



ACCADEMIA  
AINAO

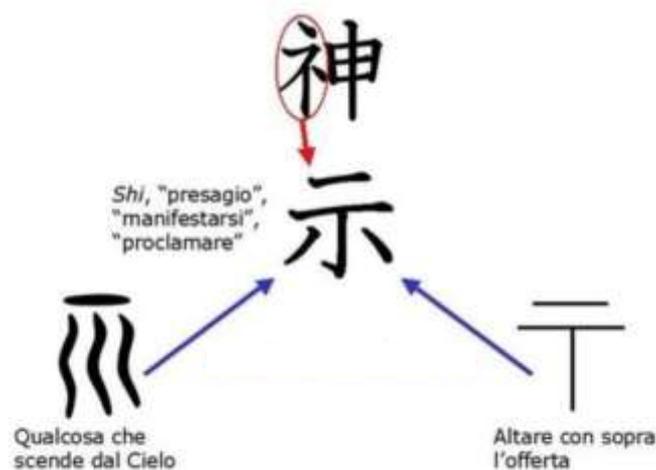


ainao 竹流  
ASSOCIAZIONE ITALIANA  
NATUROPATIA E ARTI ORIENTALI

## Lo Spirito – Shen - legato alla figura del naturopata orientale

### SIGNIFICATO DI SHEN

Nella visione orientale lo spirito è indicato con il termine Shen. Ricercando il significato della parola, abbiamo trovato diverse definizioni. La spiegazione che più si addice a quello che noi sentiamo, è interpretata dalla rappresentazione qui sotto:



Dal sito

<http://www.medicinacinesenews.it/>

## *LO SHEN LEGATO ALLA FIGURA DEL NATUROPATA ORIENTALE*

Secondo la traduzione del simbolo cinese, Shen è qualcosa che scende dal cielo, come energia dell'universo, che il naturopata accoglie all'inizio di ogni pratica.

Come un altare con sopra l'offerta, il naturopata offre il suo essere e la sua energia, il suo sapere e la sua pratica, mettendosi al servizio della persona che chiede il suo aiuto.

Dal punto di vista della medicina tradizionale cinese lo Shen è il "direttore d'orchestra" che controlla tutte le varie funzioni organiche. E' l'entità responsabile dell'organizzazione e coordinamento delle funzioni, così che lavorino in armonia. In un ambito olistico di armonia mente-corpo-spirito d'altronde, lo Shen va inteso anche nel suo significato più elevato e spirituale: lo Shen illumina ogni cosa e quando si manifesta è simile al vento che spazza via tutte le nuvole.

In medicina tradizionale cinese, si dice che lo Shen abbia sede nel cuore. Ed è spinto dal cuore che il naturopata sceglie la sua missione di coltivare la vita in tutti i suoi aspetti. Il ben-essere diventa la via da percorrere. Nel tempo, attraverso costante studio e pratica, realizza ciò che è vita in riconnessione con la natura, emana un benessere naturale, si riconnette con l'energia della coscienza umana ancestrale. Come uomo, tra cielo e terra, vive ciò che fa. Diventa ciò che fa. Come un alchimista trasforma il pensiero e la sua energia. Io sono oggi quello che ho pensato ieri. Io sono naturopata.

Così il naturopata manifesta lo Spirito Shen nel corpo, attraverso lo sguardo vivo, la chiarezza dell'eloquio, il tono della voce, la postura, la vibrazione che emana ed il tocco. Attentamente approfondisce e studia le interazioni degli aspetti fisici ed emotivi suoi e delle persone che si affidano a lui, in una visione olistica, osservando, ascoltando, odorando e toccando, sapendo che tutto è energia ed è con l'energia che si ripristina ogni squilibrio. Come dice il nostro M<sup>o</sup> Giuseppe Pavani, a volte basta mettere le mani.

Lo spirito Shen si manifesta nella mente razionale attraverso la capacità di sintesi e di concretizzazione, nella forza di volontà, nell'arte di guardarsi dentro, nella determinazione e nella gioia. Una delle capacità del naturopata è anche quella di saper ripristinare l'equilibrio nella mente quando certi pensieri la affollano in modo disordinato. Lo Shen accoglie il dubbio, senza giudizio e senza attaccamento. Shen è anche lasciar andare ciò che è superfluo e mantenere l'attenzione verso ciò che è una consapevole realizzazione della propria vita nel mezzo della dualità.

Il naturopata sa che la strada da percorrere è quella del miglioramento continuo, vive la sua evoluzione verso la migliore versione di se stesso e stimola gli altri nel loro personale percorso di ben-essere, prima di tutto con il proprio esempio.

E quando dice "IO SONO NATUROPATA", lo è in tutte le dimensioni della vita, quindi anche, ma non solo, nel lavoro.

