MASTERCLASS ONDEMAND
CON DANIEL LUMERA

LA REALE NATURA DELL'ENERGIA SESSUALE

Dal piacere alla pura consapevolezza dell'essere



A cura di
Gaia Monti, **Laura Sofia Cariolato** e **Felicia Cigorescu**

INDICE:

INTRODUZIONE	4
L'ENERGIA SESSUALE COME ELEMENTO FUNZIONALE AL PROCESSO DI TRASFORMAZIONE SOCIALE	5
I 2 tipi di chimiche: innamoramento e amore	9
La Comprensione dell'Energia Sessuale	11
I principali canali di espressione dell'utilizzo dell'energia sessuale	12
1° pratica: mula bandha	14
2° pratica: armonizzazione dell'energia sessuale	16
FAQ: 1° e 2° pratica	18
Cosa accade quando l'energia sessuale viene espressa solo nei primi due centri	24
L'impoverimento quando l'energia sessuale viene espressa solo nei primi due centri	26
Prendere consapevolezza delle proprie energie	27
Cosa accade quando l'energia sessuale viene espressa nel secondo e nel terzo centro	27
Proposito di coppia, del singolo e le 5 vie	29
La prospettiva delle relazioni sessuali secondo le antiche tradizioni	31
La filosofia taoista	31
La tradizione tolteca	32
La tradizione indovedica	33
Gli effetti dei legami energetici	33
Cosa accade a questi legami quando la relazione finisce	33
La purificazione dell'energia sessuale	34
Tecnica di Ricapitolazione dell'energia sessuale	36
FAQ: 3° pratica	39
La sublimazione dell'energia sessuale	43
4° pratica: Sublimazione dell'energia Sessuale	44
Ricapitolando	45
Conclusione	45
Approfondimento menopausa	48

— **Disclaimer**

I contenuti My Life Design Academy, del Filo d'Oro e di questo programma non costituiscono consulenza medica e/o psicologica. Il contenuto non è destinato a sostituire la diagnosi o il trattamento medico professionale. Chiedi sempre il parere di un medico o di un altro operatore sanitario qualificato per qualsiasi dubbio tu possa avere riguardo alla tua condizione di salute o riguardo al programma alimentare da seguire. Non ignorare mai il parere di un medico professionale o ritardare la ricerca a causa di qualcosa che hai letto in questo percorso

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

INTRODUZIONE

In questa masterclass desidero affrontare un tema molto delicato e molto profondo: la reale natura dell'energia sessuale.

Che cos'è l'energia sessuale?

Attraverso gli approfondimenti che condivideremo e alle pratiche che sperimenteremo spero di poter essere al vostro servizio e di poter condividere una prospettiva che, senza avere la pretesa di offrire una verità, nella mia vita ha portato molta ricchezza, ha avuto un impatto positivo a livello di benessere, salute, creatività, lucidità e presenza e ha dato profondità al significato e al proposito della vita.

Ogni cosa che l'essere umano fa, dal mangiare al camminare, dal respirare al meditare o dal gestire l'energia delle relazioni all'energia della sessualità possono essere affrontate da un punto di vista superficiale e inconsapevole ed essere molto spesso frutto di dinamiche di compensazione, di frustrazioni ed esigenze egoiche. Oppure possono trasformarsi in strumenti, in opportunità, dentro contesti in cui trovare profondità, senso di identità, significato autentico di noi stessi, della nostra vita e delle reazioni in genere, essere degli strumenti, delle opportunità, dei contesti in cui poter trovare profondità, senso di identità, significato più profondo di noi stessi, della vita e delle relazioni in generale.

Nella masterclass e all'interno di questo workbook faremo un viaggio nell'esplorazione della reale natura dell'energia sessuale che vorrei percorrere da una prospettiva differente, insolita, ovvero all'interno delle scienze del benessere e della qualità della vita.

Considerare l'energia sessuale e la sua natura come ponte tra le antiche tradizioni sapienziali e le neuroscienze moderne apre ad un mondo completamente nuovo, dove l'energia sessuale diventa uno strumento non solo di salute, di benessere, di guarigione, ma anche di intuizione, di creatività e di profonda autorealizzazione.

Buon viaggio!

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

L’ENERGIA SESSUALE COME ELEMENTO FUNZIONALE AL PROCESSO DI TRASFORMAZIONE SOCIALE

In questo contesto vorrei iniziare con una piccola riflessione che non avevo mai preso in considerazione fino a quando non sono entrato in contatto, durante uno dei miei viaggi in Oriente, con la cultura indo vedica e la cultura taoista, e mi sono reso conto che in tutte le tradizioni orientali l'energia sessuale è considerata come un elemento estremamente funzionale a tutto il processo di trasformazione sociale.

Ovvero, secondo queste culture millenarie la donna a livello di energia sessuale, per via della sua funzione biologica di dare alla luce una nuova vita, ha un livello di questa energia superiore rispetto all'uomo.

Questa disparità tra uomo e donna a livello energetico ha creato nell'essere umano maschile un senso di insicurezza profondo e inconsapevole e, se questa energia non viene lavorata, trasformata e gestita correttamente diventa uno strumento di sfogo istintuale o di dominio.

A causa di questa disparità, secondo queste correnti filosofiche antiche, l'essere umano maschile ha cercato di sottomettere la donna nel tentativo di vincere questo senso profondo di insicurezza e, sempre secondo questa prospettiva, finché l’uomo non prenderà coscienza di come gestire in maniera completamente diversa questa energia, tenderà sempre a creare delle disparità.
Da questa riflessione ho iniziato a pormi delle domande importanti: *qual è allora la vera natura dell'energia sessuale? Come può essere bilanciata innanzitutto dentro di noi per poi trovare equilibrio tra uomo e donna? Come mai secondo queste culture antiche un buon utilizzo di questa energia è associato ad esempio ai processi di autorealizzazione, di illuminazione, di salute, di benessere, di longevità e di qualità della vita? Che cosa c'è dietro questa energia e a cosa serve? Come mai nella cultura occidentale viene così, dal mio punto di vista, poco compresa o relegata ad aspetti che riguardano il piacere?*
Prima di addentrarci in questo viaggio desidero condividere uno spaccato di quella che è la percezione massiva dell'energia sessuale nella nostra società attraverso alcune ricerche che abbiamo effettuato.

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l’uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

La prima che vorrei condividere con voi è questa:



Vista dall'esterno, la nostra società appare sessuofoba ovvero una società che giudica, rifiuta e condanna la sessualità come aspetto istintuale, come tabù e, allo stesso tempo si mostra come una società sesso dipendente.

La maggior parte della pubblicità televisiva utilizza e mercifica la sessualità o, anche, la donna e l'uomo come aspetto fisico. Da quanto riportato dal sito dell'ANSA vediamo innanzitutto come sono in aumento i disturbi legati alla sfera sessuale.

Da una parte dunque il sesso continua ad essere per molti versi un tabù, collegato al peccato, alla perdizione, alla colpa, al tradimento e alla tentazione puramente carnale mentre dall'altro lato viene venduto costantemente in ogni forma e modo.

Ma se noi esploriamo ancora più in profondità e, in questo contesto abbiamo il dovere di farlo, possiamo notare, come dalle ultime ricerche emergano tantissimi nuovi comportamenti legati al tema della sessualità e si registri un aumento nella ricerca di piacere e un calo nella ricerca di relazioni più profonde, di sentimenti e quindi anche di amore.

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

Più piacere, meno amore

La coppia di parole più citate è *piacere-passione.*

La ricerca del piacere tramite il sesso richiede una guerra implacabile alla noia e all'abitudinarietà, con un sesso decomplessato: nella vita si hanno più partner sessuali (Il 29,2% ha avuto almeno 6 partner (era il 22% venti anni fa), il 30% ha avuto un solo partner (era il 37% venti anni fa)

**Rapporto Censis-Bayer 2019 sui nuovi comportamenti sessuali degli italiani*



RAPPORTO CENSIS-BAYER SUI NUOVI COMPORTAMENTI SESSUALI DEGLI ITALIANI

Oggi e vent'anni fa: l'epocale cambiamento

Cosa è cambiato rispetto a venti anni fa?

Più *piacere, meno amore*. È letteralmente decollata la concezione del sesso legato al piacere, la dimensione molto individuale anche dentro le coppie. Il nesso sesso e amore nei 18-40enni di venti anni fa era molto più stretto. Colpisce l'evoluzione delle donne, tra le quali venti anni fa riteneva separabili sesso e amore il 37,5%, mentre oggi il 77,4%. Tra i maschi era il 61,9% e oggi l'81,8%. Le donne, un tempo molto più legate al sesso come espressione dell'amore, oggi la pensano più o meno come gli uomini.

INDICE

Più sesso, in tanti modi diversi e che soddisfi

Quanto sesso e con quale soddisfazione

Cosa è il sesso, cosa si aspettano e cosa cercano

Le sfide alla contraccezione

Stanno profondamente cambiando le abitudini e i comportamenti sessuali di tutti.
Un altro dato che mi ha colpito molto in merito ai nuovi comportamenti sessuali, è quello relativo alla ricerca proposta nell'immagine qui sotto che afferma come il 46,9% delle persone censite ricorre al turpiloquio durante l'atto sessuale e per il 9,9% di questi è una pratica regolare, dunque "insultarsi" durante l'atto sessuale sembrerebbe essere nei primi posti dei nuovi comportamenti sessuali. Sempre in base a questa ricerca possiamo notare che il 25,2% delle persone che rientrano nella fascia di età che va dai 18 ai 40 anni guarda pornografia insieme al partner e per il 2,6% questo sembra essere un comportamento regolare. Mentre il 24,4% utilizza oggetti, cibo, bevande e giochi erotici e per il 2,5% di questi sembra essere una pratica regolare durante i rapporti sessuali. Il 16,5% invece utilizza le foto e i video durante i rapporti per generare eccitazione. E infine, il 16,5% fantastica apertamente con il partner su altri possibili partner.

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

L’ubriacatura delle opportunità

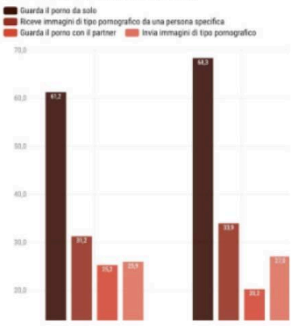
RAPPORTO CENSIS-BAYER SUI NUOVI COMPORTAMENTI SESSUALI DEGLI ITALIANI

Pratiche per eccitarsi:

- il 46,9%, ricorrere al turpiloquio durante l'atto sessuale (per il 9,9% è una pratica regolare);
- il 25,2% dei 18-40enni guarda video porno insieme al partner (il 2,6% regolarmente);
- il 24,4% utilizza oggetti, cibi o bevande per giochi erotici (il 2,5% regolarmente);
- il 16,5% scatta foto o registra video durante i rapporti sessuali;
- il 16,5% fantastica apertamente con il partner su altri possibili partner (il 4,(regolarmente).

