ Salif Keïta. Il valore delle diversità ☞ pag. 6
- ✓ Griot: cultura orale e memoria collettiva – seconda parte ☞ pag. 8



### VersORIENTE

- ✓ Dall’India un progetto tra musica, colori e vibrazioni. ☞ pag. 10
- ✓ VersORIENTE *libri* ☞ pag. 12
- ✓ VersORIENTE *esperienze* ☞ pag. 13



### Ben-Essere

- ✓ Ecocentering. Un nuovo percorso di crescita personale ☞ pag. 15
- ✓ Elisir antitempo ☞ pag. 17
- ✓ Ben-Essere *libri* ☞ pag. 18

La perseveranza in un’unica direzione è essenziale nella ricerca del Sé e quella è fatta soltanto interiormente, per tutto il tempo. Solo la vostra attenzione sul Sé interiore è essenziale.

*Ramana Maharshi*

**AFRICA****Il “miracolo” ecologico di Yacouba Sawadogo**di *Silvia Turrin*

Questo uomo umile, che non ha avuto la fortuna di conseguire titoli pomposi ha sorpreso tecnici agrari ed esperti FAO con la sua geniale, quanto semplice iniziativa. Yacouba Sawadogo è originario del nord del Burkina Faso: proviene dalla regione di Yatenga. Come molti suoi connazionali, ha vissuto in prima persona gli effetti devastanti della siccità. Come sta accadendo in altre zone dell’Africa, anche il Burkina Faso è frequentemente soggetto a periodi di siccità, che si alternano a brevi fasi di piogge intense. Questa situazione climatica, causata dal riscaldamento

globale del pianeta, provoca grandi carestie che distruggono interi raccolti. Per un Paese come il Burkina Faso in cui l’agricoltura è fonte di sussistenza, questa situazione drammatica non può che accrescere i livelli di povertà. Nonostante gli ambiziosi programmi della FAO e di altre organizzazioni internazionali, il settore agricolo in Burkina è costantemente minacciato dalle bizzarrie di un clima sempre più instabile e imprevedibile. Yacouba Sawadogo, commerciante che ha deciso di abbandonare la sua attività per realizzare un sogno in apparenza impossibile, sta dimostrando che i campi si possono coltivare, a dispetto dei cambiamenti climatici.

**Come coltivare una terra arida**

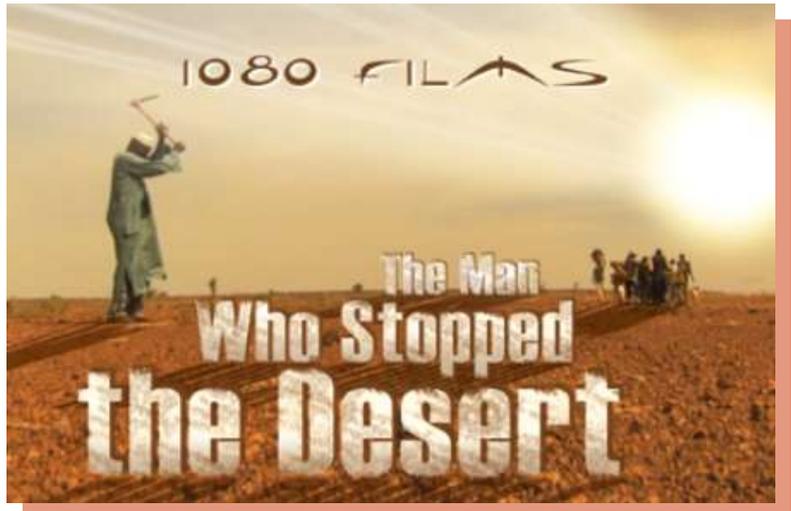
Egli ha semplicemente ripreso un’antica tecnica agricola, chiamata zaï, utilizzata tradizionalmente dai suoi antenati ed è tipica di alcuni stati dell’Africa occidentale, come il Mali, il Niger, e appunto il Burkina Faso. Abbandonata per un lungo periodo, questa tecnica è stata recuperata dopo la terribile siccità che ha imperversato nella regione tra gli anni ’70 e ’80. Artefice di questa rinascita è stato proprio Yacouba Sawadogo, il cui progetto ha stupito fior di esperti da tutto il mondo. La tecnica dello zaï si compone di varie fasi: prima si prepara la terra durante la stagione secca tramite la creazione di microbacini, i quali, nella stagione delle piogge, sono capaci di trattenere l’acqua piovana.

Questo è il sistema tradizionale. Ciò che ha permesso di ottenere buoni risultati a livello agricolo, è stata l’intuizione di Yacouba Sawadogo di modificare l’originale tecnica dello zaï, aumentando in larghezza e in profondità la dimensione delle buche scavate nel terreno; poi le ha ricoperte di foglie e letame. Ha così formato un compost, utile per fertilizzare il suolo in modo naturale, apportando al terreno elementi nutritivi come l’azoto e il fosforo. Grazie poi al contributo delle termiti – attratte da queste sostanze organiche – si sono formate piccole gallerie nel terreno. Con l’arrivo delle piogge l’acqua viene così raccolta nelle buche e poi scorre in questi corridoi sotterranei creati dagli insetti, permettendo una buona irrigazione.

Questa tecnica ha permesso a Yacouba Sawadogo di coltivare alberi dove prima c'era solo terra arida. Ora nella regione di Yatenga si coltivano sesamo, sorgo, miglio e altre piante utili per soddisfare i bisogni di un'intera comunità.

### Un sogno che diventa realtà

La storia di Yacouba Sawadogo ha destato l'attenzione di agronomi, esperti della FAO, ong. Tanti gli articoli in tutto il mondo che ne hanno parlato.



