



Tanja Aeckersberg

FISIOTERAPIA SPIRITUALE PER LA SCHIENA

Una ginnastica
unica, nuova
ed efficace
per la vostra
spina dorsale

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Tanja Aeckersberg

FISIOTERAPIA SPIRITUALE PER LA SCHIENA

Una ginnastica unica, nuova
ed efficace
per la spina dorsale

Indice

Prefazione	9
Introduzione	11
Ringraziamenti	15
Fisioterapia spirituale	19
Spirito e materia	21
Vita	23
Movimento	24
Tensione e distensione	26
Pensieri	30
Masaru Emoto	32
Frequenza delle vibrazioni	34
E voi chi siete?	35
Simboli	38
Il pensiero positivo	41
Salute	42
Formulazioni negative	43
Affermazioni	44
Non pensare a niente	46
Abitudini	50
Allenamento	52
La salute è un lavoro di 24 ore su 24	53
Un libro	55
Allenamento quotidiano	58
Il vostro nuovo atteggiamento di base	60

Pensieri sulla schiena	67
Espressioni positive sulla schiena	68
Espressioni negative sulla schiena	69
Paura	71
Diagnosi	72
La colonna vertebrale	75
Associazioni con la colonna vertebrale	79
Irraggiamento	84
Consapevolezza	86
L'aura	93
La colonna vertebrale nel piede	96
Immaginazione e realtà	101
La colonna vertebrale: un centro energetico	105
La colonna vertebrale e i chakra	107
Guarigione spirituale	112
Sollevarre e trasportare oggetti in modo corretto	115
Innalzare la frequenza energetica	125
Un contributo del prof. Hans Sachs	128
Dissolvere il dolore	132
Il mondo spirituale	134
Programma di guarigione	136
Regole fondamentali della fisioterapia classica	140
Regole per la fisioterapia spirituale	141
L'allineamento della colonna vertebrale secondo Pjotr Elkunoviz	144
Incontro con la grazia divina	146
Pjotr Elkunoviz riassume	148
Nota sull'autrice	151

Fisioterapia spirituale

Fisioterapia spirituale? Per un momento esaminiamo quest'espressione per renderla più chiara. Spirituale deriva da "spirito", quindi si può anche parlare di una fisioterapia per lo spirito. Io la vedo come un significativo ampliamento della nota fisioterapia medica.

Una scuola di fisioterapia? La vita intera è una scuola. Le persone imparano per diverse ragioni a migliorare se stesse e le proprie capacità. Per curiosità, per divertimento, o perché devono farlo. Imparano in continuazione. Si comincia già da piccoli, imparando a gattonare e a parlare. Dalla scuola al lavoro, fino in tarda età. Gli sportivi si allenano per giungere fino al limite massimo, o per oltrepassarlo.

In chi si allena per migliorare la propria circolazione sanguigna, statisticamente sono stati riscontrati un aumento delle aspettative di vita e

una salute migliore rispetto a una persona che non fa esercizio. Si rende di più, si lavora di più e in generale si è più vitali. Una buona vitalità rende la vita più facile!

L'uomo lavora continuamente per migliorarsi e per sapere di più. Alcuni lo fanno consapevolmente, altri inconsapevolmente.

Nella fisioterapia classica ci si allena fisicamente per influenzare positivamente il proprio sistema scheletrico.

Che dire allora del cervello umano? Si può allenare anche lui? Ci sono pochi metodi per allenare la memoria e la concentrazione, se confrontati con quelli per allenare il fisico. Anche il jogging cerebrale favorisce il benessere e la salute, ed è altrettanto importante delle altre forme di rinvigorimento fisico.

Chi è pronto ad allenare la propria

psiche, la propria natura e la propria mente, che regola tutto?

Chi lavora per diventare una persona più amorevole, buona e saggia? Non desiderano forse tutti emanare un alone di gioia e salute? Pochi pensano tuttavia che dipenda da loro il fatto di essere felici e soddisfatti o di condurre una vita piuttosto limitata.

Lo spirito umano si sviluppa e cambia continuamente con le esperienze che facciamo e attraverso ciò che impariamo. Purtroppo nella nostra società ci sono ancora poche scuole per lo sviluppo spirituale. Tuttavia, chi decide consapevolmente di intraprendere una profonda evoluzione dello spirito troverà il suo maestro.

Il maestro universale indiano Sai Baba, ad esempio, ha trasmesso all'umanità l'assoluta libertà dalle religioni e la liberazione da qualsiasi dogma. Dio in tutto e tutti!

