

LA

NUOVA FASE

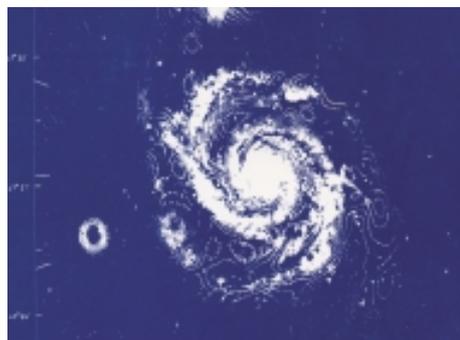
LIFE QUALITY PROJECT ITALIA

Anno XI, n. 20 - Settembre 2003

Member's educational diffusion - Informazioni riservate ai soci

Il cielo e la terra dentro di noi

Tra cielo e terra si gioca la nostra continua ricerca degli equilibri degli opposti. La terra invade costantemente il nostro corpo, ci fa sentire la sua forza, il suo amore nei nostri confronti, ci sostiene senza chiederci nulla; il cielo si avverte come spazio del quale ci nutriamo, lo sentiamo attorno al corpo, dentro il corpo, tra cellula e cellula, lo percepiamo come corsia preferenziale per connetterci all'universo.



Il cielo e la terra realizzano il loro incontro dentro di noi. Il nostro organismo può essere inteso come un tempio dove si celebra l'incontro della nostra conoscenza biologica: è biologica la pulsazione di una cellula così come l'irradiazione di una entità spirituale, tutto è interconnesso organicamente: la gioia come il fuoco, la luna e l'ira, le cellule e gli angeli.

L'armonica esistenza della realtà organica, ricca di unità e diversità, ci mette a disposizione una quantità enorme di energia e possiamo agire nel mondo per ottenere ciò che vogliamo. Questa attenzione verso l'esterno se non è però bilanciata da una altrettanto vigile attenzione verso la nostra interiorità, conduce irrimediabilmente a una separazione da noi stessi.

■ Segue a pag. 4



a pag. 2

Una giornata particolare

L'emozione di preparare un rimedio floreale di Bach

a pag. 3

Il corso di floriterapia 2003-2004

Tutto quello che avreste voluto sapere sulla floriterapia e che non troverete mai sui libri

a pag. 4

Impariamo a guarire

L'apertura e l'attivazione dei centri energetici secondo il metodo IRECA



a pag. 5

Perfect Shape compie 4 anni

Intervista all'ideatrice del metodo

a pag. 6

Movimenti taoisti: la danza della mente

Un'antica forma di meditazione in movimento



la dott.ssa Marcella Saponaro

presenta il
**nuovo corso
di floriterapia**

**Giovedì 25 settembre,
ore 19.00**

Roma, via San Giovanni
in Laterano, 190

IN CALENDARIO

Una giornata particolare: l'emozione di preparare un rimedio di Bach

È domenica, 13 luglio. Ho tutto l'occorrente pronto fin dall'estate scorsa, già sterilizzato:

bacinella di vetro, imbuto, bottiglia.

Passo a prendere l'**acqua alla fonte**. È una giornata perfetta per farlo, non c'è una sola nuvola in cielo.

Sono emozionata come al primo giorno di scuola o come al primo incontro con un amore. Vado a prendere un sentiero che mi porterà ad un prato ricco di piante di centaurea che ho incontrato per caso la settimana scorsa.

Ma mi perdo, e mi imbatto in uno stupendo prato pieno di cicoria! Sembra il cielo in terra! Il verde dell'erba è pieno di azzurro! Mi basta un attimo per decidere. Sì, mi fermo qui, lascio perdere per il momento Centaury e **preparo Chicory**.

La mia preparazione interiore è consistita nella gioia che ho or ora provato, sistemo subito la bacinella e, munita di un paio di foglie di cicoria, per non toccarli con le dita, inizio a raccogliere i fiori e li metto subito nell'acqua. **Sto attenta a non passare con la mia ombra sulla bacinella**, l'ho sistemata proprio al centro della radura.

Ecco, mi sembra che niente possa interferire. Quando ho finito di raccogliere i fiori e di sistemarli nella bacinella, mi stendo e li guardo da vicino vicino. I fiori della cicoria sono davvero bellissimi con quel colore, quei petali dall'orlo sfrangiato e quegli stili alla base più scuri, indaco, e all'estremità così delicati.

Dopo un po' qualche fiore nell'acqua inizia a impallidire.