Non stupisce quindi che un cineasta abbia deciso di raccontare questa storia attraverso un bel docu-film che ricostruisce la vita di quest'uomo che ha saputo sfamare la sua gente, regalando un sogno realizzabile da tutti coloro che vivono nelle zone aride, senza impiegare fior di milioni o complicati programmi alimentari.

La pellicola intitolata *The Man Who Stopped the Desert* mostra il coraggio e la fermezza di Yacouba Sawadogo, che ha superato tanti ostacoli: dall'invidia dei suoi vicini al no iniziale del capo villaggio, scettico sull'utilizzo di questa "nuova" tecnica agricola. Il film di Mark Dodd – regista che ha creato vari documentari per la BBC e per altri canali indipendenti – attraverso un'accurata fotografia e uno scrupoloso montaggio, parte dall'infanzia di Yacouba, un periodo scandito dal problema della fame, per poi giungere ai nostri giorni e all'utopia di questo contadino del Burkina, che ha dimostrato che i sogni possono diventare realtà. Basta volerlo.

#### RISORSE NEL WEB

- [per vedere il docu-film \(solo in inglese\) si può cliccare qui](#)
- [Un approfondimento sul film The Man Who Stopped the Desert di Mark Dodd \(pdf in inglese\)](#)
- [Un'antica tecnica agricola può fermare la siccità](#)

## AFRICA

## Salif Keïta. Il valore delle diversità

di Silvia Turrin

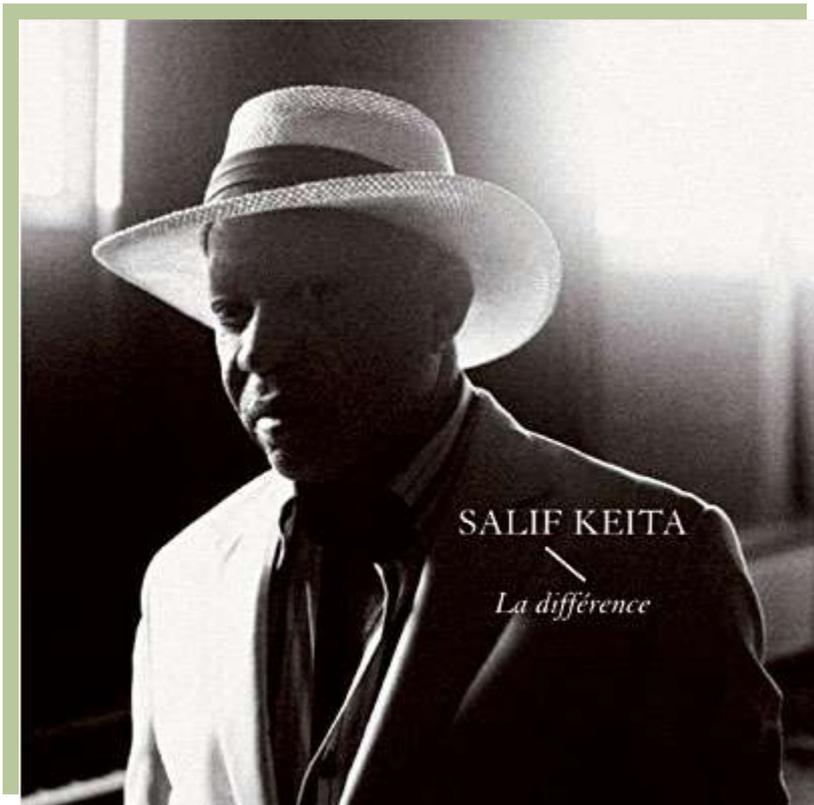
**Parliamo di questo interessante artista del Mali proponendo uno dei suoi progetti musicali, il più impegnato di tutta la sua lunga carriera iniziata quarant'anni fa**



“La vita è difficile. Ci vuole coraggio per voler cambiare le cose. Voglio elevare la coscienza di tutti, dei politici e del popolo africano”. Sono parole piene di forza e di consapevolezza quelle pronunciate da una delle voci più autentiche e profonde del Mali. Salif Keïta, nominato la Golden Voice of Africa – originario di Djoliba, discendente diretto di Sundjata Keïta, ovvero il fondatore dell’antico impero Mandingo – è tra gli interpreti africani più popolari a livello internazionale.

Il coraggio di cui parla lo ha dimostrato alla fine degli anni Sessanta, quando ha deciso di abbandonare tutto per dedicarsi interamente alla musica, sebbene le regole imposte dal suo nobile lignaggio non gli avrebbero permesso di diventare un “semplice” cantante. La fuga dal retaggio familiare fu dettata non solo dalla grande passione per la musica, ma anche per l’angosciante emarginazione che subiva dalla sua stessa gente, essendo nato albino: un africano dalla pelle bianca era ed è simbolo di sfortuna nella cultura Mandinga.

Benché da allora siano trascorsi quasi quarant’anni, l’albinismo in molte zone dell’Africa è ancora motivo di emarginazione, poiché considerato un segno non propiziatorio per gli abitanti della comunità. Nel suo intenso cd, intitolato emblematicamente *La différence*, per la prima volta in modo disincantato Keïta racconta questo dramma, ripercorrendo il dolore e l’ostracismo vissuto durante la sua infanzia. Non è solo una denuncia sottoforma di ritmi e note musicale. Questo progetto è anche un invito a considerare qualsiasi differenza una fonte di ricchezza e non motivo di incomprensioni e di disprezzo. Keïta, spinto da alcuni recenti casi di violenza avvenuti in Tanzania – dove si sono registrati oltre 50 uccisioni di persone albine negli ultimi due anni – con tutta la sua indignazione lancia un accorato appello alla tolleranza. Come per scacciare i fantasmi del passato, *La différence* è stato registrato – oltre che a Los Angeles e a Beirut – nel suo paese natale, Djoliba, affacciato sulle rive del fiume Niger, dove oggi viene accolto con entusiasmo anche da chi, un tempo, lo denigrava.



