

Sat Nam Rasayan®

Premessa

La vita quotidiana, piena di stress, code in automobile, appuntamenti, ansie, aspettative, desideri, routine, alienazione, confusione, crea in tutti noi stati d'animo sempre meno edificanti, sempre meno sereni, sempre meno gioiosi, sempre meno creativi. Diventiamo pessimisti cronici, arrabbiati, tesi, i nervi a fior di pelle, reattivi, sorridiamo sempre meno e molti degli impegni quotidiani ci pesano; le giornate non sembrano riservare chissà quale entusiasmo o sorpresa; aspettiamo con apprensione il trascorre veloce dei quattro o cinque giorni che ci separano dal sabato o alla domenica, o dal giorno della settimana nel quale ci siamo riservato uno spazio 'speciale, uno spazio 'per noi'. La tensione si 'respira' greve nell'aria delle nostre città, in casa, nei luoghi di lavoro, sui mezzi di trasporto, nei locali pubblici, ma anche nei luoghi di relax, sport, tempo libero e riposo, come palestre, centri benessere, circoli sportivi. "Presto", "veloce", "bene", "di corsa", "muoversi", "muoviti", "dovere", "in orario", "in ritardo", "a che ora?", "dove sei?", sono solo alcuni dei termini ricorrenti, oggi. Non c'è tempo, la pressione è tantissima, in alcuni casi massima e costante, il 'must' è l'adesione completa a modelli di comportamento vincenti, in qualsiasi ambito di considerazione sia (lavoro, media, musica, sport, o anche semplicemente sociale). Essere contemporaneamente una perfetta madre/padre di famiglia, figlia/o, compagna/o, una/un vincente nel lavoro, a scuola, nello sport, una/un persona interessante e che colpisca, dimostrare di coltivare anche uno o più hobbies, essere preparata/o sui più vari e disparati argomenti di spettacolo, calcio, culturale, new age, trovare il tempo di leggere libri, giornali, riviste 'cult', dimostrare di aver viaggiato, visto, vissuto, e così via, mal si sposa con la giornata di 24 ore, con il proprio desiderio di "essere" invece che di "apparire", con la necessità di dare sfogo alla propria creatività, a ciò che si sente dentro, che probabilmente è abbastanza lontano dalla morsa della vita quotidiana come ci impone la nostra società. Un coda inaspettata, un'attesa imprevista, un'appuntamento dimenticato, un imprevisto banale, e tutta l'organizzazione del resto della giornata salta completamente. La pazienza è seriamente e continuamente messa a dura prova. Viviamo proiettati nel futuro, 'assenti' al presente e a noi stessi. Perdiamo le piccole gioie della vita, e ci procuriamo ulteriori problemi derivati dal nostro essere approssimativi, frettolosi, sbilanciati nel futuro ma eccessivamente ed incorrettamente condizionati dal passato. I risultati di tutto questo? Per i più forti o fortunati solo tachicardia, bruciore di stomaco, abbassamento della vista temporaneo e cali di pressione, astenia, eccitabilità, momenti di ansia, mal di testa tensivi, diarrea, stipsi, dolori intestinali, gonfiori addominali, e tanti tanti piccoli altri disturbi fastidiosi ma relativamente contenibili. Quando, con questo già pesante carico quotidiano, arrivano anche due o tre eventi traumatici insieme (perdite economiche, di affetti, cambio brusco di stato sociale o finanziario), o si vivono momenti particolari della propria vita (malattie gravi, prese di coscienza profonde, scoperte o delusioni inaspettate), possono arrivare anche ansia cronica, depressione, attacchi di panico con manifestazioni anche pericolose, come mancanza del respiro, blocchi del diaframma, della gola, irrigidimento degli arti, shock nervosi, svenimenti. Le manifestazioni psicosomatiche di questi stati di disagio sono innumerevoli e diversificate. Per quanto tutto questo sia la dimostrazione di quanto è forte e resistente sia l'essere umano, nella media, il momento di picco o di eccessivo carico, a causa degli 'imprevedibili imprevisi' della vita, arriva per tutti noi. E molto spesso non tutto si manifesta subito; molti traumi, dispiaceri, delusioni, rimangono dentro di noi inespressi, e vengono fuori nei momenti più impensati per motivi o eventi apparentemente più banali. Lo stesso tempo per leggere questa paginetta di annuncio, che parla semplicemente di benessere, potrebbe non esserci!

Molti avranno già smesso di farlo e non saranno arrivati nemmeno a questo punto.

