

Fantastica me

scopri il tuo carattere ormonale
e come prendertene cura

● CRISTINA PIETRANTONI ●
essere femminile è uno spettacolo

Il lavoro per il benessere ormonale che ti propongo in queste pagine a partire dalle suggestioni degli elementi naturali non si basa su invenzioni fantasiose. Al contrario, la mia esperienza personale e professionale si radica sull'approccio della Psico Neuro Endocrino Immunologia. La PNEI è una scienza dei sistemi integrati e studia le relazioni bidirezionali tra il funzionamento del cervello, degli organi del corpo, dei flussi di informazioni biochimiche che chiamiamo emozioni. In questo approccio l'organismo umano è visto come un'ecosistema, dove psiche e biologia si condizionano reciprocamente. In queste pagine leggerai come ciascun ormone favorisca un diverso "paesaggio" interiore e viceversa come agire in una certa direzione sul corpo, la psiche e le emozioni possa ricreare le condizioni perché un ormone possa esprimersi al meglio.

Prendi nota che il contenuto di questo e-book va inteso unicamente come una guida. Non sono un medico e le informazioni e i suggerimenti che offro non sono prescrizioni. Se ti trovi in qualunque condizione patologica fatti seguire da professionisti della salute, preferibilmente esperti in nutrizione e approcci naturali.

Benvenuta!



Mi sento inaridita. Mi sento sott'acqua. Mi sento spenta. Sono impantanata in questa situazione. Mi manca l'aria, mi sento soffocare. La rabbia mi brucia.

Ci capita spesso di utilizzare Aria, Acqua, Fuoco e Terra per raccontare come siamo. Lo facciamo perché il linguaggio degli elementi naturali parla di noi in modo immediato, magico, nutriente.

Oltre le metafore, resta il fatto che affermazioni come queste fanno parte della quotidianità di moltissime donne, o almeno di quelle che osano dare voce alla fatica immane, all'insoddisfazione, al dolore che provano.

E tu, come stai?

Ti è mai capitato di pensare che essere donne sia una condanna?

Il fatto è che, così come l'ambiente in cui viviamo è in larga parte eccessivamente alterato dall'intervento umano e si ammala, così anche la nostra ecologia interiore è costantemente sotto attacco.

L'ecosistema femminile ne risente particolarmente a causa di:

- ◆ un paio di cicli in più di cui è equipaggiato (quello ormonale mensile, dal menarca alla menopausa, ed eventualmente quello materno)

- ◆ il perineo (sito chiave per l'equilibrio fisico e psichico) maggiormente esposto (per l'apertura vulvare, per le modificazioni subite dai tessuti nel ciclo mensile e nel ciclo di vita, per la diffusa presenza di traumi da "invasione").

Quando cominci a sviluppare sintomi, a qualsiasi livello, è perché il tuo sistema sta lanciando segnali di allarme. E quando decidi di agire per cambiare le cose, ti accorgi che trovare il bandolo della matassa risulta difficilissimo per la quasi totalità di chi si occupa di medicina. Purtroppo la formazione accademica è molto specialistica. E invece i cosiddetti "problemi femminili" richiedono uno sguardo ampio per essere affrontati con successo.

Ma non voglio che tu ti senta scoraggiata. Anzi.

Voglio dirti una cosa importante:

se ti senti male, se non riesci ad ottenere quello che desideri, se fai così fatica...

primo: NON È COLPA TUA!

secondo: PUOI USCIRNE!



Lo so perché ci sono passata

La mia visione del mondo e la capacità di prendermi cura di me sono cambiate radicalmente quasi vent'anni fa, a metà dei miei trenta.

Fino a quel momento i miei funzionamenti biologici in quanto donna vaginodotata dalla nascita mi erano sembrati fastidiosi e bizzarri. Nel migliore dei casi li davo per scontati.

Le trasformazioni faticose, esaltanti, dolorose, sfinenti della gravidanza, del parto e del post parto mi hanno a dir poco travolta. La me che conoscevo non esisteva più. Mi sono trovata ad elaborare un lutto enorme.

E nello stesso tempo ho percepito per la prima volta la magia di essere un corpo di femmina. E di avere una voce “mia”, unica e con un potere che mi era del tutto sconosciuto nonostante avessi studiato per anni e praticato professionalmente come cantante.

Ho cominciato a ricercare, a scoprire, a guarire cose che neppure sapevo di aver bisogno di guarire. Ho scoperchiato il vaso di Pandora e ne è uscito di tutto.

La voce, i cicli, il perineo, i traumi sessuali, il piacere, l'equilibrio, la creatività... era tutto meravigliosamente collegato e scoprirlo è stato così incredibilmente trasformativo, che accompagnare altre donne in questo viaggio è diventata la mia missione.

Benvenuta dunque.

Ti incontro qui, mentre forse tutto ti appare ingarbugliato.

Con questo e-book ti offro un capo del filo per guidarti attraverso il labirinto. Potrai dipanarlo piano piano e iniziare ad intravedere quella versione di te che, qualunque siano gli eventi esterni, si sente sostenuta, quella te che assapora con tutti i sensi, che attraversa ciò che fa con emozione, che sa come attingere alle proprie risorse senza mai esaurirle, che onora le sue relazioni con le persone e con l'ambiente, che è creativa e innovativa, che si sente in dialogo con qualcosa che va oltre sé stessa.

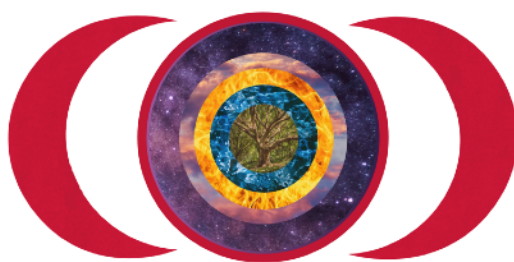
Questa te potenziale non ha paura dei disequilibri e delle disarmonie, perché sa che fanno parte del gioco. Anzi, ne costituiscono il motore vitale, perché evolviamo (o meglio... evolviamo 😊) attraversando soglie potenti, che filtrano infallibilmente ciò che non va più bene per noi e quindi non va portato oltre, per fare spazio ad altre possibilità.

Questa nuova, fantastica te ti sta aspettando.

E ci sono altre buone notizie:

*hai alleati potenti per aiutarti a raggiungerla
e stai per conoscerli!*

I tuoi nuovi alleati



ormoni fantastici e come farseli amici

Una delle cose più assurde di questa cultura è che la meravigliosa, affidabile, magica danza degli ormoni che abitano e governano i cicli femminili viene dipinta come capricciosa, pazza, infida, fonte di molteplici fastidi e disturbi.

Parlo di cicli al plurale non solo in riferimento ai circa quaranta'anni che passi in compagnia di quello mensile, ma anche a quello più ampio che ci porta dal menarca alla menopausa e a quello materno, il quale ha cose sorprendentemente interessanti da raccontare sulla creatività, le relazioni tra umani e perfino l'economia, anche per chi non ha questa "chiamata" sul piano riproduttivo.

Ora, tenendo per il momento il focus sul ciclo ormonale mensile come comune denominatore, bisogna che partiamo da quello che, al momento, ti chiedo di assumere come un postulato:

**un ciclo ormonale in salute
non dà alcun tipo di disturbo, fastidio o sintomo.**

Anzi. Ti offre strumenti per conoscerti sempre più profondamente e per diventare sempre più brava nel fare quello che fai. So che probabilmente ora questo ti sembra assurdo, quindi facciamo finta che io ti racconti una fiaba. Prendila così. Poi deciderai se crederci o meno e potremo fare due

chiacchiere sul come colmare la distanza tra dove sei adesso e dove vorresti arrivare.

Per farti entrare subito in confidenza con i protagonisti ormonali dei cicli femminili te li presenterò associandoli ad un elemento naturale: Terra, Acqua, Fuoco, Aria. Ci sarà anche un quinto elemento, Vuoto, che ti guida ad integrare la capacità di fare spazio.



Non so se succede anche a te, ma io mi emoziono solo a nominarli!

Mi sembra che gli elementi parlino ad una mia parte profonda, una parte che è come una sorgente inesauribile, dalla quale so di aver attinto ancora pochissimo, rispetto alla ricchezza che c'è. In modo intuitivo sono in grado di guidarmi verso un paesaggio più armonico all'interno di me stessa e delle mie relazioni.



Associare gli ormoni agli elementi inoltre fa sì che le loro qualità possano parlarti e raggiungerti anche se non hai un ciclo funzionante (perché utero o ovaie non ci sono, perché sei in postmenopausa, in amenorrea o stai prendendo la “pillola”).

