

PROLOGO: LA METAMORFOSI

Nata nel 1969, secondogenita di una famiglia monoreddito.

Mio padre riusciva, col suo stipendio da carabiniere, a soddisfare i nostri bisogni primari e mi ricordo un'infanzia serena e gioiosa.

Poi l'adolescenza, le scuole superiori, gli amici, le risate, la felicità. Il mio "essere" era profondamente terreno, legato alla vita reale e tangibile, in me c'era poco spazio per l'introspezione, la preghiera, il senso critico; pensavo che l'uomo fosse costituito solo da materia. ATTENTA ALL'APPARIRE, ALLE MODE DEL MOMENTO, AL VOGLIO TUTTO E SUBITO E ALL'ARROGANZA E ALL'EGOISMO TIPICHE DEI GIOVANI.

Poi..... Il DRAMMA!

La persona con la quale avevo sognato una vita insieme, si ammalò gravemente e dopo un anno di calvario mi lasciò sola ad affrontare un lutto brutale e inaccettabile.

Quella bellissima musica che "vibrava" in noi, si spense!

Mi sentivo "stonata", non ero più in armonia; cominciai allora ad ascoltarmi: c'era una bellissima melodia in me che non riusciva ad emergere.

Invece di 7 note, ne uscivano a malapena due e quelle due stridevano.

Cominciai ad accettare questa "non" autenticità e mi misi a galleggiare e non a nuotare, a sorridere e non a ridere, a sperare e non a credere.

Ero in "pausa", avevo accettato di ascoltare una melodia composta solo da 2 note.

Tutto era stanchezza e rassegnazione pervase dal silenzio, emozioni chiuse a chiave ed io che non sentivo più niente.....non sapendo nemmeno chi fossi e dove stessi andando.

EPPURE..... qualche cosa accadde in me..... ero profondamente sola ma coinvolta in una sorta di viaggio interiore. Alberto mi aveva abbandonata, tuttavia avevo la netta sensazione che fosse tornato indietro per starmi comunque accanto. Quando il mio pensiero si focalizzava su di lui e sul ricordo che avevo del suo viso, il mio cuore cominciava a "parlare" e tutto il mio essere veniva permeato da un'onda armonica colma di AMORE e GRATITUDINE.

Mi stavo trasformando: la mia anima, il mio spirito e le mie preghiere mi traghettarono verso la donna che sono oggi. Il mio essere oggi è fatto di sensibilità, di empatia, di introspezione e di immenso senso di gratitudine verso tutto ciò che mi accade e che mi circonda.

POI, L'INCONTRO CON ALEXANDRA ED IL SUO MONDO!

Con questa meravigliosa anima ho potuto conoscere parti di me inesplorate, emozioni che riaffiorano da un mondo sotterraneo così forti che ti portano via il fiato e poi.....la PACE, un'esperienza catartica che riporta tutto al suo posto.

Il tutto diventa lineare e comprensibile e gli eventi della mia vita si organizzano in tanti piccoli tasselli che compenetrandosi mi formano e mi trasformano.

IO SONO IL TUTTO E IL TUTTO VIVE IN ME IN UNA PERFETTA ARMONIA.

E' questo il motivo per cui vorrei dare un nome al cammino intrapreso con Alexandra, il mio personalissimo percorso con Raidho Healing Horses: EQUI-EMOZIONI ASCOLTANDO IL SUONO DEL MIO CUORE.

Grazie Alexandra per aver premuto il mio "tasto Play".

FOCUS :

Dopo essermi messa in gioco, affrontando un bellissimo viaggio “a cavallo dei 7 chakra” mi sento autentica. La mia musica interiore è finalmente un’armoniosa melodia.

Il mio SCOPO ormai è chiaro: diventando Raidho Equi Coach voglio assolutamente aiutare altre anime in cammino ad ascoltareSI, a ritrovare la propria musica, al fine di stare bene con se stesse, sperimentando un immenso senso di gratitudine per tutto ciò che le circonda.

Desidero guidarle attraverso un viaggio virtuoso fatto con Amore e per Amore; un’onda che possa far rinascere, in tutti coloro che lo vogliono, un senso di appartenenza e di fratellanza; una luce che possa aiutare a non perdere la strada, una melodia che renda tutti più armoniosi nel vivere qui e ora!

EQUI-EMOZIONI ASCOLTANDO IL SUONO DEL TUO CUORE:

Ho deciso di utilizzare come strumento di comunicazione con il mio ipotetico “coachee” le note musicali e quindi vibrazioni, suoni, ritmi..... questo, per due motivi:

Il primo è che ad ogni centro energetico del nostro corpo corrisponde una precisa nota musicale;

Il secondo è che vorrei che i miei potenziali clienti fossero “simili” a me:

per capire ho bisogno di confrontarmi con una dimensione tangibile, misurabile, oggettiva e.....cosa c’è di più misurabile delle onde sonore?

