

Indice

Avvertenze	XIII
Nota importante per la lettura	XV
Introduzione	XVII

PARTE 1 – BASI SCIENTIFICHE ED ENERGETICHE

Capitolo 1

La fisiologia del trauma	3
– L'ordinaria presenza dei traumi nella vita umana	3
– Traumi ed eventi traumatici	7
– Un nuovo paradigma per la risoluzione dei traumi	10
– Gli animali non subiscono traumi!	17
– Il sistema nervoso	18
– Il modello della tripartizione del cervello	21
– La teoria polivagale	25
– Preda e predatore	26
– Fuga, lotta, congelamento (e sottomissione)	28
– La teoria dell'attaccamento	32
– Modelli interiori	36

Capitolo 2

Un raggio di Luce fra le nubi del trauma	41
– Trauma e sistema nervoso	41
– Imparare a distinguere sensazioni fisiche, emozioni e pensieri	44
– Reazioni, sintomi e disturbi comuni derivanti da eventi traumatici	47

– Sindromi traumatiche	50
– Dissociazione e perdita di frammenti d'Anima	54
– Per chi non sente	58
– Perché mi capitano sempre le stesse cose? La coazione a ripetere	60
– Capire, comprendere, sentire	61
– Esercizio <i>Ascolto profondo del corpo</i>	64
– Come il trauma influenza la nostra vita	66
– La storia di Sabrina	71
– Nuclei di energia inespressa e COEX	73
– Ampliare la visione: lo sciamanismo consapevole	77

PARTE 2 – TIPOLOGIE DI TRAUMA

Capitolo 3

Traumi da impatto	83
– Incidenti stradali	83
– Esercizio <i>Per chi è rimasto coinvolto in un incidente stradale</i>	86
– Cadute e incidenti sportivi	87

Capitolo 4

Aggressioni e abusi sessuali	89
– Abusi sessuali	89
– Quando chi violenta è un genitore o un parente	93
– Aggressioni e violenza verbale, fisica, energetica e psicologica	96
– Violazione dei confini personali	98
– Esercizio <i>Verifica e ripristino dei confini personali</i>	99

Capitolo 5 – Traumi prenatali e della nascita	101
– Le fasi dell'ingresso nella vita umana	102
– Tipologie di parto	104

– Le fasi della nascita	109
– La vita prima e dopo la nascita	112
– Il rito della Capanna del Sudore per risolvere i traumi prenatali e perinatali	113

Capitolo 6

Traumi collettivi	115
– Catastrofi naturali e cambiamenti climatici	115
– Per chi è stato coinvolto in catastrofi naturali	118
– Guerra e violenza	120
– Vortici traumatici e black spot	124
– Attentati terroristici e paura diffusa	128

Capitolo 7

Traumi familiari e intergenerazionali.	133
– Traumi familiari	133
– Il movimento interrotto verso la persona amata	134
– Parole che traumatizzano i bambini, parole che li fanno sentire bene	135
– La morte di una persona cara	136
– Il trasloco	137

Capitolo 8

Altre categorie di traumi.	139
– Operazioni chirurgiche	139
– Altri traumi	140
– Esercizio <i>Prepararsi a un'operazione chirurgica.</i>	140
– Traumi e dipendenze	141

PARTE 3 – PER RISOLVERE

Capitolo 9

Verso la guarigione	147
– Dall'unione alla separazione	147

– I quattro livelli dell'amore.	149
– La voce nella testa: il pensiero compulsivo.	150
– Con lo Spirito è un'altra cosa: le Costellazioni rituali® .	153
– Come si svolge una sessione individuale.	154
– Come si svolge una sessione di gruppo.	156

Capitolo 10

Risorse e strumenti per aiutare se stessi e (poi) gli altri . . .	161
– Radicamento	162
– Esercizio	
<i>Radicamento: per imparare a ricevere e tornare a esserci</i>	163
– Contenimento	165
– Esercizio	
<i>Contenimento: per imparare a sentire i propri bisogni .</i>	165
– Testa e cuore	166
– Esercizio	
<i>Ripristinare i collegamenti interiori.</i>	167
– Rallentare: per rilasciare la tensione e fare spazio dentro di te.	168
– Stare nella natura: per rilassarti e ricaricarti	169
– Imparare a respirare	170
– Esercizio	
<i>Respiro consapevole in quattro fasi: per promuovere la salute e il benessere</i>	170
– Suono, musica, canto e movimento	171
– Esercizio	
<i>Il suono nella pancia: per riattivare l'energia vitale . . .</i>	172
– Il viaggio sciamanico	173
– Apprendere dagli animali.	174
– Esercizio	
<i>Trovare risorse interiori ed esteriori.</i>	175

Capitolo 11

Il trauma come opportunità di crescita spirituale.	177
– Vantaggi e trappole del lavoro con le vite precedenti . . .	177
– La realtà multidimensionale	182

– Meditazione e catarsi	186
– La meditazione e la risoluzione globale dei traumi	188
– Dalla frammentazione alla coerenza	190
– Teoria polivagale, yoga e kundalini	191
– Strumenti per sviluppare resilienza ai traumi e per realizzare il Sé	193
Capitolo 12	
Testimonianze	197
Glossario	205
Informazioni pratiche	209
Bibliografia /Filmografia	211
Contatti	214