Le schede di presentazione ti aiuteranno:

- ◆ a “corteggiare” i punti di forza che ciascun ormone tende ad esaltare
- ◆ a smussare gli spigoli interiori che ti mettono più in difficoltà.

Se hai un ciclo mensile il lavoro sarà più immediato e ti aiuterà ad individuare e prenderti cura di eventuali sintomi.

Se non ce l'hai, riceverai comunque molte indicazioni per ripristinare la tua "ecologia interiore".

IL TUO PIANO DI VIAGGIO

1. Sono forte	progesterone	TERRA	pag 7
2. Sono fluida	estrogeni	ACQUA	pag 15
3. Sono appassionata	testosterone	FUOCO	pag 23
4. Sono libera	endorfine & C	ARIA	pag 30
5. So fare spazio	ossitocina	VUOTO	pag 37



SONO FORTE



IL CORPO SAGGIO

scopri il tuo lato TERRA e affonda le radici!

Quando l'elemento Terra nel tuo ecosistema personale è in equilibrio, sul piano fisico il corpo è sano e forte, sul piano emotivo ti senti radicata, fiduciosa e capace di muoverti per priorità, sul piano delle relazioni sai mantenere chiari e sani confini.

Il tuo lato Terra si esprime più facilmente quando sei sotto l'effetto del

PROGESTERONE

Questo ormone si alza nei giorni che seguono l'ovulazione (solo se c'è stata! e questa avviene, se tutto funziona a dovere, circa a metà ciclo, come vedremo). La sua funzione biologica è favorire il consolidamento dell'endometrio e il rilassamento della muscolatura uterina.

I suoi effetti “collaterali”:

- ◆ rallenta tutti i sistemi
- ◆ impone priorità basiche (buon cibo e buon sonno)

- ◆ rende più prudenti (attenuando la spinta a fare, sesso compreso)
- ◆ aumenta la sensibilità (per il dolore fisico, come per le emozioni)

Possiamo pensarlo come ormone della concretezza, “del nido”. Progesterone significa “che favorisce la gestazione”. È presente in dosi massicce nel primo trimestre di gravidanza (prodotto dalla placenta), imponendo a tutto il sistema di concentrarsi sul livello benessere.

Il progesterone, il tuo ormone TERRA ti aiuta a:

RALLENTARE
essere presente e radicata
togliere ciò che è dannoso o superfluo

COME TI SENTI SE SCARSEGGIA

Il progesterone è un ormone che in questa cultura fa fatica ad essere compreso. Le sue esigenze contrastano fortemente con la spinta a “non mollare mai” per essere costantemente produttive e brillanti.

Tantissimi sintomi (che in premenstruo e in menopausa sono considerati “normali” e che normali non sono affatto) derivano da un disequilibrio di questo ormone:

- ◆ gonfiore e ritenzione idrica
- ◆ irritabilità
- ◆ difficoltà di concentrazione
- ◆ insonnia
- ◆ mal di testa
- ◆ stanchezza
- ◆ tensione e dolenzia al seno
- ◆ acne
- ◆ capelli grassi



Se nell'ecosistema che sei scarseggia la Terra, sul piano emotivo potresti sentirti spesso:

- ◆ impaurita,
- ◆ incerta sul da farsi,
- ◆ profondamente arrabbiata,
- ◆ divorata dalla gelosia,
- ◆ con un senso insaziabile di “mancanza”.

Se “ti manca la Terra sotto i piedi” alcuni plessi fisici ne risentono particolarmente:

- ◆ la nuca (contratta, dolente)
- ◆ la mandibola (bruxismo, malocclusione, rigidità)
- ◆ le ginocchia (deboli o bloccate)
- ◆ il perineo (che è troppo rigido oppure “molla”)

Questi distretti corporei sono “stazioni” principali nella catena propriocettiva della statica: si tratta cioè di zone particolarmente importanti per farci stare in piedi saldamente ma senza rigidità (attività che comporta negli umani un considerevole dispendio di energie).

L'elemento Terra ti insegna a costruire la tua solidità a partire dal benessere del corpo, re-imparando ad ascoltare il suo modo di comunicare.



DA DOVE PARTIRE PER STABILIZZARTI CON LA TERRA

Il progesterone e in generale il tuo lato Terra per essere in salute hanno bisogno che tu ricominci ad ascoltare il corpo. Per farlo hai bisogno di “spegnere” di tanto in tanto quella parte del cervello che si comporta come un boss super rigido, convinto di dover essere il padrone del tuo intero territorio, anziché uno dei suoi numerosi abitanti, in armonica e pacifica collaborazione.

Il boss tirannico è la neocorteccia. Collocata nella parte frontale del cranio, è l'acquisizione più recente della nostra storia evolutiva. È brava a far tacere i segnali che provengono “dal basso”, siano essi sensazioni oppure emozioni, quando risultano socialmente fuori luogo. Grazie a lei, ad esempio, non facciamo pipì in mezzo alla strada perché ci scappa, non ci infiliamo le dita nel naso, non ci grattiamo la patonza davanti ai colleghi e non stendiamo il vigile con un uppercut anche quando si è comportato da vero stronzo.

Dato che però nella maggior parte dei casi condividiamo il nostro spazio con un sacco di gente e il nostro tempo con una marea di impegni, la neocorteccia è diventata sempre più ingombrante.

Oltretutto, poiché grazie ad essa abbiamo fatto cose incredibili come andare sulla luna, tendiamo a tenerla in altissima considerazione e a concederle i poteri di un vero e proprio imperatore supremo.

Ti invito quindi ad adottare innanzitutto una politica interiore maggiormente democratica, se non autenticamente anarchica, che ti consenta di far accomodare in poltrona la tua neocorteccia quando non ne hai bisogno.

Occhio che è permalosa: prima la devi ringraziare per l'ottimo lavoro che fa e poi limitarti a suggerirle che anche lei, di tanto in tanto, si merita un po' di riposo.

Se la neocorteccia impara a cedere la parola quando non è il suo momento, finalmente il corpo può lasciar emergere i suoi messaggi. E questo è davvero molto importante perché quando ti muovi a partire dalle sensazioni fisiche e dai bisogni, non hai indecisioni.

a volte essere “terra-terra” è una risorsa

La Terra è concreta, ha una forma definita, è solida. È ben presente in noi quando ci sentiamo forti, in pace, quando siamo generose perché abitate da una sensazione di

abbondanza

Ci invita ad entrare in un tempo lento, essendo

paziente, costante, nutriente

Ci riporta a chi ha camminato su di essa prima di noi e, madre dopo madre, a tutti i corpi che si sono aperti al passaggio della vita per portarci qui. Oltre alla forza del corpo e alla concretezza delle azioni, rappresenta quindi anche

le nostre radici

All'interno del corpo ritroviamo la solidità della Terra

nelle nostre ossa e nel “chakra della radice”

cioè il perineo, alla base dei muscoli della statica che ci sorreggono in posizione eretta.

L'elemento Terra ci insegna a sentirci sostenute e ad offrire sostegno, a saper essere stabili, responsabili, affidabili e capaci di accogliere, a mantenere la calma e ad essere un punto di riferimento nelle tempeste.

La Terra ci insegna anche l'arte del non farci turbare dai problemi, ad avere senso pratico, a impostare priorità chiare, ad andare al sodo evitando complicazioni inutili.

L'elemento Terra per prima cosa soffre della fretta: ha bisogno di calma.

piccole cose per attivare la tua Terra interiore

◆ **Sassi in tasca**

Istintivamente i bambini lo fanno. È una buona idea se hai la sensazione di “volare via”: è una pratica semplice per darti stabilità, già solo toccandoli. Se nel tuo lavoro agisci molto attraverso il pensiero, ti fa bene tenere pietre e cristalli accanto a te e guardarli, distogliendo gli occhi dallo schermo di tanto in tanto.

◆ **Il contatto con la Natura**

Approfittane più che puoi, tutte le volte che puoi!

◆ **Onora le fasi “Terra” dei tuoi cicli**

La fase premestruale, l'autunno, l'ultimo trimestre della gravidanza, la perimenopausa hanno bisogni simili. Per attraversarle in potere, affidati alla solida concretezza della Terra: cosa posso fare, giorno dopo giorno, per aumentare (anche solo dell'1%) il mio livello di benessere fisico, a partire dalla qualità dei miei pasti e del mio sonno? Dove ho la possibilità di rallentare un po' di più? Cosa ho bisogno di eliminare per poterci “stare”?

