

Marzia Padeletti

PAROLE DAL CUORE

21

Rilassamenti Guidati

Alla scoperta della Nostra Divinità

IN OMAGGIO 3 RILASSAMENTI GUIDATI AUDIO MP3

Il libro del famoso intervento
chirurgico senza anestesia di
Pontremoli a Pag. 215
SECONDA EDIZIONE

“ Le MC e le DBN (come lo Yoga), costituiscono un valido supporto alla Medicina Tradizionale. ... Tutte quante le professioni esercitanti le MC/DBN, sono accomunate da un chiaro e rigoroso percorso formativo, riportato nelle leggi regionali e nazionali. ... La pratica dello Yoga tende attraverso una presa di coscienza progressiva alla armonizzazione delle facoltà corporee, emozionali, mentali, e spirituali dell'essere umano. ... Lo Yoga rispetta ogni tradizione spirituale, filosofica e culturale. ... I benefici della pratica Yoga sulla salute sono pubblicati e riconosciuti dalla comunità scientifica internazionale (PubMed/Medline).... Infine, c'è il potenziale per una rivoluzione nella riduzione del costo dell'assistenza medica. Un sempre maggior numero di studi mostra come l'impiego di terapie e di strategie di prevenzione mente corpo possa far risparmiare miliardi che vengono attualmente spesi per medicine e interventi chirurgici. Ecco perchè anche il SSN italiano dovrebbe valutare sul serio di introdurre tale supporto terapeutico all'interno delle proprie strutture, siano essi ospedali o semplici ambulatori”.

Maria Chiara Dell'Amico

Project Manager. Biologa Molecolare, Specialista in Genetica Medica, PhD in Epidemiologia, Master in Sperimentazione Clinica, Nutrizionista, Allieva Insegnante Yoga. Revisore Internazionale per PubMed, Recensore per Omeopatia33. Autrice di numerosi articoli scientifici, divulgativi, studi clinici e progetti sanitari. Relatrice di tesi di laurea per vari atenei. Manager Sanitario Aziendale per: Chronic Care Model, Appropriatezza Prescrittiva, Malattie Rare e Medicina Integrata.

"Parole dal Cuore"

Marzia Padeletti

Marzia Padeletti

PAROLE DAL CUORE

21

Rilassamenti Guidati

Alla scoperta della Nostra Divinità

IN OMAGGIO 3 RILASSAMENTI GUIDATI AUDIO MP3

“Parole dal Cuore”

Marzia Padeletti

ISBN: 9788868559687

Editore: Narcissus Self Publishing

Protezione: DRM Free (Watermark)

Data di pubblicazione: giovedì 17 ottobre 2013



Se state leggendo questo libro, siete già in un cammino di evoluzione spirituale.... se lo leggete per altri, attraverso il cuore, aiuterete queste persone ad evolvere, a loro volta, nel loro cammino... Così facendo il Mondo si potrà trasformare in quello splendido Paradiso per cui è stato creato.

Marzia



Dedico questo libro:

*A tutte quelle anime che come me sono in cammino, ai miei
allievi, senza di loro questo libro non ci sarebbe, a Davide,
Daniele, Luca, tre splendide gemme della mia vita, a
Gianbattista, che da sempre mi segue ed esorta con amore
infinito, a lui devo la fiducia e la stima che oggi ho di me, a
Carlo e Luciana che mi hanno permesso di essere qui, a
Lorenza, da sempre nelle mie vite, a tutti coloro che ho
incontrato in questa vita e che mi hanno fatto da
Maestri....Grazie*

