

MEDICINE TRADIZIONALI E ARTE DEL MASSAGGIO



Milena Simeoni

NATIVI D'AMERICA *e* MASSAGGIO SHAMANICO

- WHEEL MEDICINE MASSAGE -



WELLNESS ACADEMY
LUMEN - PIACENZA
SCUOLA DI MASSAGGIO

LUMEN  edizioni
www.lumenedizioni.it



PREFAZIONE

Mossa da sentimenti contrastanti, tra imbarazzo e gratitudine, scrivo questo libro che **non** vuole essere un testo approfondito sui Nativi Americani, che **non** racconta un percorso iniziatico fatto con discendenti della cultura tradizionale di una specifica tribù, che non propone *viaggi shamanici*¹ accomunabili allo stato di *trance*²; pubblico questo libro per condividere una meravigliosa esperienza che ha dato alla luce una tecnica che fonde frammenti di questa meravigliosa cultura alla pratica del massaggio.

Anche se un po' mi imbarazzo perché mai avrei pensato di scrivere un testo su questo argomento e di mettere a punto un massaggio di questo tipo, mi lascio guidare dal profondo sentimento di gratitudine che nutro per l'esperienza che questa ricerca mi ha permesso di fare.

Mi rivedo davanti al foglio bianco, seduta alla scrivania con al fianco l'Amica Karine Da Silva³; propongo di fare una meditazione per liberare la mente, spalancare il cuore e lasciar fluire il più possibile l'intuizione. Disponibili e fiduciose, desideriamo mettere a punto quello che la brochure della Wellness Academy descrive come "*Traditional Hot Stone Massage*"; invece, senza sforzo alcuno, quasi per incanto "*il Massaggio Shamanico o Wheel Medicine Massage*", non ancora così battezzato, si mostra a noi con una semplicità straordinaria. Ogni intuizione, o messaggio che dir si voglia, è puntualmente seguita da quella successiva con la medesima naturalezza dell'alternarsi tra inspiro ed espiro e dell'incedere di un passo dopo l'altro quando si è in cammino per raggiungere una vetta.

I sorrisi sui nostri volti parlano da soli, gli occhi brillano come quelli di due bimbe che con stupore guardano i doni sotto l'albero di Natale, la gioia esplode nei nostri cuori e, grate per ciò che si sta compiendo, trascriviamo con cura il frutto della capacità di essere lì in quel preciso istante ad accogliere ciò che, forse, attendeva solo di essere colto. Il nuovo nato, battezzato con timore, *Massaggio Shamanico*, ha un'identità propria, è molto più articolato di ciò che descrive la brochure e noi ne siamo profondamente grate.

Oltre alle premesse iniziali, tengo anche precisare che, nonostante abbiamo deciso di chiamare questa tecnica *Massaggio Shamanico*, né io né Karine, che mi ha accompagnato in

1. Il Viaggio Shamanico per i Nativi Americani è una tecnica che permette di accedere a realtà parallele a quella terrena. Dopo un'adeguata preparazione, grazie anche al ritmo ipnotico del tamburo, lo shamano accede ad un altro livello di coscienza (uno stato alterato simile a quello di "trance" - vedi nota seguente), nel quale esplora nuove realtà, normalmente non accessibili nello stato ordinario. Questo tipo di pratica è l'attività di uno shamano esperto, al quale è stata tramandata tale abilità perché prescelto sia dallo shamano precedente sia dall'intero gruppo di appartenenza.

2. Trance, dal dizionario Treccani online: [...] der. del lat. transire «passare, trapassare». In psicologia, particolare stato psicofisico denominato più propriamente ipnosi (v.), spesso chiamato in causa in parapsicologia come il mezzo che alcuni soggetti [...] utilizzerebbero per entrare in contatto con il mondo degli spiriti: essere, cadere in t. [...]

3. Karine Da Silva, operatrice del benessere, residente nell'ecovillaggio LUMEN dal 2010, ha collaborato alla creazione del Massaggio Shamanico e si occupa, insieme a Milena Simeoni, di divulgare tale tecnica; è esperta anche di massaggio antistress e tecniche di rilassamento.



quest'avventura di ascolto e di accoglimento del nuovo, ci riteniamo donne di medicina⁴. Semplicemente, a mio modo, in questi più di 25 anni, durante i quali mi sono occupata di salute in chiave olistica, ho sperimentato più volte i limiti del mondo razionale e della logica e grazie ad empatia, intuizione, ascolto interiore, connessione con le forze della natura e con l'entità spirituale che chiamiamo Dio, ho compreso più ampiamente e profondamente ciò che avevo dinanzi e ho trovato risposte a quesiti che inizialmente mi sembravano incomprensibili e irrisolvibili.