Le tracce dell'album rappresentano preziosi tasselli di un mosaico sonoro e culturale basato sull'eterogeneo background dei musicisti coinvolti nel progetto, tra cui figurano il trombettista libanese Ibrahim Maalouf, Kélétigui Diabaté, virtuoso del balafon e monumento vivente della musica del Mali, il bassista camerunense Guy N'Sangue e il chitarrista Kanté Manfila della Guinea.

Le "differenze" si esprimono in un'architettura sonora sviluppata dall'intreccio fra strumenti africani (balafon, n'goni), arabo-mediorientali (oud) e occidentali (violino).

I proventi delle vendite dell'album sono devoluti alla fondazione di beneficenza SOS Albinos, creata nel 2001 dallo stesso Keïta per informare e tutelare, anche a livello sanitario, le persone che si trovano nella sua stessa condizione. Il cantante ha evidenziato più volte la relazione che intercorre tra mancanza di istruzione (in Mali il tasso di analfabetismo è del 23%, secondo dati Unicef) e atteggiamenti intolleranti verso particolari categorie di persone, tra cui gli albinici, additati come esseri-simbolo di presagi negativi.

La Fondazione cerca di modificare errate percezioni e, al contempo, offre consigli per evitare i danni di una sovraesposizione al sole, il peggior nemico per gli albinici, essendo carenti o del tutto privi di melanina, e predisposti ai tumori della pelle. La sorella di Keïta morì di cancro quando aveva solo 24 anni e anche lei, come il fratello, era nata con la pigmentazione molto chiara. Nel primo singolo estratto dall'album *La différence*, il principe albino canta: "Sono un nero, la mia pelle è bianca e questo mi piace. Sono bianco, il mio sangue è nero e anche questo mi piace. La differenza è bella".

*Sito ufficiale dell'artista:*

<http://salif-keita.artiste.universalmusic.fr>

## AFRICA

**Griot: cultura orale e memoria collettiva – seconda parte**

di Silvia Turrin

*Dopo aver pubblicato la prima parte dell'articolo sul [numero 2 di Culture Nature Magazine](#) riprendiamo il tema dedicato all'affascinante figura del Griot*



L'attrattiva, sempre maggiore, mostrata da europei e nord-americani verso la musica dell'Africa e i cambiamenti socio-culturali avvenuti nelle loro stesse comunità di origine, hanno portato molti griot a varcare i confini africani per esercitare e diffondere altrove la loro arte.

La jeliya, nel mondo occidentale, si esprime attraverso spettacoli i cui protagonisti sono ensemble di musicisti e ballerini i quali, con colorate coreografie e suoni intrisi di vibrazioni energetiche, diffondono ritmi tipici dei popoli mandinghi. Nelle loro esibizioni i griot utilizzano unicamente il loro idioma di origine e le canzoni - con testi sempre allegorici - esprimono messaggi di unità, fratellanza e pace. Il griottismo, in occidente, è comunque modernizzato, adattato alla realtà nella quale è immerso. Solo volgendo lo sguardo all'Africa si può davvero vivere e sperimentare l'essenza della jeliya.

**Ritorno in Africa**

Si può intraprendere un viaggio nella terra d'origine dei griot. Ecco un ipotetico itinerario. Partendo da Bamako, si possono raggiungere Kela, piccolo villaggio del Mali, popolato da soli 2000 abitanti, noto per la presenza di importanti griot; Kita, famosa per i suoi abili suonatori di balafon e Kangaba, capitale dell'antico Impero Mandingo. Abbandonando il Mali si può proseguire verso il Burkina-Faso e visitare i villaggi di Nouna, Djibasso e la città di Bobo-Dioulasso, dove è nata l'Association Kassama Burkina Aza, volta a preservare la Jelyia. In Guinea, Faranah, Kouroussa, Nzerekoré e Conakry rappresentano altri importanti centri dove vengono ancora narrate storie antiche.

**L'Association Kassama Burkina Aza**

Nata nel 1999, su iniziativa di un gruppo di jèli residenti ormai da anni a Bobo-Dioulasso, l'Association Kassama Burkina Aza si prefigge di fondare la Scuola e il Museo dei Griot, affinché la loro arte e le loro conoscenze non vengano perse e alterate. L'associazione, laica e senza scopo di lucro, non solo cerca di sensibilizzare le popolazioni urbane e rurali burkinabesi verso i problemi e i cambiamenti che i jèli stanno vivendo negli ultimi anni, ma vuole anche stabilire un ponte comunicativo con l'occidente, al fine di promuovere l'arte della jeliya.



Primo passo in questa direzione è stato il gemellaggio con l'Associazione Culturale Tubabu, alla quale si può fare riferimento per qualsiasi informazione relativa ai progetti e alle attività dell'Association Kassama Burkina Aza.

### Conoscere meglio la figura del Griot

#### *Qualche buona lettura*

- *Griot-Fuler* (a cura di Laura Gambi), San Marino, AIEP Editore, 1994
- il saggio di A. Triulzi "*Dal bardo al griot di strada*" in *I Signori della memoria e dell'oblio*, Firenze, La Nuova Italia, 1996
- Sory Camara, *Gens de la parole. Essai sur la condition et le rôle des griots dans la société malinké*, varie edizioni (non semplice, però, da reperire)

### *Risorse sul web*

<http://progettoanike.org>

**Associazione Culturale Tamtando**

*Cooperazione culturale tra Italia Burkina Faso*

## VersORIENTE

## Dall'India un progetto tra musica, colori e vibrazioni. Per la pace

di Silvia Turrin



Niente accordi, né modulazioni, ma *svara*, cioè “suono” inteso come il principio creatore. È questo l’elemento fondante della tradizione classica musicale indiana. Già nei *Veda*, antico testo sacro dell’induismo, si parla del suono come fonte da cui tutto ha avuto origine. La musica, secondo questa concezione, va oltre la dimensione artistica, ed è parte integrante della sfera spirituale attraverso i *kirtan* (canti devozionali) e i *mantra* (invocazioni di buon auspicio). I *raga* costituiscono l’aspetto centrale della tradizione musicale dell’India: rappresentano una successione di note che veicolano la melodia e costituiscono il

tema del componimento. I *raga* superano lo stesso concetto di musica, per accedere a livelli meno tangibili e visibili.

