

*Guarigione energetica*

**N**el momento in cui moriamo, sembra ci sia un attimo in cui riusciamo a rivedere tutta la nostra vita e in cui riviviamo anche tutti i sentimenti collegati agli avvenimenti dei quali siamo stati protagonisti. In quel magico momento riequilibrano ogni emozione e diamo valore a tutti gli istanti semplici e pieni d'amore che ci sono stati donati: il fremito di un primo bacio, un albero in fioritura, le risate e l'affetto delle persone care... Se imparassimo a capire quant'è ricca la nostra esistenza

mentre siamo ancora vivi, potremmo raggiungere la piena felicità.

Che cosa ce lo impedisce? Il problema è che, pur concentrandoci spesso su presente e futuro, facciamo fatica a cambiare e ricadiamo quotidianamente in meccanismi del passato. Questi sono nati durante l'infanzia, quand'eravamo piccoli e indifesi, in seguito ad eventi traumatici. La loro presenza ci sottopone a reazioni emotive distruttive o a comportamenti dannosi che ci impediscono di evolvere e di vivere un'esistenza al massimo della prosperità. Come uscirne? Ogni tanto dovremmo prenderci il tempo di "morire", nel senso di cancellare a ogni livello tutto quello che abbiamo vissuto, per rinascere e ricrearci continuamente nuovi. La tecnica della ricapitolazione sciamanica, che ha una tradizione antichissima, ci può aiutare in questo senso, permettendoci di fare ordine nel nostro passato per vivere finalmente nell'amore e nella gioia.

*La ricapitolazione sciamanica è una tecnica che consente di guarire le emozioni negative del passato e di richiamare quelle positive per essere più forti nel presente e nel futuro.*

di Rossella Arena

# RICAPITOLARE IL PASSATO PER

# RINASCERE

## RICAPITOLAZIONE DELLE EMOZIONI POSITIVE CON LA LUNA

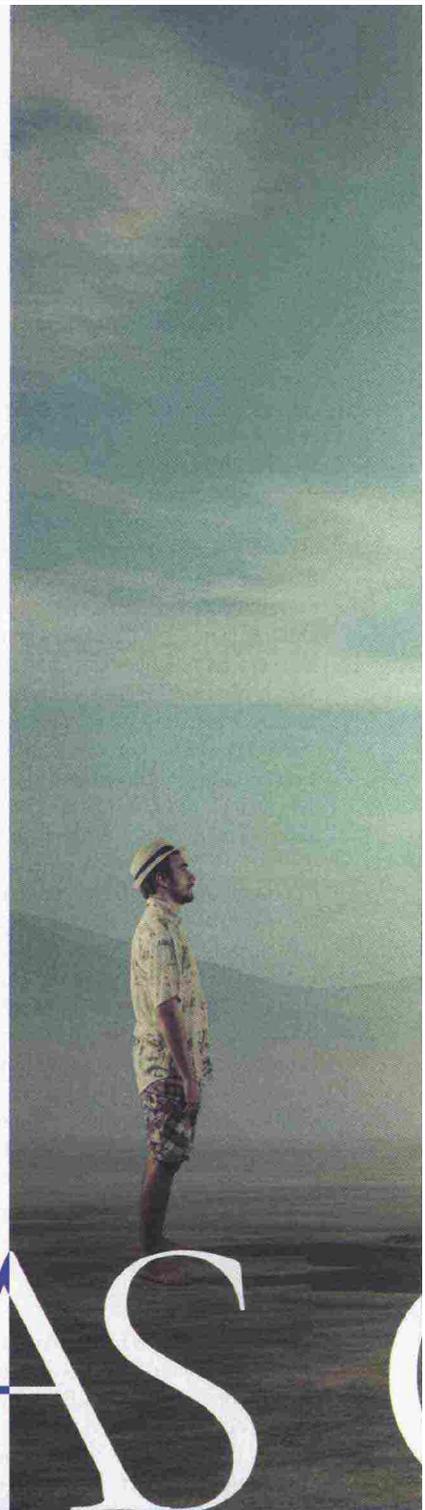
La Luna nel tema astrologico ha fra i suoi tanti significati quello di dare informazioni su come è stata la nostra infanzia. Dato che la ricapitolazione prevede anche di rivivere eventi positivi del passato per poterne portare la bella energia nel presente, diamo per la luna in ogni segno suggerimenti in questo senso.

