

Respirazione ovarica e alchimia femminile: conosci il tuo potenziale creativo

Ognuno di noi ha in sé il potenziale dell'energia femminile e di quella maschile; la tecnica Respirazione Ovarica, Alchimia Femminile mira a conoscerle, fonderle armoniosamente al fine di risvegliare vitalità, creatività e allinearci con la nostra essenza più profonda attraverso l'energia sessuale. Gli esercizi, di meditazione e respirazione, si rivolgono a uomini, donne e coppie. Ne parliamo con Eliana Pedrioli.

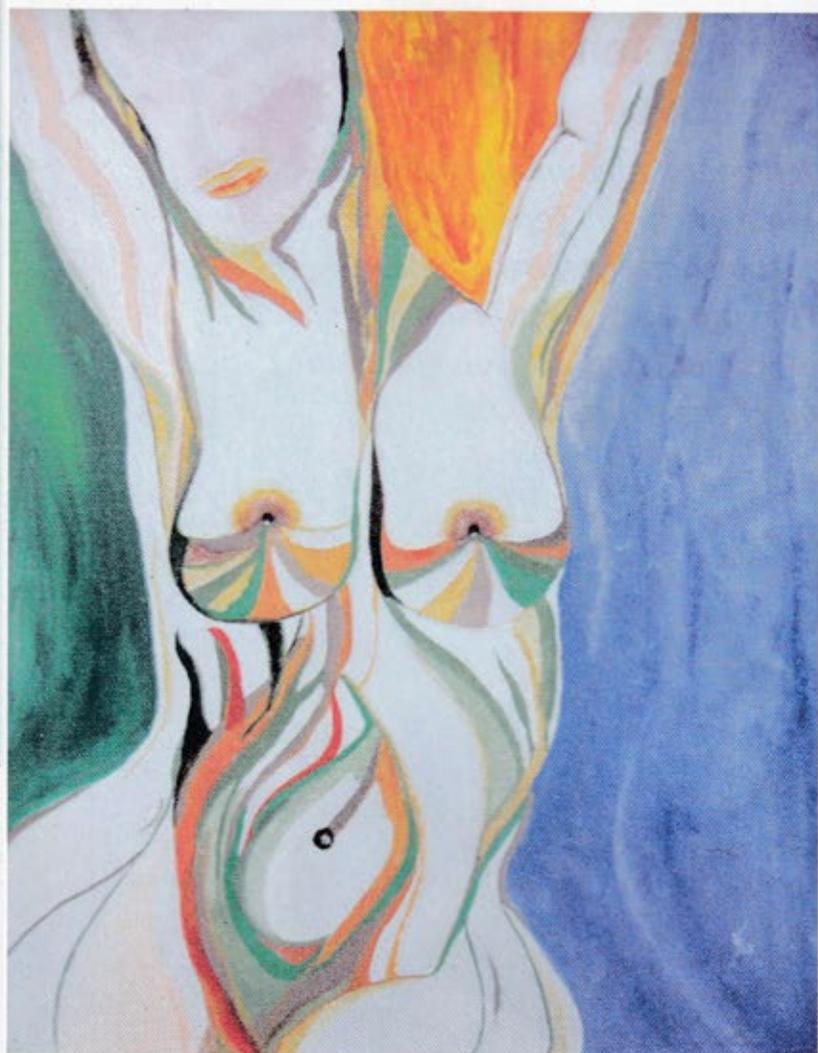
di Cindy Fogliani



La tecnica
è adatta
a uomini
e donne

«L'alchimia è il processo mediante il quale una sostanza si trasforma in un'altra, attraverso il fuoco; l'alchimia sessuale è il processo con il quale convertiamo la materia in coscienza attraverso l'uso del fuoco sessuale, con il quale disgeliamo il nostro corpo fisico, ascendendo al cuore, fondiamo le corazze e attraverso il fuoco dell'amore arriviamo a risvegliare la coscienza divina che batte in ognuno di noi», scrive Sajeewa Hurtado, medico in Medicina

Tadizionale Cinese specializzata in patologie femminili che ha ideato il metodo esportandolo il tutto il mondo. La pratica dispone di numerose tecniche di respirazione e meditazione ispirate dalle approfondite esperienze di Hurtado nell'ambito di Taoismo, alchimia e Tantra. Grazie all'interesse di Eliana Pedrioli, terapeuta complementare che ha seguito a Roma la formazione di Hurtado, la tecnica è giunta quest'anno anche in Ticino.



*Nell'apparato
genitale risiede
una forte
energia creativa*

«Ho sperimentato questi insegnamenti e gli esercizi su me stessa constatando benefici immediati. Ho un'esperienza più che decennale nel condurre gruppi di crescita personale sul femminile ma non solo, e sono anche una ricercatrice per tutto ciò che concerne l'introspezione e lo sviluppo personale. Questa tecnica mi ha permesso di accedere a una profonda consapevolezza riguardo l'energia trasformativa femminile e di aggiungere nuovi significati alla sessualità. Personalmente sono uscita dalle dinamiche di aspettativa, possessività, e controllo. Oggi affronto il quotidiano lasciandolo fluire con serenità, maggiore sicurezza in me stessa e consapevolezza. Percepisco il collegamento con un potere creativo che nasce dentro di me e si collega con l'energia universale dandomi maggior presenza, integrità e giusto distacco permettendomi di affrontare la vita nel migliore dei modi e sgonfiando i drammi». Ci

dice Eliana che organizza ora corsi residenziali intensivi e serate mensili di meditazione nell'ambito della tecnica Respirazione Ovarica e Alchimia Femminile.