Come ha fatto notare la scrittrice Namita Devidayal nel bel libro *La stanza della musica*: “La teoria dell’Occidente si fonda su principi razionali e accessibili ai nostri sensi, principi che la mente umana è in grado di cogliere, riconoscere e dimostrare. La musica indiana affonda le sue radici in un presupposto diverso”. Le note, fa notare la Devidayal, sono tra loro interconnesse attraverso sottili aggregati di suoni. I *raga*, strutture melodiche basate su una sequenza di note, sono numerosi e ognuno viene utilizzato a seconda della stagione, dell’ora del giorno o della notte, e della circostanza. Molte teorie e approcci, anche legati alla musicoterapia, sviluppati in Occidente, derivano le loro basi dalle conoscenze musicali (e non solo) originarie proprio dell’India.

Si pensi al massaggio sonoro al pianoforte, una metodologia che lavora sulle vibrazioni musicali e sui benefici che queste hanno sul corpo e sulle energie interiori. Molti musicoterapeuti parlano di risonanza, di processi vibrazionali, di relazione tra suoni, emozioni, psiche e struttura fisica. In Oriente questo tipo di relazione è conosciuta e adottata da molto tempo. Un progetto interessante che si rifà proprio a questi principi è denominato VIBGYOR, realizzato da un collettivo di musicisti chiamati Perfect Octave. A concepire il progetto VIBGYOR è stato il violinista del gruppo, Ratish Tagde, partendo dall’interrelazione tra le 7 note musicali, i 7 colori dominanti dello spettro dell’arcobaleno, i 7 centri d’energia principali del corpo umano, 7 musicisti e 7 composizioni. Ad affiancarlo, sono Pt Vijay Ghatge, Rakesh Chaurasia, Abhijit Pohankar, Mukul Dongre, Shaunak Abhisheki e Runa Rizvi. Il collettivo indiano unisce la cromoterapia e la musicoterapia, attraverso l’impiego di determinati *raga*, cui a ognuno corrispondono colori specifici. Se si ricerca l’etimologia esatta del termine *raga* si scopre che deriva dalla parola sanscrita *ranga*, che significa proprio “colore”.

L'esperienza acustica e vibrazionale sviluppata dai Perfect Octave viene unita a un processo visivo-cromatico: le loro composizioni evocano un particolare colore e una reazione emotiva conseguente. VIBGYOR è un progetto fondato su una precisa successione di composizioni; il termine non è altro che l'acronimo delle iniziali (delle parole inglesi Violet, Indigo, Blue, Green, Yellow, Orange, Red) dei colori impiegati. Ratish Tagde ha definito questo "esperimento sonoro", una nuova terapia che unisce appunto musica e colori per toccare le corde vibrazionali dei 7 centri d'energia (chakra) principali presenti nel corpo umano. Per esempio, l'armonia, l'evoluzione e la pace interiore vengono stimolati attraverso il colore verde e la nota Fa, mentre l'entusiasmo e l'energia si attivano con l'interrelazione fra la nota Do e la visualizzazione del colore rosso.

Secondo Ratish Tagde, che discende da una famiglia di musicisti – padre, nonno e zio sono stati grandi violinisti – il progetto VIBGYOR ha la capacità di diffondere vibrazioni sonore positive che invitano a sviluppare sentimenti volti al dialogo e alla pace: "L'India – ha sottolineato – ha bisogno di pace e ciò è possibile solo unendo tra loro note e colori". Un pensiero che forse può nascondere una metafora equiparabile alla necessità di comprensione e di unione fra i vari popoli che abitano il sub-continente, attraversato negli anni da attentati di stampo apparentemente religioso. Un messaggio, quello di Ratish Tagde, che va oltre i confini indiani e supera la dimensione musicale, come il progetto da lui concepito.

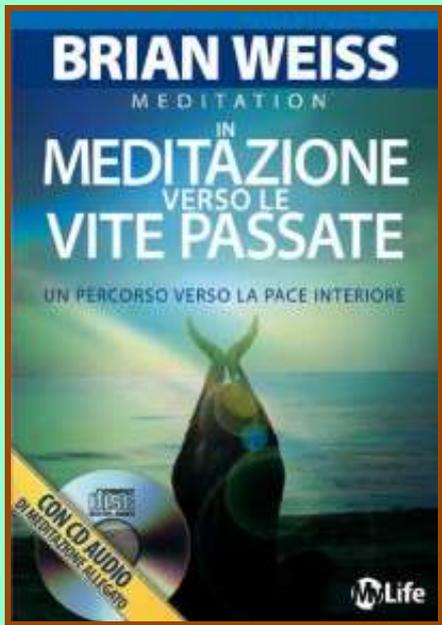
*Questo mio articolo è stato pubblicato anche sul sito [Amadeusonline.net](http://Amadeusonline.net) – per info cliccare [qui](#)*