INDICE

In Cammino	4
Dedico questo Libro	5
Introduzione dell’Autrice	8
Introduzione	12
Prefazione	
Le Medicine Complementari e le Discipline Bionaturali (MC & DBN)	17
Una Definizione di Yoga	18
Alcune Tecniche di Yoga: il Rilassamento e la Meditazione	19
Evidenze Scientifiche sulla Salute	21
Prospettive: lo Yoga in Ospedale	22
Il Ruolo dell’Insegnante di Yoga e lo Scopo di questo Libro	24
Presentazione	26
Testimonianze	28
Consigli Pratici	45
CAPITOLO I	
La Sfera di Luce	48
CAPITOLO II	
Bagno di Luce Bianca	56
CAPITOLO III	
Viaggio di Autoguarigione	63
CAPITOLO IV	
La Calma dell’Onda Azzurra	72
CAPITOLO V	
Connettersi con la Fonte	77
CAPITOLO VI	
La Magia dei Colori e dell’Amore	85
CAPITOLO VII	
La Sorgente di Vita	92
CAPITOLO VIII	
I Fiori della Coscienza	98
CAPITOLO IX	
La Forza del Sole	104
CAPITOLO X	
Ri-Nascere	111

CAPITOLO XI	
La Stella	118
CAPITOLO XII	
Il Respiro che Trasforma	126
CAPITOLO XIII	
Raggi di Consapevolezza	133
CAPITOLO XIV	
Il Tempio Interiore	140
CAPITOLO XV	
Rigenerarsi nella Luce	147
CAPITOLO XVI	
Distensione e Calma	154
CAPITOLO XVII	
Il Centro di Trasformazione, il Cuore	161
CAPITOLO XVIII	
Danzare nei Colori dei Chakra	172
CAPITOLO XIX	
Tu Sei Luce	178
CAPITOLO XX	
La Consapevolezza come Guarigione	185
CAPITOLO XXI	
Essenza Divina	194
Glossario	201
Note sull’Autrice	215
Lecture consigliate	216

INTRODUZIONE DELL'AUTRICE

Marzia Padeletti

.....Non ricordo quando ho iniziato a sentire forte , dentro di me, il desiderio di comprendere quale fosse il mio posto su questa terra...a dire il vero credo sia iniziato già da piccola. Ricordo immagini di me bambina alla ricerca continua del “perché” ...questa voglia irrefrenabile di sapere tutto di ogni cosa e in risposta mi venivano fornite spiegazioni solo scientifiche che non mi soddisfacevano in pieno; restava ,quindi, quel senso di “vuoto” come se mancasse qualcosa.....quel “qualcosa” ho iniziato a cercarlo ovunque e questo mi ha procurato sofferenza e senso di non appartenenza a questa terra, ecco perché, da bambina prima e ragazza poi, tendevo a isolarmi, non mi sentivo di questo mondo ma un “errante”; vivevo nel disagio la mia vita e il rapporto con gli altri.. una strana inquietudine era presente dentro di me e nel profondo del mio essere ero spesso insoddisfatta..... fino al giorno in cui, “casualmente”, mi sono ritrovata a frequentare un corso di yoga di formazione per diventare insegnanti; non era quello che cercavo, volevo solo essere allieva e niente di più.....cercavo una guida..... ma il disegno divino aveva riservato per me qualcos'altro a me ignoto, almeno allora, circa tredici anni fa..... Attraverso gli anni e le mie

esperienze ho potuto sperimentare e “sentire” che ognuno di noi è un essere unico, irripetibile e come tale meritevole di tutta l’abbondanza che il creato mette a disposizione; quando ho smesso di cercare fuori ed ho cominciato a guardarmi dentro... è iniziata la trasform-azione....non facile, in quanto solo quando si è pronti ad accettare la responsabilità della propria vita, allora e solo allora si possono vedere accadere i cambiamenti che si desiderano; fin tanto che si cede questo potere agli altri o alle circostanze esterne si resta fermi dove ci si trova, girando intorno e ritornando allo stesso punto di partenza forse scoraggiati, sfiduciati e pronti a rinnegare tutto ciò che si è appreso nel cammino.

