

## **PRATICA METAMORFICA: UN TOCCO DOLCE DALL'EFFETTO TRASFORMATORE**

### **Che cos'è la pratica metamorfica?**

La Pratica Metamorfica è un approccio semplice all'auto-guarigione e allo sviluppo personale.

Tutti abbiamo in noi un grande potenziale, ma, poichè coltiviamo credenze limitanti riguardo a noi stessi e alla nostra vita, tendiamo ad arenarci in schemi particolari che ci impediscono di realizzarlo completamente. Questi schemi si manifestano in modi diversi (malattie fisiche o mentali, problemi emotivi, atteggiamenti limitanti o comportamenti ripetitivi). Sotto a questi sintomi esterni si celano degli schemi energetici corrispondenti. La Pratica Metamorfica agisce da catalizzatore di questa energia (chiamata anche "Forza Vitale") e per gradi ti consente di trasformare i tuoi schemi e cominciare a passare da chi sei a chi puoi essere, esprimendo così il tuo potenziale inespresso.

L'operatore di Pratica Metamorfica sfiora con un tocco leggero i punti riflessi della spina dorsale su piedi, mani e testa. Allo stesso tempo è in una posizione di distacco per quel che concerne il raggiungimento di specifici risultati. Questo consente alla tua energia di lasciarsi guidare dalla intelligenza innata (la saggia guida interiore) e di trasformare i tuoi schemi nel modo giusto per te.

La Pratica Metamorfica non è una terapia nè un trattamento, dato che non prende in considerazione specifici sintomi o problemi. Non è necessario che il praticante sappia la tua storia personale o medica. La Pratica è dolce, non invasiva, del tutto sicura. Può essere effettuata da sola o accompagnata alla medicina convenzionale o a terapie alternative e complementari. La Pratica Metamorfica è indirizzata a chi vuole trasformare i propri schemi. E' uno strumento potente che rende capaci di "togliersi di mezzo", di non intralciare noi stessi, di lasciar andare il passato limitante e andare avanti nella nostra vita.

### **Aspetti unici**

La Pratica Metamorfica è:

- Uno strumento eccezionale per la trasformazione personale;
- Una tecnica che aiuta a dare impulso alla propria Forza Vitale interiore, rendendo capace di realizzare il proprio potenziale;
- Basata su un nuovo modo di guardare gli schemi energetici: senza puntare a rimuovere i blocchi energetici, la Pratica tende a trasformarli; non considera le persone bloccate o frantumate o bisognose di essere risistemate, ma si limita a notare che ci sono degli schemi che non servono più e di cui ci si vuole liberare. L'energia coinvolta nella creazione di vecchi schemi viene liberata e può essere investita per creare nuove opportunità;
- Attivatrice: qualsiasi cambiamento che avviene origina dall'interno della persona; la Forza Vitale stessa ha un'intelligenza innata sua propria e il praticante agisce semplicemente come catalizzatore di quel processo;
- Non-invasiva: senza manipolazione fisica, nè diagnosi, nè bisogno di discutere di problemi personali o di malattie;
- Dolce e priva di pericoli.

## **Storia e origine**

La Pratica Metamorfica nasce dal lavoro di Robert St. John, naturopata e riflessologo inglese. Durante gli anni '60 scoprì che poteva ottenere cambiamenti significativi applicando un tocco molto leggero a punti particolari sui piedi, punti definiti "riflessi della spina dorsale". In seguito si rese conto che ognuno possiede la capacità di auto-guarigione e che se durante la pratica lasciava spazio a questa di attivarsi pienamente, i suoi clienti potevano acquisire l'abilità di auto-guarirsi in modo veramente efficace. Poiché nelle persone, su differenti livelli, avvenivano importanti cambiamenti aventi origine interamente da loro stessi, St. John sviluppò un sistema di lavoro giustamente denominato "Metamorfofi". Questo approccio straordinario si distingueva dai suoi precedenti approcci terapeutici che avevano ottenuto cambiamenti limitati e temporanei. Gaston Saint-Pierre, che studiò assiduamente con St. John negli anni '70, vide il potenziale di sviluppo di questo strumento pratico di auto-guarigione e di realizzazione del proprio potenziale, che poteva facilmente integrarsi nella vita quotidiana. Si applicò dunque a sviluppare ulteriormente il lavoro e creò l'espressione "Tecnica Metamorfica" per differenziare la nuova direzione che il lavoro stava prendendo. Nel 1979 fondò *The Metamorphic Association*, un ente morale senza scopo di lucro con sede in Inghilterra, che ha lo scopo di promuovere la Tecnica in tutto il mondo.