Il violinista indiano Ratish Tagde



## VersORIENTE libri

recensioni di Silvia Turrin



Per chi ama approfondire tematiche legate alla reincarnazione e all'ipnosi regressiva conoscerà certamente il lavoro e gli studi di Brian Weiss. Psichiatra, laureato alla Columbia University e a Yale, Weiss ritiene che la terapia regressiva sia utile ed efficace per alleviare disturbi fisici ed emozionali. **Le ferite o i blocchi del presente - secondo le sue teorie basate su anni di pratica come psichiatra - si possono curare analizzando il proprio passato, anche quello più atavico.** In questo libro, l'autore propone un percorso introspettivo che conduce verso un'armonia interiore. Partendo dall'antica tecnica della meditazione, Weiss accompagna il lettore all'interno della dimensione interiore più profonda. Grazie a un'esposizione chiara e precisa, questo percorso procede per gradi, partendo dal superamento dei conflitti dell'anima, per poi spiegare come utilizzare la meditazione per guarire mente e corpo e per avviare la crescita spirituale, indispensabile per raggiungere quella felicità vera che a molti appare solo un lontano miraggio. Oltre al testo scritto, Weiss ha sviluppato un cd allegato al libro, utile per riuscire a raggiungere un profondo stato meditativo che può spalancare le porte al passato e a quelle esperienze che hanno lasciato dietro sé ferite inconsce. Questo processo meditativo e introspettivo permette di conoscersi più a fondo, sbloccando quelle energie che ostacolano l'evoluzione personale.

**Autore: Brian Weiss****Pagine: 160****Prezzo: € 19,50****Edizioni MyLife**

Perché ci ammaliamo? Perché tanti medici bombardano i corpi dei propri pazienti con una grossa quantità di farmaci, molti dei quali costosi? Perché dopo tante ricerche e studi alcune patologie rimangono avvolte da tante domande? Il quesito che rimane scoperto è: qual è la causa di questa e quest'altra malattia o disturbo. Partendo da questi interrogativi, **l'autore racconta tante esperienze raccolte nel suo lavoro di medico, giungendo a una constatazione: "la patologia deriva dalla necessità di una compensazione simbolica a una sofferenza"**. Ancora una volta, sembra essere l'inconscio la chiave di volta per spiegare il sorgere di alcune malattie in alcune persone. Giorgio Mambretti affronta vari temi e problematiche: dalle complicazioni fisiologiche riscontrate nei bambini nati pochi mesi dopo gli attentati dell'11 settembre 2001 a New York alle conseguenze psico-fisiche dei piccoli partoriti dopo una gravidanza difficile. Racconta di allergie "sospette" al glutine, alle noci, ai pollini e alla frutta: allergie che nascondono dinamiche emotive e psicologiche. Questo nuovo libro di Mambretti scandaglia a fondo malattie e disturbi psico-fisici e caratteriali, sottolineando quanto le esperienze presenti e passate possano essere cause inconsce di patologie più o meno gravi.

**Autore: Giorgio Mambretti****Pagine: 335****Prezzo: € 17,50****Uno Editori (ex infinito Edizioni)**

**VersORIENTE esperienze****Il Massaggio Ayurvedico Ringiovanente, per la bellezza “Rasayana”***Testo di Alida Dal Degan*

Nei testi di medicina indiana (Ayurveda), troviamo parti importanti dedicate alla cura della bellezza e al ringiovanimento. La scienza della Vita (Ayurveda), ci insegna come far risaltare la bellezza che ogni donna e ogni uomo naturalmente, possiedono.

Questo massaggio che insegnerò in questo seminario, è un trattamento rasayana (ringiovanimento) dedicato alla bellezza.

Splendida eredità millenaria che arriva a noi, dalla medicina indiana.

Un percorso di quattordici giorni consecutivi di trattamento, facili da proporre e da praticare nella nostra realtà di vita cittadina quotidiana, fatta come tutti sappiamo, troppo spesso; da numerosissimi impegni.

Questa tecnica non ci richiede di chiuderci da qualche parte, clinica o beauty farm. Non è necessario lasciare la propria famiglia o il lavoro, si potrà ricevere tranquillamente nella propria casa o nello studio della persona di fiducia qualificata.

Il massaggio ha un suo percorso e un suo tempo.

Questo “tempo” ogni giorno è diverso, è il “tempo” che gli antichi saggi hanno codificato per aiutare il corpo a fare un maggior percorso di benessere.

Una parte importante del trattamento è dedicata al massaggio della schiena e della colonna vertebrale, perché per il massaggiatore ayurvedico, la colonna è la base della giovinezza e della bellezza.

Il sistema nervoso centrale, autonomo, simpatico e parasimpatico, lavora attraverso la colonna. Grazie all'attenzione particolare data a questa parte del corpo, le forze vitali fluiranno per maggior tempo... si dice che la persona penserà e agirà nel modo “giusto” e vivrà la vita con molta energia.

Useremo durante il seminario di specializzazione, un olio tradizionale della farmacopea indiana: Balatailam. Questo è un olio particolarmente indicato per la bellezza della pelle, nutre profondamente il derma e il corpo tutto.

E' un trattamento che donerà leggerezza e grazia a tutto il corpo.

Modella le linee del corpo in modo perfetto, elimina le rigidità, gli ispessimenti e le granulosità dai tessuti. Migliora il colorito e la salute della pelle, è disintossicante per il corpo e per la mente.