VAI AL SODO

affronta le crisi restando con i piedi per Terra

La Terra è pratica e concreta. In un problema bada ai fatti ed evita complicazioni ed elucubrazioni. Nell'affrontare le difficoltà, ancorarti alla Terra ti offre la semplicità di occuparti del lato pratico della faccenda e la comodità di abbassare le aspettative per ottenere sempre soddisfazione.

Il primo passo per affrontare il nodo di un problema “a livello Terra”, è

partire dai fatti

Nero su bianco, semplice, senza interpretazioni e senza giudizi: limitati a far emergere cosa è accaduto. Scriverlo aiuta.

Cosa ha da dire il corpo?

Quando un problema si rivela, non affrettarti a metterci una pezza. Prenditi invece il tempo e fai la fatica di lasciare che si esprima dentro di te muovendo sensazioni fisiche (ad esempio sento la bocca dello stomaco chiusa, sento il respiro che si modifica, ho caldo...). Lascia che le sensazioni fisiche emergano, senza cedere al bisogno di interpretarle (che è un modo per allontanarle da te usando l'arma della razionalità) o di risolverle.

Poniamo che mi venga la nausea quando accendo il pc. Le decisioni sul come comportarti in futuro seguiranno, ma intanto qui e ora il corpo ti propone qualcosa di semplice, un bisogno fisico che va semplicemente ascoltato e onorato (e non è semplice re-imparare a farlo: ci hanno messo anni ad insegnarci a disconnetterci dai bisogni del corpo!).

Porsi la domanda “cosa sento nel corpo ora?” è una grandissima cosa. Sintonizzarsi su quella parte del corpo che manda segnali e dirle idealmente “ti sento, ti ascolto, cosa vuoi dirmi?” è una pratica straordinaria.

DOMANDA PER RESTARE CON I PIEDI PER TERRA

*COSA SENTO A LIVELLO FISICO? DOVE LO SENTO?
COSA È PIÙ COMODO\AGEVOLE? COSA È PIÙ UTILE?*



PAROLE CHIAVE DEL TUO LATO TERRA

- ◆ ascolto del corpo
- ◆ stare ai fatti (poche informazioni chiare, realistiche, pratiche)
- ◆ eliminare tutto ciò che non è più utile o sano
- ◆ fare ordine, pulizia
- ◆ comfort zone

RIFUGGI I NEMICI DEL TUO LATO TERRA

- ◆ la fretta
- ◆ l'eterodirezione

Eterodirezione significa muoverti a comando (tuo, a livello mentale, oppure proveniente da altri). Quando ad esempio mangi un cibo perché hai letto o sentito che fa bene, o quando vuoi a tutti i costi ottenere dal corpo una prestazione.

LE OMBRE DEL LATO TERRA

Quando l'elemento Terra è presente in eccesso, ce ne accorgiamo perché:

*il radicamento si trasforma in immobilismo,
la solidità in testardaggine,
onorare il passato diventa indisponibilità a lasciar andare,
l'attenzione agli aspetti basici vira verso la grettezza*

Per muovere la situazione è necessario allora ammorbidire con l'Acqua e alleggerire con l'Aria. Il Fuoco, poi, è sempre un elemento trasformatore.

Per comprendere come equilibrare gli elementi puoi aiutarti pensando alla panificazione (ottima attività meditativa, tra l'altro!): la farina (terra) si impasta con l'acqua, il lievito alleggerisce l'impasto (aria) e il fuoco è in grado di renderlo delizioso.



SONO FLUIDA



ZAMPILLANTI EMOZIONI

scopri il tuo lato ACQUA e nutri il tuo giardino

Quando l'elemento Acqua nel tuo ecosistema personale è in equilibrio, sul piano fisico il corpo si muove con fluidità, hai accesso al piacere, ti senti in contatto con le tue emozioni senza esserne travolta, accedi ad un livello di profondità nelle relazioni senza “perderti” nell'altra persona.

Il tuo lato Acqua impara ad esprimersi al meglio sotto l'effetto degli

ESTROGENI

Ormoni “acquatici” per eccellenza, gli estrogeni sono una trinità (estrone, estradiolo ed estriolo) e ti sostengono in diversi momenti della vita.

L'estrone (E1) è prodotto nelle ovaie e, in misura minore, nei surreni. Contribuisce alla maturazione dei caratteri sessuali femminili a partire dalla pubertà ed è il principale estrogeno circolante dopo la menopausa. L'estradiolo (E2) prodotto dalle ovaie, è un ormone base del ciclo mensile. In gravidanza l'estriolo (E3), prodotto dalla placenta, mobilita le articolazioni, permettendo al bacino di allargarsi per fare spazio al bambino.



Il loro ruolo in importanti soglie trasformative della vita femminile li ha fatti paragonare alla triplice dea degli antichi culti pagani europei, nei suoi aspetti di saggia, fanciulla e madre.

Gli estrogeni ci inducono a guardare l'interlocutore negli occhi, ad osservare i movimenti dei visi, a fare attenzione ai

suoni delle voci e a comprendere gli stati d'animo delle persone con cui abbiamo a che fare. Le femmine sono più brave in questo, quindi, non solo perché vi sono indotte culturalmente.

Effetti “collaterali” degli estrogeni:

- ◆ accendono i centri cerebrali del piacere quando comunichiamo con altre persone (e ci fanno quindi cercare approvazione)
- ◆ aumentano le connessioni cerebrali nelle aree della memoria e del linguaggio (fino al 25% in più) migliorando le prestazioni del cervello “razionale”
- ◆ ci rendono morbide (la tartaruga addominale non fa per noi)
- ◆ pelle più liscia, capelli più lucenti, labbra più piene
- ◆ mucose più idratate
- ◆ muscolatura più elastica
- ◆ olfatto più sensibile
- ◆ diminuiscono la sensibilità (al dolore fisico ed emotivo)

Gli estrogeni, i tuoi principali ormoni ACQUA ti aiutano a:

ESSERE SENSUALE
non preoccuparti troppo
stare bene in compagnia delle altre persone
essere brillante e fluida a tutti i livelli

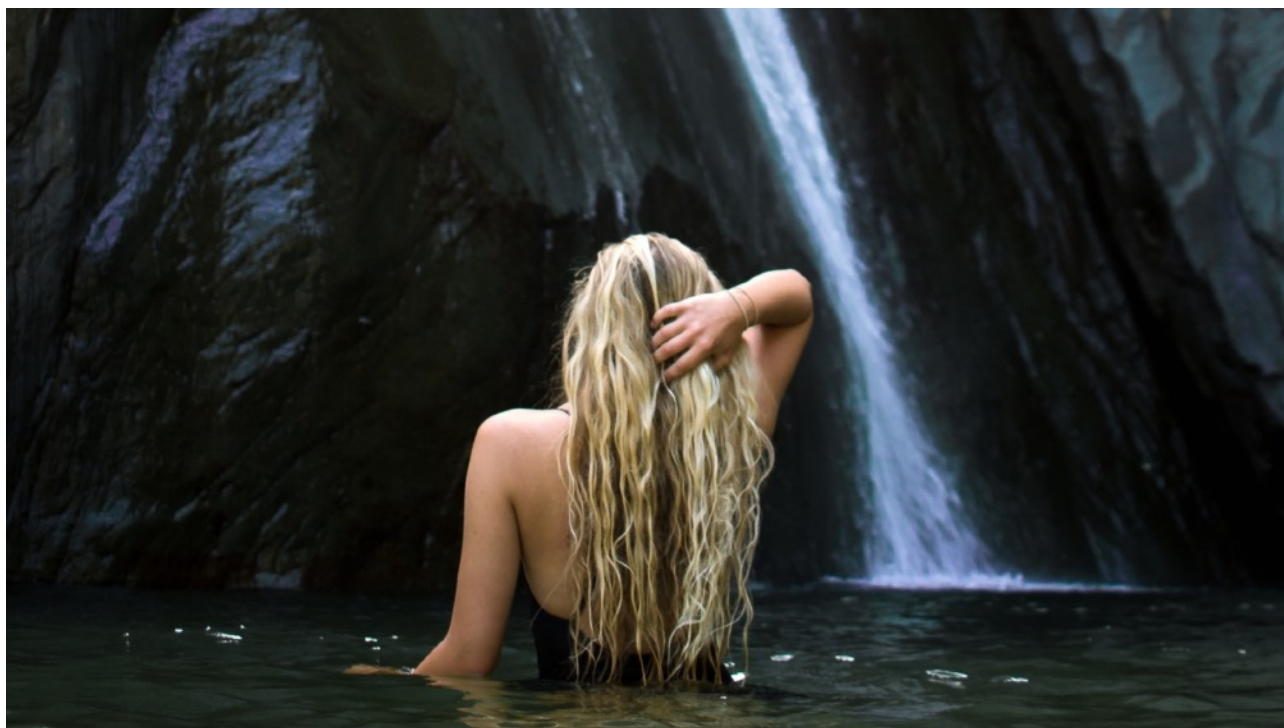
COME TI SENTI SE GLI ESTROGENI SCARSEGGIANO

Se nell'ecosistema che sei scarseggia l'Acqua, sul piano emotivo potresti sentire che:

- ◆ sei bloccata in una situazione senza uscita,
- ◆ la vita non ha gusto
- ◆ sei come “inaridita”,
- ◆ sei distaccata dal tuo sentire,
- ◆ quello che fai non ti emoziona.