Qualche anno fa, forse nel 2011, nel periodo in cui avevo demandato ad altri la formazione degli operatori del benessere, suggerii di modificare il corso "*Polarity Stone Massage*⁵" con qualcosa di più articolato che mantenesse l'utilizzo delle pietre, ma in una visione più ampia. Il mio Amore per la teoria degli elementi⁶ (che è indipendente dalla cultura che la descrive e la veicola) e il mio Amore innato per i Nativi, si fusero insieme e proposi di inserire la Ruota di Medicina nel massaggio, con le sue quattro direzioni e i quattro elementi. Fu così che, anche se solo sulla carta, venne gettato il primo seme di quello che si sarebbe dovuto chiamare *Traditional Hot Stone Massage*.

Confesso che con questo nome fin dall'inizio, come mi accade spesso con gli inglesismi, non avevo particolare affinità. Forse perché mi rappresentano poco dato che sono scarsamente anglofona o forse perché, come dice l'Amica Valentina Procopio⁷, che ha lavorato dietro le quinte per produrre questo testo, l'inglese poco si sposa con la cultura dei Nativi in quanto è la lingua degli usurpatori, di chi ha inflitto a questi popoli grandi sofferenze, derubandoli, ghettizzandoli, schernendoli, violentandoli e cercando di sradicarli oltre che dalla loro Terra dalle loro origini, il tutto in nome di una falsa civilizzazione e di una presunta superiorità. Anche per questo motivo il primo nome è *Massaggio Shamanico* e solo il secondo *Wheel Medicine Massage*.

4. Donna di medicina: nella tradizione dei Nativi Americani la donna di Medicina era l'equivalente femminile dello shamano, guaritrice tradizionale e leader spirituale per tutto il suo popolo.

5. Polarity Stone Massage: tecnica messa a punto da Barbara Meduri (Polarity Primo livello terminato a maggio 2003 / secondo livello terminato a gennaio 2004) che proponeva l'utilizzo delle pietre bianche e nere calde, scelte attentamente, per donare un profondo sollievo fisico, emotivo e mentale a persone stanche, fortemente sottoposte a tensione e stress.

6. La scuola di naturopatia LUMEN diretta da Milena Simeoni ha un'esperienza ventennale legata allo studio degli elementi inteso come modello valutativo e interpretativo proprie delle medicine tradizionali. Dal 1995 propone il percorso di Medicina Tradizionale Cinese, sempre dal 1995 di Medicina Tradizionale Ayurvedica, dal 2010, di Medicina Tradizionale Ippocratica e dei Nativi Americani. Anche nelle pubblicazioni LUMEN la teoria degli elementi viene presa in considerazione per approfondire differenti discipline: dalla Riflessologia Plantare (Milena Simeoni, Riflessologia Podalica Olistica - Mappe RPO, LUMEN Edizioni) che utilizza le antiche medicine e gli elementi per interpretare le alterazioni podaliche, alla Floriterapia (Milena Simeoni, Floriterapia Tao, LUMEN Edizioni) che utilizza le due forze, yin e yang proprie della Medicina Tradizionale Cinese, per comprendere altre sfumature dei rimedi floreali. Inoltre, nel 2003 LUMEN ha ideato il massaggio elementale sul modello dei cinque elementi della MTC (presentato al convegno organizzato da Nouvelle Esthétique nel 2006) e il massaggio Balsamico ispirato ai quattro elementi della Medicina Ippocratica nel 2017.

7. Valentina Procopio: laureata in Lettere Moderne presso l'Università degli studi di Milano, è residente nell'ecovillaggio LUMEN dal 06.2012. Co-docente di Medicina Nativa e di Medicina Tradizionale Occidentale in LUMEN, è responsabile del progetto di educazione parentale presso l'ecovillaggio LUMEN.



Dopo questa lontana intuizione, il nuovo *Traditional Hot Stone Massage* è rimasto ibernato fino a quando, grazie ad un grande cambiamento all'interno dell'organizzazione LUMEN, ho ripreso in mano la direzione della *Wellness Academy* (che tanto vorrei rinominare Scuola del Ben-Essere) e, di conseguenza, anche la responsabilità di portare a compimento ciò che era rimasto sospeso... grande lezione di vita, grande opportunità!

Qualche passo indietro: nel corso della mia storia di vita, la cultura dei Nativi ha lasciato un segno significativo o, più semplicemente, risuona dentro me in modo particolare. E' una vecchia fiamma che, come vi spiegherò nei paragrafi successivi, ha rappresentato un passo interessante lungo il percorso formativo che ha fatto di me ciò che sono oggi.