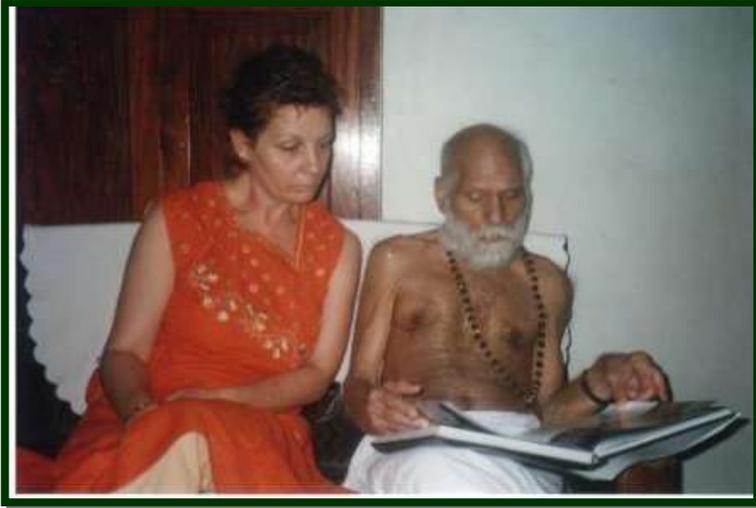
E' indicato per tutte quelle persone che desiderano una “remise en form”, per le persone che sono molto affaticate, stanche, intossicate.

Magnifico trattamento da praticare dopo il parto.

Si potrà sperimentare una nuova freschezza, la debolezza svanirà, gonfiori e congestioni scompariranno ed il sonno arriverà dolcemente e naturalmente.

La bellezza secondo l'Ayurveda, fiorisce da uno stato di salute psico-fisica. Non è qualcosa che si può raggiungere o migliorare semplicemente applicando una crema sul viso o indossando un nuovo abito.

Il trattamento completo richiede quattordici giorni consecutivi di massaggio, ma anche con un solo trattamento si potrà sperimentare che bellezza e grazia sono il riflesso tangibile del proprio benessere.



*Alida Dal Degan con il maestro S. V. GOVINDAN*

#### MATERIALE OCCORRENTE:

Voglia di condivisione, carta, penna, abiti comodi, 2 lenzuola, una copertina, un cuscino per sedere a terra, un paio di ciabatte personali, calzini.

Insegnante Alida Dal Degan

Per poter meglio seguire gli allievi, il numero di iscritti è limitato.

Verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

*AYURVEDA: Corsi, Scuola, Massaggi e Viaggi di Cura, Studio e Cultura*  
**Associazione Ayurveda Monaci Erranti**  
Tel: +39 366 6313267  
Mob: +41763906908  
<http://www.ayurvedamonacierranti.com>  
[info@ayurvedamonacierranti.com](mailto:info@ayurvedamonacierranti.com)

#### IL MAESTRO S. V. GOVINDAN

Il maestro indiano Govindanji ha vissuto la sua intera vita di ricercatore spirituale, divulgando nel mondo un grande messaggio d'amore. Fin dagli anni della sua giovinezza, incarnò questa sua missione, vivendo prima accanto ai monaci che abitavano nell'Ashram di Gandhi e fece per lui un lavoro da aiuto segretario, poi, più tardi e per molti anni, visse accanto al santo Vinoba.

Ha viaggiato in Inghilterra, Francia, Svizzera, Germania, Austria, Italia Olanda, Stati Uniti, Canada, Nuova Zelanda e Bali, per condurre seminari sullo yoga e sull'ayurveda. Ha pubblicato una ventina di libri in diverse lingue indiane, in italiano e in inglese e grazie a questa sua assidua opera l'ayurveda è stata divulgata nel mondo, suscitando un grande interesse in occidente.

Ben-Essere

*Proponiamo con piacere in questa webzine una nuova interessante iniziativa ideata, e condotta dalla psicologa Marcella Danon*

# **ECO** centering

di Marcella Danon

*Percorso di crescita personale via e-mail*

*Chi sono io?*

*Chi c'è qui con me sulla Terra?*

*Cosa possiamo fare insieme di utile alla vita?*

Percorso di ecopsicologia per la crescita personale. Un'esplorazione per conoscere meglio se stessi, per fare propria una visione più ampia del mondo e imparare a usare il proprio potere personale al servizio della Vita.

Un allenamento della consapevolezza per favorire la riconnessione con la natura dentro di noi - "fare amicizia con noi stessi" - come premessa per l'incontro con la natura fuori di noi. Un'esplorazione dei propri paesaggi interiori con lo stesso sguardo aperto e ammirato che avremmo nei confronti di una sconfinata terra da esplorare.

La metafora del paesaggio, abitanti, risorse e relazioni internazionali sul Pianeta Io diventano la trama di una avventura esplorativa e accompagnano giocosamente nell'acquisire strumenti e pratiche - primo tra tutti la "centratura" - da utilizzare nella vita quotidiana per il benessere proprio, altrui e del pianeta. Il percorso si ispira a Psicosintesi, Ecopsicologia e Psicologia transpersonale, integrandole tra loro.

*Ecocentering è articolato in tre fasi:*

- **CENTERING** – la conoscenza di sé:

*"Chi sono io? Cosa voglio dalla vita"*

- **TUNING** – l'incontro con gli altri:

*"Chi c'è qui con me? Di cosa ho bisogno per dare il meglio di me? "*

- **WIDENING** – l'espressione concreta del proprio potenziale:

*"Cosa possiamo fare insieme di utile? Cosa la vita vuole da me? "*

- 14 invii tematici, ogni 10 giorni. (1, 12 e 22 di ogni mese)
- Possibilità di condivisione personale via e-mail, una per ogni lezione, con un tutor con abilità di counseling
- Condivisione di risposte e pareri con gli altri allievi del corso attraverso un forum dedicato, su Networking Planet, il Centro Studi on line della Scuola di Ecopsicologia