Quando manca l'Acqua, a livello fisico ne risentono particolarmente:

- ◆ il bacino (scarsa mobilità)
- ◆ il petto e la zona tra le scapole (senso di oppressione)
- ◆ le caviglie (strategiche per comunicare al resto del corpo la sensazione di potersi muovere con fluidità e bersaglio della ritenzione idrica)



DA DOVE PARTIRE PER FLUIRE CON LE TUE EMOZIONI

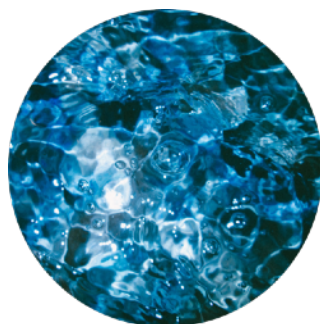
La fluidità fisica ha a che fare con l'istinto del piacere.

Come tutti gli animali nasciamo con una spinta a soddisfare i bisogni del corpo. Soddisfarli ci procura una goduriosissima scarica di droghe naturali. L'educazione che riceviamo sin da piccole, però, mira ad allontanarci da questo istinto. Costruiamo il senso di noi stesse avendo accesso illimitato al corpo materno per i primi nove mesi dopo la nascita, ma per varie ragioni raramente questo ci è stato offerto. A sei-sette anni, quando siamo una bomba di energia con il bisogno primario di correre nei prati, ci addestrano a stare ferme e zitte in un banco di scuola (o ci disattivano davanti a uno schermo). Ogni tipo di piacere, da quello del cibo a quello del respiro, a quello del sonno, a quello sessuale, subisce nella nostra cultura una quantità tale di condizionamenti che spesso non siamo più in grado di accedere alla nostra innata capacità di godere con ogni fibra del nostro corpo.

E una vita senza piacere è una vita depressa: infatti anche se siamo sulla carta “la società del benessere”, l'allarme più preoccupante dei nostri tempi riguarda proprio la depressione, che colpisce sempre più persone e sempre più precocemente.

L'antidoto è sbloccare quei distretti del corpo che impediscono alle nostre acque interiori (e con loro alle nostre energie) di fluire.

Possiamo farlo re-imparando ad assaggiare esperienze semplici e nutrienti con gusto, danzando, riscoprendo la sensualità (cioè il vivere con i sensi aperti), regalandoci massaggi piacevoli, dando fiducia alla comunicazione non verbale.



cedere può essere la scelta migliore

L'elemento Acqua è estremamente mutevole: dalla palude al torrente, dal ghiaccio al vapore, cambia continuamente e rappresenta quindi la capacità di lasciarsi trasformare dagli eventi.

É ben presente in noi quando
siamo flessibili
siamo capaci di abbandonarci al piacere
siamo in contatto con le nostre emozioni

(senza timore di perdere il controllo o di ferire gli altri).

L'acqua scende verso il basso, si insinua, va in profondità, avvolge, cerca la via di minore resistenza.

L'elemento Acqua rappresenta anche l'inconscio, la comprensione che viene “dalla pancia”, l'empatia profonda, le emozioni,

la comunicazione che va oltre le parole

Riconosciamo l'elemento Acqua nel nostro corpo:

- ◆ il sangue che scorre portando informazioni e nutrimento a tutti i tessuti,
- ◆ il liquido amniotico e il latte, quindi il nutrimento primario,
- ◆ i liquidi in gioco nella sessualità.
- ◆

Questi liquidi creano e rinforzano i legami emotivi. L'acqua, i liquidi, rappresentano la comunicazione tra le persone: non per nulla si beve in compagnia...

L'elemento Acqua ti insegna ad essere morbida, accogliente, seducente e a trovare sempre una via per arrivare dove vuoi arrivare.

Per farlo l'Acqua ha bisogno di un tempo rilassato e senza troppi pensieri.

piccole cose per attivare la tua Acqua interiore

- ◆ bevi!
- ◆ apprezza la sensazione dell'acqua sul tuo corpo
- ◆ muoviti in modo rotondo, armonico, come acqua che scorre
- ◆ nutri il tuo senso estetico circondandoti di cose belle
- ◆ prenditi il tempo di assaporare!

◆ **Onora le fasi “Acqua” dei tuoi cicli**

Nella fase ovulatoria, in estate, nel secondo trimestre della gravidanza, la fluidità dell'acqua è di grande aiuto. Non aver timore di prendere spazio e di metterti in luce. Offriti il piacere della compagnia di altre persone. Valorizza la tua bellezza. Celebra te stessa: le qualità che ti riconosci, i risultati che hai raggiunto.

SCIogliamo LE TENSIONI

affronta le crisi alleandoti con l'Acqua

Quando emergono dei problemi, fare affidamento sulle risorse del tuo lato acquatico significa:

*saperti adattare al contesto,
essere capace di collaborare
lasciar emergere i sentimenti in gioco*

Impara dall'Acqua a rimanere rilassata di fronte ad un'ostacolo. La sua dote caratteristica è la capacità di adattarsi al contesto, di avere presente che

cedere può essere la via più efficace per vincere.

Il primo passo in questa direzione è lasciarsi influenzare e comprendere quali sono le emozioni presenti, tue e delle altre persone coinvolte. Prova ad esaminarle per quello che sono, “in purezza”, cioè senza interpretarle.

Arrivano informazioni importanti, che arricchiscono il quadro, ma ci vuole il suo tempo e l'agitazione non aiuta.

Immergiti nella situazione e dà spazio a come ti fa sentire

Nelle crisi il tuo lato Acqua ti rassicura nell'immergerti fino in fondo in quello che c'è, senza timore nel dare spazio a quello che senti, anche se dovessi mostrare agli altri le tue lacrime.

Se i problemi non sono tuoi ma di altre persone, il tuo lato Acqua sa entrare in sintonia, conosce l'importanza di creare una bella atmosfera, di non affrettarsi a consigliare, ma di saper ascoltare anche bevendoci su insieme (un bel bicchiere di rosso o una tisana, a seconda dei momenti...).

Per prendere una decisione per te stessa può essere d'aiuto visualizzarti nella situazione e provare ad ascoltarti: è piacevole o spiacevole?

Ad esempio: non so se andare al ristorante o al cinema. Mi proietto nelle due sensazioni e lascio emergere la consapevolezza di dove mi sento meglio.

DOMANDE DA FARSI QUANDO LA SITUAZIONE RISTAGNA

SE TUTTO FOSSE POSSIBILE DOVE RISIEDEREBBE IL MIO MAGGIOR PIACERE?

PAROLE CHIAVE DEL TUO LATO ACQUA

- ◆ immergersi nelle **emozioni**
- ◆ relax
- ◆ gusto, bellezza

NEMICI DEL TUO LATO ACQUA

- ◆ **razionalizzare** troppo
- ◆ l'eccessivo senso del **dovere**

- ◆ il senso di **colpa**. Scegliere il nostro piacere lo scatena facilmente, ma il piacere è un pilastro dell'esistenza, il nutrimento primario che ci fa funzionare bene. Adotta piuttosto il vocabolario degli indios Guaranì, per i quali il concetto di **colpa non esiste**: nel loro agire riconoscono invece la **responsabilità**.

Attenzione: la nostra cultura appanna facilmente la nostra innata capacità di scegliere con responsabilità il meglio per noi e per chi verrà dopo di noi e devia il piacere verso la gratificazione immediata, che ci lascia più affamate di prima, sia fisicamente che emotivamente.



LE OMBRE DEL LATO ACQUA

Quando l'elemento Acqua è presente in eccesso, ti impaludi nei tuoi problemi,

*l'attenzione ai sentimenti diventa ossessività,
la capacità di immergersi nel contesto si trasforma in confusione,
la ricerca del piacere diventa mero edonismo narcisistico.*

La Terra allora può giungere in soccorso, dando contenimento; l'Aria purifica e mette in moto (l'Acqua "paludosa" grazie all'Aria può diventare pura e frizzante); il Fuoco scalda e, come sempre, è in grado di far cambiare stato alla materia.