In questo libro vorrei fare ancora un passo avanti. Vorrei mostrarvi quanto sia importante che il nostro spirito, la nostra psiche e il nostro corpo siano un tutt'uno. Per riuscire nella vita e per guarire il corpo, la mente e l'anima devono agire insieme, in simbiosi.

Chi soffre di mal di schiena non deve pensare solo alla sua spina dorsale, ma anche alla sua psiche: questa si è storta molto tempo fa e sta cer-

cando una "valvola" di sfogo.

Se la vostra mente è rilassata e flessibile, allora lo è anche il corpo. Allenando la vostra mente non solo aiuterete il vostro corpo, ma vivrete un cambiamento positivo in molte altre aree della vita.

Perché state leggendo questo libro? Perché è nato in voi il desiderio di farlo!

Perché, consapevolmente o inconsapevolmente, avete affrontato un processo evolutivo spirituale che vi ha portato a prendervi la responsabilità di occuparvi del vostro corpo (e in particolare della schiena) non solo a livello fisico, ma anche a livello spirituale.

È già sorto in voi un pensiero di questo tipo, ed esso a sua volta ha generato altri pensieri, che hanno messo in moto un processo che vi ha portato a tenere in mano questo libro.

Buon divertimento e buona fortuna!

*Chi segue il cammino della
verità, non inciampa!*

— MAHATMA GANDHI

Spirito e materia

Esercizio

Ridere e piangere

Mettetevi comodi. Dovreste stare in piedi o seduti ben eretti, cercando di tendere verso l'alto le vertebre del collo: questo vi raddrizzerà ancora di più. Portate indietro le spalle, senza curvarle in avanti. Chiudete gli occhi e mettetevi in ascolto di voi stessi. Provate a richiamare alla mente delle esperienze che vi hanno reso felici. Come per magia un sorriso comparirà sul vostro viso. Ci sono mille e più cose che generano emozioni positive. Siate contenti, immaginate di aver vinto alla lotteria e di essere la persona più felice del mondo. Provate a ridere, dapprima piano e poi più forte, e rallegratevi. Ridere fa bene!

Tornate lentamente indietro al "qui" e "ora" e fate la stessa cosa col pianto. Ricordate qualcosa di triste, oppure pensate a qualcosa che vi fa piangere. Nel caso non l'abbiate già fatto automaticamente, lasciate cadere giù la testa, piegate le spalle in avanti, curvate la schiena e siate tristi. Si piange sempre in una determinata posizione. Quando si è tristi la schiena si incurva e le spalle cadono in avanti. È impossibile tenere la testa alta.

Ora ridiventate felici. Ricevete regali, congratulazioni, e rallegratevi molto, fatelo però mantenendo la posizione ricurva in avanti. Infine ritornate alla posizione eretta con la "testa alta e le spalle indietro". Prendete tale postura e gioite e ridete.

Si può ridere, essere felici, rallegrarsi in una posizione curva, con la testa che pende in giù e le spalle piegate in avanti? No di certo.

Viceversa, possiamo essere tristi e piangere tenendo una posizione eretta e la testa alta? Neppure questo è possibile. Solo con grandi difficoltà, ma non riesce bene.

Che cosa è successo?

I pensieri hanno molto più potere di quanto riusciamo a immaginare: il vostro corpo reagisce a essi! E senza che ve ne siate resi

conto, la vostra postura è cambiata!

Non vi sarà possibile generare pensieri felici in una posizione ricurva. Con la testa che pende in giù vi riuscirà molto difficile pensare ai momenti più felici della vostra vita e riviverli. Viceversa, immaginatevi di piangere, profondamente scossi, tenendo la testa alta e la schiena eretta: è impossibile.

Cosa se ne può dedurre?

Lo spirito regola la materia. Corpo e spirito non sono separati l'uno dall'altro. Ogni pensiero e ogni emozione si esprimono attraverso il nostro portamento.

È stato dimostrato ad esempio che una persona che fa jogging regolarmente produce immediatamente più adrenalina al solo pensiero di correre.

Quando sapete che entro breve tempo mangerete, cominciate a produrre i succhi gastrici solo pensando al cibo.

Il corpo mette in atto ogni desiderio. I pensieri possono influire sulla circolazione, sul metabolismo, sulle ghiandole, sulle funzioni degli organi, praticamente su tutto.

Nella vostra vita quotidiana, la prossima volta in cui vi troverete in una situazione difficile, cercate di cambiare consapevolmente il vostro portamento. Alzate la testa, state eretti e raddrizzate la spina dorsale. Penserete anche in maniera differente se cambiate la vostra postura. Guardate al cielo e non per terra. Svilupperete altre idee cambiando portamento. Anche se al momento vi sembrerà difficile, state dritti e guardate la luce.