Scoprendo che ad ogni chakra corrisponde una nota musicale, la mia intuizione ha preso forma e ho studiato e strutturato un cammino da offrire composto da sessioni di lavoro individuali a cadenza mensile.

Questi incontri saranno composti da 4 momenti fondamentali:

- Presentazione e Comprensione
- Meditazione Vibrazionale ascoltando musica ambientale a 432hz coadiuvata dalle vibrazioni del tamburo al ritmo dei battiti del cuore
- Spiegazione teorica e feedback del coachee sulla meditazione
- Lavoro in campo coi cavalli

I primi tre momenti possono essere condotti anche a distanza mediante piattaforme digitali.

APPROFONDIMENTI TEORICI

Noi siamo fatti di energia, questa energia è sempre in movimento, in divenire, non è mai statica. Ciò che si muove produce una vibrazione che si trasforma in suono.....quindi ognuno di noi è Musica. I centri di energia presenti nel corpo umano che presiedono alle funzioni organiche, psichiche ed emotive, in alcune filosofie orientali, vengono chiamati chakra.

Questi centri energetici sono 7 e ad ognuno di loro corrisponde una specifica nota musicale:

1° RADICE.....DO

2° SACRALE.....RE

3° PLESSO SOLARE.....MI

4° CUORE.....FA

5° GOLA.....SOL

6° TERZO OCCHIO.....LA

7° CORONA.....SI

Possiamo dire che: poiché l'energia è movimento, il movimento produce vibrazione che si traduce in suono.

In ognuno di noi esiste una melodia unica e basta solo fermarsi ad ascoltare; un'intonazione che dona stabilità e sicurezza.

Finché non ascolterai, non riuscirai mai ad essere autentico ma "suonerai" sempre come gli altri vorranno e, così facendo, asseconderai l'incertezza e l'instabilità perché in te non ci sarà armonia.

La musica è un insieme di suoni composti da vibrazioni che vengono misurate in Hz (frequenza) Il Diapason è uno strumento acustico che genera una nota standard (LA) sulla quale si accordano gli strumenti musicali regolandone l'intonazione. Il diapason produce vibrazioni più o meno ampie a seconda della lunghezza dei suoi rebbi e quindi può produrre un "LA" GRAVE (432Hz) o ACUTO (440Hz).

Tutta la musica che in genere ascoltiamo oggi è prodotta da strumenti musicali accordati attraverso vibrazioni a 440Hz perché è stato stabilito lo standard ISO16 dove la intonazione del "LA" deve essere acuta e non grave.

La frequenza dei suoni a 432Hz, viene anche definita come frequenza Aurea, Universale o del Cuore, in armonia con la frequenza della terra che è 8Hz. Tutto in natura vibra a 432Hz, il rumore del mare, la pioggia, il ronzio delle api, il fruscio delle piante, il battito cardiaco umano. La musica a 432Hz parla al cuore, codifica le cellule in maniera armonica e favorisce la nostra salute infatti, nella musicoterapia favorisce il rilassamento, l'intuito e la sincronizzazione cerebrale. Ogni nostro organo interno che entra in risonanza con una frequenza armonica, gradualmente si normalizza tornando alla sua frequenza originale.

Così come una frequenza armonica può dare equilibrio e serenità, una disarmonica a 440Hz è in grado di creare atteggiamenti violenti, depressione, senso di inadeguatezza, profonda tristezza.

.....Nasce così in me la determinazione di poter creare un ponte vibrazionale e di risonanza con il mio coachee attraverso l'ascolto di musica a 432Hz.....e, dopo mesi di ricerche trovo la mia chiave!

Perché il mio coachee possa trovare facilmente la Via per entrare nel suo corpo ed ascoltarsi in presenza, in armonia con il suo respiro durante la Meditazione nelle Radici ho introdotto l'utilizzo di musica ambientale coadiuvata dal suono e dal ritmo del tamburo Nimah Drum.

Un tamburo con vibrazioni a 432Hz che riesce veramente a trasportare il coachee in un atteggiamento di coscienza e di consapevolezza dove c'è integrazione tra la componente animica, mentale e spirituale. Suono questo tamburo e regolo il suo ritmo e la sua intensità accompagnando con la mia voce tutto il percorso meditativo, un viaggio bellissimo che dona centratura, coerenza, ordine, equilibrio e stabilità.

CONCLUSIONI:

Il viaggio di consapevolezza che intrapresi otto anni fa con Alexandra ha maturato in me la voglia/necessità di offrire al mio prossimo un aiuto per "ritrovarsi".

La mia mano è pronta ad afferrare la mano di chi chiede aiuto, di chi ha perso il proprio "centro" ma vuole provare a ritrovarlo con me attraverso un viaggio di crescita e di aiuto reciproco.

Sento che ogni persona che incontrerò diventerà una “cassa di risonanza” attraverso la quale altre anime si avvicineranno; saremo interconnessi in una matrice virtuosa di Amore e Gratitude attraverso la musica, il suono e il ritmo del nostro cuore.

Con Affetto e Stima.....Nadia