Il Centro *Arde* di Isabella Tavilla di Milano (dove ho studiato e imparato la Pratica) ha deciso di seguire l'evoluzione di questo Tempo trasformando il nome in "Pratica Metamorfica", per continuare nel modo migliore la ricerca e la divulgazione di questo meraviglioso lavoro.

## **Qual'è la teoria su cui si fonda**

E' generalmente riconosciuto, a partire dalla tradizione della medicina orientale fino alle nuove scoperte della scienza, che l'energia "Forza Vitale" è la base di tutte le forme di vita. E tale è la base della Pratica Metamorfica. E' ora ampiamente ammesso che la nostra energia può restare incagliata in particolari schemi. Ogni cellula che compone il nostro corpo e la nostra mente conserva la memoria delle nostre esperienze, non solo della nostra infanzia, ma anche più indietro, fino al tempo trascorso nel grembo materno fin dal momento del nostro concepimento. Quando un'esperienza ci coinvolge fortemente, i pensieri, le emozioni e le credenze collegate alla memoria di essa possono generare degli schemi energetici in cui noi restiamo fissati. In un certo senso, ci mantengono costantemente nel passato. Questi schemi energetici si possono esternare in tanti modi diversi, ad esempio la malattia fisica o mentale, problemi emotivi, atteggiamenti e credenze limitanti o comportamenti ripetitivi. La Pratica Metamorfica considera tutto ciò come sintomo o espressione di schemi energetici.

Attraverso un tocco leggero sui punti riflessi della spina dorsale (piedi, mani, testa) l'operatore agisce da catalizzatore, cioè da acceleratore del processo di cambiamento, per la Forza Vitale della persona. La Forza Vitale, guidata dall'intelligenza innata della persona, causerà qualsivoglia necessaria trasformazione dei suoi schemi energetici. Questo permette di eliminare con naturalezza quegli schemi che non servono più. L'energia che era bloccata fluisce, liberandoci da influenze passate e consentendoci di lasciare andare e di andare avanti. All'inizio questa teoria può sembrare difficile da afferrare...tuttavia non è necessario capirla affinché funzioni!

### **Come si svolge una seduta**

Una seduta dura all'incirca un'ora. Il ricevente si leva le scarpe e le calze e può rimanere seduto o sdraiarsi. L'operatore usa un tocco leggero sui punti riflessi della spina dorsale su piedi, mani e testa. Le sedute non prevedono alcuna diagnosi, non è necessario conoscere la storia medica della persona. E' possibile che alcune persone desiderino parlarne e questo è possibile. L'operatore di Pratica Metamorfica lavora in modo distaccato. Ciò non significa essere indifferenti, ma semplicemente rimanere senza giudizio, senza imporre la propria volontà e senza cercare di dirigere in alcun modo la Forza Vitale dell'altro. Questo crea un ambiente in cui la Forza Vitale è libera di fare quanto è necessario. La persona si rende così capace di guarire se stessa. La maggior parte delle persone trovano le sedute molto piacevoli e rilassanti.