## **APPENDICE**

### **COSA CI GUIDA E COSA CI HA SPINTO A DIVENTARE NATUROPATI?**

*Inizialmente la Naturopatia Orientale è stata una traccia, come un'impronta che ho riconosciuto e che sapevo che seguendo mi avrebbe portato verso quel percorso di benessere naturale, fatto di tecniche semplici ma efficaci, che ho sperimentato in passato in vari momenti di difficoltà della mia vita.*

*Con il tempo, con lo studio e con la pratica, sempre di più quel percorso di benessere si è delineato come la via da percorrere per essere la persona che voglio essere, con la mia visione e la mia missione.*

*Voglio essere ben-essere, perché credo sia il modo più potente per trasmetterlo.*

*Voglio emanare ben-essere ed esserne portatrice, perché quando creo ben-essere sento che il mio Shen è soddisfatto ed in pace. Tutto finalmente sembra avere un senso, qualunque esso sia.*

*Così la Naturopatia, da semplice traccia, si è trasformata nel percorso che ora orgogliosamente intraprendo, si è trasformata nella risposta a lungo cercata.*

*Roberta R.*

\*\*\*\*\*

*Intraprendere la strada della naturopatia è stato un punto d'arrivo e allo stesso tempo un punto di partenza. Una presa di consapevolezza, riconnettersi alla mia essenza. Il punto di arrivo - nel senso di arrivare in fondo nello sperimentare delle fermate che la vita mi poneva. Esaurire le mie forze vitali per nutrire gli altri in valori e obiettivi non condivisi. Nel senso di toccare il fondo fisicamente, mentalmente e spiritualmente.*

*Una forza invisibile mi ha spinto avanti, mi ha spinto per andare oltre, mi ha alimentato a non arrendermi, ricercare e allinearli.*

*Così ho trovato questo percorso... Un punto di partenza. La rinascita. Un risveglio. Tutte le esperienze, belle e brutte; le strade cominciate e abbandonate, si sono congiunte in una somma positiva. Il coraggio di risplendere in un attimo è esploso in un grande desiderio.*

*Il benessere e il sorriso non sono cose di cui vergognarsi.*

*Si ottengono solo ed esclusivamente con un cammino coscienzioso con grinta e determinazione. Dando esempio attraverso le mie azioni.*

*Lasciando alle spalle il passato. Imbarcarsi sulla strada di un futuro luminoso con particolare attenzione al presente e alle persone.*

*Lo spirito che colma il fuoco ed il temperamento con la creatività e mi permette di incanalare l'energia nel punto o nella causa giusta.*

*Lo spirito che per trasformare la rabbia accende le capacità di percezione e controlla il sistema nervoso rendendomi permeabile a ricevere qualsiasi informazione o messaggio mi arrivi.*

*Lo spirito che trasforma il ristagno della melanconia in un ragionamento tutto logico, che mi permette di mettere insieme i vari tasselli e impostare la cura per me e per chi si affida a me.*

*Lo spirito che invece di farmi piangere le lacrime di tristezza, accende l'istinto, la resilienza e resistenza fisica, e indirizza l'energia e reagire per proteggere e trasmettere.*

*Lo spirito che dal buio della paura, mi fa tirare fuori la voglia, l'ambizione di puntare sempre al meglio, l'istinto di sopravvivenza, il coraggio.*

*Con questo spirito voglio essere contagiosa!*

*Ewa M-I*

\*\*\*\*\*

*A volte è la vita che ci mette a contatto con qualcosa di magico che viene dalla nostra stessa natura. Essa ci indica il percorso che dobbiamo fare e quello che ci sentiamo dentro. La mia curiosità, spirito ed intelligenza in un momento difficile della mia vita mi ha portata a scoprire, conoscere, amare la naturopatia e servirmi di essa. E' diventata il mio strumento naturale e personale per ripristinare il trinomio salute, benessere e spiritualità di cui avevo bisogno. Attraverso la coltivazione del Sé ho ottenuto una visione più chiara che mi ha permesso di formare la maturità indispensabile per potermi rendere utile per la salute ed il benessere sia mia che delle persone attraverso il riequilibrio energetico. Tutto ciò mi ha portato ad una responsabile consapevolezza degli strumenti in mio possesso per archiviare tutto quello che non poteva essere compreso dagli altri ed ad espandere ciò che poteva essere d'aiuto.*

*Io sono oggi quella che ho pensato ieri. Io sono naturopata.*

*MariaRosa T.*

\*\*\*\*\*

*Mi sono avvicinato alla Naturopatia per cercare di stare meglio dopo un periodo negativo della mia vita.*

*Il corpo mi ha mandato un segnale di ulteriore cambiamento e ho voluto provare su di me una tecnica che mi è stata di grande aiuto per stare meglio sia fisicamente che mentalmente.*