"RILASSAMENTO PROFONDO NEL NOME DIVINO"

Perché questa introduzione, che per altro contiene quello che già sappiamo, anche se molti di noi subiamo passivamente senza porvi né attenzione né considerazione? Perché il Sat nam Rasayan, questo 'rilassamento profondo nel nome divino' traducendo letteralmente, ([Notizie sul sito mondiale](#) - [Notizie in italia](#)) lavora anche e soprattutto su questo. E' una antichissima tecnica di cura, lagata anche allo Yoga, la cui origine si perde nella notte dei tempi, molto immediata, semplice e potente. E' olistica, nel senso comune del termine, ovvero è efficace per tutte le 'malattie', e la sua efficacia è solo collegata all'esperienza, alla predisposizione e all'abilità specifica del operatore . Il bilanciamento della pressione arteriosa, la riduzione del livello di ansia, di tensione corporea, di stress, degli attacchi di panico sono gli effetti che procura generalmente da subito il primo trattamento, per quanto possa essere eseguito da un operatore con minima

esperienza, purchè semplicemente applichi la corretta procedura della cura. Il trattamento classico avviene facendo sdraiare la persona supina su di un tappeto o su di un lettino comodo, possibilmente coperta, anche leggermente, per evitare che il rilassamento profondo porti un pò di infreddolimento. Il operatore si pone al fianco prendendo il polso oppure alla testa delicatamente prendendo la sommità del capo con le dita, un contatto più che una presa. Non c'è necessità di riferire particolari personali all'operatore. Non c'è contatto fisico tra l'operatore e la persona, se non minimo al polso o alla sommità del capo, e comunque è fisso e non in forma di massaggio. Nel peggiore dei casi non accade niente, ma comunque si è passato un pò di tempo sdraiati nella posizione tra le più comode che ci siano, rilassati, talvolta ascoltando musica rilassante, a discrezione dell'operatore, amorevolmente assistiti da un persona che ha dedicato alcuni minuti del proprio tempo. La durata del trattamento è a discrezione del operatore , non arbitraria, ma più che altro legata a ciò che viene fuori e al tempo con cui la persona reagisce alla sensazione di rilassamento. Spesso bastano pochi minuti per recuperare benessere, un discreta serenità, rilassamento, un riposizionarsi in positivo verso la vita e le attività di tutti i giorni, un ridimensionamento di ingigantite problematiche, un riequilibrio di punti di vista estremi. Non raramente la persona durante il trattamento sblocca o trasforma nodi o blocchi interni, la cui risoluzione o evoluzione vien fuori durante il ritorno alle attività quotidiane. Molte fobie, paure, ansie vanno via senza che nè il operatore nè la persona se ne rendono conto durante il trattamento. Questo perchè il operatore non è un ricercatore, non è uno psicoterapeuta, non investiga sulla natura e provenienza degli eventuali blocchi o problemi psicofisici di colui che ha chiesto di essere trattato, non indaga, nè valuta, nè pensa, nè cerca di capire. La mente del operatore nel momento del trattamento è silente, neutra, vuota. L'unico compito dell'operatore è "sentire" ciò che arriva dalla persona e contemplarlo senza giudizio finchè non si rende conto che si è 'risolto', 'trasformato', parzialmente o totalmente. Spesso non sa cosa ha incontrato, cosa ha trattato, cosa ha trasformato. Nè deve o è tenuto a saperlo. E' anzi esortato ad evitare di razionalizzare, capire, indagare, a processare le sensazioni attivando processi mentali, ad essere neutrale, senza giudizio. Non influire nè manipolare ciò che sente e riceve, ma essere solo un tramite. Per essere più precisi, il operatore nel momento del trattamento E' un tramite, una antenna, uno strumento momentaneo di espansione della consapevolezza, che permette alla persona di attivare un meccanismo di autoguarigione, superando il proprio naturale 'blocco', impedimento, a farlo. Spesso gli effetti della trasformazione e della risoluzione dei blocchi, attivati dal trattamento, si manifestano e si concretizzano nei giorni immediatamente successivi; I benefici ricevuti da uno o una serie di trattamenti sono incalcolabili, perchè grazie ad un meccanismo a catena, la risoluzione o la trasformazione di un 'nodo', porta alla soluzione o alla sostanziale traformazione di molti altri ad esso collegati.

La gioia di sottoporsi ad un trattamento di Sat Nam Rasayan, con qualsiasi operatore certificato, in qualsiasi posto del mondo, è un piacere che non deve riservarsi solo chi è un momento difficile della vita, ma anche e soprattutto chi sta bene, chi è felice, per fare esperienza del senso di rilassamento, espansione, e di infinito che questa pratica può donare.

Web : <http://www.qurudevsnr.com> - <http://www.larnia.it>

Stefano Baldi Suraj Singh Curatore SNR certificato

+39 338 6405612

3386405612@tim.it