Felicità a pelle

Si usa dire: non sto più nella pelle dalla felicità. Ed è proprio a partire dalle placche cutanee che si può stimolarla

Felicità… è una parola che abbiamo pronunciato e sentito dire centinaia, se non migliaia, di volte… La felicità è stata, è e sarà sulla bocca di tutti, prima o poi… Proprio come un bacio… una bella promessa.

Non sempre, però, la promessa si realizza e così iniziano i primi dissapori con quella che potremmo immaginare come un'affascinante divinità portatrice di gioia e benessere: la dea della Felicità!

È vero, nell'immaginario comune è la Fortuna a essere associata a una bellissima dea, ma che cosa dire della Felicità?

Uomo o donna… non è intrigante l'idea di corteggiare e farsi amica la dea della Felicità?

Tra l'altro, mentre la Fortuna è notoriamente bendata e quindi piuttosto difficile da fidelizzare (visto che non vede dove va, non sa neanche dove tornare), la seconda ci vede benissimo! Se viene trattata bene e le si riconosce la giusta importanza, la dea della Felicità (molto meno capricciosa dell'altra) si mostrerà riconoscente e fedele.

E poi, ammettiamolo! Queste due divine essenze vanno spesso a braccetto. Quando una donna o un uomo conoscono la felicità si sentono anche intimamente fortunati e, non di rado, quando incontrano la fortuna una felicità speciale pervade il loro animo.

Quindi, se riusciamo a conquistare almeno una di queste due speciali condizioni e a farla entrare di più nella nostra vita, vedremo fare capolino anche la sua "socia"…

In considerazione del fatto che non tutti possono dire di "essere nati con la camicia", conviene prendere in esame l'idea di partire alla conquista della Felicità. Infatti, se alla domanda: "Come posso diventare fortunato?" risulta piuttosto arduo fornire una risposta, non lo è altrettanto per "come posso vivere una vita gioiosa?". Vediamo perché.

In primo luogo, la felicità non si trova in stretta relazione con le cose che possediamo, né con quando ci può accadere. La felicità è una condizione intima e soggettiva di benessere, gioia e appagamento. Un uomo può benissimo sentirsi felice e soddisfatto pur del poco che possiede, mentre un altro, con molti più averi, può vivere insoddisfatto e infelice per una sola cosa che desidera e che gli manca. Come sosteneva Schopenhauer: "*Un uomo non si sente affatto privato dei beni ai quali non si è mai sognato di aspirare, ma è pienamente contento anche senza di essi, mentre un altro che possegga cento volte più del primo si sente infelice quando gli manca una sola cosa da lui voluta*".

La misura della felicità è personale e non dipende dalla quantità di oggetti che abbiamo fatto nostri né dal fatto di condurre un'esistenza che gli altri considerano invidiabile. La felicità è un *modo* di vedere le cose, anzi è più appropriato e completo dire che la felicità è un modo di essere, di vivere, di sentire e di sperimentare.

Chiunque condivida con me questo pensiero sappia che siamo in buona compagnia: Erasmo da Rotterdam scriveva: "*Chi crede che la felicità dell'uomo dipenda dalle circostanze reali è completamente fuori strada. Dipende dall'opinione che si ha delle cose*".

Partendo da questo presupposto non sarà difficile riconoscere che il primo passo per muoversi in

direzione di una vita più felice e appagante sarà proprio quello di conoscere se stessi. Potrà apparire un po' scontato, ma è un traguardo imprescindibile per individuare con una discreta approssimazione ciò che ci rende felici. Diversamente correremmo il rischio di inseguire effimeri sogni che, qualora raggiunti, non si dimostrerebbero capaci di farci trascorrere una gioiosa esistenza.
Così, dopo oltre due millenni, ci ritroviamo ancora di fronte a un pensiero tanto antico quanto attuale: "*Conosci te stesso*"! Proprio come diceva il saggio filosofo Socrate… E Socrate la sapeva lunga… veramente lunga…
"Conosci te stesso" ha più valenze: conosci te stesso con lo scopo di comprendere chi sta di fronte, conosci le leggi che agiscono in te per conoscere quelle che reggono il mondo, conosci te stesso per incontrare il divino...
Nel nostro caso specifico, "conosci te stesso" è il fondamento per sapere chi sei e che cosa ti renderebbe un uomo felice!
Molto spesso la gente partecipa a gare e competizioni senza neppure domandarsi se il premio in palio sarà di qualche utilità o almeno in grado di procurare un'autentica gioia. Si fanno le cose per dovere, per abitudine o consuetudine, perché qualcuno se lo aspetta da noi, perché tutti dicono che si fa così…
Allora spezziamo le catene che ci costringono in questa assurda prigionia e audacemente domandiamoci: chi sono? Che cosa voglio fare della mia vita? Quali sono le persone, i sentimenti e le cose che davvero mi procurano benessere, gioia e serenità?