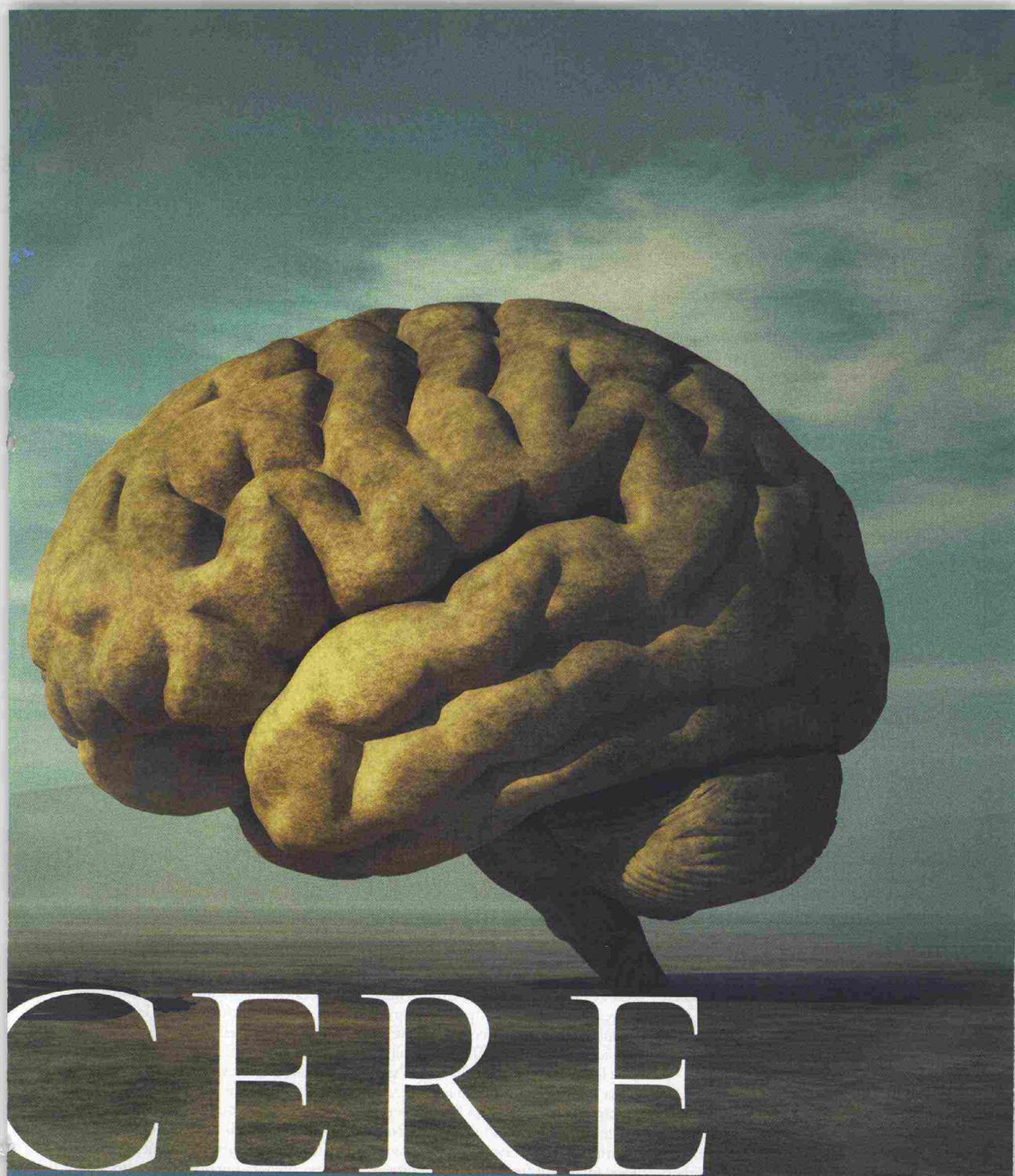
**Ariete** Si possono ricapitolare tutti gli episodi di vita in cui si è stati e/o ci si è sentiti i più intraprendenti e innovativi.