Più precisamente, negli anni '90, all'inizio del mio viaggio alla scoperta di cosa sia salute, ho vissuto differenti esperienze; tra queste, alcune abbracciavano anche l'antica conoscenza dei Nativi Americani. Ricordo le prime ruote di medicina nell'incantato paesaggio di Ostuni, il suono del tamburo al tramonto, lo stare con la Natura, i cerchi di condivisione, le danze liberatorie, i canti, il sacro bastone della parola... scoperte entusiasmanti! Tutto mi affascinava, un mondo nuovo ricco di una profondità senza confini, un nido dove il mio Amore per la natura, per la vita e per gli altri si sentiva riconosciuto, abbracciato e protetto. E come dimenticare l'acquisto folle, in quei tempi di forte restrizione economica, di un meraviglioso tamburo (foto pag. seguente), uno strumento che ha reso magici molti momenti della nostra vita comunitaria.

Come ogni cammino, ad un certo punto, ha presentato il suo rovescio, la sua parte impervia e scomoda ed io, giovane e impreparata, ho faticato a integrarla. Ricordo come se fosse ora quei giorni, prima i dubbi e poi il grande rifiuto.

Un Amico molto impegnato a divulgare la conoscenza dei Nativi Americani chiede di poter organizzare presso l'attuale sede di LUMEN una capanna sudatoria, un percorso della durata di tre giorni, con uno *Shamano* di origini sudamericane; non ricordo il suo nome, né da dove provenisse, ricordo però il suo sguardo penetrante, i suoi silenzi armoniosi, il suo muoversi tra gli altri leggero come una piuma e solido come una montagna.

Vivo ai margini di questa esperienza. Non partecipo al seminario, osservo silenziosamente, attratta e dubbiosa allo stesso tempo. Da una parte lo Shamano mi piace particolarmente, dall'altra, ai miei occhi, i partecipanti sembrano più attratti dall'altro sesso che dalla ricerca di se stessi. Provo a lasciar andare e, riconoscendo in questa osservazione un riflesso delle mie inibizioni e delle mie paure, attendo fiduciosa di comprendere meglio. Al termine del





secondo giorno, il suono del tamburo e il vociare di canti mi svegliano nel cuore della notte. Mi affaccio alla finestra e dall'altra parte del canale scorgo i partecipanti al seminario seduti in cerchio nel campo; incuranti del grano che calpestano e del disturbo che arrecano a chi cerca di dormire, senza consapevolezza e senza colpa, ai miei occhi, violano i valori dei Nativi e quelli di chi li ospita. Leggendo nel loro comportamento un ampio intervallo tra il dire e il fare, comprendo ancor meglio quanto sia indispensabile, per qualsiasi percorso di crescita, l'unificazione di questi due principi, pena false mete, confusi viaggi e incoerenti arrivi. Intervengo poco armoniosamente e poi rifletto su "ciò che muove all'azione o alla non azione". Scorgo in me differenti risposte, materiali, razionali, emotive, spirituali, talune chiare, altre confuse e altre percepite come sepolte e poco accessibili.

Il giorno seguente si conclude il seminario che, senza grandi conflitti, coincide con l'interruzione della relazione con il mondo che quel gruppo rappresentava. Convinta che i Nativi abbiano una storia e una radice completamente differente da quella che viene divulgata dai più, evito esperienze affini sia come partecipante che come organizzatrice. Ciò nonostante questo mondo continua a bussare alla mia porta: l'astrologa che utilizza la cultura andina per interpretare il tema natale, amici che fanno esperienze con tribù di Nativi, insegnanti, trattamenti... qualche rara perla tra molti "apprendisti stregoni" e io mi allontano ulteriormente. Ciò nonostante, in questi anni, il mondo dei Nativi ha continuato a vivere dentro e fuori di me: nello studio, nella pratica quotidiana, nei canti, nella vita di gruppo, nella proposta formativa e nello spirito che mi anima.

Negli ultimi anni, mentre da una parte mi riavvicino a questo mondo e dedico un tempo alla cultura dei Nativi, dall'altra mi allontano perché collegio, forse erroneamente, il radicale cambiamento di un'Amica che porto nel cuore, a pratiche *Shamaniche* impropriamente utilizzate. Ciò nonostante, anche per questo seme è giunto il momento di mostrarsi e, dopo essere germogliato, di diffondere il proprio aroma e la propria unicità.

Il testo è diviso in due parti.

- ✿ **Prima parte:** introduzione ai valori della cultura dei Nativi americani.
- ✿ **Seconda parte:** pratica del *Massaggio Shamanico*.