Nell’esperienza di insegnante di yoga, a poco a poco ho ritrovato, riportato alla luce la mia divinità attraverso la condivisione con altri di ciò che ho sperimentato e sperimento tutt’oggi durante le sessioni yoga e i rilassamenti guidati con immagini, visualizzazioni che mi giungono da una fonte che percepisco più grande e infinita....questa fonte o sorgente mi fa sentire parte importante di questo mondo, un pezzo indispensabile nel mosaico divino, come ognuno di noi, anima non più sola ma unita a tutte le altre anime che stanno sperimentando il cammino in questa dimensione.

All'inizio ho avuto difficoltà ad ascoltare con il cuore, a lasciarmi andare e condurre per mano dal “divino”; ero un po' lontana dalla mia anima e non ne sentivo la voce soffocata com'era da convinzioni errate, anni di schemi preconfezionati che avevano contribuito a farmi sentire “non adatta” o “chi sono io per sentire certe cose?” e ancora forse “mi prenderanno per una pazza” e altre paure che affioravano dal mio inconscio mettendo a tacere la “Voce” eterea, profonda, infinita che mi trasmetteva invece coraggio, gioia, amore ed emozione profonda...

Da allora sono trascorsi un bel po' di anni e adesso,

quando ascolto la mia Voce interiore che guida , attraversandomi.....mi emoziono, mi lascio andare in quell'emozione che cambia ogni volta.....sentendo come noi tutti non siamo mai uguali a qualche attimo prima...ma cambiamo continuamente ad ogni respiro.....Così

..... fermati solo un attimo e ascolta.....osserva quanti cambiamenti, anche piccoli, accadono ogni secondo dentro di te, nelle tue cellule, negli organi, nel dna... e tutto intorno a te.....

ogni volta che pensi , parli e provi un'emozione ,il tuo corpo fisico, così formato, risponde chimicamente e ogni volta in modo diverso.....i pensieri e le parole sono energia

vibrante proprio come di vibrazioni è composto il corpo; il corpo, questo meraviglioso strumento che non sempre ascolti ma più spesso maltratti e costringi; questo corpo fatto di luce, di energia vibrante che si muove e cambia continuamente inviando messaggi che spesso ignori, così travolto come sei da impegni e doveri quotidiani

Ecco perché ho deciso di trascrivere alcuni degli infiniti rilassamenti condotti da me durante lezioni, conferenze, incontri...e registrati.....per donare anche a voi ciò che a me viene donato ogni volta che mi fermo.... mi ascolto...lasciando andare tutto il resto.....e mi affido ad una forza superiore che dolcemente mi attraversa, rigenerandomi, facendomi emozionare profondamente e sentirmi un tutt'uno con l'universo....questo è ciò che vi auguro con questo libro fatto di mie esperienze personali e profonde.....di Ri-scoprire la vostra Divinità e senza più paure viverla...ogni volta che vi fermerete e vi concederete il tempo di stare con la vostra anima..... Namasté

INTRODUZIONE

Dr. Gianbattista Tonini

Operatore Olistico e Ricercatore Spirituale

La prima volta che feci esperienza di un rilassamento condotto da Marzia fu nel 2004, nel mese di settembre. Non avevo idea del significato che avesse la parola Yoga, né avevo mai prima di allora assistito o seguito una seduta o lezione. Mi ero abbandonato alla voce di Marzia, lasciandomi guidare dalle sue parole e, senza rendermene conto provai quello che gli Yogi chiamano il distacco dal corpo e che, secondo gli studiosi di questa epoca, è lo spostamento della coscienza in piani diversi da quello fisico. Ad ogni modo, una volta riportata la coscienza al presente, alla fine del rilassamento, ricordo ancora la sensazione di pace mentale e di benessere generale che fu motivo della mia decisione di iniziare a seguire i suoi corsi che continuo a frequentare con entusiasmo portando lo Yoga nella vita di ogni giorno.