**Toro** Si possono ricapitolare tutti i momenti in cui si è avvertita una pace profonda, meglio se in connessione con la natura.

**Gemelli** Si possono ricapitolare tutti gli episodi di vita più divertenti, le vacanze e i momenti di svago con le persone amate.

**Cancro** Si possono ricapitolare tutte le esperienze in cui si





# CERERE

sono vissute fortissime e positive emozioni, in famiglia e non.

**Leone** Si possono ricapitolare tutti gli episodi di vita in cui si è stati leader o ci è sentiti apprezzati per le proprie doti.

**Vergine** Si possono ricapitolare tutti gli episodi di vita in cui si è manifestata la propria intelligenza, ad esempio a scuola.

**Bilancia** Si possono ricapitolare tutti i momenti in cui ci si è trovati di fronte a qualcosa che si è considerato veramente bello.

**Scorpione** Si possono ricapitolare tutti i momenti in cui è emerso il proprio valore e ci si è mostrati chiari, decisi e sicuri di sé.

**Sagittario** Si possono ricapitolare tutti i sogni che si facevano per il futuro e/o gli episodi di vita in cui si sono realizzati.

**Capricorno** Si possono ricapitolare tutti i momenti in cui sono state provate emozioni profonde, connesse alla realizzazione personale.

**Aquario** Si possono ricapitolare i momenti in cui ci si è sentiti riconosciuti per la propria originalità e le idee brillanti.

**Pesci** Si possono ricapitolare tutti gli episodi di vita in cui si è sperimentata dolcezza e un'unione positiva con il mondo.

