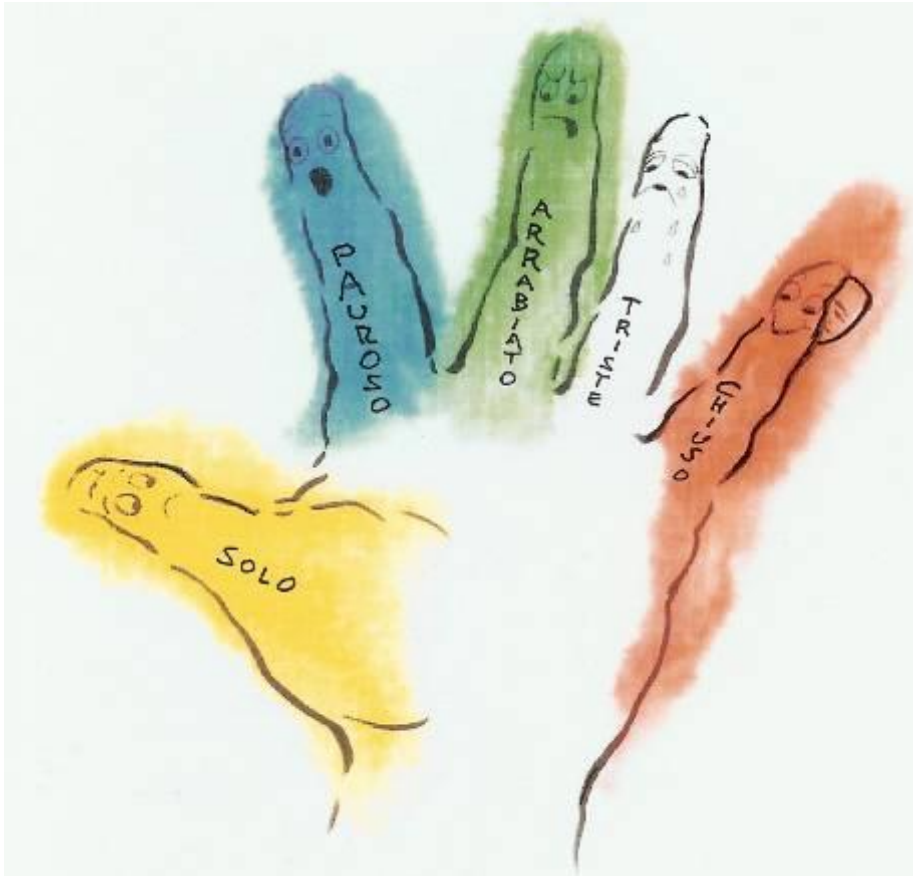


La magia della guarigione raccontata dalle 5 dita

con 3 CD
per il bambino interiore ferito



di Vivienne Rauber- Decoppet e Barbara Hug

Preferisci essere vittima o vincitore?



Con il "Gioco della guarigione con le 5 dita" e i suoi 3 CD possiamo imparare a trasformare il nostro ruolo di vittima nel ruolo di vincitore. Possiamo mostrare ai nostri bambini (ma anche ai partecipanti ai nostri corsi) come è possibile con le dita della mano sinistra svolgere il ruolo del bambino con i suoi problemi e i suoi sentimenti feriti, mentre con la destra si può essere la mamma che consola, ama, protegge, sa.

Entrambi i ruoli sono aspetti parziali della nostra personalità. Vedremo quale ruolo ci è più congeniale, che è poi il ruolo che tendiamo ad assumere nella nostra vita. Impareremo che in ogni momento della nostra vita abbiamo la possibilità di smettere di identificarci con il bambino, con il suo sentimento doloroso e il suo problema (dita della mano sinistra) e diventare la madre (mano destra) che consola, protegge, ama e sa.

Questo libro ci fa capire che in qualsiasi momento possiamo abbandonare il ruolo di vittima per diventare dei vincitori e ci mostra come sia possibile farlo giocando.



Questo libro è:

Per gli adulti è un libro di auto-aiuto: Insegna a diventare consapevoli del proprio sentire, a prenderne le distanze e ad auto-trattarsi con la digitopressione e con le visualizzazioni, cioè a “prendere in mano” letteralmente la propria situazione emotiva.