Fig. 10 - Il rapporto con il porno

(val. % di chi pratica regolarmente e di tanto in tanto)

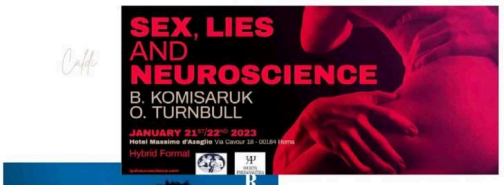


Già da qua possiamo notare come la sessualità dipenda da un fattore di percezione e di eccitazione in cui l'elemento fondamentale è la mente e non il sentimento o l’empatia profonda. Visto in questo senso la sessualità perde enormemente l'aspetto energetico e tutti quegli aspetti sottili, legati ai sentimenti profondi e alla sfera della spiritualità.

Una sessualità che compensa solitudine, noia, mancanza di significato della vita e fragilità inconsapevoli

È sufficiente considerare che durante il lockdown del 2020 Pornhub ha superato di gran lunga il numero di visite rispetto alla pagina del Governo con le informative sul COVID-19.

Il richiamo sessuale prevale persino sul rischio di morte.







Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l’uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

Grazie a queste slide voglio riflettere insieme a voi in merito a quando la sessualità diventa un meccanismo di compensazione, di mancanze, di vuoti, di solitudine.

Quando il significato della nostra vita è vuoto, quando ci sono incertezze e fragilità inconsapevoli che si manifestano, allora la sessualità diventa un contenitore attraverso cui cercare di compensare tutti questi aspetti.

Ci sono degli studi interessanti come ad esempio quello riportato nella slide qui sopra che spiega come durante il lockdown del 2020 i siti più visitati in assoluto fossero quelli pornografici e non ad esempio il sito del governo che indicava il destino dell'umanità e i dati dei contagiati da Covid.

Quindi, anche di fronte al rischio di morte, il richiamo sessuale prevale.

Questo studio era già stato effettuato durante i tempi di guerra, in cui era emerso che molte coppie continuavano a fare l'amore anche durante un bombardamento, anzi provavano più eccitazione in questo.

Comprendiamo dunque come la sessualità sia uno stimolo potentissimo dentro ognuno di noi che dobbiamo cercare di comprendere più a fondo.

Nell'immagine qui sopra possiamo notare inoltre un articolo uscito sul New York Times che afferma che per combattere l'epidemia di solitudine, che secondo gli studi effettuati stiamo vivendo, invita le persone a fare più sesso. Un altro dato interessante (che potete vedere sempre nella slide qui sopra) ha dimostrato che il consumo del porno viene associato ad un'assenza del significato profondo della propria vita, alla mancanza di un proposito profondo della propria esistenza.

I 2 tipi di chimiche: innamoramento e amore

Prima di addentrarci nel mondo straordinario della natura dell'energia sessuale vorrei fare una distinzione importantissima tra due tipi di chimiche: la chimica dell'innamoramento e la chimica dell'amore.

L'innamoramento è uno stato alterato di coscienza, ovvero quando conosciamo un'altra persona secondo ragioni chimiche o per proiezioni mentali, si scatena una reazione chimica che è molto simile, anzi che è proprio uguale, a quella tipica delle droghe.

Nello specifico, con la chimica dell'innamoramento, si produce dopamina, noradrenalina, feniletilamina e tutti quei neurotrasmettitori che creano la sensazione di stordimento.

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

Questo tipo di dinamica chimica dura dai 12 ai 36 mesi. Nei primi sei mesi c'è la fase più intensa poi, a seconda di quanto ci si frequenta, questa chimica o viene sostituita dalla chimica dell'amore, oppure cessa di essere e semplicemente andremo di fiore in fiore, convinti che quello sia l'amore, e quando manca quell'aspetto iniziale in cui siamo di fatto drogati, non ci sia più l'amore, ma in realtà stiamo confondendo innamoramento con amore.

La chimica dell'innamoramento

- Attiva un'elevata produzione di dopamina, noradrenalina e feniletilamina (PEA), che agiscono sui centri del piacere. Sono gli stessi neurotrasmettitori responsabili degli effetti delle droghe.
- **La sintomatologia da innamoramento oscilla dai 12 ai 18 mesi:** per chi si frequenta poco la sensazione di ebbrezza euforica può essere prolungata fino a tre anni. È come una droga.
  Un dose può durare dai 12 ai 36 mesi.



Diversa invece, è la chimica dell'amore. Alla fine del periodo dell'innamoramento, i neurotrasmettitori tipici dell'infatuazione vengono sostituiti da quei neurotrasmettitori che invece sono collegati alla funzione di dare stabilità al rapporto ovvero l'ossitocina per la donna e la vasopressina per l'uomo, che sono i correlati biochimici che vengono attivati dalla cura, dalla protezione, dall'abbraccio, dagli stati d'animo collegati all'affetto, alla dedizione, alla devozione e alla presenza.

Senza la chimica dell'amore la coppia non può andare avanti nel tempo.

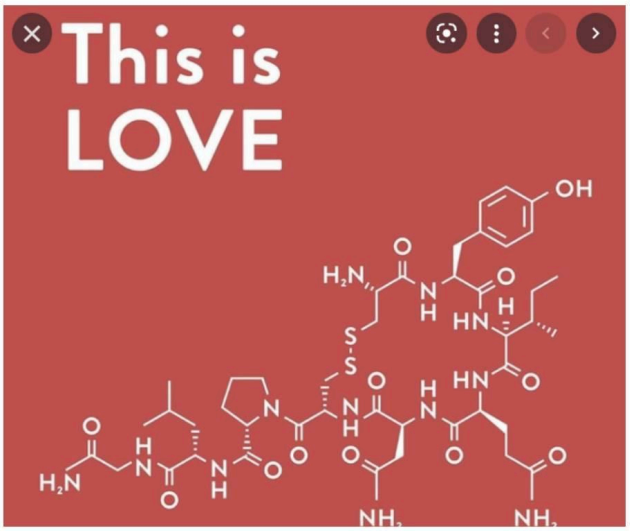
Questo tipo di chimica viene stimolata da due fattori principali: dai progetti che si hanno in comune e dai valori che si condividono.

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

La chimica dell’Amore

Alla fine del periodo di innamoramento i neurotrasmettitori dell’infatuazione (PEA) vengono sostituiti da quelli che garantiscono stabilità nel rapporto (ossitocina per la donna e vasopressina per l’uomo).

Sono i correlati biochimici che vengono attivati dall’abbraccio e dalle carezze e producono stati d’animo quali affetto, dedizione, cura per l’altro.



La Comprensione dell’Energia Sessuale

Per comprendere la reale natura dell’energia sessuale dobbiamo stravolgere il concetto che abbiamo in merito a questa energia e provare ad associare l'energia sessuale alla stessa natura dell'energia elettrica.

Probabilmente il luogo in cui ti trovi ora, mentre stai leggendo questo workbook o ascoltando la masterclass ti sta facendo vedere gli effetti dell'energia elettrica, attraverso lo schermo del pc o dello smartphone che hai davanti in questo momento.

Quello che vedi ora, mentre leggi il workbook o rivivi i contenuti della masterclass è un canale di espressione dell'energia elettrica che è l'energia primordiale che manifestandosi attraverso quel canale, crea l'effetto che tu stai vedendo.

Lo stesso accade quando accendi una lampadina, tu vedi la luce, ma in realtà dietro quella luce c'è l'energia primordiale elettromagnetica. Lo stesso accade con il calore, un ventilatore, un film al cinema, dietro questi fenomeni c'è sempre un'energia primordiale che è appunto l'energia elettrica.

Lo stesso vale per l'energia sessuale. A seconda del canale di espressione di questa energia, che abbiamo relegato semplicemente alla riproduzione o al piacere sensoriale, ci sono infiniti altri processi e, a seconda appunto del canale in cui si esprime, questa

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l’uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

energia può dar vita al sentimento, all'espressione di se stessi, all'intuizione, alla creatività, agli stati superiori di coscienza, agli stati di realizzazione, alla volontà e alla creatività.

Sfatiamo dunque il primo mito: l'energia che definiamo sessuale è una forza primordiale presente in tutto l'universo.

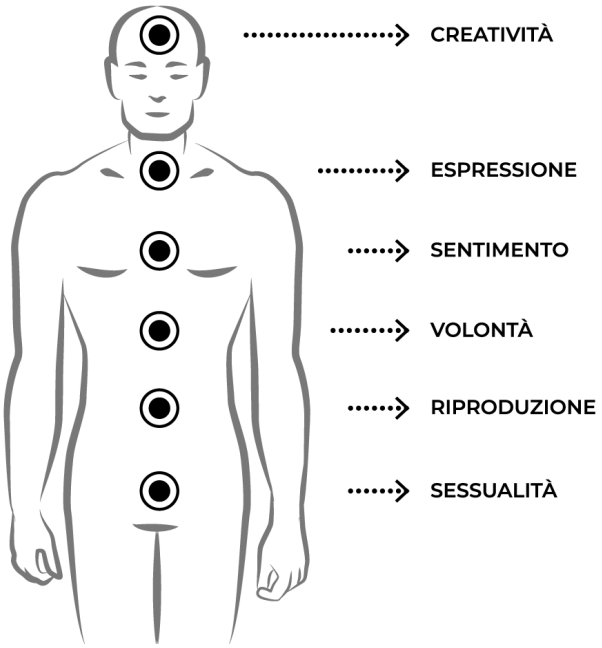
Se pensiamo al mondo intorno a noi, vediamo che è un costante atto sessuale: l'impollinazione dei fiori, il fitoplancton degli oceani, la luce del sole. Tutti gli elementi tra di loro fanno costantemente l'amore per poter generare quella trasformazione che noi chiamiamo esistenza.

Quindi l'energia sessuale è un'energia primordiale, una forza che non è destinata solo al piacere fisico e neanche semplicemente relegata alla funzione di procreazione, ma è intimamente collegata al benessere, all'equilibrio, alla salute, alla qualità della vita e anche alla creatività, alla spiritualità e all'autorealizzazione.

I principali canali di espressione dell'utilizzo dell'energia sessuale

Vediamo quindi nello specifico di cosa si tratta e come possiamo attivarla, riconoscerla e utilizzarla correttamente.
Noi sappiamo che l'energia sessuale è una forza universale, cosmica, primordiale e che a seconda del canale in cui trova espressione, si manifesta attraverso delle caratteristiche differenti. Impariamo quindi a riconoscerla e a utilizzarla correttamente.

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.