Io e Marzia siamo compagni in questa vita e l'idea di scrivere questo libro è frutto della esperienza comune di ricercatori spirituali che ha avuto inizio nel 2009, anche se Marzia seguiva già il sentiero dello Yoga dal 2000.

Il 2009 infatti fu l'anno del primo approccio con la tecnica del Theta Healing di Vianna Stibal che insegna a connettersi con l'Energia Superiore o Creatore di Tutto ciò che E', attraverso le onde theta per poi indurre nel soggetto la rimozione di convinzioni limitanti e blocchi di ordine psicologico preposti a diverse malattie.

Ricordo che quello che iniziammo a fare non fu tanto operare con la nuova tecnica acquisita, quanto cercare di comprendere quali fossero il messaggio e le informazioni che si celavano dietro i benefici sia fisici che psichici del Theta Healing e di numerose altre tecniche olistiche che da quel momento iniziarono ad attirare la nostra attenzione: The Reconnection (di Eric Pearl), Psych-K (di Bruce Lipton), E.F.T. di Gary Craig, Riequilibrio Emozionale di Roy Martina, Ho' oponopono (antica tecnica Hawaiana), La Logosintesi (di Willem Lammers).....

Si c'era un messaggio, una chiave unica con cui poter aprire le porte del benessere. La nostra ricerca proseguiva e il messaggio si faceva sempre più chiaro grazie alle esperienze dirette con decine di persone che chiedevano il nostro aiuto e che tornavano riferendoci che i sintomi accusati erano scomparsi, che i loro rapporti di relazione erano migliorati improvvisamente, che il datore di lavoro che era intrattabile era diventato sorridente e rispettoso.

Parlavamo per un po' con queste persone, gli spiegavamo come alcune convinzioni, quali “io non valgo niente” o “per ottenere bisogna faticare”, possono essere insediate nel nostro inconscio e possono boicottare e limitare i nostri tentativi di ottenere la felicità e il benessere, cosa che avevamo direttamente compreso leggendo e mettendo in pratica le indicazioni contenute nei libri di Lise Bourbeau “Quando il corpo dice di Amarti” e di Claudia Rainville “Ogni Sintomo è un Messaggio” o nei libri di Rudiger Dahlke “Malattia Come Simbolo”, e, anche se non tutti comprendevano, accettavano il nostro intervento come una opportunità di star meglio.

Quello che facevamo in coppia io e Marzia era di condurre in uno stato meditativo la persona facendole prendere contatto con il proprio respiro profondo e in questo stato la invitavamo a ripetere frasi di apprezzamento, amore e perdono verso se stessi e verso gli altri come: “io mi amo, mi stimo e mi apprezzo con i miei pregi e i miei limiti”, oppure frasi inerenti aree specifiche della vita della persona come: “io ho il lavoro che mi piace e mi consente di guadagnare quello che voglio”.

Durante la seduta io tenevo il contatto fisico attraverso le mani o le spalle della persona e Marzia restava a fianco mentre, entrambi concentrati sul nostro respiro,

lasciavamo che le frasi ripetute dalla persona risuonassero nei nostri Cuori invitandola a provare insieme a noi la gioia come se ciò che esprimeva fosse già avvenuto.

La chiave era ed è proprio questa: **la Risonanza del Cuore**.

In vero, proseguendo le nostre ricerche e i nostri studi apprendemmo da scienziati come l’Astrofisico americano Greg Braden, autore del libro “La Matrix Divina”, che il Cuore emette onde elettro magnetiche 5.000 volte superiori a quelle del cervello che possono creare la materia e da quelli russi, come Pjotr Garajajev, che le cellule del nostro corpo sono antenne che ricevono e trasmettono queste onde a grandi distanze scambiandosi informazioni, nonché dai nostri scienziati italiani come il fisico Marco Todeschini e il Dott. Pier Giorgio Spaggiari, che esiste l’effettiva possibilità di rigenerazione e captazione cellulare umana con i campi elettromagnetici.