Per chi è interessato alla Medicina Tradizionale Cinese: Rappresenta un'efficace introduzione alla Teoria dei 5 Elementi.

Per genitori, educatori e maestre d'asilo: Rappresenta una possibilità di diagnosticare e affrontare eventuali problemi dei bambini attraverso il gioco di ruolo con le dita.

Per il bambino: È un aiuto a riconoscere i propri problemi e quelli degli altri bambini. Così il bambino impara a parlare dei propri sentimenti, a consolarsi, a curarsi con la digitopressione.

Come definisci questo bicchiere?



Guarda bene questo bicchiere. C'è dentro fino alla metà del buon vino o un'altra bevanda che bevi volentieri.

Come lo definisci? Pensaci bene prima di andare avanti.

Dici "mezzo pieno" o "mezzo vuoto"?

Come ti senti a dire "mezzo pieno"?

Come ti senti a dire "mezzo vuoto"?

È esattamente lo stesso bicchiere. Ma il mio modo di vedere cambia anche il mio modo di sentire la vita.

Se penso "mezzo pieno", senza rendermene conto, sono contento che il bicchiere sia ancora pieno per metà e che ne posso bere ancora.

Se penso "mezzo vuoto" inconsciamente mi sento infelice che la metà sia già finita.

È una mia scelta vivere la mia vita dal punto di vista del "bicchiere mezzo pieno" o se la voglio vedere come un "bicchiere mezzo vuoto".

Se tendo a vedere la mia vita soprattutto come un "bicchiere mezzo vuoto" probabilmente ricadrò sempre nel ruolo di vittima, di "povero me!", nel ruolo svolto dalle dita della mano sinistra e mi sentirò solo, arrabbiato, impotente, triste, depresso, o pieno di paura.

Però posso anche consapevolmente scegliere di vedere nella vita il "bicchiere mezzo pieno" esattamente come sta a me spostarmi nel ruolo della mano destra, quello cioè dell'adulto capace che ama, protegge, sostiene, comprende e consola.

Istruzioni

In questo gioco vogliamo metterci in contatto con il nostro bambino interiore ferito:

**Le dita della mano sinistra rappresentano il bambino.
La mano destra rappresenta la mamma.**

L'insegnante di scuola materna, chi tiene un corso per adulti o la mamma mostra, alzandolo, il dito della mano sinistra e dice ad esempio:

Guarda questo pollice, si sente molto solo...

Volete giocare?



Guarda
questo
pollice

Si sente molto
solo.
Cosa gli sarà
successo?



Perché si sente solo?

Sono figlia unica e il mio pollice spesso si sentiva solo quando i miei genitori litigavano. A scuola il mio pollice si sentiva solo ed escluso quando gli altri bambini non volevano farlo partecipare ai loro giochi. E oggi si sente solo quando mio marito lavora tanto, arriva a casa tardi e stanco e a quel punto vorrebbe solo leggere il giornale invece di parlare con me.

La mia nipotina mi ha raccontato che il suo pollice si sente solo perché i suoi fratelli maggiori non la lasciano giocare con loro. Un bambino all'asilo si sentiva solo, perché non ha un vero amico. Un'alunna si sente abbandonata, perché la sua migliore amica si è trasferita in un'altra città. Una giovane donna dice che è sempre sola, perché suo marito pensa solo alla carriera e lavora sempre fino a tardi. Una donna sposata si sente sola ed abbandonata, perché suo marito è andato via con l'amante. La madre di un bambino con problemi pensa che non può parlare con nessuno delle sue preoccupazioni, perché le sue amiche, madri di figli sani, non possono capirla. Un uomo separato, abbandonato dalla moglie, si sente solo perché può vedere i suoi figli solo saltuariamente.



Solo ed escluso

Si sente questo bimbo.
Egli crede: nessuno mi ama.

E perchè si sente solo il tuo pollice?

E il tuo pollice, quando si sente solo?
Hai voglia di dirmelo?



Guarda, adesso viene la sua mamma (la mano destra)
Vuoi far venire anche tu la mamma?... sì...?