Testa alta, e rivedrete di nuovo la terraferma!

Non per niente quando eravate piccoli i vostri genitori vi dicevano: "Tieni la testa alta!". O magari voi stessi in passato avete incoraggiato qualcuno con un "tieni la testa alta, le cose miglioreranno".

Non può essere diversamente: spirito e corpo sono un tutt'uno. Se lo spirito non anima il corpo, allora neanche il corpo esiste più.

Vita

Gli scienziati hanno appurato che esistono particelle subatomiche piccolissime. Queste particelle sono così piccole che si possono percepire solo le loro vibrazioni (energia misurabile). Da ciò si può dedurre che tutto ciò che ci circonda (inclusi noi stessi) è pura energia (vibrazione). La materia è composta di vibrazioni.

Sfogliando un dizionario si trovano definizioni del tipo: "La vita è un incessante processo di rinnovamento, che si esprime in una continua trasformazione metabolica nell'assimilazione, costruzione, eliminazione. Attraverso questo processo metabolico si libera energia".

C'è vita senza movimento?

Considerando la vita dal punto di vista degli atomi, gli elettroni ruotano attorno al nucleo formato da protoni. I protoni si muovono e ruotano in continuazione, così come la Terra ruota intorno al Sole. Tra questi regna tensione. Anche tra i pianeti esistono campi di forza e perfino tra particelle che sono invisibili e tuttavia misurabili. Tutto vibra, sempre.

Questo ci fa capire che la vita senza movimento non è possibile. La vita è movimento, la vita è energia.

Tutto quello che esiste, vive!

Dal punto di vista spirituale, tutto è composto da piccolissime particelle originarie di spirito, il fluido primordiale, una grande intelligenza che tutto sa e tutto regola.

Dio è la forza originaria della natura e l'intelligenza primordiale!

Dio è in tutto e in ogni cosa.

*Dipendiamo tutti da Dio,
Senza Dio non c'è vita,
Dio è la vita stessa.*

— BRUNO GÖRING

Dio è amore, l'amore è Dio.

— SATHYA SAI BABA

Movimento

Nella vita tutto si basa sul movimento, cioè su un'alternanza di tensioni differenti. A livello atomico, il movimento si basa su attrazione e repulsione, provocate da diverse tensioni. In altre parole, è un cambio di frequenze, una conseguenza di stati diversi. Il movimento è anche la conseguenza di contrazioni e decontrazioni muscolari o meglio di tensione e distensione muscolare.

Ogni forma di vita è in costante movimento e quindi soggetta a un cambiamento continuo. Il movimento è come un generatore che produce energia! Ogni forma di vita ha bisogno di movimento e cambiamento per sopravvivere. Anche la mente, come il corpo, vuole vivere novità e variazioni.

Per muovervi, avete bisogno di energia. Perdete energia e allo stesso tempo ne generate di nuova. Mentre camminate o correte, producetevi energia e ne ricevete dall'esterno, dalla terra, dal vento, da ogni parte, da tutto ciò che vi circonda. Mentre camminate passate attraverso diversi campi di energia e radiazioni, e ne assorbite più di quando rimanete fermi nello stesso posto. Muoversi fa bene!

Togliere al corpo movimento e lavo-

ro intellettuale porta immancabilmente a inerzia fisica e intellettuale, indifferenza, apatia o anche aggressività e depressione. Lo si può definire anche letargia. Col tempo la mancanza di movimento e l'inerzia spirituale possono portare a seri problemi psicologici. Ad esempio, gli animali in cattività sfogano la mancanza di movimento camminando avanti e indietro nella loro gabbia. Questo comportamento anomalo viene chiamato ospedalismo. Studi recenti hanno dimostrato che gli studenti che fanno sport hanno un'intelligenza maggiore e una migliore capacità di rendimento. Il movimento fa bene e rende intelligenti. Se siete attivi intellettualmente e fisicamente, mettete in movimento molta energia, l'energia scorre. Se state coricati senza far niente, non potete fare il pieno di forza e per di più perdetevi ancora energia, poiché niente fluisce verso di voi.

Cosa significa tutto questo per la schiena?

I nostri dischi intervertebrali sono composti all'ottanta per cento di acqua e di tessuti cartilaginei. Essi funzionano come una spugna e necessitano di molto movimento per rimanere elastici. Sono come degli ammortizzatori che hanno bisogno di pres-

sione e sfregamento per mantenere la loro funzione. Le cartilagini di per sé non hanno vasi sanguigni, proprio perché questi non resisterebbero all'intenso logorio causato dalle continue sollecitazioni. La massa cartilaginosa viene nutrita solo attraverso la pressione e lo sfregamento, tramite la cosiddetta diffusione.