## RICAPITOLARE IL PASSATO PER RINASCERE

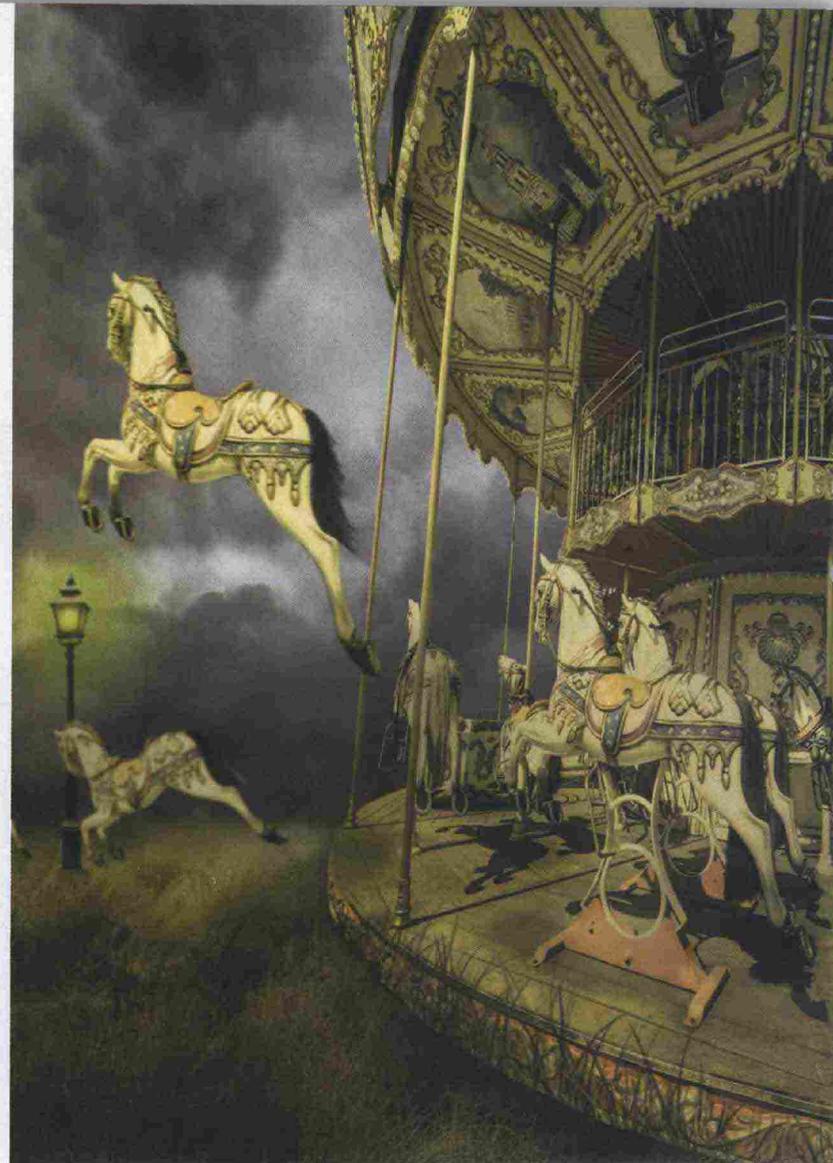
### La guarigione sciamanica

La ricapitolazione è una tecnica dello sciamanismo, un insieme di conoscenze che risale ai popoli indigeni della Siberia ma è ormai noto e utilizzato dovunque. Lo sciamano è una persona che riesce ad interagire con le forze soprannaturali (spiriti, dei, entità, energie, Dio), di solito per eseguire guarigioni fisiche ed emotive. Grazie a libri e corsi sullo sciamanismo, questo sapere è diventato sempre più alla portata di tutti, con la possibilità per ognuno di noi di fare delle esperienze sciamaniche, attivando le sue risorse interiori e acquisendo tecniche per poter guarire sé stesso e gli altri. Durante le guarigioni sciamaniche accade che i due poli separati in noi, Tonal e Nagual (spirito e materia, sacro e mondano, sé interno ed esterno), possono riunirsi. Non può esistere salute senza questa riunione di forze: solo recuperando e reintegrando le esperienze provenienti dalla nostra doppia natura, possiamo recuperare forza, salute e libertà.

La pratica della ricapitolazione è considerata uno dei primi passi da compiere per la guarigione e la liberazione del sé. Si tratta di un'autoguarigione in cui si rivivono eventi del passato per riuscire a riparare i danni che essi hanno causato in noi e che sono ancora presenti nella nostra vita, sotto forma di azioni per noi nocive o di conflitti emozionali ricorrenti. La ricapitolazione ci permette di riparare il nostro campo energetico dalle ferite subite: a livello pratico, questo ci riporta allo stato di completezza che avevamo al momento della nascita, restituendoci la libertà di scegliere come essere e come vivere, anziché continuare a ripetere gli stati emozionali interiori che si sono creati nel passato.

### Le dieci fasi

Ci sono diversi modi di eseguire la ricapitolazione; la più completa e chiara è illustrata nel libro "Il sentiero tolteco della ricapitolazione", di Victor Sanchez (ed. Il Punto d'Incontro) ed è divisa in dieci fasi. Nella prima fase bisogna fare una lista in cui si elencano gli eventi più significativi della propria vita, nel bene e nel male. Nella seconda si costruisce una cassa di legno in cui si dovrà entrare per eseguire la ricapitolazione, stando comodamente seduti. Il senso del chiudersi nella cassa è quello di favorire la concentrazione, suggerendo al corpo stesso e all'intero sistema che si sta attivando una