1. **Primo centro**: **zona sacrale**, degli organi genitali. Nei centri inferiori questa energia viene espressa attraverso desideri familiari, territorialità, possesso e materialità.
2. **Secondo centro**: **zona ombelicale**, si trasforma in ardore sensoriale, in passionalità e in riproduzione, nella sessualità così come la conosciamo normalmente.
3. **Terzo centro**: **nella zona del plesso solare** cambia completamente natura di espressione e si manifesta attraverso volontà, determinazione, capacità di realizzare.
   Viviamo in una società dove non esiste una vera e propria educazione alla volontà e alla determinazione proprio perché gli individui, per una ragione anche di controllo, devono essere sufficientemente adattati ad un sistema e utilizzare quella volontà in maniera non completamente autonoma, ma a disposizione degli obiettivi che il potere attuale stabilisce come obiettivi principali e primordiali.
4. **Quarto centro**: **zona del cuore**, si esprime attraverso sentimenti e relazioni profonde.
5. **Quinto centro**: **la gola**, in questa zona l'energia primordiale si esprime attraverso la comunicazione e la capacità di esprimere liberamente se stessi, l'espressione artistica, la comunicazione efficace, profonda, dell'anima. La capacità di comunicare se stessi senza limiti, senza forma, di riconoscersi, di permettersi di

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

esprimere liberamente, senza più paura del giudizio, delle limitazioni degli altri o dell'auto giudizio.
Pensiamo a quanti tabù esistono rispetto all'espressione noi stessi, quante persone sono state “castrate” attraverso l'educazione familiare o le necessità sociali e hanno paura di esprimersi liberamente e di esprimere la propria natura, la propria unicità, la propria vocazione.

6. Sesto centro: **i centri superiori**, quindi per esempio il centro del cervello, che secondo l'anatomia energetica della tradizioe cinese o della tradizione indo vedica sono collegati al significato e al proposito della vita. Quando questa energia raggiunge questi centri, allora ci ricollega alla nostra vocazione, al nostro Dharma, alla nostra natura essenziale, alla nostra verità più profonda, più autentica, più reale.
7. Settimo centro: **la sommità del capo**, in questa zona l’energia primordiale si trasforma negli stati devozionali più profondi, di pura consapevolezza di essere, in quegli stati che la mistica definisce come stati di consapevolezza superiore, di supercoscienza.

1° pratica: mula bandha

La prima pratica che sperimenteremo è, dal mio punto di vista, molto affascinante perché legata alla salute.
La prima cosa che le filosofie e le culture sapienziali antiche ci insegnano relativamente all'energia sessuale è il controllo della muscolatura della zona genitale e della zona anale. Dal controllo di questa muscolatura dipendono poi tutta una serie di esercizi superiori, che hanno la capacità di ricollegare questa energia al sentimento, al significato della propria vita e quindi ad esperienze di creatività, di consapevolezza e di volontà superiori.

Prima Pratica: Mula Bandha
Collegati al video di pratica qui >

1. Siedi in una posizione comoda per terra su un cuscino o un tappetino con le gambe incrociate e le ginocchia ben aperte, oppure su una sedia;
2. Mantieni la colonna vertebrale eretta;

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l’uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

3. Colloca le mani all’altezza delle gambe con i pugni chiusi mantenendo all’interno il pollice;
4. Fai un profondo respiro ed espirando chiudi gli occhi e mantieni la lingua attaccata al palato con la bocca chiusa;
5. Porta l'attenzione al respiro, alla sensazione del respiro mentre entra ed esce dalle tue narici;
6. Fai in modo che la respirazione sia lenta, profonda, naturale, rilassata. Rendi il respiro un atto di consapevolezza e di presenza;
7. Ad ogni inspirazione lascia che l'ossigeno entri in te, che la vita ti nutra. Ad ogni espirazione rilascia ogni tensione;
8. Inspira profondamente fino a riempire i polmoni e trattieni il respiro;
9. Contrai i muscoli dell'ano e della regione del perineo al 100% delle tue possibilità, come se portassi questa muscolatura verso l’alto. Lascia che si contragga solo quella regione, mantenendo tutto il resto del corpo rilassato;
10. Mantieni questa posizione per il tempo nel quale puoi trattenere il respiro, senza forzare;
11. Lascia andare la contrazione del perineo ed espira lentamente. Rilassa completamente;
12. Ripeti per 7 volte;
13. Al termine delle 7 respirazioni e contrazioni rimani in uno stato di presenza e di silenzio per alcuni secondi;
14. Fai un profondo respiro ed espirando emetti il fiato dalla bocca. Rilassa le mani, riapri gli occhi e ringrazia.

Collegati al video di pratica qui >

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l’uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

Ricorda che ciò che premia in questo genere di approccio sono la costanza e la perseveranza. La muscolatura della regione dei centri sacrali è una muscolatura estremamente importante sia per gli enormi benefici sulla salute degli organi di riproduzione, sia per rimuovere quell'energia stagnante che potrebbe creare molte disfunzionalità anche da un punto di vista energetico.

2° pratica: armonizzazione dell'energia sessuale

La zona del Tan Tien o Hara, che si trova 3 cm sotto l'ombelico, secondo la medicina tradizionale cinese e la tradizione indovedica è la zona in cui risiede sia il nostro pensiero che la nostra energia sessuale e per questo durante la pratica di armonizzazione dell'energia sessuale ci concentreremo in questo punto.

Seconda pratica: Armonizzazione dell'energia sessuale
Collegati al video della pratica >

1. Siedi in una posizione comoda con la colonna vertebrale ben eretta, oppure stai in piedi con le ginocchia leggermente flesse in modo da avere più stabilità
2. Chiudi gli occhi e porta l'attenzione al respiro
3. Mantieni la lingua attaccata al palato e la bocca chiusa
4. Immagina davanti a te un sole che emana calore, vita e luce
5. Batti le mani e sfregale immaginando di avere un sole tra le mani (per circa 30 secondi) per generare calore ed energia
6. Appoggia le mani nella zona del Tan Tien o Hara che si trova 3 dita sotto l'ombelico (mano destra sopra e sinistra sotto)
7. Fai 28 rotazioni in senso orario (da destra verso sinistra - mano destra sopra sinistra sotto)
8. Invertire le mani: sinistra sopra destra sotto
9. Fai 28 rotazioni in senso antiorario (da sinistra verso destra - mano sinistra sopra destra sotto)
10. Tenere le mani con i pugni chiusi mantenendo all'interno il pollice

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

11. Si beve l'energia del sole con la bocca durante l'inspirazione portandola nella zona genitale
12. Si rimane in apnea e si eseguono 14 contrazioni in Mula Bandha (con la lingua attaccata al palato)
13. Si svuota tutta l'aria e inspirando, lentamente, si porta l'energia sessuale lungo la colonna vertebrale fino al cuore per tre volte, collegando l'energia sessuale al sentimento.
14. Si rimane nel punto del cuore in silenzio nell'ascolto e nella presenza per circa 1 minuto ascoltando cosa accade.
15. Ripetere l'esercizio dal punto 4 al 13 portando l'energia sessuale nel centro del capo (ghiandola pineale, che è la sede del significato e del proposito della nostra vita - ricolleghiamo l'energia sessuale o primordiale al servizio del proposito più profondo e autentico della nostra vita)
16. Si rimane nel punto del centro del capo in silenzio nell'ascolto e nella presenza per circa 1 minuto ascoltando cosa accade.
17. Ripetere l'esercizio dal punto 4 al 13 portando l'energia sessuale oltre la fontanella, nel sole (ricongiungiamo questa energia alla fonte primordiale più elevata)
18. Si rimane nel sole, nell'ascolto e nella presenza per circa 1 minuto ascoltando cosa accade.
19. Rilassa il tuo corpo e apri le mani con i palmi rivolti verso l'alto. Senti una cascata di luce che discende su di te, fecondando, purificando, rinvigorendo e rivitalizzando il tuo corpo, la tua energia vitale, le tue emozioni, la tua mente. Tutto il tuo essere. Rimani per qualche secondo in ascolto, in silenzio, in presenza.
20. Quando te la senti, lentamente riattiva il tuo corpo e riapri i tuoi occhi.

Collegati al video della pratica >

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

La pratica regolare di questo esercizio dopo pochissimi giorni inizierà a darti delle sensazioni molto piacevoli, di grande allineamento, di presenza e di benessere sempre maggiore nel tempo.

FAQ: 1° e 2° pratica

Qual è la posizione migliore per eseguire la pratica dell'armonizzazione dell'energia sessuale?

Per questo esercizio la posizione migliore è da seduti con la schiena non appoggiata e la colonna vertebrale eretta o in piedi con le gambe leggermente flesse.
Per chi desidera è possibile eseguirlo anche con le gambe incrociate ma le posizioni migliori sono seduti su una sedia o uno sgabello oppure in piedi.

Durante il periodo del ciclo mestruale è consigliabile sospendere la pratica oppure può essere eseguita?

Con il termine "ciclo mestruale" si intende tutta la durata del ciclo mensile, anche se nel linguaggio comune solitamente abbiamo l'abitudine di riferirci con questo termine solo al momento delle mestruazioni. Durante questo periodo va sospesa questa pratica. Nel momento del sanguinamento si dovrebbe semplicemente lasciare che il sangue scorra verso il basso, cercando di non interferire con questo movimento naturale e fisiologico. In questi giorni si dovrebbe stare nell'"essere" e non nel "fare", per cui sono consigliate le pratiche meditative piuttosto delle pratiche che attivano l'energia e la direzionano nei centri superiori.
Vi renderete conto nel tempo che ci saranno delle grandi migliorie nella gestione del ciclo mestruale della donna, nella sua regolarità, e anche nella dimensione più sottile della ciclicità dell'uomo. Perché anche se meno visibile, anche l'uomo sperimenta una ciclicità legata all'andamento delle variazioni ormonali del testosterone.
Tutti siamo esseri ciclici, in quanto viviamo in un mondo fatto di alternarsi di momenti di crescita, sviluppo, espansione, e fasi di ricettività, quiete, contrazione. L'alternarsi del giorno e della notte, delle stagioni più calde e più fredde che si ripetono, delle maree, il movimento giornaliero del sole che sorge e tramonta, della luna che con le sue fasi dà ritmo al tempo. Tutta la vita è fatta di cicli e anche noi siamo esseri ciclici.

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

!!!

Cos'è il Tan Tien o l'Hara?
Esistono diversi centri nell'anatomia energetica dell'essere umano, il Tan Tien (o Dan Tian) è un punto che si trova 3 dita sotto l'ombelico e 3 dita dentro l'ombelico ed è un centro nevralgico per l'energia. E' il punto da cui origina l'essenza vitale di una persona.
Alcune tradizioni chiamano questo punto la fornace del drago, perché sembra che tutte le energie, i nostri fasci, il nostro *Qi*, la nostra energia vitale passino attraverso questo punto. Si tratta del centro presupposto al sentire, al fenomeno della percezione.
Come si agisce in questo centro attraverso la pratica?
Attraverso la pratica andiamo a fluidificare tutti i blocchi, tutta l'energia, e a rivitalizzarla e risvegliarla per permetterle di fluire dentro di noi con estrema armonia.