SONO APPASSIONATA



LA FUCINA DELLA LEADERSHIP
scopri il tuo lato FUOCO e diventa il tuo sole

Quando l'elemento Fuoco nel tuo ecosistema personale è in equilibrio, la tua energia vitale è alta, i tuoi muscoli sono scattanti, quello che fai ti appassiona, i tuoi obiettivi sono chiari e sei motivata a raggiungerli, credi in te stessa, sai fare le tue scelte con coraggio e determinazione.

Il tuo lato FUOCO si esprime più facilmente quando sei sotto l'effetto del

TESTOSTERONE

Questo ormone non è solo maschile, come erroneamente si crede. Semplicemente nelle donne l'enzima aromatasi trasforma il testosterone in estrogeno, cosa che non accade negli uomini (i cui livelli di questo ormone restano circa 10 volte più alti). Nelle donne in età fertile il testosterone si alza del 40% attorno all'ovulazione. In postmenopausa, benché cali la quantità prodotta (nelle ovaie, nei surreni, nel tessuto adiposo), il rapporto tra testosterone e estrogeno cambia a favore del testosterone (infatti la voce si abbassa).

Effetti “collaterali” del testosterone:

- ◆ rinforza ossa e muscoli
- ◆ accende il desiderio
- ◆ promuove la motivazione
- ◆ rende più propense a rischiare
- ◆ aiuta a centrare gli obiettivi



L'andamento dei livelli di testosterone nelle donne fertili è strettamente legato a quello dell'estrogeno estradiolo, con un picco in corrispondenza dell'ovulazione. Benché Acqua e Fuoco siano elementi antagonisti, nella nostra “estate interiore” essi convivono magicamente, proprio come nel magico sito di Chestnut Ridge nello Stato di New York, sacro agli indigeni.

Il progesterone, il tuo ormone FUOCO ti aiuta a riaccendere:

la tua energia vitale, l'entusiasmo, la voglia di metterti in gioco, il desiderio di ottenere per te (che sia un orgasmo o una promozione)

COME TI SENTI SE È IN DISEQUILIBRIO

Il testosterone ha una cattiva fama, dato che viene associato al machismo tossico. In realtà di per sé il testosterone non induce comportamenti violenti (anche se certamente abbassa la percezione del rischio) ed ha molte buone qualità. Attenzione! Gli squilibri nel metabolismo e nella quantità di grasso corporeo lo mandano fuori controllo in eccesso o in difetto.

Se è in eccesso possono capitare cose molto sgradevoli:

- ◆ irsutismo (peli più diffusi, forti e scuri)
- ◆ alopecia (perdita dei capelli)
- ◆ acne

- ◆ ipertensione
- ◆ insulino resistenza, colesterolo alto, diabete
- ◆ il cuore si affatica troppo
- ◆ tendenza a “strafare”

Se scarseggia tutto l’organismo si “raffredda”:

- ◆ riduzione del desiderio sessuale, della libido e dell’orgasmo
- ◆ fatica costante (soprattutto durante l’esercizio fisico)
- ◆ debolezza muscolare
- ◆ non riesci a scaldarti
- ◆ cellulite, vene varicose
- ◆ depressione
- ◆ ansia, timore di agire

Se “ti senti spenta” alcuni plessi fisici ne risentono particolarmente:

- ◆ la voce (debole, sottile)
- ◆ il plesso solare (chiuso)
- ◆ la vulva e la pelle (pallide e “appassite”)



DA DOVE PARTIRE PER DOMARE IL FUOCO

L'elemento Fuoco ci parla di energia vitale, di passione, di coraggio, di autoaffermazione, di capacità di scelta, di direzione. Si tratta di qualità che vengono associate al sole e nel nostro sistema di pensiero, di derivazione greca, al maschile. Per secoli questa visione ha privato le donne del proprio “fuoco interiore” e tutt'ora queste caratteristiche vengono poco incoraggiate nelle bambine.

Le donne, quindi, hanno spesso molto bisogno di riaccendere la propria scintilla e di re-imparare a tenere acceso il proprio potere, agendo concretamente e coraggiosamente per dire la propria senza peli sulla lingua e per cambiare le situazioni che non funzionano.

Il Fuoco si mantiene vivo lavorando sul **movimento ritmico** e dinamico e su **giochi** con un pizzico di competizione; focalizzando piccoli **obiettivi** e raggiungendoli; andando oltre la tua zona di comfort; con visualizzazioni che ti permettono di “mirare” il bersaglio.

A livello fisico i plessi cardine per riattivare il Fuoco sono **la vista e il plesso solare**. Le cosce sono il distretto che disperde più significativamente la temperatura corporea, quindi attivarle con il massaggio significa portare calore e predisporci al movimento.

COSA TI DICE L'ELEMENTO FUOCO

l'attrito crea scintille: non temere il conflitto

L'elemento Fuoco è veloce, sempre in movimento, va dal basso in alto, prende spazio, è provocatorio e imperioso. Rappresenta la capacità di *affermare noi stesse e di trasformare le situazioni.*

Ci parla di passioni ardenti, di situazioni incandescenti, di energia vulcanica, di luminosità solare, di entusiasmo contagioso.

Avere “il fuoco nelle vene” accende la creatività. Ma il divampare della passione, se non trova direzione e contenimento (i sani confini del livello Terra, con i giusti “sì” e i sacrosanti “no”), può diventare

distruttiva o autodistruttiva

Il nostro livello fisico rivela il suo Fuoco quando

*la postura è risoluta e aperta (con il plesso solare ben espanso),
i movimenti scattanti, l'energia scoppiettante.*

Il Fuoco ti aiuta a proiettarti verso il mondo, ad essere dinamica, decisa e giustamente ambiziosa, ad arrabbiarti quando serve, a dirigere la tua forza di volontà verso uno scopo per arrivare a un risultato tangibile.

Ti mette al centro delle cose e pone nelle tue mani il potere di trasformarle. Ti fa sentire ottimista, indipendente, impetuosa e straordinaria.

AMICI DEL TUO LATO FUOCO

piccole cose per riattizzare le tue braci interiori

- ◆ metti su una musica bella ritmica e dacci dentro
- ◆ osserva le fiamme (anche una candela va bene): è una bellissima forma di meditazione
- ◆ introduci qualche novità, dà una scossa alla tua routine (se il fuoco scarseggia, soffiare sulle braci portando un po' di leggerezza è un'ottima idea: leggi il capitolo sull'Aria!)
- ◆ buttati e crea qualcosa che sia davvero tuo
- ◆ abbi il coraggio di dire una cosa che ti sta “di traverso”



affronta le crisi alleandoti col Fuoco

Il Fuoco ha una grande capacità di rinnovarsi. Come la Fenice, dopo un insuccesso si getta il passato alle spalle e, concentrandosi sul presente e sul futuro, è in grado di mettere in campo nuove energie per rinascere dalle proprie ceneri.

Nelle situazioni difficili non teme di affrontare il conflitto per affermare il proprio punto di vista, senza peli sulla lingua. Prima però ha bisogno di

mettere a fuoco il problema, vederci chiaro.

Per raggiungere la consapevolezza necessaria e passare velocemente all'azione, questo Elemento ti consiglia di non perderti nei dettagli, ma di focalizzarti sui nodi fondamentali della questione.

Il fuoco propone di passare all'azione coraggiosamente, rapidamente, anche azzardando soluzioni rischiose, ma che consentano di

uscire dall'impasse e di andare oltre.

É un perfetto alleato nelle situazioni di emergenza e pericolo imminente.

DOMANDA PER METTERE A FUOCO IL PROBLEMA

COSA C'È DA FARE PER USCIRNE?

PAROLE CHIAVE DEL TUO LATO FUOCO

- ◆ chi ha avuto ha avuto, chi ha dato ha dato, scordiamoci il passato
- ◆ volere è potere
- ◆ gettare il cuore oltre l'ostacolo
- ◆ uscire dalla zona di comfort

NEMICI DEL TUO LATO FUOCO

- ◆ la routine
- ◆ la freddezza emotiva
- ◆ l'immobilismo



LE OMBRE DEL TUO LATO FUOCO

Quando il Fuoco è presente in eccesso, diventa distruttivo e può arrivare a *inaridirti fino all'esaurimento completo*

(ed è esattamente ciò che fa l'adrenalina - altro ormone focoso- ai tuoi surreni quando è troppa, il che accade quando non molli mai!).

Quella del Fuoco, l'energia dell'azione, è molto presente nella società occidentale. I maschi avrebbero bisogno di mollarla un po', le donne di appropriarsene di più e di

maneggiarla con saggezza.