Possa questo testo essere l'inizio di una ricerca di verità, rispettosa e grata, all'interno di una cultura millenaria come quella dei Nativi.

Buona lettura!

Ilana



CAPITOLO 1

LE POPOLAZIONI DEI NATIVI AMERICANI

Il termine con il quale si definiscono solitamente le popolazioni indigene del continente della Tartaruga¹ è quello di Nativi d'America, o Nativi americani; il termine indiani, infatti, rimanda ai navigatori prima e ai conquistatori poi, che credevano di essere giunti a toccare le coste dell'India. I Nativi sono gli abitanti originari stanziati nell'America settentrionale centrale e meridionale, prima della colonizzazione da parte degli Europei² alla fine del XV secolo. La datazione della loro origine è imprecisa e si basa sul ritrovamento di reperti archeologici; la teoria più accreditata li fa risalire a 40.000 anni fa e li descrive come un popolo proveniente dal continente asiatico e arrivato in America a piedi, attraversando lo stretto di Bering, sul quale, un tempo, c'era un ponte di ghiaccio.

1. Continente della Tartaruga: è il nome che le popolazioni indigene davano al continente americano.

2. Hans Dietrich Disselhoff, *Le civiltà precolombiane*, Milano, Bompiani, 1983, p.10-11.

Le popolazioni Native Americane erano distribuite lungo la superficie dell'intero continente. Solo a titolo esemplificativo, per dare un'idea della vastità della cultura di questi popoli elenco di seguito alcune tribù del continente americano.

AMERICA SETTENTRIONALE	Lakota-Sioux, Cheyenne, Navajo, Hopi, Apache, Crow, Blackfoot, Cherokee, Shoshoni, Pomo, Irochesi, Nez Perce, Powhatan, Comanche, Pueblo, Seminole, Shawnee, Creek, Ute, Abenaki, Arapaho
AMERICA CENTRALE	Pima, Calusa, Chichimechi, Taraschi
MESOAMERICA*	Maya**, Aztechi, Lenca, Toltechi
ANDE	Piro, Inca, Aymarà, Diaguita, Quechua, Wanka
CONO MERIDIONALE***	Aché, Mapuche, Tehuelche, Yaghan
AMAZZONIA	Arawak, Cayapó, Cawahib
* Con il termine Mesoamerica si definisce la regione del continente americano comprendente la metà meridionale del Messico, i territori di Guatemala, El Salvador e Belize, la parte occidentale dell'Honduras, Nicaragua e Costa Rica (da Wikipedia). ** I Maya e gli Aztechi sono state civiltà millenarie, diffuse in diverse regioni del cono meridionale; esse sono state approfondite lungamente e studiate nelle loro diverse ere e fasi. In questo testo non ci addentreremo nei dettagli delle epoche storiche, ma prenderemo spunto dalle loro ritualità. Per approfondimenti: Berthold Riese, <i>I maya</i>, Bologna, Il Mulino, 2000. *** Il Cono Sud o Cono meridionale o America del Cono Sud è una regione geografica che include i paesi del Sud America sottostanti il Tropico del Capricorno. La regione comprende: l'Argentina, le isole Falkland/sole Malvine, il Cile e l'Uruguay, oltre a porzioni del Paraguay e alle regioni meridionali del Brasile (Stati del Rio Grande do Sul, Santa Catarina, Paraná e San Paolo).	

Il grande numero di popolazioni accomunabili sotto il nome di Nativi Americani descrive quanto sia complicato produrre delle analisi specifiche, soppesare i riti e gli atti in maniera rigorosa. Nel percorso proposto prendo in considerazione solo tre di questi popoli e precisamente:

- ⊗ **Lakota**, a emblema dell'America settentrionale;
- ⊗ **Maya**, a emblema del Mesoamerica;
- ⊗ **Inca**, a emblema delle Ande in Sud America.

I **Lakota** sono uno dei tre gruppi dialettali in cui si divideva la grande alleanza Sioux. Gli altri due gruppi sono denominati Dakota orientali e occidentali. Il periodo di maggiore fioritura è del 1800.

I **Maya**, antica popolazione insediata in Mesoamerica, sono noti per l'arte, per l'architettura, per la scrittura, per i raffinati sistemi matematici, astronomici e astrologici. Le prime città maya si svilupparono intorno al 750 a.C.