Qual è il momento della giornata più adatto alla pratica dell'armonizzazione dell'energia sessuale?
Non esiste un momento migliore dell'altro , il nostro consiglio è quello di farla innanzitutto a stomaco vuoto e possibilmente la mattina appena alzati, dopo aver bevuto un bicchiere d'acqua, e prima della colazione. Queste indicazioni perché si tratta di una pratica che dà vigore, vitalità, salute, lucidità e poi ti ricollega e armonizza profondamente.
Quindi il nostro consiglio è di eseguire la pratica la mattina, ma può essere eseguita anche la sera, l'importante è farlo almeno due ore prima e dopo i pasti.

Durante le contrazioni in Mula Bandha i glutei sono coinvolti?
No, si tratta di una contrazione che parte dall'interno, come riflesso possono essere coinvolti anche i glutei, ma non parte da loro.

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

Devi rilassare tutta la muscolatura del corpo. Tra la zona dell'ano e quella dei genitali c'è una piccola regione che li divide, l'impulso di contrazione parte da lì e coinvolge sia la regione genitale che la regione anale, sia dall'esterno che dall'interno, come se ci fosse un muscolo che risucchia verso l'alto.
All'inizio incontrerai un po' di difficoltà a riconoscere quel muscolo, però piano piano, attraverso la pratica, ci sarà una coordinazione sempre più profonda, il muscolo si svilupperà e noterai dei grandissimi benefici.

Cosa accade se le rotazioni non sono 28 ma 30? E se vengono invertite le mani nei giri?
Non succede niente, però la pratica consigliata è di 28 giri perché rispetta il ciclo lunare e la ciclicità delle donne e anche degli uomini perché, nonostante ce ne siamo dimenticati, siamo degli esseri profondamente ciclici.
Quindi 28 è il numero esatto, con la pratica imparerai a coordinare e il tutto diventa automatico, se ne vengono fatti uno o due in più o in meno non succede nulla, ma cerchiamo di rispettare le indicazioni.
E' come se in noi ci fosse un'acqua stagnante e attraverso la pratica la stiamo rivitalizzando, portando elementi di luce e di energia. Attraverso questa pulizia profonda che stiamo facendo è dunque importante creare questi due tipi di vortici all'interno per poi stimolarla e portarla verso l'alto collegandola al sentimento.
Molto spesso questa energia ristagna e, a seconda di dove ristagna, avremo delle distorsioni e degli squilibri importanti per questo è importante farla circolare.

Chi ha subito abusi in età infantile cosa è accaduto all'energia sessuale a seguito di questo evento traumatico?
I traumi legati agli abusi hanno un impatto enorme sull'energia sessuale.
Però, attenzione, l'impatto non è sull'energia sessuale in sé, ma è a livello psichico, emotivo, causale ovvero quello relativo al ricordo che inibisce l'energia sessuale in quei centri perché la mente associa che quando l'energia sessuale si esprime in quei centri, si esprime attraverso violenza e abuso e quindi la reprime, perché non ne conosce la vera natura. Le persone che esprimono l'energia sessuale in quel modo è perché hanno delle distorsioni mentali.
Se invece si porta una reale educazione alla consapevolezza su questo tema e si afferma che l'energia sessuale non è solo relegata a quella sfera, allora questo tipo di approccio e questo tipo di esercizi portano enormi benefici perché piano piano si scioglie la concezione che abbiamo di questa energia relegata solamente alla sfera sessuale. Si prende coscienza di cos'è realmente e la si ricollega al sentimento e alla sacralità e anche

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

la dimensione fisica, che è stata traumatizzata, si scioglie lentamente proprio perché avvengono una riconnessione e un'armonizzazione ben più profonde e comprendiamo la sacralità di questa energia.

Che riferimento si può prendere per capire l'orario e antiorario?
È molto semplice: all'inizio si parte con la sinistra sotto la destra sopra e ci si muove dall'alto verso il basso, in questo modo ci stiamo muovendo in senso orario. Poi fai il contrario, metti la destra sotto e la sinistra sopra e ti muovi dal basso verso l'alto, in senso antiorario.

In gravidanza vanno sospese queste pratiche?
In gravidanza possono essere fatte queste pratiche, il mula bandha fa sempre bene, ma in gravidanza tutto deve essere eseguito col massimo rispetto.
In questi anni di esperienza non ci sono mai state controindicazioni con la gravidanza, quello che posso segnalarvi è che durante il periodo di gravidanza, che è un periodo molto particolare, è molto bello ricollegare questa energia al cuore, al significato della propria vita e al sole.
Il mio consiglio è che tutte queste pratiche devono reggersi sul principio della gentilezza, bisogna avere rispetto di se stessi, non forzare mai, cercare di farle con ascolto.

L'eiaculazione precoce come si aiuta?
Innanzitutto la pratica del mula bandha e lo sviluppo della muscolatura anale e di tutta la zona genitale aiuta enormemente.
C'è un principio taoista secondo cui un uomo dovrebbe fare un calcolo per comprendere il tempo che dovrebbe trascorrere tra un'eiaculazione e l'altra:

(ETÀ x 2) : 10

Questa è una regola generale di una tradizione che ha sviluppato delle tecniche che servono per dominare l'eiaculazione.
Secondo molte tradizioni antiche la dispersione inconsapevole del seme è associata a una perdita di energia vitale e creativa, di energia che può essere impiegata in altre circostanze.

Cosa accade quindi quando l'uomo arriva al 98/ 99% al punto cosiddetto di non ritorno in cui non ha più controllo dell'eiaculazione?
Deve imparare a fermarsi un momento ed eseguire le contrazioni del mula bandha (7 o 14) concentrando questa energia alla base della colonna vertebrale e quindi tirandola via dalla

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

zona genitale e poi inspirando e portandola attraverso la colonna vertebrale fino al cervelletto, 1, 2 o 3 volte e poi, se necessario ripetere l'esercizio.
Quando la muscolatura anale e genitale sarà ben sviluppata, questo esercizio sarà semplicissimo e l'essere umano maschile si renderà conto che riuscirà a dominare la curva orgasmica.
Questo comporterà degli effetti collaterali molto piacevoli, ovvero, pur mantenendo l'erezione, verrà prolungato il piacere e, in questo contesto, più che di soddisfare il piacere, stiamo parlando di entrare in profonda empatia con l'altra persona e di avere controllo e dominio su aspetti di noi che normalmente sono aspetti istintuali molto inconsapevoli.

Come aiutare gli uomini che hanno difficoltà a eiaculare?
Secondo quella che è la nostra esperienza, ci sono diverse pratiche di controllo e di consapevolezza dell'energia sessuale. Applicando le tecniche di questa masterclass si prenderà maggiore consapevolezza del perché l'eiaculazione è bloccata e che il controllo dell'eiaculazione può essere qualcosa di estremamente positivo.

L'orgasmo femminile
Secondo le antiche tradizioni la scala orgasmica della donna è di nove scalini, noi in Occidente ne conosciamo quattro: il vaginale, il clitorideo l'anale e il liquido.
Oltre a questi ne esistono altri 5: il diffuso, l'extra corporeo, l'emozionale, il mentale e la piccola morte che di fatto è uno stato estatico.
La sessualità in Occidente non è stata compresa, mancano degli elementi importanti, ma dobbiamo partire dalle basi, cioè dalla consapevolezza della sua natura, dagli esercizi, dallo sviluppo di quella muscolatura fisica dell'anatomia energetica che ne consegue.
Questo è un tipo di conoscenza e di insegnamento alla base dell'educazione, della salute, del benessere, della consapevolezza e della capacità di essere creativi e vitali in questa terra. Credo inoltre che la maggior parte delle disfunzionalità sessuali accada perché c'è innanzitutto una tossicità mentale, relazionale e sociale.

Questa pratica per un periodo può sostituire la pratica delle attivazioni bioenergetiche? È da eseguire prima della meditazione?
Si può sostituire la pratica delle attivazioni bioenergetiche ed è da eseguire prima della pratica meditativa.
Questa pratica fatta prima delle attivazioni bioenergetiche, ne potenzierà l'efficacia.

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

La pratica dell'armonizzazione dell'energia sessuale va eseguita tutti i giorni o a periodi alterni?

Normalmente è una pratica da fare tutti i giorni, però io consiglio di praticarla per tre mesi di fila in modo da sviluppare tutta la muscolatura e vederne i grandi benefici e poi fare dei cicli quindi sospendere per una settimana e poi ricominciare.
Dopo aver fatto i primi tre mesi di pratica costante e sospendere per una settimana, il mio consiglio è di fare dei cicli di 28 giorni: fai un ciclo di 28 giorni, sospendi per 28 giorni, fai un ciclo di 28 giorni, sospendi e così via.

In menopausa può essere sempre praticata?

Assolutamente sì, questo tipo di pratica va benissimo anche in menopausa anzi, è consigliata.
La menopausa è un periodo bellissimo, in cui bisogna ridefinire se stesse, bisogna capire che tipo di transizione e trasformazione profonda sta avvenendo nel corpo, è un periodo che però può aprire a una saggezza, ad una profondità e anche ad un piacere molto più profondo di se stesse.
(Approfondimento menopausa pag 50)

Esiste un'età in cui è consigliato praticare questa pratica?

Questa pratica può essere molto utile anche nel periodo dell'adolescenza.
Per quella che è la nostra esperienza di questi anni, diciamo che dai 15/16 anni può essere un'età in cui si può iniziare a fare questo tipo di pratica, detto questo bisogna rispettare sempre l'unicità delle persone, sentire come si sentono, cosa provano, come si muovono e procedere con estrema delicatezza senza alcun tipo di forzatura, mai.

Come riconoscere la propria energia sessuale attraverso la pratica di armonizzazione dell'energia sessuale?

Questa pratica serve innanzitutto per:

- ➜ stimolare e sviluppare la muscolatura anale e la muscolatura genitale, importantissime entrambe per la salute, per il benessere e per la capacità di muovere questa energia quando ristagna e quando ci sono dei blocchi;
- ➜ prendere contatto col fatto che l'energia sessuale è un'energia primordiale alla base di tutti i processi dell'esistenza per questo abbiamo iniziato a respirarla, a muoverla e a ricollegarla al sentimento, al significato della vita e al sole;

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

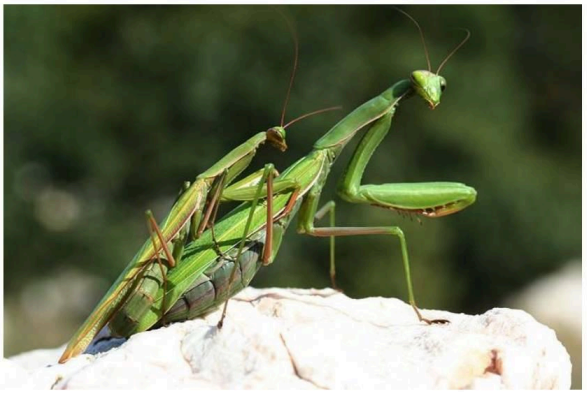
- ➜ quando tutti gli elementi saranno coordinati entreremo in un ascolto profondo. Inizieremo a sentire questa energia che si muove, a sentire, riconoscerla nei centri inferiori e lentamente a portarla nei centri superiori;
- ➜ ricollegarsi a un ascolto, alla riconoscenza e poi alla trasformazione.