Ogni frase, ogni pensiero, ogni desiderio che facciamo risuonare nel nostro Cuore viene trasmesso all’esterno a frequenze di elevata potenza che incontrando altri cuori inducono in essi le stesse frequenze vibratorie rilasciando le informazioni benefiche contenute nella frase, pensiero o desiderio che abbiamo trasmesso dal nostro cuore, procurando alla persona raggiunta un benessere generale

con effetti terapeutici, o rimozioni di blocchi emozionali e psichici, o cambiamenti migliorativi di stato e di vita.

Da quando io e Marzia abbiamo preso consapevolezza di ciò, abbiamo imparato ad usare il cuore in ogni cosa che facciamo.

Anche durante i suoi rilassamenti guidati la voce di Marzia è in connessione con il suo cuore e da qui risuona nei cuori dei singoli partecipanti creando un'unica grande onda di benessere.

Marzia ha trascritto in questo libro le parole di 21 dei suoi rilassamenti guidati come invito per tutti ad **ascoltare il cuore e ad esprimersi attraverso il cuore**, sia per coloro che semplicemente li leggeranno, sia per coloro che li guideranno.

“Parole dal Cuore” è uno sprono a cercare la felicità ed il benessere dentro se stessi, nel profondo del cuore, in quel centro di energia che gli Yogi definiscono con il nome di *Anahata Chakra*, il “Non Colpito”.

Namasté

Con tutto il mio Cuore, Gian

PREFAZIONE

Dr. Maria Chiara Dell’Amico

Project Manager Sanitario

Azienda Usl1 di Massa e Carrara

Le Medicine Complementari e le Discipline Bionaturali (MC & DBN)

Le MC (omeopatia, fitoterapia, agopuntura) e le DBN (varie discipline tra le quali anche lo Yoga), costituiscono un valido supporto alla Medicina Tradizionale. Si rende pertanto necessaria la loro integrazione nel Sistema Sanitario, al fine di garantire efficacia, efficienza e qualità nelle prestazioni offerte al cittadino/paziente.

In Toscana, sono stati compiuti i “primi passi” in tal senso, definendo la modalità di esercizio (previa formazione, come previsto dalle leggi), delle MC da parte dei medici e odontoiatri, dei medici veterinari e dei farmacisti (Legge Regionale N. 9 del 19 Febbraio 2007, e relativi aggiornamenti). Con la Legge Regionale N. 2 del 3 Gennaio 2005, vengono definite le DBN e i percorsi formativi relativi. Il primo pacchetto di discipline del benessere e bionaturali

consisteva in: Craniosacrale, Naturopatia, Prano-Pratica, Riflessologia, Shiatsu, Esercizi di lunga vita Taiji-Qi Gong, Tuina, Suoni Musica e Benessere, Yoga. Poi sono stati aggiunti l'Ostepatia e il Metodo Feldenkrais.

Queste ultime, a differenza delle MC esercitabili esclusivamente da personale medico, non sono prestazioni sanitarie, pertanto il personale non deve essere necessariamente sanitario. Tutte quante le professioni esercitanti le MC e/o le DBN, sono accomunate da un chiaro e rigoroso percorso formativo, riportato nelle leggi regionali e nazionali.

Una Definizione di Yoga

Nell'allegato A della legge riferita alle DBN, viene riportata la seguente definizione di Yoga: “E' un percorso evolutivo ed esperienziale che si basa su una serie di conoscenze e tecniche specifiche e si riferisce alla tradizione dell'India. Trasmessa oralmente da maestro a discepolo e, in seguito, codificata in testi autorevoli come ad esempio i Veda, le Upanisad, la Bhagavad gita, gli Yoga Sutra di Patanjali, Hatha Yoga Pradipika di Svamarama e numerosi altri. La pratica dello Yoga tende attraverso una presa di coscienza progressiva alla armonizzazione delle facoltà corporee,

emozionali, mentali, e spirituali dell'essere umano. Tale processo conoscitivo si attua nel raffinamento e nell'approfondimento sempre maggiori della conoscenza di sé e produce, quindi, una trasformazione sul piano della relazione a livello personale, sociale e ambientale. Lo Yoga rispetta ogni tradizione spirituale, filosofica e culturale”.