«Desidero trasmettere la ricchezza di questi preziosi insegnamenti e aiutare le persone a uscire da sofferenze affettive, emotive e sessuali; portare consapevolezza del grande potere e valore divino del nostro apparato riproduttivo; permettere di unire energeticamente la sessualità al cuore e alla coscienza uscendo dalla frammentazione in cui oggi viviamo. Tutti abbiamo un potenziale creativo divino intrinseco nei semi di ovaie e testicoli. Questo potenziale è un valore prezioso che va riconosciuto e rispettato nell'atto di trasmettere e di accogliere i semi durante il rapporto sessuale. L'energia che vibra nei semi porta fertilità nel significato più vasto, in tutti i campi della vita, non solo nella procreazione e nel piacere. Naturalmente tutto questo si manifesta poi anche sul piano fisico portando benefici e risolvendo problematiche che coinvolgono l'apparato genitale e riproduttivo».

In che modo questa tecnica coinvolge anche l'uomo?

«Per potere accogliere gli uomini in un percorso di respirazione ovarica e alchimia femminile è necessario essere certificati anche in respirazione alchemica e sessualità sacra, come è il mio caso. Gli esercizi possono essere seguiti da uomini e donne; per gli uomini si tratta di entrare in contatto con i testicoli invece che le ovaie. In entrambe queste parti risiedono i semi della vita e da esse siamo stati concepiti e venuti al mondo, grazie a esse noi esistiamo e viviamo. Ovaie e testicoli sono fonte di tutta l'energia universale disponibile sotto forma di energia creativa che può essere plasmata fisicamente e vibrazionalmente.

Nelle donne e negli uomini fluiscono energie maschili e femminili; si lavora dunque al ricongiungimento delle due polarità che non sono opposte ma sono unite e fanno parte della creazione. Con questo viviamo meglio e usciamo dai paradigmi di separazione e lotta tra femminile e maschile.

L'Alchimia femminile è intesa come energia trasformativa che abita nel cuore, presente nella donna e nell'uomo, l'amore è la vibrazione più potente di guarigione. Attraverso

l'energia del cuore avviene una trasmutazione alchemica: come nel passato gli alchimisti cercavano di trasmutare i metalli pesanti in oro, con questa tecnica si vogliono trasformare ferite emotive e condizionamenti culturali, sociali e religiosi in amore, serenità, libertà di espressione e creazione. Personalmente sono venuta a conoscenza di questa tecnica proprio grazie a un uomo che mi ha inoltrato un articolo che, rifacendosi a Sajeewa Hurtado, parlava dell'importante connessione energetica tra prostata e cuore».

Questo lavoro è più efficace se si vive una relazione di coppia?

«Non necessariamente, si lavora in particolare sulla propria coppia interiore femminile e maschile, certo che il compagno o la compagna possono risultare uno splendido specchio di crescita. Attraverso la pratica la relazione potrebbe consolidarsi oppure sciogliersi, per il bene di entrambi. Avere un equilibrio con la propria coppia interiore è salutare per uscire dalle problematiche della solitudine e dalle dinamiche affettive.

Il lavoro sulla coppia interiore porta a vivere meglio la condizione di single oppure a incontrare un partner che permetta di vivere una relazione più equilibrata, creativa e sana. Chi è in coppia può partecipare assieme al fine di connettersi profondamente con il partner, ma questo non va forzato; è possibile che solo uno dei due partner sia pronto e motivato a intraprendere questo percorso di crescita personale e dunque partecipi singolarmente».

Ha già tenuto alcuni corsi in Ticino; con quali esiti?

«Sì, finora hanno partecipato prevalentemente donne ma ho avuto il privilegio di condividere questo cammino anche con alcuni uomini e coppie. I riscontri sono disparati perché siamo tutti diversi e spinti da motivazioni diverse. Per farsi un'idea posso citarne qualcuno ricevuto dai partecipanti stessi che, tra l'altro, sono stati

molto più numerosi di quanto mi attendessi: «Accompagnamento verso l'amore»; «Forza consapevolezza, più amore per me stessa». «Riapertura del dialogo con i genitori»; «Risoluzioni di problemi sessuali come mancanza di eiaculazione e orgasmo femminile»; «Cicli mestruali più regolari con diminuzioni di crampi mestruali»; «Leggerezza nel quotidiano, una professione psicologicamente impegnativa e pesante ora la vivo con gran spirito di gioia»; «Ho portato a galla ricordi dolorosi del lignaggio familiare per essere liberati e lasciati andare»; «Alla fine del weekend ero sereno, piacevolmente euforico, ottimista ed incoraggiato a continuare un percorso di ricerca. Mi sono sentito particolarmente legato e connesso con la mia compagna».

Il metodo è molto variegato e ampio perché esistono più di un centinaio di esercizi di respirazione. Lo scopo fondamentale è di uscire dalla frammentazione e unire la sessualità con il cuore e con la coscienza, un solo canale dove fluisce un grande potenziale di energia creativa e di guarigione. Dapprima risanando e dando un nuovo significato e valore a queste tre parti e in seguito utilizzando questa energia risanata in funzione delle priorità di guarigione fisica mentale e spirituale nella propria vita».



STUDIO MELODY

Valentina Scanio - terapeuta complementare
via Linoleum 14 - Giubiasco - 079 477 39 22 - studiomelody@hotmail.com

**CROMOPUNTURA - DIAGNOSTICA KIRLJAN
SALI DR. SCHÜSSLER**

riconosciuta dalle casse malati