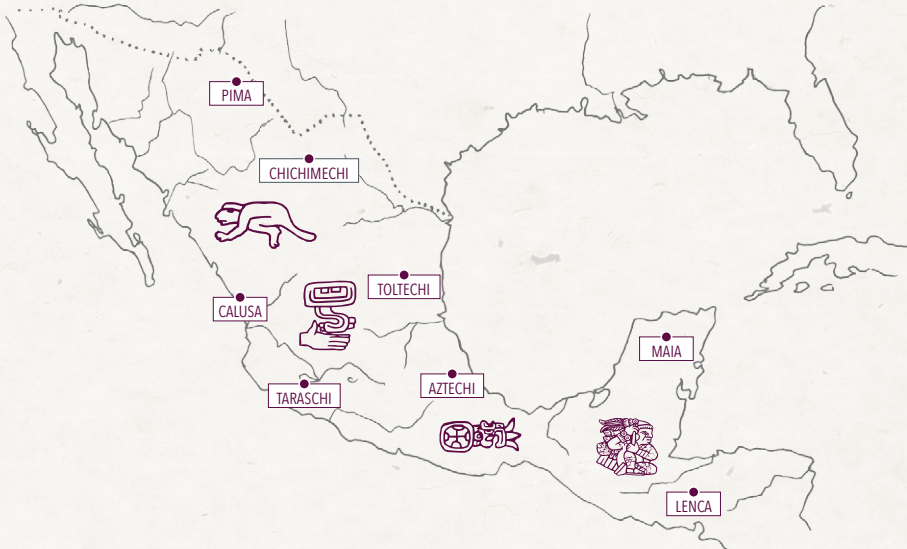
Gli **Inca** sono una popolazione, sviluppatasi nell'altopiano andino tra il 13° e il 16° secolo, che costituì un vastissimo impero.

Tra queste culture, le visioni che più si avvicinano alle fondamenta del *Massaggio Shamanico* qui proposto, sono quelle delle popolazioni maya e inca.

POPOLAZIONE DELL'AMERICA SETTENTRIONALE



POPOLAZIONE DELL'AMERICA CENTRALE



POPOLAZIONE DELL'AMERICA MERIDIONALE





CAPITOLO 9

PRIMA FASE DEL MASSAGGIO SHAMANICO

CREAZIONE DELL'ANGOLO MEDITATIVO O SPAZIO SACRO

L'angolo meditativo cui mi riferisco ricorda, in qualche modo, quel piccolo altare che gli andini chiamano *mesa* e i Nativi spazio sacro. Nelle tradizioni shamaniche, l'altare contiene comunemente la rappresentazione dei quattro Elementi Fondamentali della Natura. Aria, Fuoco, Acqua e Terra presenti dentro e fuori di noi in ogni cosa del creato, caratterizzano le molteplici manifestazioni dei quattro regni (umano, animale, vegetale e minerale).

In preparazione al *Massaggio Shamanico*, il *celebrante*, dopo aver scelto con molta cura i simboli dei quattro elementi, crea uno spazio sacro personalizzato in cui li pone, in modo equilibrato e armonioso, su un tessuto prezioso prescelto per questa funzione, avendo cura di collocare ognuno di essi "a casa propria", in linea con la direzione collegata all'elemento che rappresenta. Durante questa fase, della durata di circa cinque minuti, il *celebrante* ha un atteggiamento meditativo, mette il cuore in ogni gesto, riconosce la forza delle quattro direzioni e, in sintonia con i quattro elementi, diviene leggero come l'Aria, caldo come il

Fuoco, fluido come l'Acqua e solido come la Terra. Egli è consapevole che ogni suo pensiero, parola o movimento crea o rompe quella magia necessaria per costruire uno spazio simbolico capace di favorire il collegamento tra il mondo materiale e quello spirituale.

I simboli prescelti sono preziosi e devono essere conservati in una custodia degna del loro rango; nella cultura di alcuni Nativi, questa custodia, è "la borsa di medicina". L'ideale è che simboli e custodia siano personali: questa è una pratica comune tra i Nativi; loro sono consapevoli che ogni oggetto diviene, in qualche modo, un prolungamento esterno dell'energia di chi lo sceglie, lo costruisce e lo utilizza. Esso ha un suo spirito, una sua storia da raccontare che è inscindibile da chi lo adopera. Precisamente si dispongono due simboli per ogni elemento, uno stabile e l'altro mobile; quello stabile rimarrà in sede durante tutto il trattamento mentre quello mobile, durante la fase di costruzione della ruota, sarà posto a guardiano della porta della direzione collegata all'elemento che rappresenta. Gli oggetti che abbiamo eletto come aiutanti per il *Massaggio Shamanico* sono i seguenti:



ARIA

SIMBOLO STABILE

Rametti di salvia bianca che, accolti nella cavità di una conchiglia abalone (foto p. 103) sistemata a Est, saranno bruciati dopo l'automassaggio, prima di iniziare la costruzione della ruota.