Cosa fa ora la mamma quando il bambino si sente solo?
Va dal bambino e lo abbraccia. (Noi abbracciamo amorevolmente il pollice con la mano)



Cosa dice la mamma?... ecco..., "adesso ci sono io qui... resto con te... ti voglio bene... mi fa piacere passare del tempo con te... mi piace stare con te e giocare con te..."
Che altro dice la mamma...?



Sposta ora l'attenzione sul pollice: Sii il pollice... senti esattamente quello che sente adesso il bambino... Si sente protetto... accettato... amato...? Oppure la mamma deve abbracciarlo diversamente, più saldamente o più amorevolmente, o come?...



Adesso sei la mamma (la mano destra): metti tutto il tuo amore nella mano per poter abbracciare il bambino (il pollice) in modo che si senta amato e accolto...

E adesso sei di nuovo il pollice, senti le parole della Madre Universale: "Sei amato"

Come si sente adesso il pollice?

Si sente protetto? Si sente benvenuto? Si sente accolto? Si sente amato? Si sente accettato? Adesso lo sa:

Io sono amato e accolto

Quando il pollice lo sa, può dire alla mano che adesso può andare, che la chiamerà quando avrà di nuovo bisogno di lei.



Quale ruolo ti riesce più facile?

Il bambino che si sente solo o la mamma che è in grado di accogliere e amare?



lo sono amato

Elemento Terra

(quando è in equilibrio)

Modo di pensare:

- io sono amato
- io sono accolto, accettato, benvenuto
- provo un senso di appartenenza

Modo di sentirsi:

- amato
- benvenuto
- accettato
- appartenente

Modo di comportarsi: - mi avvicino agli altri con naturalezza

Elemento Terra

(quando non è in equilibrio)

- Modo di pensare:
- nessuno mi ama
 - nessuno vuole giocare con me
 - nessuno vuole stare con me
 - sono solo
- Modo di sentirsi:
- solo, isolato
 - abbandonato
 - non faccio parte, sono escluso
 - preoccupato
- Modo di comportarsi:
- ci si isola
 - si è molto preoccupati
 - ci si preoccupa troppo,
 - si "rimugina" ossessivamente
 - sindrome dell'aiutante (solo se aiuto, mi amano)
 - solo se sono gentile, gli altri mi accetteranno



Paura



Ora guarda
Il dito indice.

Ha molta
paura?

Ma perché?



Perché il dito indice ha paura?

Da piccolo il mio indice aveva paura quando era buio. Quando poi i miei genitori litigavano addirittura entrava in panico, pensava che papà se ne sarebbe andato di casa. Adesso che sono adulto il mio indice ha paura che i nipotini provino sentimenti analoghi o addirittura peggiori quando il suo figlio, ormai adulto, litiga con la sua moglie. Oppure, se deve fare una conferenza in una lingua straniera, ha paura che non ne sarà all'altezza.

Mio nipote mi ha raccontato che si spaventò molto quando in una notte di temporale si svegliò e non trovò vicino i suoi genitori. Da allora ha sempre paura quando si sveglia di notte. La mia nipotina aveva paura di avvicinarsi agli altri bambini, perché pensava che non l'avrebbero lasciata partecipare ai loro giochi. Un figlio unico di 8 anni aveva molta paura ogni volta che i genitori litigavano, perché temeva che se ne sarebbero andati via per sempre per non tornare più. Un'alunna a scuola aveva paura di alzar la mano, perché preferiva non dire niente piuttosto che sbagliare. Una partecipante al corso aveva paura di parlare davanti al gruppo. Una madre aveva paura che suo figlio sprofondasse ancora di più nel mondo della droga. Una donna controllava tutte le notti per tre volte che tutte le porte fossero veramente chiuse, poiché aveva molta paura dei ladri. Un uomo aveva paura di essere lasciato dalla fidanzata.



E il tuo indice, quando ha paura?

Ti va di raccontarmi?

La magia delle 5 dita

Meditazioni per l'autoguarigione
sulla base dei 5 Elementi

Fallo con l'aiuto dei CD allegati



Come posso guarire i sentimenti di solitudine?

(invece di mangiare cioccolato e ingrassare)



Avvolgi il pollice sinistro con la mano destra... Come si sente ora il pollice? Si sente tenuto con amore... si sente sicuro?