Lavorare con la Riflessologia cutanea

La nascita del Metodo Calligaris

Sulla pelle, Calligaris imparò a leggere le memorie dell'uomo, le sue malattie, il fluire dei suoi sentimenti, il riverbero di tutte le vibrazioni cosmiche…
Nella seconda metà degli anni Novanta, mentre noi iniziavamo a scoprire Calligaris e a leggere le meravigliose informazioni riflesse sulla nostra pelle, un piccolo seme gettava le sue radici dentro di noi. Ci sono voluti alcuni anni perché questo seme si trasformasse in un albero robusto, ma ora è una pianta forte che non teme le ingiurie del tempo e lo scetticismo degli uomini.
Negli anni abbiamo recuperato tutti i testi del prof. Calligaris e abbiamo iniziato a studiare e sperimentare la Riflessologia cutanea in essi trattata. C'era davvero un Universo da scoprire! Un'irrefrenabile sete di conoscenza ci ha guidato nell'esplorazione di questo mondo poco noto e ci ha condotto a ideare una metodologia semplice e alla portata di chiunque per aiutare a ristabilire l'equilibrio energetico personale. Nel 1999 abbiamo messo a punto la tecnica di Riequilibrio Energetico e l'abbiamo chiamata Metodo Calligaris, in onore al nostro Maestro, che ci ispira quotidianamente una profonda ammirazione e gratitudine per l'immensa opera svolta.
La metodologia riflessologica si rivela una potente chiave d'accesso al regno dell'inconscio, capace di: ristabilire l'equilibrio energetico (Metodo Calligaris); polarizzare l'attività onirica; condurre alla rievocazione e ricapitolazione per sanare le ferite del passato (Dinamica del Ricordo e Cronoriflessologia); risvegliare le facoltà superiori e molto altro... abbiamo sperimentato il risveglio di molti sensi assopiti (ed è nata la Riflessologia del Soprasensibile) e abbiamo scoperto che esiste una via cutanea che conduce alla felicità (ed è nata la Riflessologia della Felicità).
Dal 2004, attraverso conferenze, convegni, seminari, articoli e libri, stiamo diffondendo le conoscenze di questa nuova e sorprendente frontiera che è la Riflessologia cutanea, perché chiunque possa accedervi e beneficiarne! *[Flavio Gandini e Samantha Fumagalli]*

Rispondendo a queste domande potremmo scoprire che corteggiare la dea Felicità è più semplice di quello che sembra…
A volte, però, lunghi anni di sonno dell'anima, torpore e abitudini portano l'uomo e la donna lontani dal loro vero Sé.
Non ci credereste ma ci sono molti punti riflessi sulla pelle che parlano di noi, dei nostri ricordi e persino del mondo che ci circonda e che, senza che ce ne rendiamo conto, "colpisce" il nostro corpo con le sue innumerevoli vibrazioni cosmiche…
La pelle è un magico specchio sul quale si riflette tanto la storia individuale, quanto quella di tutto il creato…
E tra i molti punti c'è anche la meravigliosa Placca della Personalità…
Questa Placca ha la straordinaria facoltà di ripresentare a noi stessi il nostro autentico Sé!

La placca della personalità

La Placca della Personalità pone l'essere umano di fronte a se stesso e al suo carattere, favorendo un processo di auto-conoscenza. Utilizzare quest'area riflessologica richiede un po' di tempo e di pazienza.

Il pensiero che guarisce

Chi era Giuseppe Calligaris?