Alcune Tecniche di Yoga: il Rilassamento e la Meditazione

Le tecniche yogiche servono ad armonizzare il sistema corpo-energia-mente, e lasciano scaturire nel praticante forza, determinazione, chiarezza di idee.

Per esempio, gli Asana, sono le posizioni dello Yoga, concepite per aumentare la flessibilità del corpo e il tono muscolare, attivano il sistema cardio-circolatorio, tonificano il sistema nervoso e favoriscono conseguentemente il controllo delle proprie emozioni e la concentrazione. Praticando gli asana si riducono le tensioni muscolari e mentali e si acquisisce una corretta statica posturale. L'esecuzione di asana si accompagna a un senso di benessere e di stabilità non solo fisica: nell'assumerli si evita qualsiasi forzatura o atteggiamento competitivo. Si sviluppa la capacità di focalizzare l'attenzione contemporaneamente su corpo, respiro e mente,

accrescendo la consapevolezza dei processi fisici e psichici.

Col termine Pranayama, ci si riferisce alle numerose tecniche di respirazione che aiutano a contrastare l'eccesso di stress, ridurre i disturbi del sonno, aumentare la facoltà di controllo e gestione della sfera psico-emotiva. Nel Pranayama ritroviamo tutte le tecniche di controllo cosciente dell'energia, tese a: (1) aumentare la captazione dell'energia vitale (prana); (2) migliorare l'assorbimento e la distribuzione del prana stesso nel corpo umano. Rispettando il principio di progressione, si inizia dal "recupero" di una corretta respirazione di base che include lo sblocco e quindi la riattivazione del diaframma. Si procede poi verso tecniche più complesse che utilizzano la ritenzione del respiro e i bandha (particolari contrazioni muscolari localizzate).

Infine la Concentrazione e la Meditazione hanno lo scopo di calmare l'iperattività e la dispersione della mente vengono insegnati metodi di rilassamento psico-fisico e, in seguito, specifiche tecniche di concentrazione e meditazione. Con la pratica costante e regolare, la meditazione attiva la sfera intuitiva e aumenta la creatività personale: si rivelano le grandi potenzialità latenti in ognuno, capaci di direzionare il nostro cammino evolutivo.

Evidenze Scientifiche sulla Salute

I benefici della pratica Yoga sulla salute sono pubblicati e riconosciuti dalla comunità scientifica internazionale (PubMed/Medline).

Per esempio, nel diabete di tipo 2, la pratica porta gli esami ematochimici a valori più vicini a quelli fisiologici e ad uno stato di benessere diffuso. Nei disturbi alimentari degli adolescenti, è stato possibile osservare una maggiore accettazione del cibo (anoressia, bulimia) ed un avvicinamento ad una corretta nutrizione, con conseguente valore del peso corporeo aumentato in modo statisticamente significativo. In caso di ansia, stress e disturbi della menopausa, le tecniche di respirazione hanno portato a miglioramenti nella sfera psicologica e/o psichiatrica, e ad un minore ricorso ai farmaci.

In casi più specifici, la pratica della meditazione ha portato effetti benefici a livello di epifisi. A questo livello si ha la produzione di Serotonina (“l'ormone della felicità”), da cui si forma la Melatonina (ormone regolatore del ritmo sonno-veglia). Ciò si è visto con i dosaggi ormonali: la trasformazione è favorita dall'attività cerebrale in onde theta prevalenti. E tutti sanno che un sonno ristoratore porta ad un benessere generale.