Quella dell'elemento Fuoco è un'energia senza sfumature, che esprime con enfasi il suo punto di vista e anche il suo disaccordo, rischiando così di diventare aggressiva, prevaricante, di fare "terra bruciata" attorno a sé. Tutto è bianco oppure nero, amore travolgente o odio supremo: le emozioni divampano sfrenate (hai presente sui social?).

Il Fuoco infiamma gli animi, porta difficoltà ad ammettere i propri errori e a mettersi in discussione, quindi attenzione perché il rischio è che

ti disconnette dal tuo sentire profondo (anche nella sessualità).

In questi casi Acqua e Terra sono l'antidoto: contengono l'incendio e riportano la calma.

L'azione dell'Aria invece crea una miscela esplosiva: quindi razionalizzare, introdurre nuove idee o punti di vista in una situazione già incandescente non aiuta.

SONO LIBERA



SEMI AL VENTO

scopri il tuo lato ARIA: l'arte della leggerezza

Quando l'elemento Aria nel tuo ecosistema personale è in equilibrio, il tuo respiro e la tua voce si muovono liberamente, il tuo corpo è agile, sei curiosa, fiduciosa nel futuro, mantieni una sana voglia di giocare e sei capace di farti una bella risata.

Il tuo lato Aria si esprime più facilmente quando sei sotto l'effetto di

ENDORFINE & C

Questi ormoni del godimento, detti anche ormoni della ricompensa, ci inondano tutte le volte che il corpo si è cimentato in un impegno fisico totalizzante. Per questo il movimento fisico fa bene all'umore. Tra le altre cose le endorfine accompagnano eventi come l'orgasmo, le mestruazioni, il travaglio (inondando il corpo materno tra una contrazione e l'altra) e l'allattamento.

- ◆ Spengono i recettori del dolore
- ◆ riducono lo stress
- ◆ danno un senso di euforia

Il buon cibo e la buona compagnia, i massaggi, i profumi gradevoli, l'esporsi ai raggi solari, l'ascolto di musica che ci piace, immergerci nella natura e muovere il corpo con piacere fanno soffiare dolcemente in noi queste brezze ormonali.

Oltre alle endorfine, anche la dopamina e la serotonina sono ormoni legati all'elemento Aria.

La DOPAMINA spinge a soddisfare bisogni e desideri. Raggiunge un picco in fase ovulatoria. Cala in premenstruo e in menopausa (che sono fasi di rallentamento, prudenza e saggezza)

- ◆ ci attiva
- ◆ sostiene la motivazione
- ◆ spinge all'azione

La SEROTONINA ci fa sentire sazie e appagate. Oltre che nel cocktail ormonale ovulatorio è presente anche in quello dell'orgasmo (e si fa viva nei nostri comfort food, che ci ricordano la bella sensazione di quando venivamo allattate)

- ◆ porta tranquillità e senso di pace

Questo prezioso ormone antidepressivo si nutre delle immaginarie pacche sulle spalle che ti dai per i risultati che ottieni: è un'ottima pratica da inserire nella tua routine! Datti riconoscimento quotidiano per ciò che fai, evidenziandolo da qualche parte (sul frigo, in un diario, dove ti pare, ma fallo)...



Gli ormoni ARIA ti aiutano a:
ESPLORARE LE POSSIBILITÀ
non farti troppe domande
buttarti e sperimentare in leggerezza

COME TI SENTI SE ENDORFINE, DOPAMINA E SEROTONINA SCARSEGGIANO

Se ti senti appesantita dai doveri, schiacciata dalle responsabilità, chiusa in un mondo senza colori, i tuoi ormoni Aria sono fuori gioco.

I sintomi a livello emotivo e sul cervello:

- ◆ bassa autostima
- ◆ umore sotto i tacchi
- ◆ scarso appetito
- ◆ senza motivazione
- ◆ problemi di memoria

Se “ti manca l’Aria” a livello fisico potresti sentire:

- ◆ come se portassi il mondo sulle spalle
- ◆ il fiato corto
- ◆ poca mobilità nelle braccia
- ◆ le gambe pesanti



DA DOVE PARTIRE PER ARIEGGIARE LE TUE STANZE INTERIORI

La nostra Aria è spesso un po' asfittica. Siamo stati definiti “la società del non respiro”. L'inquinamento, gli ambienti chiusi, la sedentarietà, l'attenzione protratta che rinchiude lo sguardo nel recinto di uno schermo... tutto questo tende letteralmente a toglierci il fiato.

Sul piano energetico, inoltre, siamo spinte culturalmente a dare ampio credito alla logica e alla razionalità, che dell'Aria fanno parte, solo in seconda battuta alla fantasia e alla creatività (non considerate occupazioni “serie”, a meno che non portino al successo nell'industria dell'entertainment, del design, della moda), pochissimo al sogno e alle altre pratiche che fanno volare lo spirito.

Liberare il respiro sbloccando il diaframma è una delle pratiche più necessarie alla maggior parte di noi per stare meglio. L'elemento Aria si rimette in movimento anche offrendosi buone informazioni, muovendosi in modo giocoso, dando spazio all'ironia e al divertimento.

Nel lavoro corporeo puoi concentrarti sui polpacci (alleggerendo le gambe), le braccia e le clavicole (le nostre ali), infine sciogli la zona dei reni (dove si accumula lo stress “indigerito” e quindi la “pesantezza” interiore) attraverso torsioni del busto.

COSA TI DICE L'ELEMENTO ARIA

ma quanto è bello fare i capricci!

L'elemento Aria è inafferrabile, si muove in tutte le direzioni, cambia continuamente velocità e temperatura, rinfresca, rinnova, purifica, alleggerisce, trasporta, solleva.

Ci parla di libertà, leggerezza, curiosità, allegria, di assenza di legami.

Ti insegna ad essere innocente e a tornare un po' bambina, dando spazio a:

*spirito di adattamento,
volare con l'immaginazione
“spiccare il volo” nelle situazioni*

Il tuo lato Aria ha bisogno di scherzare, di cambiamento, di stimoli culturali, di socialità e conversazioni brillanti.

AMICI DEL TUO LATO ARIA

piccole cose per attivare la tua Aria interiore

- ◆ vestiti con colori accesi
- ◆ profuma la casa o il tuo ambiente di lavoro con essenze naturali
- ◆ ascolta il suono del vento e il canto degli uccelli
- ◆ ascolta il suono del tuo respiro
- ◆ ridi
- ◆ canta
- ◆ fai qualcosa che non hai mai fatto prima
- ◆ parla di te con qualcuno che ti sa ascoltare

BUTTA TUTTO PER ARIA

affronta le crisi alleandoti con l'Aria

L'elemento Aria ama le valutazioni sfaccettate. È consapevole che non esiste una sola verità e vuole esaminare le cose da tutti i punti di vista, mettendone in campo anche di inediti alla ricerca di una soluzione originale.

Chi ha un lato Aria ben presente sa fornire argomentazioni dettagliate che aiutano a mantenere la calma, sa razionalizzare, sa distaccarsi emotivamente dagli eventi. Il suo modo di discutere è lanciare una frecciata al momento giusto, che colpisce nel segno, anche grazie al suo gusto per la parola tagliente, l'ironia, i giochi di prestigio linguistici.

Fraasi illuminanti e creative come “Se la fortuna non bussa costruisci una porta” vengono certamente da una persona che ha una bell’Aria in sé.

DOMANDA PER ALLEGGERIRE L’ATMOSFERA

*SE TUTTO FOSSE POSSIBILE,
QUALE SAREBBE LA SOLUZIONE IDEALE?*

PAROLE CHIAVE DEL TUO LATO ARIA

- ◆ ho bisogno d’aria (metti distanza)
- ◆ I have a dream (sogna in grande)
- ◆ creatività fine a sé stessa, per piacere e per gioco

NEMICI DEL TUO LATO ARIA

- ◆ la banalità
- ◆ l’ingiustizia
- ◆ la ristrettezza di vedute
- ◆ le persone che “si accollano”
- ◆ la mancanza di riposo

LE OMBRE DEL LATO ARIA

Quando l’Aria è in eccesso, il rischio è di non riuscire ad abitare nel presente, di vivere solo nel pensiero, di avere eternamente la testa tra le nuvole.

La rapidità di azione si può tradurre in

frettolosità, impazienza, irrequietezza, nervosismo.

La capacità di tener conto di molteplici punti di vista può diventare

eterna indecisione.

L'attenzione ai mille stimoli che ti circondano, può oscurare la capacità di contattare la tua vera voce. C'è così di avere

un sacco di progetti in testa ma di non riuscire a tradurli in azione.

