

Il Centro Ovest promuove un'iniziativa di Meditarte

Un regalo speciale per chi ha più di sessant'anni

La Circostrizione Centro Ovest promuove il progetto di Meditarte, atto a regalare energia Reiki, sino alla fine del prossimo giugno, a chi ha più di sessant'anni.

Meditarte è un'associazione culturale olistica (teoria biologica generale, secondo cui la totalità dell'organismo deve essere considerata in modo essenziale intendendo che l'organismo è qualcosa di più della somma delle sue parti) finalizzata alla ricerca spirituale e artistica mediante varie tecniche, principalmente di meditazione. È situata nel "Palazzo del Principe", zona facilmente raggiungibile con ogni mezzo: metropolitana, treno e autobus.

Il Centro è aperto dalle 9 alle 21 dal lunedì al sabato; anche se le attività svolte al suo interno, si prolungano oltre, sino alle ore 23; ma non solo, molte volte l'apertura è anche alla domenica, infatti, ad esempio, le Costellazioni Familiari, (percorso alla nostra ricerca interiore, in relazione alle figure, soprattutto genitoriali) si svolgono nel giorno festivo: iniziano al mattino e terminano nel tardo pomeriggio.

Questo progetto prevede un minimo di 4 sessioni, è praticato da persone che hanno conseguito il primo o secondo livello di Reiki nella tradizione Usui.

Reiki è energia universale, naturale, che armonizza, rilassa ed energizza il corpo e la mente, pur non avendo scopi terapeutici né pretese di curare sintomi o malattie.

"Rei" è energia universale, "ki" è energia individuale. L'unione di queste due forze, permette di vivere in armonia con il proprio corpo, riconoscerne il linguaggio, rispettarne i bisogni diminuendo le difese che lo inibiscono.

È un metodo molto semplice, di grande efficacia, adatto a tutti; riprende in modo attuale, antichi insegnamenti che originano dal Buddismo. Attraverso l'ascolto dei ritmi interiori ed al rilassamento prodotto da questa energia, vengono attivate le funzioni fisiologiche di autoriparazione dell'organismo.

Ciò avviene tramite la semplice imposizione delle mani.

La nostra società impone ritmi di vita frenetica; lo stress è la risposta all'adattamento a cui siamo costretti; pertanto ne conseguono rapporti interpersonali deteriorati oltre ad un abbassamento dei livelli generali di efficienza e di salute.

Come il Reiki possa ristabilirci, non è una teoria facile da comprendere razionalmente, come del resto è di difficile comprensione ogni altro percorso spirituale ed emotivo.

Non costa nulla provare, basta una telefonata in quanto occorre la prenotazione per vivere questa esperienza.

Nonostante il Centro abbia poco più di un anno di vita, vanta già molti iscritti, persone che hanno trovato, all'interno di essa, un'atmosfera speciale, una dimensione umana ormai quasi dimenticata.

I soci fondatori sono Mukta e Khalook; belli, gentili e molto preparati in quanto capaci di accompagnarci nel viaggio più bello che ci sia: quello alla scoperta del nostro mondo interiore per mezzo di tecniche di meditazione diverse: Dinamica, Vipassana, Nataraj e Kundalini. Il Centro si avvale anche della collaborazione dei soci, specializzati a dare benessere al corpo con: trattamenti di Shiatzu, di Hara Awereness Massage, di Anma, dell'Energy Tachyon, della Cristal Healing, di Agopuntura, oltre che di Bioenergetica, di Rebirthing, di Armonia Craniosacrale, di Personal Cocoon Tachyon, di Reiki, ma anche con Sessioni individuali di Costellazioni Familiari (di Bert Hellinger) e altro ancora.

Per accedere a tutto ciò è necessario iscriversi a Meditarte, lo si può fare in qualsiasi momento dell'anno per aver diritto alla frequentazione del Centro per 365 giorni. Il costo è modesto e cambia in base alla fascia d'età: dai 25 ai 65 anni occorrono 25 euro, al di sotto, o oltre i 65 anni, la spesa si abbassa a 15 euro.

La tessera permette di usufruire delle iniziative offerte ai soci, ed inoltre, con tariffe contenute, di sperimentare i trattamenti che il Centro propone.