Cosa accade quando l'energia sessuale viene espressa solo nei primi due centri

Cosa accade quando noi utilizziamo questa energia solo nei primi centri ovvero nei centri inferiori e quando non la colleghiamo al sentimento, alla volontà, alla creatività, all'espressione di noi e ai centri spirituali superiori?

L'accoppiamento delle mantidi è caratterizzato da cannibalismo post-nuziale.

la femmina, dopo essersi accoppiata, o anche durante l'atto, divora il maschio partendo dalla testa mentre gli organi genitali proseguono nell'accoppiamento



PURO APPAGAMENTO SENSORIALE EGOICO

SESSUALITÀ PRIVA DI AMORE

ESPRESSIONE NEL PRIMO CENTRO

ECCITAZIONE SENSORIALE

Abbiamo fatto un esempio forte perché è esattamente quello che accade nell'essere umano: l'accoppiamento delle mantidi, è caratterizzato dal cosiddetto cannibalismo post nuziale.
Quando c'è un puro appagamento sensoriale egoico, quando l'intenzione è semplicemente quella di sfogare l'energia sessuale attraverso l'istintualità più pura, quando la sessualità è priva di amore, quando c'è espressione di questa sessualità solo nei primi centri, quando c'è una pura eccitazione sensoriale, quello che accade è un impoverimento enorme e l'espressione di un'istintualità che sfocia molte volte nella violenza e nella perversione.

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

Questo impoverimento accade quando vengono coinvolti solo i primi due centri energetici, quello alla base della colonna vertebrale sacrale e quello che si trova sotto l'ombelico.
Quando l'energia sessuale stagna solo lì quello che accade, secondo le tradizioni antiche, è un impoverimento vitale, nel corso del tempo perdiamo la nostra energia vitale, la luce profonda nella purezza degli occhi, un impoverimento emozionale, mentale, spirituale e si pianta il cosiddetto seme della sofferenza.
Da qui si sviluppano gelosia, possesso, tradimento, violenza fisica e psicologica, inaridimento della relazione, tristezza, rifiuto e un'attrazione violenta.
Tutti questi substrati sono figli del fatto che l'energia primordiale viene espressa principalmente in quei centri collegati alla materialità, al possesso, alla territorialità, al denaro, alla famiglia, alll'istintualità, alla procreazione, alla sensorialità, e al godimento puro, istintuale e sensoriale.

2 domande importanti per avere consapevolezza della propria energia sessuale:

1. dopo avere utilizzato questa energia ti senti arricchito/a o impoverito/a? (dopo un rapporto sessuale o anche un autoerotismo)
2. attraverso questa energia arricchisci l'altro/a o lo/a impoverisci?

Dopo una relazione sessuale, se è presente il sentimento, se vengono coinvolte anche le sfere superiori la sessualità viene vissuta in una forma profondissima, sacra, che non esclude l'istintualità ma la ricollega al sentimento, all'empatia, a un proposito superiore e diventa una porta di accesso agli stati superiori di coscienza.
La prima domanda che dobbiamo farci per capire se la nostra energia stagna nei centri inferiori è proprio questa: *dopo aver utilizzato l'energia sessuale nei centri inferiori, mi sento impoverito/a, mi sento arricchito/a, sento che la mia luce, il mio potere, la mia forza, il mio vigore, la mia la capacità di essere rilassato/a ma allo stesso tempo aperto/a al mondo è superiore?*
E lo stesso accade con il partner, l'altro/a, l'altro/a diventa una spazzatura delle mie istintualità, lo/a impoveriscono o la/a arricchisco?

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

Dopo che accade un atto sessuale in cui c'è stata condivisione di sentimento e di spiritualità, i due amanti vogliono rimanere in quella stanza, hanno bisogno di respirare le energie sottili che hanno creato. Quando invece accade il contrario uno dei due amanti ha bisogno di lasciare l'ambiente, ha bisogno di farsi una doccia, perché l'energia creata non è un'energia che nutre profondamente gli aspetti raffinati e superiori ma, al contrario, è un'energia povera.
Quindi queste due domande sono importanti per prendere consapevolezza di come utilizziamo questa energia.

L'impoverimento quando l'energia sessuale viene espressa solo nei primi due centri

FISICO
(COLORITO DEL VISO, LUCE DEGLI OCCHI, FORZA)

VITALE
(ENERGIA VITALE, ENTUSIASMO, LUMINOSITÀ)

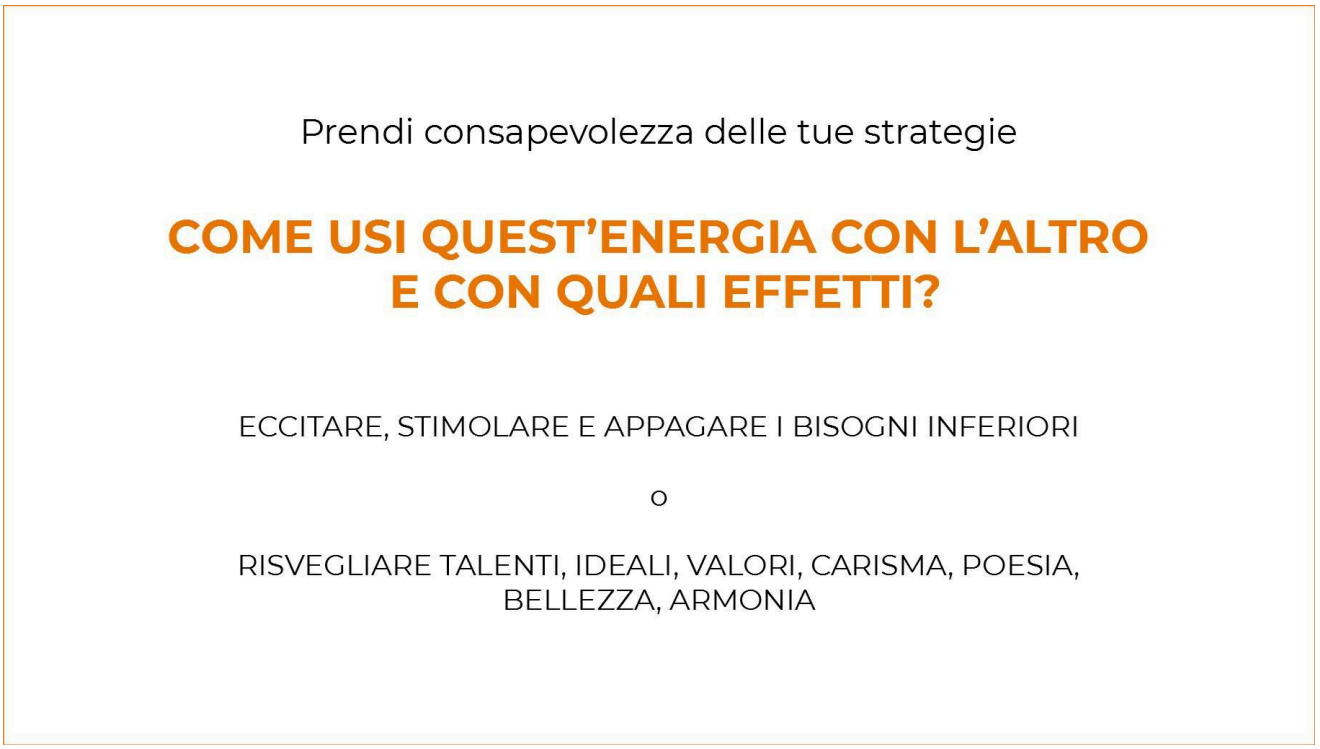
EMOZIONALE
(EMPATIA, GIOIA, FELICITÀ, LEGGEREZZA, GRATITUDINE)

MENTALE
(CREATIVITÀ, QUALITÀ DEI PENSIERI, INTUIZIONE)

SPIRITUALE
(STATI SUPERIORI DI COSCIENZA, CONSAPEVOLEZZA, GIOIA ESISTENZIALE)

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

Prendere consapevolezza delle proprie energie



Quindi come utilizziamo l'energia sessuale con l'altra persona e con quali effetti?
Il nostro scopo è eccitarlo, stimolarlo, appagare i bisogni inferiori ed istintuali oppure questa energia viene utilizzata per risvegliare i talenti, nutrire i valori, gli ideali dell'altra persona per potenziarla, esplorare l'aspetto poetico, l'aspetto dell'armonia, della bellezza o l'aspetto del carisma?
Come utilizzi questa energia, anche a livello di intenzionalità profonda? Che cosa muovi con questa energia?
Vuoi stimolare l'altro? Lo vuoi affascinare? Lo vuoi sedurre o lo vuoi nutrire? Lo vuoi elevare? Ti vuoi realizzare? Ti muovi attraverso l'istintualità o attraverso uno spirito di amore più profondo?
Queste domande servono per prenderne consapevolezza.

Cosa accade quando l'energia sessuale viene espressa nel secondo e nel terzo centro

In questi centri non assistiamo più al cannibalismo nuziale, ma viene stimolato un processo di creatività.

Il secondo centro è il centro del sentire, il centro che stimola la nostra creatività.

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

Molti artisti moltiplicano le esperienze amorose di innamoramento, hanno bisogno di vivere in una fase di innamoramento costante e non riescono ad essere fedeli perché conoscono solo questa modalità di utilizzo dell'energia sessuale per entrare nelle fasi più profonde di creatività. Sanno che l'energia sessuale, quando stimola il secondo centro e poi quando viene sublimata nei centri superiori, si esprime attraverso una grandissima creatività ed è per questo che molti artisti trovano continua ispirazione solo attraverso un innamoramento costante. Tuttavia questo è riduttivo, perché se non vengono coinvolti anche i centri superiori allora questa energia si trasforma principalmente in passione, egoismo, possesso e in una creatività che ha necessità costante di raggiungere un limite sempre più elevato, senza entrare realmente in profondità, perché non hanno altri strumenti per capire come generare quel processo di creatività.

Come un artista vive il processo di sublimazione dell'energia sessuale: La genesi di Sally di Vasco Rossi

Vasco racconta un episodio accaduto durante una vacanza in barca a Saint Tropez:
"... entro dentro questo locale pieno di donne bellissime. Ne vedo una e subito mi innamoro, poi bevo qualcosa, chiacchiero con un'altra e mi innamoro anche di quella, poi ne vedo un'altra e mi innamoro di nuovo, poi giro un po', ne vedo un'altra e mi innamoro anche di quella. Fino a che alla fine mi sono ritrovato fuori dal locale da solo e sono andato in barca con quella carica lì dentro, senza una donna su cui scaricarla. L'ho scaricata sulla chitarra. Questo è uno dei segreti della creatività, è tutto sesso sublimato secondo me, come tutta l'arte del resto. Prendo la chitarra, comincio a fare un giro che mi piace e pensando a una ragazza di 35 anni, che ne aveva già viste di tutti i colori, inizio a scrivere... Sally cammina per la strada senza nemmeno guardare per terra, Sally è una donna che non ha più voglia di fare la guerra...".