SIMBOLO MOBILE

Ventaglio Sole-Luna (foto p. 107) che, durante la costruzione della ruota, sarà posto come guardiano a custodia della porta dell'elemento Aria per poi essere, eventualmente, utilizzato durante il massaggio.



FUOCO

SIMBOLO STABILE

Candela su base di rame (foto p. 109) che, sistemata a Sud, sarà accesa prima dell'arrivo del ricevente.

SIMBOLO MOBILE

Sonaglio (foto p. 111) che, durante la costruzione della ruota, sarà posto come guardiano a custodia della porta dell'elemento Fuoco per poi essere, eventualmente, utilizzato durante il massaggio.



ACQUA

SIMBOLO STABILE

Grande quarzo girasole* (quello di dimensioni maggiori rispetto agli altri usati come oggetti metaforici nel massaggio) (foto p. 112) che rimarrà sistemato a Ovest.

SIMBOLO MOBILE

Acqua pura**, raccolta nella cavità di una conchiglia (foto p. 113) che, durante la costruzione della ruota, sarà posta come guardiano a custodia della porta dell'elemento Acqua per poi essere, eventualmente, utilizzata durante il massaggio.

* Grande quarzo girasole: quello di dimensioni maggiori rispetto agli altri usati come oggetti metaforici nel massaggio.

** Acqua pura: con questo termine intendo un'Acqua particolarmente vitale, non clorata, non distillata, come per esempio le acque di Luce (di Lourdes, di San Damiano, Fatima, Montichiari, Santa Maria Fontana), termine con il quale si indicano le acque presenti in luoghi mariani, o le acque vibrazionali (l'Acqua Diamantina, gli Elisir di Cristalli, i Fiori di Bach, i fiori Californiani, i Fiori di Bach Italiani, gli Elisir Deva, Hawaiiani), l'Acqua piovana, quella di un torrente di montagna, di una sorgente e di altra fonte considerata dal *celebrante* ricca di valori spirituale.



TERRA

SIMBOLO STABILE

Legno non trattato o radice che rimarrà sistemato a Nord (foto p. 115).

SIMBOLO MOBILE

Tampone di Terra locale contenuta nel sacchetto di juta (foto p. 116) o meglio ancora nel *pouch peruviano** che, durante la costruzione della ruota, sarà posto come guardiano a custodia della porta dell'elemento Terra per poi essere, eventualmente, utilizzato durante il massaggio.

* *Pouch peruviano*: è un sacchetto etnico dalle tonalità accese e dalle molteplici trame.

Prima di passare a descriverli uno per uno, tengo a precisare che gli “oggetti” che ho eletto a simbolo, **sono una scelta assolutamente personale** e possono mutare in conformità alle caratteristiche del luogo e del *celebrante*.



Salvia bianca
nella conchiglia
abalone

SIMBOLO STABILE ARIA

SIMBOLI SCELTI PER L'ELEMENTO ARIA

SIMBOLO STABILE

Rametti di salvia bianca nella conchiglia di abalone.

La **salvia bianca o aptana**, cresce nei terreni aridi e secchi come il deserto ed è particolarmente diffusa in California e nel Nord-Ovest del Messico. È una pianta considerata sacra da molti popoli Nativi Americani dell'area settentrionale. La sua fumigazione è il modo più diffuso per utilizzarla.

Foglie e rametti di salvia bianca vengono legati insieme per costituire una sorta di mazzetto chiamato *smudge*¹ che, dopo essere stato acceso, genera un fumo dalle molteplici proprietà purificatrici: libera l'ambiente da forze indesiderate, apre e calma la mente, protegge dalle influenze negative e libera dalle tensioni del quotidiano. Era ed è ancor oggi utilizzata nelle fasi iniziali di alcune cerimonie (ad esempio è posta sulle pietre roventi nelle capanne sudatorie o viene bruciata prima della danza del Sole o viene fumata nel rito della sacra pipa) durante le quali il suo fumo viene diffuso intorno ai partecipanti utilizzando, preferenzialmente, una piuma naturale per dirigerlo.