### **Cosa succede durante la seduta**

L'operatore non può predire o garantire cosa avviene durante e dopo la seduta, perchè ciò dipende dalla Forza Vitale di ognuno, che è unica. Spesso le persone si sentono più attive o più rilassate, o entrambe. Col movimento dell'energia, è possibile che le persone per un giorno o due rifacciano l'esperienza di qualche sintomo passato o rivivano qualche turbamento emotivo. Tutto ciò fa parte del processo di riportare a galla vecchi schemi che vengono via via abbandonati. La Forza Vitale può causare grandi movimenti, ma essi si presentano sempre ad un livello tale che le persone riescono a gestirli.

In alcuni casi i cambiamenti sono visibili immediatamente, in altri sono più sottili. Questi cambiamenti possono dare miglioramenti significativi nella salute fisica, mentale o emotiva, sensazione generale di maggiore sicurezza ed energia, liberazione da vecchie abitudini o il graduale abbandono di sofferenze passate. Spesso le persone raccontano di aver avuto importanti cambiamenti nella loro visione della vita e nel modo in cui vedono se stessi; in molti casi sentono un aumentato senso di scopo e di forza interiore. Si possono ritrovare a cambiare lavoro, traslocare, finire una relazione o trovarne una nuova, via via che la loro vita "si mette in careggiata". Alcune persone si sono espresse dicendo "E' come ritornare a casa propria". Una cosa che si nota ripetutamente è che le persone che fanno le sedute cambiano per il meglio.

### **Quante sedute e con che frequenza**

E' lasciato interamente ad ogni persona determinare il numero e la frequenza delle sedute. Alcuni fanno regolari sedute settimanali, mentre altri ne fanno ogni tanto, quando ne sentono il bisogno. Poichè ognuno è diverso dall'altro, gli operatori non sono in grado di dire quanto tempo ci vorrà perchè i cambiamenti si verifichino. E' importante lasciare che accadano.

Talvolta c'è chi nota dei cambiamenti dopo la prima seduta e c'è chi impiega settimane o mesi. La Forza Vitale produce i cambiamenti nel lasso di tempo che è giusto per ciascuno. Anche se i cambiamenti non sono sempre immediati, tendono ad essere permanenti.

### **Ci sono controindicazioni?**

No. La Pratica è dolce, non invasiva, del tutto sicura poichè ciò che opera la guarigione è la Forza Vitale di ognuno. Può essere praticata a tutti, inclusi i bambini, le mamme in attesa e le persone morenti. La Pratica può essere ricevuta da sola o contemporaneamente ad altri approcci, come la medicina convenzionale, le terapie complementari e alternative.

### **A cosa può servire**

Come il nome stesso suggerisce, la Pratica Metamorfica ha a che fare con il cambiamento e la trasformazione, che possono avvenire a diversi livelli –fisico, mentale, emotivo o comportamentale. La maggior parte delle persone che hanno sperimentato la Pratica testimoniano di averne avuto dei benefici. Spesso le persone sono attratte da questo lavoro in momenti difficili, come malattie, lutti, divorzi oppure quando si sentono a un bivio o a “un punto morto” della loro vita. Esse trovano che ne possono avere un aiuto per incontrare meglio questi momenti di difficoltà o di transizione. Molti sono attratti perchè la Pratica consente loro di trattare delle situazioni emotive e attuare profondi cambiamenti interiori senza dover discutere i propri problemi o dover scavare nel passato.

La Pratica viene utilizzata in una varietà di situazioni, dal tumore alla stanchezza cronica. Non cerca di affrontarne i sintomi, tuttavia in molti casi le persone notano che nel tempo i sintomi diminuiscono, oppure si accorgono di reagire meglio ad altri trattamenti di cui si sono avvalsi.

E' stata molto usata nel campo delle disabilità fisiche e mentali e in scuole per bambini con difficoltà di apprendimento, nelle ospedali e nelle prigioni. E' adoperata con successo nel superamento di dipendenze, disordini alimentari e condizioni di stress. Viene anche praticata alle donne incinte e dalle ostetriche, poichè consente gravidanze e parti più facili.

E' adatta soprattutto a tutti coloro che desiderano apportare dei cambiamenti che migliorano la qualità della loro vita.