procedura particolare. Si potrebbe pure fare a meno di entrare nella cassa ma solitamente all'interno la sintonizzazione con la propria guarigione risulta maggiore. Andrebbe ugualmente bene un altro luogo chiuso e buio, come una caverna o una stanza dedicata. Dalla terza all'ottava fase si è all'interno della cassa. Nella terza fase si respira profondamente, richiamando alla memoria l'evento scelto ed entrando in contatto con esso. Nella quarta fase si osserva l'evento come se fosse un film di cui si è il protagonista. Si riescono a comprendere in questo modo il punto di vista e le emozioni di tutte le altre persone che ne facevano parte. Nella quinta fase si entra dentro il film, riprendendo il ruolo da protagonista e dicendo le stesse frasi pronunciate in passato, rivivendo l'evento anche a livello fisico ed emotivo. Nella sesta fase si guariscono le parti salienti dell'evento attraverso la respirazione e si riprende la propria energia

da dove era stata sottratta. Si possono rivivere anche momenti positivi, per godere nel presente della bella energia vitale che li aveva caratterizzati. Nella settima fase arriva il momento di prendere le decisioni, cioè di capire quello che si desidera cambiare nella propria vita da quel momento in avanti. Nell'ottava si visualizzano i non-fare: si tratta di azioni liberate, quelle che prima del processo di ricapitolazione erano impossibili da compiere. Si vede sé stessi nel compiere azioni che in passato erano ritenute impossibili: questo aiuta anche a saggiare le possibilità e i propri eventuali sentimenti nel compierle e ad aprire le porte a un nuovo periodo della nostra vita. Nella nona fase si passa all'azione, mettendo in pratica nella vita quotidiana le azioni che si è sognato di fare. La decima fase, che dura per sempre, consiste nel continuare a praticare i non-fare, sentendosi sempre più liberi e autentici.

## MANUALE DI SOPRAVVIVENZA ENERGETICA

Qualunque tecnica si usi per la ricapitolazione, è sempre un'esperienza impegnativa e che tocca nostre corde molto profonde, per cui potremmo accusare durante il processo di guarigione un abbassamento generale dell'energia. Per prevenire questa eventualità si può utilizzare come supporto il *Manuale di sopravvivenza energetica*, di Dario Canil (ed. *L'età dell'Acquario*), che offre un efficace prontuario per essere sempre protetti in questa e in altre occasioni di vita quotidiana. Un affascinante viaggio tra simboli, strumenti e tecniche che ci fanno sentire più sicuri e prontamente difesi da ogni aggressione esterna e crisi interna.

### Altre tecniche

Un'altra tecnica di ricapitolazione prevede di visualizzare sulle proprie spalle lo zaino più bello che si riesce ad immaginare, con tutti i colori e i dettagli desiderati. Accanto a sé si vedrà anche un grande fuoco. Ogni sera, prima di andare a dormire, si ricapitolano cinque anni della propria vita, fino ad arrivare all'età attuale. Ad esempio, se si hanno 25 anni per completare la ricapitolazione ci vorranno 5 sere, se 27 bisognerà aggiungere una serata per gli ultimi due anni mancanti. Nel processo occorre ricapitolare gli eventi più belli e quelli più brutti di ogni lustro di vita, così come affiorano alla memoria. Si ringrazierà per quelli che hanno portato gioia e li si metterà dentro lo zaino, perché entrino a far parte del proprio bagaglio di risorse. Allo stesso modo si ringrazieranno quelli che sono stati dolorosi, prima di gettarli dentro al fuoco, perché l'energia del proprio campo energetico possa risultarne purificata.

Completato l'esercizio, si può continuare ogni sera a ricapitolare gli eventi della giornata con la stessa modalità (ponendo i belli nello zaino e i brutti nel fuoco). Se non si ha costanza quotidiana, si può seguire un procedimento simile alla fine dell'anno, quando ci si sente maggiormente ispirati a fare pulizia interiore e riorganizzare le energie per il nuovo anno. Dal 26 dicembre al 6 gennaio, ogni giorno si ricapitolerà un mese dell'anno appena passato. Il 26 dicembre si comincia con gli eventi di gennaio, il 27 dicembre si prosegue con quelli di febbraio e così via. Anche i dodici giorni prima del proprio compleanno rappresentano un buon momento per ricapitolare l'anno appena passato, perché quando si festeggia la propria nascita inizia per noi un nuovo ciclo, più legato alla nostra energia personale. In questo caso la ricapitolazione partirà dal mese del proprio compleanno: il primo giorno si ricapitoleranno gli eventi del mese del compleanno (ma dell'anno precedente), il secondo quelli del mese successivo etc.