Mi accorgo che i pensieri che mi attra-



verso e che lascio scorrere hanno a che fare con il rimedio che sto preparando. "Forse sono troppo protettiva e apprensiva? Forse il mio modo di amare può diventare azzurro, puro? Forse posso lasciar andare, posso essere un canale vuoto, che lascia passare. Posso non trattenere, posso godere dell'essere degli altri, per quello che è, e del mio".

Alcune caratteristiche di Chicory mi suggeriscono anche che possa essere, nello stato bloccato, un grande nemico dell'espressione della sessualità femminile perché non permette di darsi gratuitamente e di essere semplicemente lì, senza nessun meccanismo di potere.

Chicory, troppo occupata a controllare per poter vivere e a essere triste per l'amore che le sembra di non ricevere per poterne godere, ritiene, trattiene fino a congestionare, non solo i liquidi, non solo le persone che pensa d'amare, non solo il respiro, ma anche il proprio "stare" e la propria presenza vera.

La mia attenzione torna al prato. I fiori stanno donando all'acqua, con l'aiuto del sole, la preziosa informazione di cui sono portatori e il loro az-

zurro man mano in essa si perde. Avverto la forza che c'è in tutto questo.

Prendo un fiore di Chicory da una pianta e l'assaggio: è piuttosto amaro. Forse perché amara è la condizione di Chicory, nella sua paura della solitudine affettiva.

Quando sono trascorse 3 ore, i fiori nella bacinella hanno quasi del tutto cambiato colore e l'acqua si è riempita di bollicine. Sono giunta a un altro momento emozionante: **allontano** con un ramoscello **i fiori** ormai appassiti **dall'acqua** e... mi guardo intorno. Sotto il sole, all'apice, quasi tutti i fiori di cicoria sulle piante sembrano spariti, tutto l'azzurro della mattina è scomparso.

È come se il principio femminile rappresentato da Chicory si ritirasse, quando la forza del principio maschile del sole è al culmine.

Verso con attenzione nella mia bottiglia **l'acqua** che ha preso un colore un po' bruno. Appena a casa aggiungerò uguale quantità della pregiata **acquavite** che ho conservato per questo e avrò il rimedio "madre", con cui preparare le boccettine stock, usandone **2 gocce ogni 30 ml di brandy puro**. Da queste poi, con 2 gocce in una **bocchetta da 30 ml** riempita con acqua e una piccola quantità di brandy, si ottengono le diluizioni per l'uso finale. Ora so che preparare un rimedio almeno una volta significa entrare in contatto con la radice della forza del sistema di Bach e che questo renderà me e le mie preparazioni più efficaci e più utili. ■

Maria Nicoletta Bucchicchio

Docente del seminario di floriterapia
Erborista, farmacista e floriterapeuta

Il corso di floriterapia 2003-2004

Tutto quello che avreste voluto sapere sulla floriterapia e che non troverete mai sui libri

Sono ormai tanti anni che con l'Associazione proponiamo corsi di floriterapia e nel corso del tempo abbiamo sempre cercato di perfezionare l'approccio didattico, di pari passo con l'evoluzione straordinaria della tecnica e delle esigenze degli allievi.

Il **corso base** resta un punto di inizio importante, per una **conoscenza basilare dei rimedi** ma con un **approccio** già profondamente **clinico e comunicativo**. Si descrivono le tipologie floreali con una serie di informazioni che i libri spesso non possono dare ma solo l'esperienza pratica può trasmettere. Quindi grande spazio alla comunicazione non verbale, alla fisiognomica, alla descrizione della postura, delle somatizzazioni più frequenti, del tono di voce, delle parole più usate. Insomma tutto ciò che può servire per una diagnosi "viva", profonda e in tempi non prolungati.

*I fiori illustrati sono:
cicoria a pag. 2;
cicoria e agrimonia
in questa pagina*

Il **corso avanzato** affronta questioni ancora più pratiche, nelle quali ogni floriterapeuta si imbatte quotidianamente: i problemi diagnostici, le resistenze terapeutiche, i fallimenti, la relazione col paziente, come impostare correttamente un colloquio, come gestire le reazioni terapeutiche...

Esistono dei rimedi floreali che evolvono uno nell'altro nel corso della terapia? Ci sono fiori più "profondi" e fiori più sintomatici? Possiamo agire anche a un livello più fisico o psicosomatico se cerchiamo di conoscere il linguaggio delle malattie? Possiamo agire anche su un livello energetico diverso come quello dei meridiani di agopuntura? Possiamo creare dei rimedi floreali o creme per le applicazioni locali? Che utilità può avere usare i fiori californiani o francesi? Possono le pietre preziose associarsi sinergicamente all'uso dei fiori di Bach?