Nato a Forni di Sotto (Udine) il 29 ottobre 1876, Giuseppe Calligaris, figlio di un medico condotto, subì sicuramente l'influenza della tradizione familiare sulla scelta degli studi, ma è indispensabile riconoscere in lui una vocazione innata per la medicina, un grande amore per il prossimo e una mentalità molto innovativa. Infatti, nel 1901, discuteva una tesi dal titolo: "Il pensiero che guarisce". Leggendola si comprende come abbia fin da subito riconosciuto l'imprescindibile legame tra gli stati psicologici e le condizioni di salute fisica. Possiamo ben dire che i presupposti della futura scoperta sulle leggi che regolano le corrispondenze psico-cerebro-viscero-cutanee erano già presenti in lui, seppure in forma ancora embrionale.
Nel 1902 divenne assistente del prof. Mingazzini, direttore dell'Istituto di Neuropatologia dell'Università di Roma e, poco più tardi, ottenne una propria cattedra come docente. A soli 32 anni, fu nominato segretario del primo Congresso dei Neurologi italiani e nello stesso anno pubblicò il suo primo testo dal titolo "Le mieliti sperimentali". Grazie anche all'aiuto del padre, aprì in Friuli una clinica per malattie nervose.
Purtroppo il Primo Conflitto Mondiale reclamò la sua presenza e Calligaris si trovò a indossare l'uniforme di Capitano Medico: da questa esperienza nacque il suo unico libro non scientifico "Un Medico e la guerra" che fu criticato per l'analisi "clinico-pacifista" degli eventi bellici e per la crudezza del giudizio rivolto a chi scaricava le proprie ansie e frustrazioni in una violenza ingiustificata. Durante la Guerra l'esercito Austriaco invase la clinica e sottrasse gran parte del materiale di studio in essa contenuto: un duro colpo inflitto alle sue ricerche. Nel 1927 Calligaris consegnò alla stampa i due volumi de "Il Sistema Motorio Extrapiramidale", adottato come testo nelle Facoltà di Medicina. Da qui in poi, la successione delle sue opere fu rapidissima e, nell'arco di sedici anni, sfornò numerose migliaia di pagine di testo raccolte in oltre venti volumi.
Mentre presentava e divulgava le sue innovative teorie e sperimentazioni, cresceva anche l'ostracismo da parte dei vertici della medicina accademica fino a portare a una sorta di "processo inquisitorio" dello studioso ed alla "distruzione" sistematica della sua opera. La sua scomparsa, nel 1944, non fu mai seguita in Italia dalla meritata riabilitazione, neppure quando l'influenza della psiche sui disturbi fisici è diventata innegabile. In compenso in Russia, in Germania, in Austria, negli Stati Uniti d'America e in molti altri Paesi le sue teorie sono state analizzate con maggiore attenzione. Oggi ci auguriamo di poter assistere al riconoscimento indiscutibile del suo genio! [*Flavio Gandini*]

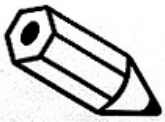
E aggiungerei, senz'altro, anche una discreta dose di buona volontà… Già, perché, per quanto fornisca un valido aiuto alla conoscenza di sé, non si può pensare che faccia tutto il lavoro al posto nostro! La stimolazione cutanea agevola la presa di coscienza della propria personalità, porta a galla diversi aspetti di sé ponendoci di fronte a essi serenamente, noi però dovremo essere disposti a fare il resto, in prima persona! Durante questo viaggio nel nostro intimo è quanto mai opportuno imparare ad accettare e ad amare qualunque aspetto di noi incontreremo, anche se inizialmente dovesse non entusiasmarci troppo. Questo è importante perché soltanto accettando l'incontro con ogni parte di noi possiamo pensare di tentare l'impresa di apportare qualche modifica al nostro carattere.
La Placca, mostrata nella figura in alto, si trova sul lato esterno della gamba sinistra, circa un dito traverso davanti alla linea laterale del corpo (questa è una linea che idealmente decorre lungo tutto il corpo e lo divide in una metà anteriore e una posteriore); a un'altezza di circa 10 centimetri sopra il malleolo. Il suo diametro misura circa 1 centimetro.
Tutte le piccole aree cutanee riflesse, come questa, vanno individuate con cura e precisione. Il sistema più semplice (anche se ne esistono altri di più accurati e potenti) consiste nel fare scorrere l'apice di un dito nella zona indicata fino ad avvertire localmente una maggiore sensibilità o un pizzicore al dito stesso.
Dopo aver correttamente rintracciato la Placca si passa alla stimolazione.
Che cos'è e come si pratica la stimolazione cutanea?
La stimolazione consiste nell'*attivazione* della Placca prescelta attraverso una leggera sollecitazione che non deve mai essere avvertita con fastidio, né tanto meno deve essere dolorosa. I metodi sono molti e non è questa la sede idonea per dilungarci troppo in spiegazioni tecniche. Suggerisco qui uno dei sistemi più semplici: la *stimolazione meccanica*. Questa si effettua utilizzando un *dischetto*, o *tappo*, di metallo (per esempio di ottone o di rame) oppure di altro materiale naturale (come il legno o il sughero). Il *tappo compressore* va posto sulla zona descritta e fissato per mezzo di un cerotto.
Dopo qualche minuto appariranno i primi segnali fisici, detti ripercussioni di *repère*, che stanno a indicare che la Placca sta *vibrando* e si sta *caricando*. Detti segnali sono collegati alle memorie personali e al significato intrinseco del punto cutaneo, pertanto alcuni sono soggettivi, altri possono essere definiti comuni. Indico quelli più frequenti a titolo d'esempio:
- aumento della sensibilità nell'area oculare e/o tendenza a una sorta di strabismo verso sinistra;
- ipersensibilità nella zona della bocca e tendenza a retrarre la lingua;
- leggera sensazione di muoversi come un sonnambulo.

