

PSYCHOLOGIES

Italia
09

AL CENTRO DELLA VITA

MAGAZINE

COPPIA
Evitare i tranelli
del secondo
matrimonio

SPECIALE FIGLI

Vincere
l'insuccesso
scolastico

Con il test
CHE GENITORI
DI ALUNNI
SIETE?

IMMAGINE DI SÉ
Cosa nascondono
i nostri capelli

**Maria Grazia
Cucinotta**
"Conosco
ogni giorno
una nuova
parte di me"

DOSSIER
30 pagine
**Fare l'amore
veramente**

- ANDARE NEL PROFONDO DI SÉ ATTRAVERSO L'ALTRO
- SVILUPPARE UNA CULTURA EROTICA
- SCOPRIRE IL TANTRA





© Masi

● PER SCOPRIRE QUAL È IL FIORE PIÙ ADATTO ALLE VOSTRE DIFFICOLTÀ, FATEVI GUIDARE DALL'INTUITO

Per saperne DI PIÙ

- ▶ **MILANO**, 1 e 2 ottobre (seguirà week-end 10 e 11 dicembre) corso intensivo di massaggio con i rimedi floreali italiani Flos Animi presso la scuola Arte del massaggio di Isabella Tavilla, www.artedelmassaggio.it, tel. 0270636187.
- ▶ **ROMA**, 9 ottobre corso sui fiori italiani tenuto dalla naturopata Giovanna Tolio presso il Centro Rebis, www.centrorebis.com, tel. 0666192250.
- ▶ **MILANO**, 13 ottobre conferenza *Naturopatia: la salute in una visione globale dell'uomo*, presso la Scuola italiana di medicina olistica S.I.M.O., tel. 0289420556.
- ▶ **BOLOGNA, CUNEO, MILANO, NAPOLI, ROMA, TORINO, UDINE**: Corsi di naturopatia e altre discipline olistiche presso Libera università europea, dipartimento dell'Associazione europea di medicine tradizionali A.E.ME.TRA., tel. 0114375669.
- ▶ **ALTRI APPUNTAMENTI** e informazioni su www.floriterapia.org

Info

Per conoscere i nomi e gli indirizzi dei medici italiani esperti in floriterapia numero verde 800385014

per intensità energetica, sono "vitamine dell'anima", che integrano corpo e spirito.

▶ Innanzitutto regolarità

Come avvicinarsi agli elisir energetici? La cosa più semplice è consultare un terapeuta specializzato o seguire un corso di formazione. All'inizio, meglio limitarsi ai rimedi floreali. Comprate un buon libro, immergetevi nella descrizione dei fiori e chiedetevi quale vi sembra più adatto a risolvere le vostre difficoltà. "Lavorate d'intuito", sug-

gerisce Tolio, "ascoltatevi e osservatevi. Lasciatevi trasportare spontaneamente verso il fiore che vi attira di più: sarà quello che potrà aiutarvi meglio. L'autocura, del resto, è un'altra meravigliosa opportunità della floriterapia, che può essere utilizzata anche da chi non ha conoscenze mediche. E consente di diventare responsabili della nostra salute e delle nostre malattie". Ada, 32 anni, manager a Siena, che dopo gli elisir floreali ha deciso di provare quelli minerali di Georges

Simon, racconta: "Il mio primo impulso mi ha diretto verso il flacone argento, anche se pensavo d'aver bisogno di ametista. Ho seguito l'istinto: possiamo essere ingannati dalla mente, ma non dal corpo". I più esperti testano l'adeguatezza della preparazione prendendo il polso (il battito si calma all'avvicinarsi del rimedio giusto, accelera se lo si allontana) o ricorrendo al test muscolare della chinesiologia (la resistenza muscolare indica la scelta giusta). Quanto a posologia e durata del trattamento, ogni caso è a sé. "Per stabilire le dosi esatte", dice Tolio, "state attenti a ciò che sentite dentro di voi: le emozioni sono la vera guida". E se dimenticate di prendere il vostro elisir? "Può voler dire che non ne avete più bisogno. O che opponete resistenza al cambiamento". In ogni caso, perché la cura sia efficace non importa tanto la quantità ma la costanza. "Per prendere coscienza dei cambiamenti", aggiunge Tolio, "può essere utile segnare in un quaderno i segni di miglioramento: sonno più sereno, arresto dei pensieri ossessivi, immagini positive sul futuro...". Gli effetti sono più o meno rapidi a seconda di quanto sono radicate le emozioni negative. Niente, del resto, può fare miracoli. "La guarigione passa attraverso un mutamento d'attitudine", conclude la ricercatrice. L'elisir dà l'opportunità di riattivare un sentimento positivo: sta a voi accoglierlo e farlo fruttare. Quando avrete integrato i benefici delle essenze, potrete rendere alla natura quello che vi ha donato: versate ciò che resta del vostro elisir su una pianta. E continuate il vostro cammino.

GRAZIA PALLAGROSI