Per loro natura e per via del continuo movimento, le ossa, le cartilagini e il midollo della colonna vertebrale hanno diverse cariche elettriche. Camminando e muovendosi le cartilagini sono soggette a compres-

sione e dilatazione. Questo sfregamento e le diverse cariche producono energia. I dischi intervertebrali sono paragonabili a delle pile. La vostra spina dorsale è simile a un grande generatore o a una colonna di luce. Il nome lo dice chiaramente: "colonna vertebrale".

La via è la meta!

— DALAI LAMA

Esercizio	Il corso di un movimento
------------------	---------------------------------

Se lo si osserva attentamente, non esiste un movimento che sia uguale a un altro. Tutto è automatico, ma ogni volta qualcosa è diverso. Il mondo e il corpo cambiano costantemente, e con loro tutte le cose e il corso dei movimenti.

Ora provate a fare lo stesso movimento più volte. Sollevate un braccio verso l'alto. Fatelo un'altra volta, e poi una terza. Ogni volta cercate di fare esattamente lo stesso spostamento.

Per quante volte solleviate il vostro braccio, non riuscirete mai a muoverlo sempre con lo stesso angolo, la stessa velocità e la stessa altezza.

Non vi riesce. Ogni volta la vostra postura sarà diversa, perfino i vostri pensieri saranno diversi. Anche questo è normale. La Terra continua a ruotare intorno al suo asse e in ogni istante innumerevoli fattori cambiano.

Tensione e distensione

Nella vita di tutti i giorni facciamo molti movimenti senza rendercene conto. Pensate solo alla vostra gestualità mentre parlate.

A causa dello stress fisico o spirituale, il corpo può finire per assumere modelli di movimento dannosi. Queste posture errate e queste tensioni permanenti portano nel giro di breve tempo a contratture dannose e molto dolorose. E se succede qualcosa a livello fisico, come sappiamo, ci saranno degli effetti anche nella sfera mentale.

Se succede spesso o regolarmente, queste tensioni e questi modelli di movimento errati si trasformeranno in abitudini e, col passare del tempo, verranno considerati "normali".

Quando poi ci si vuole rilassare consapevolmente, ci risulta difficile e crediamo di non esserne più capaci. Non ci riusciamo più. Spesso la sensazione di rilassamento è andata persa. Presto si finisce col non riconoscere più queste posture errate come tali, e ci si dimentica di loro.

Con esercizi specifici possiamo percepire le tensioni inconsapevoli che si annidano nel corpo e nella mente e lasciarle andare. Il gioco dell'alternanza tra tensione e distensione è

molto importante per il corpo e per la mente. Se si sono accumulate troppe tensioni dentro di sé, i muscoli si contraggono. La circolazione sanguigna si riduce, con conseguenti depositi nelle articolazioni. Si giunge a uno stress eccessivo e a un mancato rifornimento di energie in tutto il corpo. Quando non si riesce più a lasciarsi andare correttamente si riduce perfino l'ampiezza dei movimenti. Il braccio della leva diventa più piccolo e tutto ciò che si fa, col tempo, si trasforma in un'impresa faticosa, la qual cosa aumenta anche il pericolo di ferirsi. Per compensare questo, il corpo ha bisogno di molta più energia.

Pensieri, esperienze, eventi sono sempre alla base del nostro comportamento a livello fisico. I pensieri girano intorno a paure, preoccupazioni, ricordi ed esperienze non risolte che non ci lasciano più andare.

Con adeguati esercizi fisici si può rilassare di nuovo la mente e lasciar andare le esperienze che appartengono al passato. La stessa cosa succede anche al contrario: con esercizi mentali si può rilassare il corpo, spesso perfino meglio e molto più efficacemente che con i migliori esercizi di ginnastica.

È importante che eseguiate quest'esercizio ora. Per piacere, non leggete prima tutto il capitolo. Qui non si tratta di sapere, ma di fare. Imparate e ricordate meglio quando mettete subito in pratica ciò che leggete. Fate ora, in questo istante, qualcosa per la vostra salute, non rimandatelo a quando avrete finito di leggere tutto il libro. Se farete quest'esercizio immediatamente, vi apporterà molti più benefici di quanto pensiate! Il vostro subconscio metterà subito in pratica ciò che imparate, allenando così la vostra mente, che si ricorderà per sempre di quest'esercizio. Grazie a questo vi muoverete in modo totalmente diverso, in futuro, e questo succederà col tempo, senza che voi ve ne accorgiate.