*Ecocentering è un percorso formativo, non è un gruppo di terapia. Fornisce informazioni, esercizi e opportunità di condivisione su temi che andranno poi approfonditi, tradotti in pratica e allenati da ognuno nei propri tempi e ritmi. Offre strumenti e opportunità di fare un lavoro su di sé per poter meglio attingere alle risorse necessarie per poter diventare un buon ecotuner, counselor, educatore... un buon terrestre. È rivolto a tutti coloro che desiderano impegnarsi – indipendentemente da ogni qualifica o professione – in un lavoro di ampliamento della propria consapevolezza personale. Il percorso dura complessivamente quattro mesi e mezzo. Prevede l'invio, ogni dieci giorni, di un testo con esercizi e spunti di riflessione su diversi temi. Ogni invio include la possibilità di un contatto personalizzato via mail con il tutor del corso.*

### **Marcella Danon**

*È psicologa, direttrice della Scuola di Ecopsicologia  
Conduce il percorso base nell'EES Training di introduzione  
alla pratica dell'Ecopsicologia e i corsi via e-mail, di  
teoria. Promuove l'ecopsicologia in Italia dal 1996.*

**Per info e contatti:  
Scuola di Ecopsicologia**

**[www.ecopsicologia.it](http://www.ecopsicologia.it)  
[ecopsicologia@ecopsicologia.it](mailto:ecopsicologia@ecopsicologia.it)**

### **PROGRAMMA DEL PERCORSO**

*4 elementi, 4 cervelli – Una mappa per  
l'esplorazione interiore*

*Il Pianeta Io – Aprire gli occhi sulla  
propria natura*

*La popolazione – Le mille sfaccettature  
della personalità*

*Relazioni internazionali – Attivare e  
condurre il dialogo interno*

*Il centro di potere – La volontà come  
facoltà coordinatrice*

*La mission e la vision – Darsi una  
direzione e guardare avanti*

*Le risorse – Talenti e potenzialità*

*L'incontro con creature altre –  
Intelligenza emotiva*

*Il linguaggio della responsabilità – Uso  
consapevole della parola*

*L'inganno degli specchi – Ritirare le  
proiezioni*

*Autenticità in azione – Riconoscere la  
propria vocazione*

*Libertà di atteggiamento – Attingere  
energia alla fonte*

*La carta dei valori – Guardare verso  
l'alto*

*Il progetto per il futuro – Dal dire al  
fare*

## Ben-Essere

## Elisir antitempo



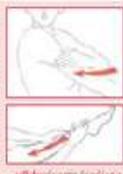
## Il massaggio

**La pelle del corpo** necessita di attenzioni per mantenere la propria elasticità e segue una specialissima dopo i quarant'anni, le nostre attenzioni debbono essere più attente e intense soprattutto con riguardo a quelle zone, come l'interno delle braccia e delle cosce, che manifestano in modo più evidente e anticipato segni di rilassamento.

**Prevenire** è l'arma vincente e l'applicazione quotidiana, con massaggio mirato, di una formula specifica come l'OLIO SECCO IDRATANTE e l'ACQUACREAM CONCENTRATO DI IDRATAZIONE.

Ma, per contrastare segni ormai manifestati, diventa indispensabile il ricorso a cosmetici... "ad alta performance" da usare quotidianamente e con metodo.

Il massaggio ha un'importanza essenziale per il conseguimento di risultati estetici ideali perché accelera la circolazione e il drenaggio, favorisce l'assorbimento del prodotto e, soprattutto molto importante, realizza una stretta sul corpo e lo spirito che si fa raggiungere un'efficacia bene al di là della sola azione dei principi attivi. Per l'applicazione della Crema di Burro Riscaldante seguono le regole: andare di un delicato massaggio che parte dalla periferia per andare, con movimenti brevi, verso la fonte della circolazione: il cuore.



Ginkgo Biloba, melograno, ribes nero, tè verde e vite rossa. Sono questi i preziosi ingredienti che compongono la linea "I Fondamentali per il corpo" ideata e creata dalla nota azienda di biocosmesi Helan di Genova. Composta da quattro prodotti - crema di burro, olio secco, acquacream, e cristalli marini - questa linea è stata concepita per chi desidera mantenere giovane la pelle, nonostante il passare del tempo. Grazie all'origine totalmente naturale delle sostanze utilizzate, questi "elisir antitempo", ricchi di polifenoli e antocianosidi, contribuiscono a riparare e ristrutturare la pelle del corpo, per effetto del loro potere antiossidante. In particolare, la crema di burro, utilizzata mattina e sera in modo dolce e con movimenti circolari ascendenti, aumenta la tonicità ed elasticità della pelle, sviluppando un'intensa azione anti-rilassamento e migliorando la compattezza cutanea.

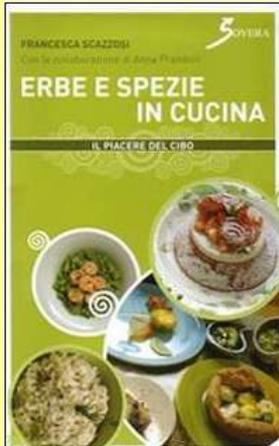
## A chi è destinata:

- a chi desidera una pelle più soda e tonica su braccia e cosce
- alle pelli mature
- per contrastare i rilassamenti cutanei conseguenti a diete, squilibri ormonali e gravidanze.



<http://www.helan.it>

Helan S.r.l.  
Via G. Adamoli 515  
16165 Genova - Italy  
+39.010.830.711  
[cosmeticonaturali@helan.it](mailto:cosmeticonaturali@helan.it)

Ben-Essere *libri*recensioni di *Silvia Turrin*

**Autore:**  
**Francesca Scazzosi**  
**Pagine: 150**  
**Prezzo: € 15**  
**Sovera Edizioni**

Questo piccolo, ma prezioso manuale, inserito nella Collana della Sovera "Il piacere del cibo" è un libro di inaspettate e gustose sorprese. Dopo averne spiegato le virtù, l'autrice segnala gli strumenti indispensabili per utilizzare al meglio erbe e spezie. Mortaio e barattoli per riporre e conservarle sono i *must* che ogni cuoca esperta deve avere in cucina. Fondamentale è poi sapere quali mix di spezie valorizzano più o meno elaborate ricette: e anche qui Francesca Scazzosi dispensa pratici consigli. **Le sezioni successive sono un utile vademecum delle erbe e delle loro proprietà: dall'aneto al crescione, dall'erba cipollina al mirto, dal coriandolo al peperoncino.** I sensi vengono stuzzicati dalle numerose e originali ricette proposte in questo libro. Troviamo piatti semplici, come l'insalata di mare e spezie o i crostini al profumo di zenzero, a piatti un pochino più elaborati, come la taboulee o le polpette al coriandolo. Le pagine raccontano di profumi e sapori d'Oriente, con uno sguardo alla buona tradizionale cucina mediterranea.