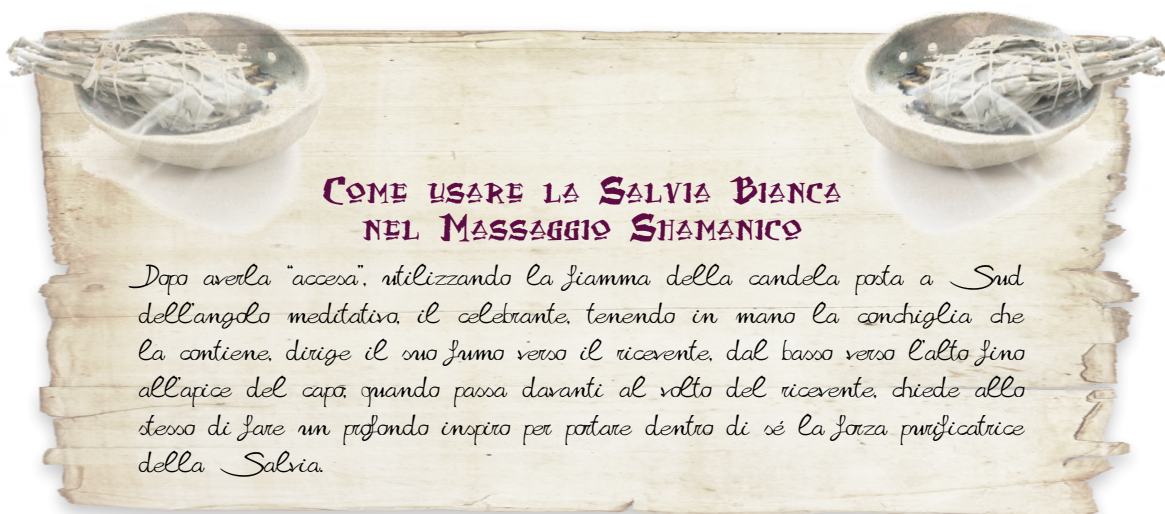
Uno studio del 2008 pubblicato sul *Journal of Ethnopharmacology*² ha spiegato l'azione

1. Smudge: intreccio di foglie di salvia bianca.

2. M. Braithwaite, S.F. Van Vuuren, A.M. Viljoen, Validation of smoke inhalation therapy to treat microbial infections, *Journal of Ethnopharma-*

antimicrobica che si ottiene bruciando le erbe medicinali; in particolare i ricercatori hanno studiato cinque piante medicinali comunemente usate nella tradizione sudafricana (*Artemisia afra*, *Heteropsix natalensis*, *Myrothamnus flabellifolius*, *Pellaea calomelanos* e *Tarchonanthus camphoratus*) contro quattro microrganismi (*Staphylococcus aureus*, *Bacillus cereus*, *Klebsiella pneumoniae* e *Cryptococcus neoformans*). L'azione antimicrobica del fumo è risultata, nella maggior parte dei casi, migliore di quella dei solventi o degli oli essenziali. Uno dei punti forti dell'utilizzo della pratica inalatoria è il veloce ed efficiente assorbimento delle proprietà delle piante, dovuto alla notevole superficie di azione e alla facilità di contatto diretto col circolo ematico. In questo modo l'azione del fumo risulta sistemica: numerosi studi hanno osservato, ad esempio, l'efficacia della fumigazione di erbe medicinali nelle problematiche al fegato (Clarke, 1972³; Neville et al., 1977⁴).

Nel *Massaggio Shamanico* la salvia è appunto bruciata all'inizio del trattamento per lasciar andare ciò che non serve e prepararsi per un viaggio oltre i confini dei propri schemi: questa è la purificazione iniziale necessaria per dare corso a un nuovo inizio. È utilizzata per liberarsi di quella corazza protettiva che, costruita giorno dopo giorno, allontana da se stessi. Il profumo, essendo un elemento gassoso che si diffonde nell'Aria, con il suo comportamento mostra la sua affinità con questo elemento; come l'Aria, infatti, profumi e odori sono impalpabili e divengono parte di noi attraverso il naso.



COME USARE LA SALVIA BIANCA NEL MASSAGGIO SHAMANICO

Dopo averla "accesa", utilizzando la fiamma della candela posta a Sud dell'angolo meditativo, il celebrante, tenendo in mano la conchiglia che la contiene, dirige il suo fumo verso il ricevente, dal basso verso l'alto fino all'apice del capo, quando passa davanti al volto del ricevente, chiede allo stesso di fare un profondo inspired per portare dentro di sé la forza purificatrice della Salvia.

cology 119 (2008) 501–506. Department of Pharmacy and Pharmacology, Faculty of Health Sciences, University of the Witwatersrand, 7 York Road, Parktown 2193, South Africa. Department of Pharmaceutical Sciences, Tshwane University of Technology, Private Bag X680, Pretoria 0001, South Africa.

3. Clarke, T.J., 1972. Effect of beclomethasone dipropionate delivered by aerosol in patients with asthma. *Lancet* 1, 1361–1364.