Sedetevi comodamente su una sedia o sdraiatevi. Fate l'esercizio esattamente come lo descrivo. Quest'esercizio è utile per molti aspetti e verrà in seguito ampliato.

Cominciamo con la mano destra. Lentamente cominciate a chiudere la mano a pugno. Molto, molto lentamente e in modo armonioso. Fibra muscolare per fibra muscolare, nel modo più regolare e dettagliato possibile. Serrate il pugno sempre più fermamente. Badate che il resto del corpo rimanga rilassato, continuate a serrare il pugno finché non vi sarà più possibile serrarlo oltre, poi lentamente riaprite la mano, ancora più lentamente e in maniera più precisa di prima. Concentratevi sulla distensione, sempre di più, rilassatevi anche quando la mano è aperta e poi ancora tendetela e distendetela. Ripetete di nuovo. Dall'interno sentite la mano che si fa sempre più sciolta.

Quando avrete eseguito l'esercizio per dieci volte, passate alla mano sinistra e fate la stessa cosa.

Alla fine dell'esercizio fate una breve pausa, rimanete seduti o distesi, riprendetevi e percepitevi internamente.

Ora fate lo stesso con le dita dei piedi. Se avete le scarpe, toglietevele. Piegate e arricciate le dita dei piedi, poi riapritele, esatta-

Esercizio

mente come avete fatto per le mani, dieci volte per ogni lato. Sempre meglio, in modo più leggero, esatto e preciso...

Poi fate di nuovo una pausa, e anche questa volta percepite cosa è cambiato in tutto il corpo. Forse scoprirete tensioni di cui non vi eravate resi conto prima. Adesso avete acquisito una nuova consapevolezza per la distensione e la tensione. Sentite quest'energia. Distensione e rilassamento sono sensazioni e condizioni definite, è un tipo di energia che ora dovrete notare. Allo stesso modo dovrete aver imparato a riconoscere la tensione, quando è buona, quando c'è tensione normale o un insolito stress. Riconoscete e sentite quest'energia e avvertite la vibrazione mentre la accogliete nella vostra consapevolezza.

Ora portate la vostra attenzione all'interno del vostro corpo. Sentitelo, percepitelo, cominciate a sentirvi.

Ora, senza muovervi, provate a generare queste nuove sensazioni di distensione e rilassamento. Inviare queste sensazioni ovunque, dove vi è tensione. Se volete riconoscere la differenza, tornate alla sensazione di tensione senza stress, una normale e sana tensione, altrimenti detta anche forza. Con questa energia si possono sradicare alberi, essa rinforza e agevola il benessere di tutto il corpo. Potete dissolvere e lasciar andare tutti gli altri tipi di tensioni energetiche.

Se non riuscite a eseguire bene quest'esercizio, non preoccupatevi. Ci sono altri esercizi pratici grazie ai quali quest'esercizio vi risulterà più facile.

Le strade si aprono percorrendole.

— FRANZ KAFKA

Assumete una postura o posizione comoda.

Cominciamo di nuovo con la mano destra: riscaldatela.

Non importa come lo fate, basta che non ricorriate a mezzi esterni. Provate a lavorare usando esclusivamente la forza del pensiero per generare il calore. Potete immaginare che la vostra mano giaccia al sole e diventi calda, ma non mettetevi vicino ai fornelli della cucina! Il mondo mentale realizza tutto immediatamente, a seconda dei vostri desideri e della vostra immaginazione. Pensate solo a ciò che fa bene a voi e agli altri.

Potete anche sollecitare la sensazione di caldo nel vostro corpo, da qualche parte trovate parti calde e fredde. Potete proiettare il caldo sulle vostre mani e dirigerlo dove volete.

Ogni volta fatelo diversamente. L'importante è che funzioni. Più spesso vi eserciterete, meglio vi riuscirà. Presto riuscirete a cambiare condizioni con la stessa facilità con cui schiacciate il tasto del vostro mouse.

Eseguite l'esercizio fino a quando la mano destra è diventata chiaramente calda, non solo a livello della vostra sensazione interiore, ma anche in maniera avvertibile dall'esterno.

Proseguite l'esercizio dopo che avrete notato un netto cambiamento. Se non vi riesce oggi, allora interrompetelo e riprovate domani. Abbiate pazienza, al prossimo tentativo avrete successo.

Funzionerà sempre meglio!

Se ce l'avete fatta, procedete con la mano sinistra. Dopodiché riscaldate i piedi.

Dovreste eseguire l'esercizio di riscaldamento delle mani e dei piedi regolarmente. Su quest'esercizio si basano infatti ulteriori esercizi molto importanti.