È il cibo che si trova - in diverse forme e con diversi ingredienti - in tutto il mondo. È il cibo quotidiano, che allietta le tavole da Occidente a Oriente. Impreziosisce i sapori di alcuni piatti, ed è in grado di attenuare il piccante di certe pietanze asiatiche e mediorientali. Gustare il pane è un piacere ed è quindi bello poterlo preparare da sé in casa. **Questo bel volume, molto curato nella grafica, nelle immagini e nei contenuti, è una fonte di idee e spunti per quanti desiderano prepararsi il loro pane quotidiano.** L'autrice, Paola Loaldi, propone un percorso dedicato a quanti amano creare con le proprie mani e a quanti preferiscono utilizzare la moderna tecnologia, avvalendosi dell'impastatrice o della macchina per il pane. Sfogliando le pagine di questo libro si possono scoprire tanti utili consigli e ricette per trasformare il pane in un cibo sfizioso. Tanti gli spunti per realizzare anche pagnotte, panfocaccia, sfilatini e panini di ogni tipo (alla zucca, viennesi, ai semi di papavero).



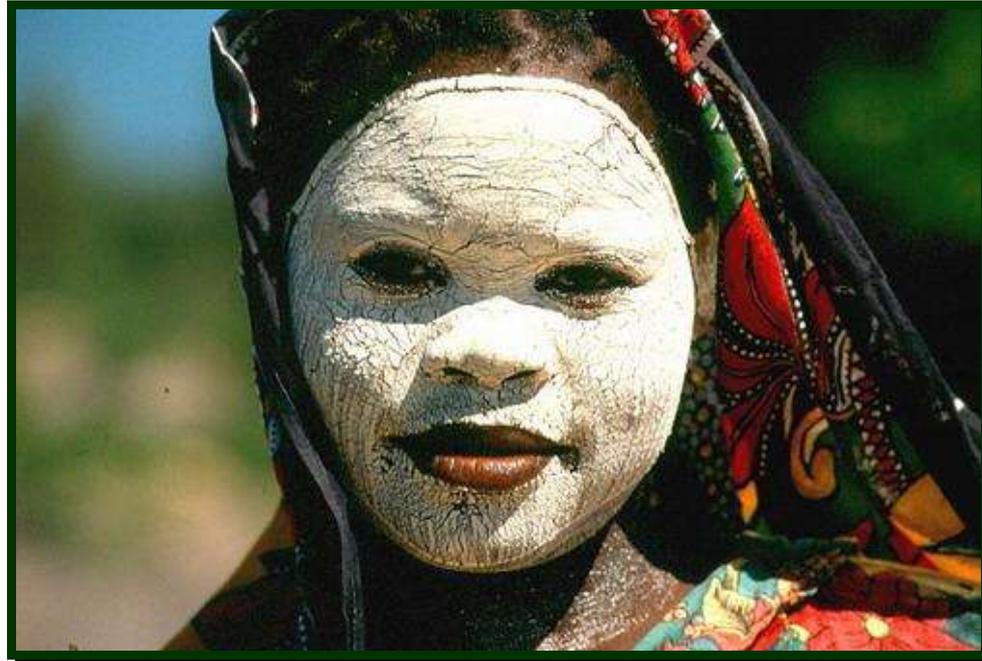
**Autore: Paola Loaldi**  
**Pagine: 144**  
**Prezzo: € 12,90**  
**Edizioni Gribaudo**

***“Tutte le realtà sono prive di un sé permanente”: quando lo comprendiamo direttamente e profondamente ci sentiamo stanchi di questa vita di sofferenza. E’ questa la via della purificazione”.***

**Dhammapada strofa 279**

*Quando ci sentiamo giù, andiamo in cerca di ‘qualcosa’ che ci tiri su: un gelato, un film, un ricordo, un libro. Il Dhamma ci insegna ad andare nella direzione opposta: per essere veramente felici abbiamo bisogno di qualcosa di meno non di qualcosa di più. Quello di cui abbiamo bisogno è di lasciar andare l’ ‘io’ e il ‘mio’. Contrariamente alla comune credenza nella supremazia del ‘sé’, il Dhamma dice che niente può dare all’io appagamento. La convinzione che l’io e i suoi desideri possano mai essere soddisfatti è falsa. Quali dei miei tanti sé si è rivelato affidabile e durevole: il me felice, quello disperato, quello serio, quello trasandato, quello saggio, quello folle? L’intuizione profonda della natura del sé può liberarci dal fardello di questa falsa credenza e dissolvere il mito dell’ importanza del nostro sé, conducendoci alla purificazione.*

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



*Non incontrerai mai due volti assolutamente identici. Non importa la bellezza o la bruttezza: queste sono cose relative. Ciascun volto è simbolo della vita. E tutta la vita merita rispetto. È trattando gli altri con dignità che si guadagna il rispetto per sé stessi*

**Tahar Ben Jelloun**

**Culture Nature Magazine**

**Ideazione e creazione di Silvia C. Turrin**  
<http://www.culture-nature-magazine.info/>