Di essere iperattiva ma di concludere poco. Ti stanchi subito, esaurisci facilmente le tue energie. Scoppi per un nonnulla, come una bibita gassata dentro una bottiglia che è stata agitata, e poi finisce lì.

La cura allora è ricercare piccoli piaceri (musica, un buon odore, il contatto piacevole, gustare qualcosa di buono, riposare gli occhi in un paesaggio naturale) per riportarci al corpo e rimettere a poco a poco i piedi per Terra.



SO FARE SPAZIO



IL VUOTO FECONDO

scopri il tuo QUINTO ELEMENTO e onora l'Ignoto

Nell'eterna danza degli elementi, oltre alla solidità della Terra, la fluidità dell'Acqua, la capacità trasformativa del Fuoco e la leggerezza giocosa dell'Aria, hai bisogno di onorare un quinto elemento. C'è chi lo chiama "Etere", chi spirito, chi divinità. È la quintessenza, appunto. Lo spazio abitato da ciò che non ha nome. È l'ignoto da dove veniamo e a cui torniamo. Perché il nostro personale ecosistema sia in equilibrio non possiamo dimenticarci dello spazio vuoto.

Il tuo lato ETEREO si esprime più facilmente quando sei sotto l'effetto dell'

OSSITOCINA

Prodotta dall'ipotalamo quando sei nel piacere del contatto fisico (per esempio durante un abbraccio, ma anche quando mangi in compagnia) è detta anche ormone dell'amore o ormone del legame. La sua funzione è

mettere in secondo piano il tuo ego per fare spazio all'Altro da te.

Ha grande importanza nella biologia femminile, poiché governa le contrazioni uterine che si esprimono negli orgasmi, nella fuoriuscita del sangue mestruale, nel parto e nell'allattamento.

Tutte queste sono esperienze di soglia, caratterizzate da uno stato alterato di coscienza (che può diventare estatico).

Nell'**orgasmo** l'ossitocina sul piano biologico aiuta gli spermatozoi a raggiungere la meta e sul piano relazionale fa spazio alla persona con la quale ti senti tanto al sicuro da entrare in intimità e con cui stai scambiando sensazioni così intense. Nel **parto** spinge fuori prima la/il bambina/o, poi la placenta e fa scoccare la scintilla del legame materno. L'**allattamento** è favorito dall'ossitocina che oltre a far uscire il latte, contrae l'utero per riportarlo alle sue dimensioni originali e rinsalda ulteriormente la relazione mamma-bebè. Nella **mestruazione** l'ossitocina favorisce il distacco della mucosa uterina (l'endometrio). Ne produciamo parecchia mentre sanguiniamo e non essendoci una persona fisica come oggetto del bonding, può accaderci di sentire un intenso legame con la Natura stessa, di una qualità profonda e spirituale.

L'ossitocina:

- ◆ stimola la fiducia
- ◆ fa sentire l'appartenenza
- ◆ spegne il cervello razionale
- ◆ ci porta a lasciar fare al corpo
- ◆ mette a tacere il critico interiore
- ◆ migliora il metabolismo (non ci fa ingrassare!)
- ◆ rinforza le esperienze che viviamo



L'ossitocina, il tuo ormone SPAZIOSO ti aiuta a:

ENTRARE IN UNO STATO DI NON SEPARAZIONE

mollare il controllo

essere in contatto con qualcosa che va oltre te stessa

ricevere informazioni dall'Universo

sentire la magia in azione in te e attorno a te

COME TI SENTI SE VA IN CRISI

Michel Odent, celebre ginecologo ostetrico e ricercatore sulla salute primale, afferma che la somministrazione di ossitocina sintetica, ormai prassi corrente per accelerare e rendere più sicuro il parto, interferirebbe con l'attivazione del circuito naturale fin dai primi momenti di vita. Questo esporrebbe l'intera umanità ad una progressiva estinzione della capacità di creare legami solidi tra membri della specie.

A questo si aggiunge il fatto che l'umanità intera ha vissuto per due anni senza poter scambiare abbracci e senza avere accesso all'espressione dei visi, coperti dalle mascherine. Il circuito che stimola la produzione di ossitocina è stato in generale a lungo e diffusamente inibito dal timore di avere contatti stretti con altre persone.

Si è inoltre scoperto che l'ormone del "volersi bene", delle coccole e della condivisione, quando siamo sottoposti ad intense esperienze negative tende al contrario a chiuderci. In una vittima di bullismo, per esempio, l'ossitocina promuove il rifiuto verso il prossimo. Mantiene la sua qualità di creare spazio (in questo caso uno spazio protetto da pericoli provenienti da altri esseri umani).

Uno squilibrio nella produzione di ossitocina provoca:

- ◆ senso di isolamento
- ◆ diminuzione dell'empatia

- ◆ incapacità di comprendere chi ti sta vicino
- ◆ aumento delle situazioni di conflitto
- ◆ diminuzione della libido
- ◆ difficoltà a raggiungere l'orgasmo

DA DOVE PARTIRE PER DIVENTARE PIÙ SPAZIOSA

Se appena ti fermi il senso di colpa ti invade, a tal punto che preferisci non farlo, se “scendere dalla giostra” ti sembra impossibile, se spegnere il cellulare ti getta nel panico, la tua ossitocina farà molta fatica ad esprimersi. Hai bisogno di entrare in confidenza con la magia del quinto elemento: lo spazio tra le cose, il vuoto, l'immobilità prima e dopo l'azione.

La musica è fatta di pause: quello che “non” succede tra una nota e l'altra è l'essenza in cui si genera questo linguaggio universale. Su una pagina gli spazi bianchi tra le parole fondano la tessitura della nostra avventura di lettori. E non potremmo comprendere un discorso così fitto da non lasciare nessuno spiraglio perché l'orecchio riposi.

Questo elemento, tuttavia, è quello che la nostra cultura ha più difficoltà a comprendere e a integrare. Infatti disprezza la mestruazione, non tutela il valore essenziale delle pause nel travaglio, non ci dà tempo di attraversare le nostre soglie esistenziali (dal menarca alla menopausa) offrendoci il vuoto necessario a trasformarci in una nuova versione di noi stesse.

Nella vita i momenti di trasformazione, o meglio di trance-formazione (perché nell'attraversarli il nostro stato di coscienza si altera, si deforma, assieme alla percezione dello scorrere del tempo), possono assumere le valenze dei picchi o degli abissi. E quindi possono fare anche molta paura.

Prova ad iniziare semplicemente notando quando stai spingendo troppo, quando il tuo sistema ti segnala la necessità di una pausa con stanchezza fisica o reazioni emotive di irritazione verso le altre persone.

Concediti un momento vuoto, anche piccolo. Respira.

a volte la soluzione risiede nel non fare nulla

Nell'agricoltura tradizionale le coltivazioni avvenivano a rotazione, cambiando tipo di piante per non impoverire troppo il terreno. Inoltre ogni tre anni i campi erano lasciati a riposo.

Anche per coltivare la salute, il gusto di vivere, la creatività e la libertà, è fondamentale lasciare i nostri campi "a maggese" di tanto in tanto.

Perché qualcosa di creativo possa succedere, offrirsi al nulla, al vuoto, al non fare è fondamentale.

*Se non si fa spazio, il nuovo non ha la possibilità di entrare:
sostare dove tutto si ferma è il prerequisito della fecondità creativa.*

Anche i problemi di fertilità riproduttiva spesso derivano dall'incapacità o dall'impossibilità di fermarsi. Ma in questo momento storico l'idea di annoiarci, di non produrre, di concederci silenzio e riposo radicale sembra assurda (infatti anche la qualità del sonno è un problema diffuso).

Possiamo riprendere confidenza con l'elemento Etere/Vuoto nel silenzio, praticando il rilassamento consapevole e la meditazione.

Il silenzio, il vuoto, il non fare nutrono la soglia sulla quale rinasce una nuova versione di noi. Ci offrono un tempo e uno spazio di guarigione, necessario per permettere al circuito dell'ossitocina di rigenerare la fiducia e l'appartenenza.