4. Neville, A., Palmer, J.B., Gaddie, J., May, C.S., Palmer, K.N., Murchison, L.E., 1977. Metabolic effects of salbutamol: comparison of aerosol and intravenous administration. *British Medical Journal* 1, 413–414.

MANUALITA' DIRETTE E MANUALITA' STRUMENTALI DELL'ARIA

Le manualità Aria, come le altre, vengono eseguite intuitivamente dal *celebrante* e solo dopo, eventualmente, comprese e interpretate utilizzando le tre direzioni sotto specificate (energia in ingresso, energia in uscita ed energia di armonizzazione).

ENERGIA IN INGRESSO

- Soffi caldi con mano che fa da cono per le labbra (foto1);
- soffi freddi con mano che spinge il vento (foto2);
- carezze d'aria che accompagnano delicatamente l'energia verso l'interno;
- carezze con incensi naturali che accompagnano delicatamente l'energia verso l'interno;
- carezze di piume o di ventagli di piume che accompagnano delicatamente l'energia verso l'interno (foto 3-4);
- spinte d'aria con mani o con ventagli di piume che accompagnano delicatamente l'energia verso l'interno, senza toccare la pelle.

ENERGIA IN USCITA

- Aspiri a bocca stretta, seguiti da espirazioni a bocca aperta;
- carezze d'Aria che accompagnano delicatamente l'energia verso l'esterno;
- carezze con Incensi naturali che accompagnano delicatamente l'energia verso l'esterno.
- carezze di piume o di ventagli di piume che accompagnano delicatamente l'energia verso l'esterno (foto 5-6);
- spinte d'Aria con mani o con ventagli di piume che accompagnano delicatamente l'energia verso l'esterno, senza toccare la pelle (foto 7).

ENERGIA ARMONIZZANTE

- Carezze d'Aria, di incensi, di piume o di ventagli di piume con entrambe le mani in direzioni opposte (una sale e l'altra scende o una va verso l'interno e l'altra verso l'esterno);
- spinte d'Aria con entrambe le mani in direzioni opposte (una sale e l'altra scende o una va verso l'interno e l'altra verso l'esterno);
- suono del tamburo e verso dell'aquila (chiavetta usb allegata).



Prima di uscire dalla porta dell'Aria ringraziare la direzione e l'elemento. Solo se opportuno, chiedere al *ricevente* una parola, una frase o un'immagine e scriverla sul quaderno e proseguire in senso orario, rimanendo sempre all'interno della ruota.



Mossa da sentimenti contrastanti, tra imbarazzo e gratitudine, scrivo questo libro che **non** vuole essere un testo approfondito sui Nativi Americani, che **non** racconta un percorso iniziatico fatto con discendenti della cultura tradizionale di una specifica tribù, che non propone *viaggi shamanici* accomunabili allo stato di *trance*; pubblico questo libro per condividere una meravigliosa esperienza che ha dato alla luce una tecnica che fonde frammenti di questa meravigliosa cultura alla pratica del massaggio.

Praticando il massaggio Shamanico, l'operatore impara a cogliere la perfezione in ogni piccolo gesto. Dalla postura assunta dall'utente agli oggetti metaforici scelti intuitivamente; dalle reazioni al tipo di manualità utilizzata... tutto è perfetto e ha un profondo significato anche quando faticiamo a comprenderlo.

*Tutto è intimamente collegato ...
prendendoci cura della Terra e delle sue creature
produrremo salute anche per noi stessi.*



Milena Simeoni, Naturopata, Riflessologa e Floriterapeuta, fonda le sue radici nello studio e nell'insegnamento del massaggio e dell'alimentazione naturale.

In sintonia con i principi della Naturopatia Olistica ha messo a punto diversi metodi operativi: dalla Riflessologia Podalica Olistica® al Massaggio Intuitivo, dalla Medicina Analogica al Massaggio Elementale, dalla Floriterapia Tao al Massaggio CromoArmonico, dal SAPS (Sistema di Ascolto Percettivo Sensoriale) al Massaggio Balsamico, dalla Digitopressione Metamerica al nuovo nato "Massaggio Shamanico".

Co-Fondatrice dell'ecovillaggio LUMEN e direttrice didattica della scuola di Naturopatia LUMEN, è anche autrice di diverse pubblicazioni e dal 2010 è responsabile, per la sede di Piacenza, del progetto DIANA 5 condotto dal Dottor Franco Berrino.

Consapevole che la salute dell'uomo, come del sistema sociale, derivi da stili di vita adeguati e dalla capacità di incontro e comprensione tra le parti, divulga il suo pensiero tramite conferenze e convegni al fine di collaborare allo sviluppo di una nuova coscienza della salute, più responsabile e più globale.