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.



Speciale Vasco - La Nascita Di Sally!!

clicca sull'immagine per vedere il video

Questo è il processo che vivono diversi artisti, tuttavia esistono degli esercizi, delle tecniche, dei metodi affinché questo processo di creatività, quindi di trasformazione dell'energia sessuale in processi creativi o di volontà, di sentimento, di stati superiori di coscienza avvenga in maniera controllata e consapevole e che quindi noi possiamo generarli.
Esiste un'educazione alla consapevolezza che ci fa prendere contatto con le nostre reali potenzialità e con la capacità di esprimere questa energia che, lo ripeto, è un'energia sacra, per aumentare enormemente la qualità della nostra vita, per essere persone molto più integre e realizzate.

Nella traiettoria della mia esperienza di vita è risultata molto importante la comprensione di come viene utilizzata questa energia, del miglioramento dell'ambito relazionale, sessuale, creativo, vitale e spirituale: è un'energia primordiale e sacra che deve essere compresa più a fondo.

Proposito di coppia, del singolo e le 5 vie

Nel proposito di coppia come nel proposito del singolo l'energia sessuale e il suo utilizzo ha una funzione di fondamentale importanza.

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

Quando in una coppia l'energia sessuale viene letteralmente consacrata, quindi viene dedicata a uno scopo superiore, a nutrire consapevolmente quei valori, quegli ideali, quegli stati di coscienza più elevati avviene un riequilibrio profondo sia della coppia che degli individui singoli.
Esistono cinque vie di comprensione dell'energia sessuale.



1. La prima è la via della soppressione, quindi reprimere questa energia.
   Cosa accade quando reprimiamo questa energia?
   La soppressione di questa energia causa degli squilibri mentali ed ormonali profondi che possono sfociare in fenomeni di pedofilia e di violenza.
   Quindi questa energia non va soppressa e bloccata ma va canalizzata.
2. La seconda è la via del libero sfogo ma abbiamo visto che la rivoluzione sessuale non ha portato a nulla, non ha mantenuto le promesse che ha fatto e non ha liberato l'essere umano anzi, siamo più incasinati di prima.
   Quando l'energia sessuale diventa una performance, una valvola di sfogo, perdiamo risorse spirituali e sottili importantissime, e non ci rendiamo conto di quale preziosa quintessenza interiore noi utilizziamo, perdendo bellezza, purezza, potenza, intelligenza, entusiasmo, potere e creatività.
   E ci rendiamo conto di tutte queste perdite di solito quando è già troppo tardi e siamo già profondamente imbruttiti e impoveriti.

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

3. La terza è la via del buon senso, che è la maniera più comune di gestire questa energia.
4. La quarta via è quella della trasformazione, quindi trasformare questa energia in stati di coscienza, in benessere, in salute e in creatività.
5. La quinta ed ultima via è quella della sublimazione, è la via in cui questa energia viene sublimata completamente in stati superiori di coscienza senza più avere la necessità di essere espressa necessariamente nei centri inferiori quindi attraverso il godimento dei sensi.

La prospettiva delle relazioni sessuali secondo le antiche tradizioni

Ogni relazione sessuale comporta un forte scambio di energia, non avviene semplicemente uno scambio chimico ma uno scambio anche genetico attraverso la saliva, i liquidi corporei oltre ad uno scambio mentale, emozionale e spirituale.
Dopo che avviene un rapporto sessuale vengono assorbiti anche gli aspetti più sottili di quella persona e, questo scambio avviene a livello molto profondo.
Per questo, la nostra linea di ricerca è contraria alla promiscuità e favorevole alla selezione ovvero, devi avere una grande affinità energetica, animica, profonda, spirituale e valoriale con l'altra persona per poter concedere la sacralità della sessualità.

La filosofia taoista

La filosofia taoista ci dice che quando si usa il sesso come valvola di sfogo, attraverso esclusivamente i primi due centri, la spazzatura emozionale e mentale si riversa sul proprio partner.

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

LA FILOSOFIA TAOISTA

dice che quando si usa il sesso come valvola di sfogo attraverso esclusivamente i primi due centri, la spazzatura emozionale e mentale si riversa sul compagno



La tradizione tolteca

La tradizione tolteca parla di filamenti energetici e di uno scambio energetico tra i due partner. Ci dice che tra due persone si formano dei ponti attraverso cui concediamo all'altra persona la capacità di esercitare più potere su di noi.

LA TRADIZIONE TOLTECA

Parla di "filamenti energetici" che si formano tra due persone. Attraverso essi si crea "un ponte di potere" attraverso cui concediamo all'altro la capacità di esercitare potere su di noi



Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

Secondo questa tradizione quando avviene uno scambio sessuale avvengono degli scambi di filamenti energetici e, dopo una relazione sessuale tra uomo e donna, questi filamenti energetici rimangono nell'utero della donna per sette anni e la donna continua a nutrire l'uomo per tutto questo tempo energeticamente.
Esistono delle tecniche per ripulire questi aspetti energetici, queste connessioni, questi ponti di potere, per ritornare ad uno stato di integrità.

La tradizione indovedica

La tradizione indovedica parla di legami karmici, quindi i matrimoni e i legami tra delle anime sono dei legami energetici che noi creiamo in questa vita o, secondo questa tradizione, nelle vite ed esistenze passate che poi si manifestano attraverso quello che è il nostro karma.
Quindi bisogna stare estremamente presenti, estremamente attenti a tutte le scelte e le decisioni che prendiamo nella nostra vita, compresi i partner.

Gli effetti dei legami energetici

I legami energetici che si creano tra due persone possono essere positivi e negativi.
Cosa significa questo?
Significa che, se la relazione è stata sana, diventano ponti di scambio, di cura, di amore e di energie positive che ci potenziano.
Se invece questi legami sono negativi ci porteranno in direzione opposta, verso il basso, quindi porteranno sofferenza, possesso, freni alla nostra libera espressione e realizzazione, istintualità densa, insana, dolore, sofferenza o perdita di energia mentale, vitale e spirituale.

Cosa accade a questi legami quando la relazione finisce

Quando questi legami energetici rimangono anche dopo la fine di una relazione perchè non è stata pulita, possono manifestarsi 5 scenari differenti

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

Quando una relazione finisce e questi legami rimangono attivi si rimane uniti energeticamente

1 - continuare a ricevere energie armoniose

2 - essere vincolati, limitati, continuare a soffrire

3 - continuare a ricevere energie disarmoniche, comprese quelle dei loro eventuali nuovi partner

4 - sentire il bisogno di continuare a provvedere all'altro ed aiutarlo anche senza aver nessun obbligo

5 - continuare a percepire l'altro presente in maniera ossessiva anche se non è più fisicamente vicino e non lo si sente

6 - non riuscire a trovare un'altra coppia

Come fare in questi casi? Come pulire la nostra energia sessuale? Come renderla pura, renderla integra e potenziarla?

Attraverso la purificazione e la liberazione di questi legami e di un consapevole utilizzo dell'energia sessuale per ritornare ad uno stato di integrità e di purezza tipico dei bambini. Si tratta di percorrere la via della trasformazione dell'energia sessuale, la capacità di purificarla e di canalizzarla anche nei centri superiori, ristabilendo un'armonia profonda.

La purificazione dell'energia sessuale

Innanzitutto per purificare la propria energia sessuale e anche i legami e le distorsioni che ne derivano la prima cosa che vi consiglio di fare è quella di creare una lista degli amanti con tutte le persone in cui c'è stato uno scambio di sessualità (vi consiglio di inserire nella lista anche le persone con cui avete avuto uno scambio più superficiale come un bacio) e di riordinare questa lista in ordine cronologico dal più recente che avete avuto al primo partner con cui avete scambiato energia sessuale.

Perché facciamo questo?

Perché scoprirai che, attraverso la pulizia di questa lista, ci sono degli schemi ciclici e ricorrenti pazzeschi e soprattutto, avrai la possibilità di lavorare enormemente su te stesso/a, migliorando la qualità della tua espressione sessuale ed energetica.

Dopo aver creato la lista e aver ordinato i tuoi partner dal più recente al più antico, esegui questi passaggi.

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

Quando finisci una relazione
Prima di ricapitolare la successiva

1. **Applicare la tecnica speciale di ricapitolazione.**
2. **Scrivi qual è la lezione che puoi trarre da quella relazione:** ogni relazione che viviamo può insegnarci qualcosa ed essere trasformata in uno strumento e un mezzo per sviluppare virtù e abilità di vita, come pazienza, compassione, determinazione, amore, fermezza, autostima, chiarezza, empatia... Sviluppa una reale chiarezza del valore che ciò che hai vissuto ha per te.
3. Alla fine esprimerai il dono e la lezione appresa mediante una frase che inizia in questo modo: **"Grazie a questa persona ho imparato..."** (Ripeti per una decina di minuti o finché non senti realmente autentico il suo significato)
4. Alla fine delle ripetizioni pronuncia ad alta voce questa affermazione: **"Perdono e libero per sempre tutto ciò che è stato nello spazio e nel tempo. Sono libero e felice. Grazie".**

Puoi applicare questa pratica di ricapitolazione non solo alle relazioni di coppia, ma a qualsiasi tipo di relazione, esiste infatti uno scambio di energia con tutte le relazioni che noi abbiamo. Questa è una pratica di purificazione estremamente efficace che possiamo applicare a qualsiasi relazione crei disfunzionalità nella nostra vita.