*Ho capito che la strada intrapresa anni prima legata alla natura era da perfezionare.*

*Da adesso in poi questo benessere posso e voglio dividerlo e trasmetterlo ad altre persone.*

*Marco M.*

\*\*\*\*\*

*Avvicinarmi alla naturopatia è stato come iniziare un viaggio da dentro di me, rivalutando i miei credo, le mie convinzioni e il significato di salute, come la prevenzione, e quindi alimentazione, leggere come comunica il corpo attraverso l'energia e gli squilibri. Tutto questo poi mi ha portato ad aprire gli occhi e a iniziare un altro viaggio fuori di me, ad osservare come influiscono le stagioni e la natura, a contatto con erbe curative e ad un sapere lontano tramandato e antico centinaia di anni, fatto di tocchi e movimenti. Tutto questo ha cambiato il mio modo di vedere le cose e vorrei che questo nuovo modo di stare bene sia alla portata di tutti, trasmettere almeno la consapevolezza che un altro modo per star bene esiste ed è sempre stato davanti ai nostri occhi, solo che ce lo siamo dimenticato che noi e la natura siamo un tutt'uno, e questo per me si chiama risveglio!*

*Un risveglio che apre la mente, accarezza il corpo, cura il cuore e riempie l'anima. Questo per me è lo Shen.*

*Al suono del risveglio, gli occhi si aprono alla luce del nuovo, come un grande amore a cui il corpo risponde, si desta con tanta vibrazione e il cuore palpitante suona la melodia più bella per la sua anima indomata, antica e finalmente Libera.*

*Francesca M.*

\*\*\*\*\*

*Ho scoperto la Naturopatia per caso in un momento della mia vita dove avevo bisogno di uno spazio solo mio che mi permettesse di stare bene e ritrovare la mia strada. Praticando queste discipline ho capito che prendersi cura degli altri mi fa star bene, mi gratifica e mi ha fatto riavvicinare a un percorso che avevo abbandonato anni fa. In questi anni di formazione lo spirito del naturopata è cresciuto in me, sono sicura che farà sempre parte della mia vita qualsiasi strada io intraprenda.*

*Ilaria C.*

\*\*\*\*\*

*Entrare in contatto con la naturopatia orientale è stata una piacevole scoperta, arrivata in un momento cupo della mia vita in cui ero alla ricerca della mia strada e del mio posto nel mondo. Da qui è iniziato un viaggio spirituale e fisico che, attraverso le varie discipline affrontate nel corso degli anni, mi ha spinto a sperimentare, ad andare oltre, a farmi fare cose che non avrei mai pensato di poter fare, a pormi delle domande, a non avere pregiudizi e a mettermi in gioco. Mai avrei pensato di poter dare sollievo a qualcuno soltanto mettendo le mani.*

*Grazie alla presa di consapevolezza di me stessa e del mio corpo, ho iniziato a sentire, osservare, entrare in empatia con le persone, capire i loro bisogni e mettermi al loro servizio per portarle sulla via del benessere, facendo capire loro che la buona salute è imprescindibile dall'equilibrio tra mente, corpo e spirito.*

*Oggi so che tutti i percorsi che ho intrapreso nel corso della vita non sarebbero potuti essere diversi da come sono stati e mi hanno portato fin qui per chiudere un cerchio.*

*Le mie insicurezze e il mio non sentirmi all'altezza sono diventate "crea la migliore versione di te stessa". Il viaggio è ancora lungo, la strada tortuosa e in salita, ma mi vedo camminare accogliendo l'energia del cielo con i piedi piantati per terra, in mezzo alla natura, alla spiritualità e al benessere per me e per gli altri. So che ho intrapreso un cammino di conoscenza che non avrà mai fine, questo è la naturopatia.*

*Valentina M.*

\*\*\*\*\*

*La Naturopatia all'inizio è stata semplice curiosità che mi ha permesso di entrare in contatto con la parte più profonda di me e iniziare a vedere chi sono e a ribaltare schemi e credenze che erano presenti nella mia vita fino ad allora.*

*Grazie alle tecniche apprese ho capito quanto si possa fare del bene per noi stessi e per gli altri. Ho capito che ci doveva essere dietro prima il mio esempio per trasmettere il ben-essere e ciò mi ha portato a guardare sempre di più le mie insicurezze e paure per non più farmi fermare, ma per crescere.*

*Ho iniziato ad osservare sempre di più il mondo fuori e stare a contatto sempre di più con la natura vedendo che siamo un tutt'uno con essa cercando di seguire il suo ritmo che è anche il mio.*

*Sono orgogliosa di aver fatto questa scelta perché so che tutto quello che ho appreso sarà parte di me per sempre.*

*Rachele P.*