Giunti a questo punto si può tranquillamente prolungare la stimolazione cutanea, per un tempo variabile che va dai 15 ai 45 minuti circa, accompagnandola con una meditazione o una visualizzazione spontaneamente indotte dalla *carica* della Placca stessa.
In alternativa è possibile praticare la stimolazione per un'ora circa prima di andare a dormire, per attendere poi, dai sogni, le delucidazioni che ci servono.
Questa potente Riflessologia cutanea intensifica e *polarizza* l'attività onirica permettendo all'inconscio di lavorare su un campo ristretto e predefinito.
I risultati non tarderanno a sopraggiungere, ciò nonostante, e soprattutto per i soggetti più resistenti, consiglio di ripetere l'operazione più volte.
Questo facile procedimento permette di trovare le risposte personali alle domande che ci siamo posti più sopra: chi sono e che cosa mi renderebbe felice?
Una volta scoperto e preso atto di chi siamo veramente

e di che cosa abbiamo bisogno per vivere in pieno benessere, potremo imbarcarci alla ricerca di un'autentica felicità!

Da una placca all'altra

Esistono molte altre Placche per aiutare e orientare ognuno nella ricerca di una vita felice e appagante. Sulla nostra pelle si riflette, per esempio, la *matrice* stessa della *Felicità*, e troviamo anche l'*Ottimismo*, l'*Amore*, l'*Entusiasmo* ecc.
La conoscenza della personalità non è che una tappa del meraviglioso viaggio alla conquista della propria, *intima* dimensione della felicità!



Scritto da:

Samantha Fumagalli
e Flavio Gandini

sono scrittori, ricercatori e studiosi di metodi naturali per il benessere, di psicologia, metapsichica, esoterismo e spiritualità. La formazione antroposofica ha permesso a entrambi di affrontare e comprendere le innovative scoperte del prof. Giuseppe Calligaris e di renderle una materia accessibile al vasto pubblico. Nel 2000 fondano l'Associazione Culturale Vega e creano il Metodo Calligaris, così chiamato in onore dello scienziato friulano. Tengono conferenze e seminari in Italia con l'intento di divulgare le tecniche di Riflessologia cutanea e rendere accessibile a molti una conoscenza che fino ad oggi è stata di pochi. Sono autori dei libri: *L'anima svelata* (2006), *La Quinta via* (2007) *Felicità, il Tesoro nascosto* (2009), Anima Edizioni. Dice l'autrice di quest'ultima fatica: «Dopo una lunga sperimentazione ho selezionato undici placche della felicità, le ho accompagnate con alcuni "segreti" appresi sul campo, e le ho raccolte in un libro». Per maggiori informazioni: http://www.vega2000.it - vega@vega2000.it.
Le immagini nel testo sono di proprietà degli autori.