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

Tecnica di Ricapitolazione dell'energia sessuale

Terza Pratica: Ricapitolazione dell'energia sessuale
Collegati al video della pratica >

1. Siedi in una posizione comoda, con la colonna vertebrale ben eretta
2. Chiudi gli occhi e fai un profondo respiro
3. Collegati alla persona che vuoi purificare
4. Vai al PRIMO CENTRO alla base della tua colonna vertebrale e senti il legame sessuale che ti unisce/univa a lei.
   - Inspirando accendi un sole nel primo centro, espirando questo sole irradia una luce che libera e purifica tutti i vincoli sessuali con questa persona;
   - Esegui 14 respirazioni naso bocca;
   - Alla fine della 14° espirazione, svuota tutta l'aria e rimani un attimo in apnea, e ripeti mentalmente "Io sono liber@ di esistere" e lascia che la luce lavori
   - Inspira profondamente e libera il respiro (x3 volte)
5. Lascia che il sole salga al SECONDO CENTRO sotto l'ombelico e senti il legame che ti unisce a quella persona. Al legame di creatività, di riproduzione, di possesso, di territorialità.
   - Inspirando accendi un sole nel secondo centro, espirando questo sole irradia una luce che libera e purifica il secondo centro e ogni legame con quella persona
   - Esegui le 14 respirazioni naso, bocca
   - Alla fine della 14° espirazione, svuota tutta l'aria e rimani un attimo in apnea, e ripeti mentalmente "Io sono liber@ di sentire" e lascia che la luce lavori
   - Inspira profondamente e libera il respiro (x3 volte)
6. Vai al TERZO CENTRO, nel plesso solare, il centro della volontà, e senti la progettualità e gli obiettivi che ti uniscono/univano a lei.
   - Inspirando accendi un sole nel terzo centro, espirando questo sole irradia una luce che libera e purifica il terzo centro. Che la tua volontà sia liberata e purificata. Che tu sia liber@di volere nel rispetto della tua unicità,
   - Esegui le 14 respirazioni naso bocca

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

- Alla fine della 14° espirazione, svuota tutta l'aria e rimani un attimo in apnea, e ripeti mentalmente "Io sono liber@ di volere" e lascia che la luce lavori
- Inspira profondamente e libera il respiro (x3 volte)

7. Vai al QUARTO CENTRO a livello del cuore e senti i sentimenti profondi che ti uniscono/univano a lei.
   - Inspirando accendi un sole nel quarto centro, espirando questo sole irradia una luce che libera e purifica il quarto centro e la capacità di amare tutto e tutti, di non essere più vincolat@, di poter amare secondo la tua unicità. Lascia che la luce lavori nel tuo cuore. Lascia che purifichi i sentimenti profondi, che liberi il tuo cuore da ogni sentimento. Che ti renda liber@, integr@, di amare totalmente, profondamente la vita.
   - Esegui le 14 respirazioni naso bocca
   - Alla fine della 14° espirazione, svuota tutta l'aria e rimani un attimo in apnea, e ripeti mentalmente "Io sono liber@ di amare" e lascia che la luce lavori
   - Inspira profondamente e libera il respiro (x3 volte)
8. Vai al QUINTO CENTRO a livello della gola e senti le parole dette, non dette e le parole che hanno creato legami o che hanno creato distanza tra te e questa persona.
   - Inspirando accendi un sole nel quinto centro, espirando questo sole irradia una luce che libera e purifica il quinto centro, la gola e il respiro. Che ti permetta di esprimerti totalmente di nuovo con libertà, senza più paura, senza più giudizio. Con leggerezza, con amore. Lascia che la luce lavori.
   - Esegui le 14 respirazioni naso bocca
   - Alla fine della 14° espirazione, svuota tutta l'aria e rimani un attimo in apnea, e ripeti mentalmente "Io sono liber@ di esprimermi" e lascia che la luce lavori
   - Inspira profondamente e libera il respiro (x3 volte)
9. Vai al SESTO CENTRO al centro del capo e senti i pensieri che ti legavano/legano a lei.
   - Inspirando accendi un sole nel sesto centro, espirando questo sole irradia una luce che libera e purifica il sesto centro e i pensieri che ancora ti legano a quella persona
   - Esegui le 14 respirazioni naso bocca

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

- Alla fine della 14° espirazione, svuota tutta l'aria e rimani un attimo in apnea, e ripeti mentalment "Io sono liber@ di conoscere nuovi amori" e lascia che la luce lavori
- Inspira profondamente e libera il respiro (x3 volte)

10. Vai al SETTIMO CENTRO nel centro della fontanella e purifichiamo la sfera dell'essere. Di come è stato essere insieme. E di come adesso sia il tempo di essere.
    - Inspirando accendi un sole nel settimo centro, espirando questo sole irradia una luce che libera e purifica il settimo centro
    - Esegui le 14 respirazioni naso bocca
    - Alla fine della 14° espirazione, svuota tutta l'aria e rimani un attimo in apnea, e ripeti mentalmente "Io sono liber@ di essere" e lascia che la luce lavori
    - Inspira profondamente e libera il respiro (x3 volte)
11. Senti una cascata di luce che discende dalla sommità del tuo capo in tutto il tuo essere, in tutti i centri che abbiamo percorso, che ti rende liber@ di conoscere, liber@ di esprimerti, liber@ di comunicare, liber@ di amare, liber@ di volere, liber@ di sentire, liber@ di esistere. Senti il tuo essere pieno di vita e di luce, senti la tua energia sessuale purificata, senti questo legame purificato.
12. Ripeti mentalmente: "Perdono e libero per sempre tutto ciò che è stato nello spazio e nel tempo, sono liber@ e felice, grazie"
13. Inspira profondamente, espira dalla bocca e lascia andare ogni cosa.
14. Lascia che la luce lavori e resta in uno stato di silenzio, di luminosità e di presenza.
15. Fai tre respiri profondi e alla terza espirazione apri gli occhi.

Collegati al video della pratica >

La tecnica di ricapitolazione dell'energia sessuale è molto importante perché purifica l'espressione di questa energia primordiale in tutti i centri dove c'è stato un blocco, la canalizza nei centri superiori e ci permette di portare una grande armonia e parallelamente purifica tutte le relazioni che ci sono state.
Quando qualcuno di questi 7 centri è intasato è come se l'energia elettrica non potesse esprimersi attraverso questo centro, quindi possiamo fare un grande lavoro.

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

Questa tecnica può essere ripetuta anche una volta al giorno per più giorni relativamente alla stessa persona, finché non sentiamo davvero, alla fine della pratica, che attraverso quella relazione abbiamo pulito tutti gli aspetti sottili del nostro essere, tutte le energie sottili che creano ancora un legame con quella persona e che la nostra energia sessuale si è purificata ed è ritornata ad uno stato di integrità.
Dopo aver applicato la speciale tecnica di ricapitolazione, prima di passare alla ricapitolazione della relazione successiva scriviamo quali sono le lezioni più importanti e i doni che abbiamo imparato da quella relazione, ed infine ripetiamo a voce alta la formula del perdono.
Questi semplici passaggi portano alla rigenerazione completa dell'energia primordiale e alla capacità di armonizzarla sempre più profondamente.

FAQ: 3° pratica

Cosa può rappresentare l'energia sessuale per gli anziani?
Per rispondere a questa domanda, innanzitutto sfatiamo un mito, l'energia sessuale è sempre presente in noi, solo con la morte del corpo fisico non vi è più energia sessuale, perché si tratta di un'energia cosmica primordiale che, come abbiamo visto, è legata ai processi mentali e ai processi di rigenerazione cellulare.
Quindi possiamo affermare che l'energia sessuale è sempre presente nelle varie fasi della vita, dobbiamo semplicemente capirne la portata e l'applicazione in quel determinato periodo. Nella fascia d'età degli anziani, questa energia può essere stimolata, può essere rivitalizzata e applicata per la memoria, l'attenzione e la tempra del corpo fisico per cui si tratta di un'energia assolutamente importantissima.
L'andropausa e la menopausa sanciscono semplicemente il termine della funzione di quell'energia nella sfera riproduttiva, ma quell'energia è viva dentro di noi, può essere utilizzata comunque nei processi di guarigione, nei processi di piacere, nei processi di creatività, di lucidità, di presenza o di trascendenza.
Ogni età ha una sua particolare applicazione.

Com'è visto l'utilizzo dell'anticoncezionale e soprattutto quale è suggerito?
Quello che noi stiamo facendo è un percorso di consapevolezza quindi anche il fenomeno dell'orgasmo non viene associato necessariamente all'eiaculazione.
Voglio che gli uomini siano consapevoli di una cosa importante: non è necessario eiaculare per avere un orgasmo, possiamo avere degli orgasmi, chiamati anche orgasmi della valle, che sono estremamente più prolungati nel tempo e non prevedono perdita di energia.

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

Il fenomeno del piacere quando è associato ai centri superiori, quando è collegato al sentimento, alla profondità, all'empatia, alle sfere superiori nobili e diventa uno scambio realmente profondo di energie, non è legato al piacere fisico, ma aumenta in durata e in profondità proprio perché lo nutre attraverso energie superiori.
Quindi possiamo dire che parte del percorso di consapevolezza consiste da una parte nel controllo completo del fenomeno dell'eiaculazione e dall'altra nell'accesso a un tipo di piacere che è superiore.
Secondo le antiche tradizioni non c'era necessità dell'anticoncezionale, nel senso che il fenomeno dell'eiaculazione maschile era assolutamente controllato, non c'erano perdite e l'eiaculazione avveniva solo quando accadeva un'intenzionalità profonda di procreazione.
Quando si prende consapevolezza del proprio corpo e delle proprie possibilità ad alti livelli diventa una libera scelta.
Quando c'è profondità, nobiltà, sentimento, fragilità, delicatezza e spiritualità puoi dominare anche l'eiaculazione e regolarla allineandola con delle frequenze armoniche superiori.
Quindi io credo che noi abbiamo il dovere di esplorare un'educazione più profonda alla consapevolezza e capire che abbiamo delle potenzialità straordinarie e questo credo che sia uno dei metodi anticoncezionali più importanti quando la procreazione diventa un atto di amore, volontà e di libera scelta.

Iniziare dalla propria madre o padre può essere una buona cosa? Questa tecnica può essere applicata ai nostri genitori?
Certo, è una tecnica che può essere applicata a tutte le relazioni compresa quella con i nostri genitori, anche se io vi consiglio di mettere alla fine della lista degli amanti il padre e la madre.

Si può applicare questa pratica anche a persone con cui non c'è un rapporto di tipo sessuale, ma si sente comunque una dipendenza emotiva?
Assolutamente sì. Questa è una tecnica speciale di ricapitolazione che ho elaborato per la sfera della sessualità e che può essere applicata anche ad altri tipi di relazione finché non si sente una grande pulizia interiore e quindi si ottiene un enorme beneficio.

Si può pensare o immaginare ad una relazione in una vita passata e pulirla?
Si può fare qualsiasi cosa, io vi consiglio di iniziare dalle relazioni attuali che vi creano problemi prima di andare in altre aree di coscienza a seconda del vostro livello di consapevolezza, del vostro credo religioso o del vostro contesto sociale.

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

Io credo che sia importante iniziare dalle relazioni di questa vita e soprattutto dalle relazioni recenti o da quelle più significative che hanno creato tanta sofferenza.

Perché chiamarla l'energia sessuale e non l'energia erotica che ha un altro senso preciso?
In effetti eros, amore e sesso sono tre aspetti differenti, in realtà dovremmo chiamarla energia primordiale o energia cosmica.
L'hanno chiamata anche Shakti nella tradizione indovedica.
Noi l'abbiamo chiamata energia sessuale perché vogliamo sfatare un mito e anche provocare, perché in realtà è un'energia primordiale che si manifesta nei centri inferiori o superiori.
Comunque sia che utilizziamo come termine energia sessuale, sia che utilizziamo energia erotica, sia che utilizziamo energia primordiale abbiamo iniziato a riconoscerla in tutte le sfere della nostra esistenza.