Rispondendo a queste domande, affronteremo molti temi fondamentali per la pratica della floriterapia, ampliando così il nostro campo di azione. Chi frequenterà il corso sarà così perfettamente equipaggiato per iniziare l'affascinante viaggio nel mondo dei fiori. ■



Marcella Saponaro

Docente del corso

Medico, ginecologo e floriterapeuta

Seminario di floriterapia

Escursione guidata alla scoperta dei fiori di Bach con l'esperienza pratica della produzione di un rimedio

- Roma - **Sabato 29 maggio 2004**
ore 16.00-19.00
- Roma - **Domenica 30 maggio 2004**
ore 8.30-16.00

A cura della dott.ssa M.Nicoletta Bucchicchio

Corso di Floriterapia

Roma, 2003-2004

Corso base

- **Floriterapia di Bach:** 11-12 ottobre; 15-16 novembre

Corso avanzato

- **Problemi diagnostici e colloquio con il paziente:** 6-7 dicembre
- **Floriterapia e medicina tradizionale cinese:** 24-25 gennaio
- **Associazioni e strategie terapeutiche:** 14-15 febbraio
- **Floriterapia californiana e francese:** 13-14 marzo
- **Floriterapia e psicosomatica:** 24-25 aprile
- **Floriterapia e gemmoterapia:** 8-9 maggio

A cura della dott.ssa Marcella Saponaro

Impariamo a guarire

L'apertura e l'attivazione dei centri energetici secondo il metodo IRECA

Secondo l'anatomia umana energetica, descritta nella millenaria scienza vedica, i chakra sono centri, "vortici" energetici (la parola in sanscrito significa ruota) che fungono da veri e propri recettori e trasmettitori di energia e influenzano, con il loro comportamento, lo stato di salute degli organi a essi correlati.

La possibilità di imparare ad aprire e attivare i centri energetici del corpo umano

Di qui la possibilità, offerta dal metodo IRECA, di imparare, attraverso una tecnica semplice, ma estremamente efficace, ad aprire e attivare questi centri energetici. Potremo così recuperare e mantenere quello stato di benessere psicofisico fortemente minacciato dal tipo di vita che conduciamo.

Le malattie che si possono trattare variano dai disturbi più semplici, come il raffreddore, la cefalea, il dolore artroscico o la gastrite, a quelli più complessi

Se le porte della percezione si pulissero, tutto apparirebbe all'uomo così com'è... Infinito.

William Blake

come la sterilità, l'emiplegia o la psoriasi. Naturalmente la tecnica non vuole sostituirsi all'intervento medico necessario e specifico per ogni patologia, ma può essere un ottimo ausilio curativo, efficace e privo di effetti collaterali.

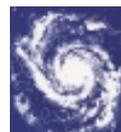
Applicando questo metodo, ciascuno di noi sarà in grado di attingere a quella fonte inesauribile che è l'energia dell'universo e di utilizzarla per armonizzare e curare se stesso, i propri familiari, gli amici e quanti chiedono il nostro aiuto.

Si tratta di potenzialità terapeutiche naturali che l'uomo contemporaneo deve semplicemente risvegliare e usare correttamente. ■

PUBBLICITÀ

La LQPI mette a disposizione questo spazio a chi offre prodotti e servizi di qualità.

Info: 06 70493674



segue da pag. 1

Il cielo e la terra ...

Veniamo guidati dal nostro ego anziché dal nostro sé. Quando è il nostro ego ad agire tendiamo ad esercitare il nostro potere sugli altri, entriamo in competizione, vogliamo essere più bravi, più ricchi, più amati, più potenti. La nostra attenzione si sposta dalle nostre potenzialità al come esercitare più potere sugli altri, e l'unica legge che conosciamo è quella della contrapposizione e della separazione.

Quando ci rivolgiamo alle istanze del "sé" l'intenzione cosciente diviene lo strumento che ci libera dall'inerzia dei nostri automatismi. La connessione con la nostra natura più intima, espressione di un flusso di forze convogliate da una volontà che potremmo definire "superiore", è la stessa di un fiore che sboccia o di un fiume che scorre, ci rende artefici della piena realizzazione di sé. Dobbiamo compiere questo salto: da una volontà che agisce in modo separato dai nostri desideri più intimi, esercitata "contro", ad una volontà al servizio della nostra forza interiore, in armonia con il flusso delle forze, consapevole, esercitata "verso" l'essenza della nostra natura, in sintonia con "l'alto" e con il "basso".