L'ambiente, situato su due piani, è accogliente e confortevole; colori ocra e blu decorano le pareti, delicati profumi permeano l'aria. È un rilassante ritrovo dove poter conversare e condividere esperienze che allietano, ma anche per trovare uno spazio per stare tranquilli in solitudine.

Così ci si può dedicare alla lettura: c'è una piccola biblioteca dalla quale si possono prendere pure libri in prestito.

E poi c'è "l'angolino" per il ristoro con tutto l'occorrente per la preparazione di tisane, ogni socio può servirsene, non occorrono monete e gettoni, offre Meditarte.

Insomma, è un'oasi per il corpo e per la mente dove la generosità esiste: il regalo speciale, l'energia Reiki, offerta agli over 60 e oltre, dalla metà dello scorso dicembre, (dal lunedì al venerdì con orario dalle 9 alle 12), sono una significativa dimostrazione.

Meditarte si trova in via Mura degli Zingari 3 r. tel. 010-2091167 - 3381546055.

Indirizzo di posta elettronica: info@meditarte.com

La. Trav.

Grazie all'Associazione Nazionale Italia Vietnam

Visita a Genova del professor Nguyen Tai Thu esperto agopuntore

Dal 10 gennaio è ospite nella nostra città il professor Nguyen Tai Thu, Direttore dell'Istituto Nazionale di Agopuntura del Viet Nam, su invito dell'Associazione Nazionale Italia Viet Nam - Comitato Genovese. La sua visita a Genova è la prosecuzione di un rapporto nato nell'anno 1983, anno in cui il professor Nguyen Tai Thu partecipò, con un programma di "analgesia agopunturale" ad una delicatissima operazione presso la clinica chirurgica di San Martino, alla quale la stampa locale e nazionale diede molto risalto, ma dalla quale non nacque nessuno sviluppo pratico.

In questi anni il professor Tai Thu ha continuato a girare il mondo e, grazie alla sua esperienza e professionalità, ha sviluppato importanti relazioni scientifiche con numerose comunità mediche internazionali.

Gli scopi dell'iniziativa sono: far conoscere un luminare di una scienza millenaria, l'Agopuntura, da lui studiata e applicata in forma scientifica; aiutare il Viet Nam tramite lo sviluppo di nuovi rapporti culturali e scientifici con il nostro Paese; aiutare il professor Tai Thu

nella sua azione sociale rivolta principalmente alle cure della povera gente e degli handicappati del Vietnam (che non sono pochi, grazie anche alle conseguenze durevoli di alcune "armi" usate in Vietnam); potenziare l'azione dell'Associazione Nazionale Italia/Vietnam con nuove forme di solidarietà. L'iniziativa serve anche ad offrire alla città di Genova, ed alla Liguria in generale, la possibilità di avere sul proprio territorio e per un certo periodo di tempo un grande studioso della Medicina Tradizionale Orientale, e avere quindi l'opportunità di dialogare sui temi della sanità, come stanno già facendo altre regioni italiane, sperimentando nuove collaborazioni scientifiche, nuove applicazioni pratiche della medicina occidentale, sostenuta dalla medicina tradizionale orientale, o viceversa. Il Comitato Genovese Italia Vietnam ha il piacere e l'onore di ospitare questo medico vietnamita nella nostra città. Il Comitato non riceve nessuna forma di finanziamento, salvo la solidarietà individuale di chi non ha dimenticato le tremende ferite provocate, ingiustamente, ad un



popolo che, a distanza di decenni, continua a pagarne le conseguenze (questo sostegno arriva dai lavoratori della Compagnia Unica e dai soci del Circolo Aziendale "LUIGI RUM").

Ogni forma di sostegno a questa iniziativa sarà finalizzata ad alimentare l'aiuto, economico, materiale e morale, ad un paese e ad un popolo che stanno lentamente riguadagnando una condizione di minore indigenza nel mondo moderno, nonostante le contraddizioni interne e le opposizioni esterne.

Comitato Ligure ITALIA VIETNAM
Luciano Sossai

Gli equivoci in medicina

Il grave problema degli psicofarmaci



Quando si favorisce un equivoco, si partecipa ad un gioco che finisce pressoché sempre col farci perdere. Scrivo degli psicofarmaci, argomento in cui enorme e grave è il danno che consegue alla confusione.