Fisicamente lavorare sulla mobilità delle articolazioni è un modo per aprire lo spazio.



piccole cose per attivare il tuo Spazio interiore

- ◆ **Mettiti in pausa** Crea un ritmo tra pieno e vuoto nelle tue giornate e nella tua settimana. Offriti una lunga pausa sabbatica da tutto e da tutti (tecnologia compresa) almeno una volta all'anno.
- ◆ **Vivi ciclica.** La visione del ciclo cambia radicalmente, anche a livello di sintomi fisici, mettendosi in ascolto del suo movimento energetico di incremento/accelerazione verso il picco ovulatorio e di discesa/rallentamento verso i giorni del sangue. I quali ti chiedono una cosa (teoricamente) semplice: fermati. In questa “piccola morte” mensile, se le dà attenzione, accadono tantissime cose. Lo so che potrebbe sembrarti assurdo, ma le mestruazioni sono una grande occasione di “esercizi spirituali”. Prova almeno una volta, organizzandoti adeguatamente per tempo, a dedicare il primo giorno delle mestruazioni o il giorno della luna nera a una giornata di riposo e detox radicale (a schermi spenti).
- ◆ **Senti la luna in te.** La luna percorre un viaggio simile a quello mestruale e può essere una risorsa per abitare un movimento ciclico anche se non sanguigni mensilmente. In questo caso, impara a percepire come le energie salgono verso la luna piena e ridiscendono verso la luna nuova, che sarà il tuo momento di “reset”. Se hai il ciclo è interessante notare come le due energie (mestruale e lunare) si intersecano e si parlano: è uguale sanguinare in luna nuova o in luna piena, in fase crescente o calante? Come cambia il tuo vissuto del sangue?
- ◆ **Dà attenzione a tutte le soglie:** tra la veglia e il sonno e viceversa, i cambi stagionali, quando arrivi o lasci una situazione. Sono momenti delicati che ti insegnano qualcosa su come vivi i tuoi passaggi.



affronta le crisi facendo spazio

C'è un livello di conflitto o di sofferenza particolarmente problematico in cui nulla sembra funzionare: né lo stare ai fatti senza giudicarli, né il lavoro psicologico sulle emozioni in gioco, né le soluzioni coraggiose, né le idee geniali.

In queste situazioni l'approccio sciamanico prevede di fare un passo nel Vuoto, aprendo il campo energetico verso una visione che tenga conto di connessioni più vaste:

- ◆ la coscienza collettiva, impregnata di storie e saperi che ci condizionano;
- ◆ la catena di legami più o meno difficili attraverso lo spazio e il tempo con persone che non sono fisicamente presenti (che ne siamo coscienti o meno);
- ◆ altre dimensioni, così ampie che non siamo in grado di decifrarne il senso, ma solo di coglierne qualche barlume.

Questo ci aiuta a riproporzionare il nostro vissuto di fronte all'immensità del tempo e dello spazio e ci accompagna a lasciare andare il livello egoico che ci impedisce di evolvere in quella situazione.

DOMANDA PER FARE SPAZIO

*COSA POSSO SAPERE IO, IN FONDO, DI QUESTO IGNOTO
CHE MI SI PRESENTA?*

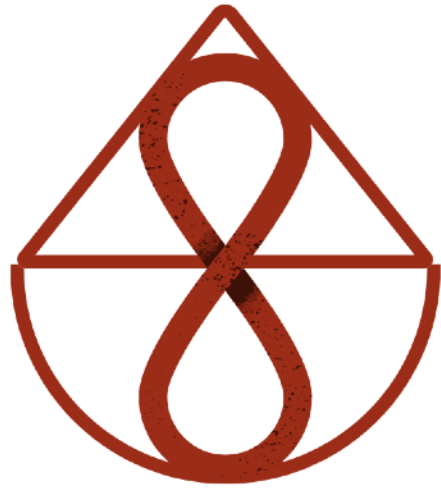
*COME POSSO SEMPLICEMENTE APRIRMI AL
PERMETTERE?*

*COSA HO BISOGNO DI LASCIAR MORIRE PERCHÈ IL
NUOVO POSSA NASCERE?*

A QUALE NUOVA POSSIBILITÀ TEMO DI FARE SPAZIO?

PAROLE CHIAVE DEL TUO LATO ETERE

- ◆ pausa
- ◆ silenzio
- ◆ non fare, non sapere
- ◆ fiducia
- ◆ vulnerabilità



NEMICI DEL TUO LATO ETERE

- ◆ il controllo
- ◆ il non mollare mai

LE OMBRE DEL LATO ETEREO

Il nostro mondo ha fame di “spazio” anche in termini di spiritualità e di magia. A molte e molti di noi non basta vivere la vita ad un livello esclusivamente materiale. Cerchiamo anche altro. Le fedi tradizionali oggi faticano a darci risposte soddisfacenti e accade che in questo tempo perfino la nostra ricerca di spiritualità diventi business. Guru, santoni e sette si moltiplicano, mentre antichi credi si arroccano su nuovi fondamentalismi.

Se la nostra ecologia interiore non è salda accade che le visioni che mirano a superare la dimensione materiale diventino follia. E l’anelito spirituale ci può trasformare in “distruttori”. Così nell’antica Cina veniva chiamato l’uomo sradicato, tutto proteso verso l’Oltre: l’ideogramma lo raffigura sospeso, privo di piedi a contattare il suolo.

La cura? Fare spazio e fermarci. Riallacciare con pazienza i fili della nostra umanità ripartendo dal livello Terra, ovvero da una solida connessione che ci deriva dall’ascolto del corpo. Poi rivolgerci all’Acqua per tornare in contatto con le emozioni che si muovono. Solo dopo al Fuoco, per trovare una visione chiara che ci guidi ad agire per il meglio con determinazione ed efficacia. E infine all’Aria, custode del pensiero sano e creativo che emerge dalla salute dei livelli precedenti.

IL VIAGGIO CONTINUA

Spero proprio di avertela raccontata bene questa storia. Chissà se stai iniziando a considerarla vera.

Abbiamo estremo bisogno, come donne in quest'epoca e in questa cultura, di narrazioni ed esempi buoni. E per costruire la nostra salute, per riconquistare il nostro benessere, per avere le energie necessarie a compiere i cambiamenti che vogliamo veder realizzati... dobbiamo assolutamente smetterla di remare contro i nostri ormoni!

Considerarli dei rompiscatole, metterli a tacere in tutti i modi o credere che una certa dose di fastidio o dolore siano normali non fa che trascinarci sempre più lontano dalla nostra radice e dalla linfa vitale che alimenta ciò che vogliamo portare nel mondo.

Da ragazzina gli ormoni fanno sbocciare la tua sensualità, poi negli anni mestruali ti sostengono nello smussare spigoli ed integrare qualità diverse, se desideri attraversare l'esperienza di mettere al mondo modificano il cervello e il corpo per prepararti a questo. Infine ti risvegliano ad una nuova forma, più saggia e consapevole, durante la transizione alla menopausa.

In ogni fase della tua vita gli ormoni, se impari ad assecondarli, ti rendono

forte, fluida, appassionata, libera, capace di fare spazio!

I tuoi ormoni ti chiedono di collaborare con loro essendo gentile con te stessa, corteggiando i tuoi ritmi naturali, non censurando i tuoi istinti, accettando di non essere sempre uguale, ringraziando le tue vulnerabilità come aperture a nuove possibilità.

E certo so bene come questo sia impegnativo, dato che tutto sembra trascinarci in direzione opposta. Spesso c'è bisogno di un po' di aiuto.

sono qui per te

Se ti senti sola, se sei troppo stanca, se tutto questo ti affascina ma proprio non sai da che parte iniziare per portare risultati concreti nella tua vita,

scrivimi!

Raccontami di te.

Dimmi come ti senti e cosa vorresti trasformare.

Sarò felice di leggerti e se vorrai potremo fissare un colloquio gratuito online nel quale goderci una buona tisana, conoscerci meglio e comprendere insieme se e come posso aiutarti.

Ecco il mio indirizzo mail.

info@cristinapietrantonio.it

Oppure puoi mandarmi un messaggio privato sulle mie pagine social



Grazie!



A Maria Grazia Biagini, che è stata mia insegnante alla Scuola delle Doule e mi ha iniziata alla passione per gli Elementi.

A Verena Schmidt, che ho avuto al fortuna di incontrare presso la Scuola “Elementale” di Arte Ostetrica. Fondata con l'obiettivo di ripristinare l'ecologia del corpo femminile, la “sua” scuola porta nel nome stesso il legame tra ormoni ed elementi.

Ad Alexandra Pope, che mi ha insegnato ad usare il ciclo mestruale come una mappa per scoprire me stessa.

A tutte le sorelle e compagne che ho incontrato nella mia ricerca, in cui mi sono rispecchiata e con cui ho condiviso emozioni, conoscenza, pezzi di vita, fatiche, dolori, gioie grandi e piccole.

A te, per la fiducia che mi hai dato nel seguirmi in questo viaggio in cinque tappe.

Che la forza degli Elementi di accompagni fin dove vuoi arrivare e che tu possa scoprire sempre più profondamente quali amici preziosi siano i tuoi ormoni nel facilitarti il cammino :-*

Cristina