È questo il potere che sposta le montagne e che rende possibile l'impossibile, espressione del divino che è in noi: crea consapevolezza, rende liberi. ■

Natale Finocchiaro

Presidente della LQPI

Apertura e Attivazione dei Centri Energetici

Roma, 2003-2004

- **I livello:** 6-7 dicembre oppure 24-25 gennaio oppure 27-28 marzo oppure 24-25 aprile
- **II livello:** 14-15 febbraio oppure 15-16 maggio
- **III-IV livello:** 5-6 giugno

La LQPI organizzerà nel 2003-2004

nelle altre sedi italiane (tra le quali, Milano, Pisa, Cagliari, San Benedetto del Tronto, Giulianova) corsi di **Apertura e Attivazione dei Centri Energetici, Aromaterapia, Floriterapia, Lotta Scientifica Americana, Perfect Shape, Esercizi Taoisti**

Per essere informati su queste e altre iniziative

tel. 06 70493674 - fax 06 70493664

Orario lunedì-venerdì, ore 16.30-19.30

Roma, via S. Giovanni in Laterano, 190

e-mail: lifepq@lifepq.it

sito: www.lifepq.it

Life Quality Project Italia

Associazione culturale
via San Giovanni
in Laterano 190 00184 Roma
tel. 06-70.493.674; 70.493.664
c/c N.: 46583001

Life Quality Project International

Argentina - Brasile - Cile - Cuba - Germania - Italia - Messico - Spagna - USA - Venezuela - Svezia - Inghilterra - Serbia - Portogallo - Finlandia

Progetto grafico: Doppiosegno

Redazione e impaginazione:

Arabella Festa

Finito di stampare nel mese

di settembre 2003

Questo numero ha una tiratura di 3000 copie.

Perfect Shape compie 4 anni

Intervista a Caterina Germani ideatrice del metodo

A quattro anni dall'inizio chiediamo: come è nata questa innovativa tecnica di allenamento?

Da tempo avevo il desiderio di mettere a punto un sistema di allenamento adatto a tutti, che potesse essere praticato da soli e in qualsiasi posto, senza attrezzature sportive. Il mio obiettivo era creare un metodo per tonificare e sviluppare ogni singolo muscolo in modo naturale e armonioso, obiettivo che sono riuscita a raggiungere integrando i pregi del **lavoro isometrico** (lavoro che si fa durante la contrazione del muscolo) e del **lavoro isotonic** (attraverso il movimento che accompagna la contrazione). Dopo l'elaborazione del metodo (essenziale è stata la consulenza di Marco Santello, professore e ricercatore di neurofisiologia presso la Arizona State University) ho iniziato a proporre il corso a gruppi di persone di ogni età e preparazione fisica e tutti sono rimasti sorpresi per la rapidità con la quale hanno visto ricompensati i loro, non eroici, sforzi.

Cosa consiglia a chi vuole apprendere questo metodo?

Per rendere il Perfect Shape accessibile a quante più persone possibile, ho formato un gruppo di istruttori da me autorizzati a insegnare il metodo. Per ora ce ne sono 15 in Italia e altri in Spagna, Argentina, Messico, Germania.

Ha detto che il Perfect Shape si può praticare ovunque. Può fare qualche esempio?

Certamente. Oltre che a casa, si può praticare in albergo, in giardino, nei parchi, ai bordi di una piscina e, naturalmente, in palestra.

Da alcuni anni la LQPI propone i suoi corsi ai detenuti. Avete in programma iniziative anche con il Perfect Shape?

Naturalmente! Sono già iniziate le lezioni nelle Case circondariali di Teramo e Ascoli Piceno e prossimamente raggiungeremo anche il carcere di Rebibbia, a Roma. L'esperienza è stata molto soddisfacente per i detenuti, alcuni dei quali hanno chiesto di poter continuare a seguire le lezioni anche dopo il termine del periodo di detenzione. Questo risultato è stato per me molto gratificante, anche perché il mio metodo, oltre a rafforzare i muscoli, vuole rafforzare anche la volontà, la disciplina, l'amore e il rispetto per se stessi, importanti per tutti e importantissimi per chi, come i detenuti, deve reinserirsi nella società.