Se non è così, avvolgilo più forte o con più delicatezza o più amore..., finché non si sente amato e sostenuto...

Adesso sei la mano destra: Senti come devi tenerlo perché si senta amato... perché si senta accolto e accettato... senti come lo abbracci con amore...

Torna ad essere il pollice... ti senti sostenuto con amore... ti senti accolto
E senti le parole della Madre Universale che ti dice: **sei amato, sei accolto.**

Immagina ora di essere in un **giardino meraviglioso...**

Guarda tutti quei bei fiori con i loro bellissimi colori...

Sentine il profumo... Senti come cinguettano gli uccellini...

Passeggia in questo bel giardino...

Forse scopri che ci sono dei frutti o delle bacche..., se vuoi puoi raccoglierti e sederti in un bel posto per mangiarlo..., mentre ammiri la bella natura che ti circonda, che fa crescere tutto ciò di cui abbiamo bisogno...

Senti la connessione con la Madre Terra...

E immagina ora che dai tuoi piedi o dai tuoi glutei partano tante piccole radici che scendono in profondità nella Terra ...

Respira attraverso i glutei o i piedi **l'energia nutritiva della Madre Terra**, portala verso l'alto immaginando che salga nel tuo corpo attraverso canali paralleli ...

Questa energia esiste in abbondanza ed è sufficiente per tutti... lascia che ogni cellula dei piedi e dei glutei si nutra di questa energia...

E lascia che ogni cellula senta:

tu sei amato, sei accettato ...

senti come questa energia nutre i fianchi... la pancia... la parte superiore del busto... distribuisce l'energia nutritiva della terra anche nelle braccia..., nella gola... nel capo ...

e lascia che ogni cellula sappia: tu sei amato..., tu sei accettato ...

continua questo esercizio ancora per 5 minuti.

Come posso guarire dalla paura?



Avvolgi il tuo **indice**, in modo che si senta protetto e sicuro.

Come si sente ora l'indice?
Si sente protetto...? Si sente sicuro...?

Se non fosse così, avvolgilo più dolcemente...o più forte... e dagli tutto il tuo appoggio e tutta la tua protezione...

Torna ad essere il tuo indice ...

E senti le parole del Padre Universale: **tu sei protetto**

Mentre stai continuando, ad ogni tua inspirazione, a far salire in tutto il tuo corpo l'energia nutritiva della Madre Terra,

ti accorgi che comincia a piovere. E' una pioggerellina calda e piacevole, una **pioggia purificatrice**, che penetra dolcemente attraverso la testa e spalle e scorre attraverso tutto il tuo corpo in tanti canali paralleli immaginari, portando via con sé le tue paure...

Senti come ad ogni espirazione il tuo corpo viene purificato...

Senti come la pioggia fluisce attraverso il capo e come porta via i pensieri angosciosi...

Senti come ripulisce la gola...

Senti come si dissolvono le tensioni della nuca...

nelle spalle..., e nella schiena...

Senti come si rilassano le spalle ...

Senti come questa pioggia purificatrice attraversa la parte superiore del tuo corpo... e percepisci come porta via con sé tutte le tue insicurezze...

Senti come purifica i tuoi fianchi...,

le tue gambe ...

i tuoi piedi...

Le tue paure, le tue tensioni, l'ansia scivolano via dal tuo corpo... lasciando posto alla sicurezza...

Senti come tutto il tuo corpo è stato purificato...

Continua a farlo ancora per 5 minuti

Libri di V. Rauber

La magia della guarigione raccontata dalle 5 dita:

nuova edizione 2008 con nuovo capitolo e con 3 CD (2 nuovi "Gioco curativo con le 5 dita" e "Magia del abbraccio")

Originale tedesco, traduzione in francese, spagnolo, portoghese, inglese

Da ordinare dalla autrice: vivienne.rauber@sunrise.ch

Liberati con 6 CD di auto-aiuto (2008)

Nuova pubblicazione con 6 CD di auto-aiuto

con un'introduzione ai 5 Elementi cinesi e visualizzazioni:



Trasforma

con l'aiuto dei CD



solitudine in amore



paura in fiducia



rabbia in forza



depressione in allegria



tristezza in serenità

