LIFEGATE magazine

n 31 novembre - dicembre '06

LifeGate Jeans
Indossa ciò che hai dentro

Impatto Zero®
Italia, emozioni dal cielo

LifeGate Energy®
Il richiamo del sole

essere
Rendersi utili alla vita

salute
Il secondo chakra

alimentazione
Gravidanza con gusto

musica
Cronache dal "ponte"
Orchestra di Piazza Vittorio
Almamegretta

www.lifegate.it
il portale di eco-cultura

Foto: Giovanni Bellani, 365 giorni nella natura, Mondadori 2006

Questo magazine è a Impatto Zero® grazie a OBI®

OBI
Il tuo mondo con le tue mani!

carta ecologica riciclata – LifeGate Magazine – abbonamento annuo Supporter Card - 24 euro - Poste Italiane SpA - SPED. IN A.P. – D.L. 353/2003 CONV. L. 46/2004, ART. 1, C. 1, DCB Milano. CONTIENE I.P.

muladhara: il co

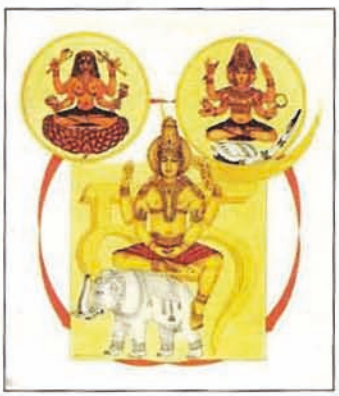
Muladhara,il primo chakra, governa i nostri impulsi istintuali e dunque gli impulsi primordiali, primo fra tutti il sopravvivere. Armonizzarlo significa tornare ad avere fiducia nell'istinto, con il nucleo profondo del nostro essere fisico, col nostro terreno naturale.

Come raggiungere questa armonia?
Concentriamoci su ciò che vogliamo, che profondamente desideriamo e specifichiamolo. Accettiamo la limitazione che è necessaria per conseguirlo, vinciamo i pretesti che ci allontanano dalla sua realizzazione.
Sviluppiamo fiducia che qualcosa di bello possa accadere nella nostra vita.

Tracciamo il confine fra noi e gli altri.
Se siete genitori accarezzate i vostri bambini e aumentate la percezione del confine "pelle" in modo che non ci sia mai confusione fra chi essi sono e chi sono gli altri.
Il limite è necessario e va appreso, sentito.

La sopravvivenza necessita del confine.
Se non puoi nutrire te stesso non puoi nutrire gli altri, soprattutto se nutrire il prossimo significa dimenticare se stessi. Questo è quanto capita a chi deve sempre correre per sostenere una madre malata, a chi ha sostenuto i fratelli come un padre, a chi ha accolto sulle proprie spalle le necessità di sopravvivenza degli altri.
Amare il prossimo come se stessi è onorevole, ma innanzitutto dobbiamo amare noi stessi.

Stefania Piloni
medico specialista in ginecologia
esperta in omeopatia e fitoterapia
collabora con LifeGate Clinica Olistica
stefaniapiloni@lifegate.it



rpo non mente

I FIORI PER MULADHARA

Cerato

Questo fiore è collegato alla voce interiore, al principio di autoaffermazione e di coraggio nella propria intuizione. E' adatto a chi non è in grado di scegliere cosa è bene per sé e non sente più la voce della propria guida interiore. Infonde fiducia in se stessi, coraggio per le proprie decisioni, coordinazione fra pensiero volontà e azione.

Centaury

Se il vostro problema è "non so dire di no" Centaury fa al caso vostro. Ottimo per le persone che cadono sotto la volontà altrui e si lasciano convincere a perseguire strade non proprie: il figlio che rinuncia alla propria indole per l'impresa del padre, la figlia che accudisce la madre e rinuncia a una famiglia propria, l'infallibile impiegato che si fa carico di tutti i problemi dell'azienda...
Servire gli altri diventa un'esigenza di riconoscimento e conferma, anche se non percettibile.

Larch

"Non sono in grado, non posso farcela" queste sono le frasi di Larch che crede di essere perennemente destinato a un insuccesso totale. In verità Larch è capace e abile ma tende a sottovalutarsi e a nascondersi dietro a una innata modestia che non gli consente mai di prendersi dalla vita quanto desidera. Il sentimento primario è quello dell'inadeguatezza.

LAVORARE SUL RADICAMENTO

Disegnare il corpo

Il massaggio vi aiuterà a sentire il vostro "confine pelle" e a riappropriarvi delle esigenze del corpo. Sciogliete la tensione muscolare e abbandonatevi alle mani di un'altra persona. Fate in modo che qualcuno si occupi dolcemente di voi e non soltanto voi degli altri. Restituitevi questa gioia.

Danza

Danzate a piedi nudi, sentite il pavimento della vostra casa, la terra, la sabbia, l'acqua.
Dedicatevi a pratiche dinamiche e non solo meditative, che nutrono soprattutto i chackra superiori.
Dedicatevi al corpo che non mente mai su come state realmente.

Affermare il territorio

Quando il vostro corpo sarà affermato potrete più facilmente dire di no. Arrabbiatevi, difendetevi, confrontatevi con gli altri. Siate vivacemente vivi e raccogliete l'esperienza del mondo, sentitela sulla pelle, nelle viscere. Cercate di capire se fa per voi e dunque accettatela o respingetela con forza.