Nuove iniziative?

Il prossimo anno presenterò a Roma il libro che ho scritto per illustrare il metodo. Nella presentazione di Roma intervverranno preparatori sportivi



CATERINA GERMANI
LAUREATA IN SCIENZE MOTORIE
INSEGNANTE DI DIFESA
PERSONALE E TAI CHI CHUAN E
IDEATRICE DEL PERFECT SHAPE

(che utilizzano il Perfect Shape per la allenamento dei loro atleti) relazionando sugli effettivi risultati ottenuti. Sta inoltre partendo una **sperimentazione in campo psicologico** che si prefigge di dimostrare come il Perfect Shape possa essere di notevole aiuto nella risoluzione di vari disturbi legati ai molti aspetti della personalità. Saper amare se stessi è indispensabile per una buona qualità della vita e il Perfect Shape è un ottimo strumento per imparare a farlo. È più difficile raccontare i risultati che ottenerli in prima persona. Provare per credere. ■

PER SAPERNE DI PIÙ

Il sito
www.perfectshape.it
tutte le date dei corsi in programma

Il libro
**Perfect Shape through
Dynamic System**
pp. 143, 15 euro
edizioni Life Quality Project Italia

Telefoni
0670493674 - 0735576526

Movimenti taoisti: La Danza della Mente

Per fare il pieno di buon umore
e ritrovare la vitalità perduta



Un praticante dei *Movimenti Taoisti per la Salute e la Longevità* offre a chi lo osserva movenze in traiettorie prestabilite, come i corpi celesti che seguono orbite immutabili, e lungo linee armoniose proprie della grazia naturale del mondo animale. Forme entro le quali si lasciano fluire le proprie energie in armonia con quella Universale, movenze circolari come sfere, che trovano risonanze planetarie, e il corpo... risponde semplicemente ed armoniosamente a ogni impulso. Attimi in cui

tutto in noi si fonde nel movimento, la mente danza magicamente con il corpo e tutto viene ricondotto al presente. I nomi dei Movimenti e delle forme sono stati mutuati proprio da tutto questo ma anche da chiari riferimenti all'uso corretto delle bioenergie. I Movimenti per una Lunga Vita, così secondo una antichissima Tradizione che ci vede come ultimo anello di trasmissione, agiscono a differenti livelli, trovando il centro della propria azione nel riequilibrio del sistema ghiandola-



Tutto in noi si fonde nel movimento, la mente danza magicamente con il corpo

distribuzione nell'organismo. Tutto ciò promuove una rinnovata vitalità di tutto l'essere e un rinvigorimento della sfera sessuale. I movimenti Taoisti sviluppano nel praticante attenzione al proprio benessere e presenza di spirito, nonché un frizzante e sobrio buonumore, mantengono il corpo sano e tonica la muscolatura, donano elasticità alle articolazioni e vitalità agli organi. Infine sono uno strumento per la pratica, leggera ed efficace, di Attenzione, Intenzione e Dedicazione! ■

Roberto Ardeni
Docente del corso

PER PROVARE

MINI CORSI GRATUITI
DI PERFECT SHAPE E
DI MOVIMENTI TAOISTI
IL 28 SETTEMBRE A ROMA
VILLA BORGHESE
LARGO DEI CAVALLI MARINI
DALLE 12.00 ALLE 13.00

I corsi di Perfect Shape

si svolgono nell'arco di tutto l'anno

LE DATE DEL PROSSIMO CORSO A ROMA: 6 dicembre, 13 dicembre, 20 dicembre, 10 gennaio, 17 gennaio, 24 gennaio, 31 gennaio, 7 febbraio, 14 febbraio, 21 febbraio, 28 febbraio, 6 marzo.
Info: 06 70493674

Per le date dei **corsi fuori Roma**, e ulteriori informazioni, visitate il sito www.perfectshape.it oppure inviate una mail a info@perfectshape.it.

Gli istruttori autorizzati del Perfect Shape sono preparati personalmente dalla creatrice del metodo, Caterina Germani

ESERCIZI TAOISTI

Il **prossimo ciclo di incontri inizierà a Roma** nel mese di dicembre e terminerà a giugno

Gli incontri si svolgono la domenica, ore 9.30-12.30

LE DATE: 7 dicembre, 14 dicembre, 11 gennaio, 1° febbraio, 22 febbraio, 14 marzo, 4 aprile, 25 aprile, 16 maggio, 6 giugno, 13 giugno