### Benefici specifici

Oltre al recupero dell'energia dispersa nel dolore e alla riappropriazione energetica di tutti i bei momenti, quali sono più nello specifico i benefici della ricapitolazione? Lo scopo principale come abbiamo visto è quello di risanare il nostro campo energetico, riparando i danni che ci sono stati fatti in passato nell'interazione con altri campi di energia. Ogni volta che c'è stato uno scambio emozionale doloroso con un'altra persona, è come se si fosse creato un buco nero nel nostro campo energetico, da cui provengono meccanismi che ci fanno perdere energia, come continuare a ripetere la stessa azione, anche se sappiamo che ci fa male. Con la ricapitolazione chiudiamo il buco energetico e in modo naturale smettiamo di adottare i relativi comportamenti che ci danneggiano ed esauriscono. Recuperiamo anche tutte le qualità che avevamo da bambini (gioia, coraggio, vitalità...). Ci liberiamo inoltre dall'energia di altre persone che era rimasta attaccata al nostro corpo energetico, influenzando alcuni com-

*Lo scopo principale è quello di risanare il nostro campo energetico, riparando i danni che ci sono stati fatti in passato nell'interazione con altri campi di energia.*

portamenti e non permettendoci di essere davvero noi stessi. Così ci sentiamo rinati e finalmente tutte le nostre decisioni provengono davvero da quello che desideriamo noi. Ci si libera poi dai ganci energetici, gli attaccamenti a determinate brutte esperienze che abbiamo vissuto, che possono portarci a replicarle all'infinito. Ad esempio, se una persona ci ha tradito, possiamo vedere in un'altra che ce la ricorda lo stesso pericolo, senza darle la possibilità di farsi conoscere per quello che è. Con la ricapitolazione questi attaccamenti spariscono e possiamo accogliere ogni nuova cono-

scienza e ogni situazione con fiducia o quantomeno con il beneficio del dubbio. Possiamo anche sciogliere le "promesse", comandi energetici formulati dal nostro intero essere nelle occasioni in cui eravamo fortemente sotto pressione. Quando si vive un'interazione emozionale difficile, si promette che non si farà più una data cosa, o che da quel momento in poi si agirà in modo diverso. Per esempio, se si viene inaspettatamente e gravemente feriti da una persona che si ama molto (di solito nell'infanzia è il genitore), si può decidere a livello profondo di reagire alla disperazione "promettendo" di non amare più nessuno, per proteggersi. La ricapitolazione elimina queste promesse e ci consente di riprendere in mano la nostra vita. Si riesce infine a dire veramente addio alle persone che non ci sono più o da cui ci si è separati, liberandosi dei sentimenti di rabbia e sofferenza che hanno accompagnato la loro perdita.

### Accortezze

La ricapitolazione, soprattutto quella in dieci fasi, non è generalmente indicata o utile per alcune categorie di persone. Per i bambini, perché sono troppo piccoli per rivivere tutto nel modo più corretto e non hanno solitamente ancora tante esperienze da elaborare; per gli adolescenti, perché spesso non sono energeticamente pronti per un lavoro di questo tipo, essendo più interessati all'espressione dei propri sentimenti rispetto a una riflessione più matura

sugli stessi; per chi soffre di malattie mentali o fa uso di stupefacenti, perché potrebbe aumentarne la confusione in modo pericoloso per sé e per gli altri; per chi fuma, perché il tabacco compromette le capacità di respirazione, che sono molto importanti durante la ricapitolazione (per potersi accostare al metodo bisognerebbe trascorrere dai quindici ai sessanta giorni senza fumo). Per le persone complessivamente sane o che hanno già lavorato molto su sé stesse, sarà più opportuno concentrarsi sulla ricapitolazione serale giornaliera o su singoli eventi quando necessario.