Iniziamo affermando - penso sia valido per tutti - che qualsiasi sostanza che agisca sul cervello - e sulla psiche in particolare - genera sensazione di rifiuto. Giusto. L'equivoco nasce quando però, con la massima disinvoltura, una grossa quantità di persone fuma, come se la nicotina e la marijuana in esse contenute non avessero effetto di psicofarmaco. Non parliamo delle innumerevoli persone che vivono in ansia - motivata o no - come se essa fosse innocua alla psiche. E così via, comprendendo l'alcool, lo stress della vita quotidiana, i rumori, ed innumerevoli altri fattori, alimentari compresi che danneggiano gravemente il nostro equilibrio. Alla fine, rispondere: la medicina, è lei l'unica pericolosa? È lei l'unica sacrificabile mentre tutto il resto è da accettare come inopinabile? Ovviamente no. Allora? È tutto questione di misura.

Innanzitutto una obbiettiva valutazione: la scelta logica - oserei dire professionale - di come comportarci, non deve essere

legata ad una epidermica sensazione ma ad un ragionamento che ci farà scegliere - tra due mali (il farmaco ed il malessere) - quello minore. Professionale, scrivo sopra, non a caso: sia perché a valutare bene i propri "mali" per scegliere il minore, noi, siamo in genere i peggiori giudici di noi stessi: la speranza che passi; il giudizio che è colpa è prevalentemente degli altri; che il difetto non vale la spesa di qualche ora di coda in ambulatorio; che il medico tanto non capisce niente; che "non sono mica matto" (peggiorando l'equivoco, confondendo la grave malattia col difetto, il macigno sul cranio col sassolino nella scarpa); il famoso "sono fatto così" (che è la peggiore dimostrazione di egoismo affettivo e scemenza razionale); eccetera; eccetera. Professionale scrivo sopra anche perché trattasi di una scelta; e per scegliere occorre conoscere a fondo la pericolosità di ambedue i mali, e non solo di uno. E qui casca l'asino sia sul valore dei danni a catena dello stress (colite, ipertensione arteriosa, tachicardie, ecc) sia sulla vera conoscenza del farmaco e suo dosaggio: il fai da te (per non parlare del "consiglio" del conoscente) è il peggior sistema per eliminare la confusione: le differenze molecolari; gli sbagli di orario di assunzione; la tolleranza personale; gli effetti indesiderati; la durata dell'effetto; eccetera; eccetera; o ci si iscrive a medicina (farmacologia è al terzo anno), o - è meglio - si vada a consultare innanzitutto il proprio MMG.

Professionale poi quando lo psicofarmaco sarà da darsi ad un bambino. Alzata di scudi: "giù le mani dai bambini" (movimento

garantista)!, guai a chi li tocca!, orrore!. Così, se dovremmo analizzare il caso di un bambino iperattivo o caratteriale o addirittura violento (sindrome DHAD), è meglio non dare psicofarmaci solo perché aprioristicamente un bambino non si autodifende?. Innanzi tutto, esiste una specializzazione medica in "neuropsichiatria infantile", la cui scuola al Gaslini è una delle più quotate internazionalmente: capace di valutare con l'obiettività della più moderna neuroscienza e di graduare la gravità dei singoli casi, nel singolo ambiente.

Nel frattempo si cercano strade alternative. In primis, educare il carattere (ma per farlo occorrono anni... quindi nel frattempo occorre affrontare: - chi provvederà giorno per giorno o ora per ora? - chi gestirà l'organizzazione (lo stato; il maestro; i genitori (che in genere lavorano); la strada?, con quale pianificazione delle spese (che non c'è); quali i criteri di diagnosi univoci e universalmente validi (ancora non ci sono); quali percorsi psicoterapeutici (non ci sono); non dimenticando che nell'immediato occorre prevenire che il bambino non accumuli una serie progressiva di esperienze negative, di rapporti interpersonali avversi, di errori di valutazione tali da lasciar mettere le basi ad una futura delinquenza.

È una situazione complessa e assolutamente da non affidare all'emotività. Il farmaco non va messo sulla stessa strada del povero sessuale. Il caos e gli errori, si accumulano se ci si affida alle sensazioni e si abbandona il raziocinio, perché alla fine, si rischia di preferire il male peggiore.

E.B.