È possibile con queste tecniche, incluso l'uso consapevole dell'energia sessuale, guarire una relazione e trasformarla in un amore libero da tutti i condizionamenti?
Assolutamente sì, il mio consiglio è di praticare ogni giorno la sequenza esatta di queste tecniche, quindi praticare mula bandha, l'armonizzazione e questa tecnica speciale di ricapitolazione in sequenza, in aggiunta un'ultima tecnica che tra poco vedremo.
Questo diventa un allenamento potentissimo nella purificazione delle relazioni e nell'interconnessione.
Una relazione completa è una relazione che ha una sfera sensoriale appagante, una sfera familiare terrena appagante, una sfera materiale appagante, una sfera di progettualità e di volontà appagante, una sfera sentimentale appagante, una sfera di espressività libera, una sfera di conoscenza sempre più elevata e una sfera di realizzazione dell'essere assolutamente nobile, divina.
Quando tutti questi aspetti coesistono, le coppie diventano delle coppie che non hanno semplicemente un appagamento di tipo sensoriale o sociale ma diventano un disegno consapevole di vita cui le persone si sostengono a vicenda anche nella dimensione spirituale, che celebri insieme all'altra persona.

Qual è la differenza tra esistere ed essere?
E' una differenza sostanziale perché in *io esisto* c'è ancora il seme dell'unicità individuale. *Io sono* è nella sfera dell'essere in cui non c'è più un'individualità, c'è universalità, non è più qualcosa di riferito ad un ego, è la totale impersonalità, la pura consapevolezza di

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

essere senza più un limite, una forma, la traccia, seppur come impressione sottile, di un ego.

Si può fare questa pratica su una lunga e bella relazione corrente di amore profondo, reciproco? O sugli aspetti passati che non sono stati positivi?
Assolutamente sì, se la relazione è già una relazione di amore profondo e reciproco, si potenzia il livello di purezza e di intensità.
Se nella relazione in atto sono presenti degli stati di alterazione o di limitazione, questi emergono e vengono purificati, si rompono e si trasformano in libertà, in amore, chiariscono delle cose.

È possibile che uno si basti da sé per quanto riguarda la coltivazione dell'energia sessuale, nonostante ami profondamente qualcuno?
Certo che è possibile, si parla di sublimazione ed è la capacità di essere integri in se stessi. Non avere la necessità di uno scambio fisico sessuale, ma contemplare la sessualità su altri piani.

La seconda pratica si può svolgere indipendentemente dalla prima o sono collegate?
La seconda pratica si può svolgere indipendentemente dalla prima perché è l'armonizzazione dei centri, mentre il mula bandha che è il primo esercizio, serve per potenziare la muscolatura e serve come introduzione al secondo quindi, sarebbe bene farli insieme ma, allo stesso tempo, possono essere svincolati l'uno dall'altro.

Se uno solo nella coppia fa queste pratiche, cosa accade o non accade di diverso?
Accade che comunque l'energia tra i due migliora, però sarebbe bello che entrambi i partner la praticassero, perché si va nella stessa direzione.
Ma va bene anche se le pratica una persona solo, perché comunque quella persona si purifica e ne hanno beneficio entrambi.
Poi arriverà un certo punto in cui uno dei due crescendo avrà bisogno di sperimentare questa dimensione più profondamente e l'altro dovrà prendere una scelta.

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

La sublimazione dell’energia sessuale

La sublimazione è l'ultima delle 5 vie e consiste nel manifestare e sperimentare l'energia sessuale completamente e totalmente nei centri superiori.
Questo non preclude l'utilizzo negli altri centri ma, ci porta a vivere esperienze veramente estatiche. Sublime vuol dire il più elevato di ogni altro, è la capacità di legarsi al cielo, di trovare il legame che scioglie da tutti i legami, è un utilizzo di questa energia sessuale talmente elevato che diventa espressione di amore, di amore puro.

Sublimazione / sublimis
Sub = sotto - limen = soglia

Che giunge fin sotto la soglia più alta
Altissimo
Più elevato di ogni altro

Focalizzazione completa nei piani superiori

Legarsi al cielo
Trovare il legame che scioglie tutti i legami
Economia di questa forza totalmente impiegata nella realizzazione più elevata
È un’espressione di amore



La sublimazione non è rinuncia, ma è sostituzione di un piacere fisico e sentimentale con una gioia infinitamente più appagante, è sperimentare stati elevati di consapevolezza.
Durante i periodi di sublimazione, ogni volta che arriva un impulso fisico, corporale, come si fa a sublimare o a trascenderlo?
Ci si ricollega ad un'idea sublime, le idee sublimi sono le idee che ci ricollegano al concetto più nobile di divinità.
Ognuno di noi ha un'idea, una soltanto che prevale sulle altre, può essere bellezza, purezza, realizzazione, perfezione, potere, amore, verità, giustizia, armonia, equilibrio.
Quando vogliamo sublimare l'istinto di una sessualità che si manifesta attraverso la sensorialità e l'istintualità, ogni volta che abbiamo un impulso in quella direzione dobbiamo fermarci e ricollegarci a questa idea sublime e canalizzare l'energia sessuale in modo che penetri, fecondi, alimenti, e sostenga questa idea sublime.
In questo modo l’energia viene canalizzata verso l'alto e vengono estinti gli istinti collegati ai primi centri.

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l’uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

4° pratica: Sublimazione dell’energia Sessuale

Quarta Pratica: Sublimazione dell’Energia Sessuale
Collegati al video della pratica >

1. Siedi in una posizione comoda, con la colonna vertebrale ben eretta
2. Chiudi gli occhi e fai un profondo respiro
3. Portati nella luce del tuo cuore, nella parte più intima e autentica di te
4. Pensa all’espressione più pura, nobile, ed elevata dell’esistenza. A quale di queste parole la associ? Senti quale di queste idee sublimi vibra di più dentro di te:

BELLEZZA, PUREZZA, REALIZZAZIONE, PERFEZIONE, POTERE, AMORE, VERITA’, GIUSTIZIA, ARMONIA, EQUILIBRIO

5. Scegline una e senti che questa idea appartiene all’origine di tutto, alla perfezione divina del creato, ne rappresenta il suo aspetto più elevato
6. Immergiti in questa luce, nell’amore che questa fonte rappresenta
7. Ricollega e canalizza la tua energia sessuale direttamente a questa idea sublime. Lascia che la penetri, che la fecondi e senti cosa accade
8. E senti questa idea sublime che discende dall’origine della fonte che ti nutre, ti protegge, ti purifica e ti illumina
9. Senti che l'unione della tua energia sessuale con quest'idea sublime crea uno stato di integrità, di perfezione, di armonia, di bellezza, di amore, di equilibrio, di verità, di potere, di purezza, di giustizia.
10. Senti una pioggia di luce che discende nel tuo essere e ne ristabilisce l'ordine.
11. Ringrazia, fai un profondo respiro e quando senti che è il momento, riapri gli occhi

Collegati al video della pratica >

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l’uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

Ricapitolando

Pratica completa da eseguire a casa:

1) Mula bandha (pag 14);
2) Armonizzazione dell'energia sessuale (pag. 15);
3) Ricapitolazione dell'energia sessuale (pag 35.);
4) Piccola pillola di sublimazione per ricollegare la nostra energia sessuale e fecondare una di queste idee sublimi (pag.46)

Pratica completa >

Conclusione

È stato un onore e un piacere condividere questo spazio e questo tempo insieme, di una visione di vita consapevole.
Speriamo che queste informazioni possano essere utili e possano essere fonte di beneficio, benessere, qualità della vostra vita e soprattutto di consapevolezza.
Grazie a tutti.

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

APPUNTI PRATICA: il tuo diario personale

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

Approfondimento menopausa

(Immaculata De Vivo, Ecologia Interiore, 2022)

Nel corso degli anni Ottanta l'antropologa statunitense Kristen Hawkes osservò il comportamento e le strutture sociali degli hadza, una popolazione stanziata nel nord della Tanzania, in Africa orientale.

Si tratta di un gruppo abbastanza ristretto di cacciatori-raccoglitori, il cui stile di vita non è stato influenzato dalla modernità. Questa condizione eccezionale ha permesso di indagare in modo diretto i ruoli familiari e le funzioni economiche di una società dalle peculiarità simili a quelle che dovevano caratterizzare l'intera umanità prima dell'avvento dell'agricoltura e della pastorizia.

Il sostentamento degli hadza si basa sulla raccolta di frutti spontanei, tuberi e miele, a cui si dedicano le donne, e sulla caccia alla selvaggina locale, riservata essenzialmente agli uomini.

In tutte le specie di mammiferi e primati, gli individui sono in grado di procurarsi il cibo da soli già al termine dello svezzamento.

Tutte, tranne quella umana, nella quale l'incombenza di nutrire i più piccoli impegna i genitori per molti anni dopo la fine dell'allattamento. Questo significa che all'aumentare del numero dei figli, il tempo e le energie di una madre sono sempre più assorbite dalla necessità di accudire la prole. In una società come quella degli hadza, in cui la raccolta dei frutti spontanei è un'attività prevalentemente femminile, le madri di figli piccoli sono di fatto impossibilitate a svolgere il loro ruolo di procacciamento del cibo. È a questo punto che entrano in gioco le nonne: come in un meccanismo di supplenza, queste donne di età compresa fra i 50 e i 70 anni trascorrono fino a otto ore al giorno nel mezzo della foresta alla ricerca di cibo per i nipoti, arrivando a raccoglierne più di ogni altro membro del clan. Si occupano della sicurezza dei più grandi mentre le figlie allattano i nuovi nati, rompono i gusci dei frutti per renderne più agevole il consumo, estraggono dalla terra i tuberi, attività che richiede una forza che i più giovani ancora non hanno. Sono industriose e fisicamente prestanti e vivono abbastanza a lungo da vedere i nipoti crescere e diventare a loro volta indipendenti. Grazie al loro contributo, le donne in età fertile possono avere più figli e nutrirli adeguatamente.

Osservando tutto questo per oltre un decennio, a metà degli anni Novanta Hawkes ha elaborato la cosiddetta "ipotesi della nonna" (in inglese "*grandmother hypothesis*") secondo cui la specie umana ha potuto evolversi in una forma superiore agli altri primati

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

grazie al supporto delle donne più anziane, che ha assicurato la sopravvivenza e la prosperità delle nuove generazioni. Un ruolo di cruciale importanza reso possibile dal fatto che, allora come oggi, intorno ai 50 anni le donne perdono la propria capacità riproduttiva e possono dedicarsi all'accudimento dei nipoti. Secondo Hawkes, quindi, sarebbe proprio questo **il senso della menopausa: una necessità evolutiva per aumentare le chance di sopravvivenza della specie.**

Questa teoria affascinante ha raccolto nel tempo molti consensi e anche qualche critica, perché i fattori biologici e ambientali che entrano in gioco nei meccanismi dell'evoluzione sono molteplici e complessi. Ma ci offre una lettura interessante e convincente del ruolo della menopausa nella vita delle donne e delle comunità, in assenza della quale è abbastanza difficile spiegare perché le femmine smettano di essere fertili a un'età relativamente precoce e perché possano potenzialmente vivere molto a lungo dopo la perdita della loro capacità riproduttiva.

La menopausa, come tanti altri fenomeni naturali dalle ragioni apparentemente inspiegabili, ci ricorda quello che il grande genetista Theodosius Dobzhansky ha sintetizzato efficacemente nel titolo di un saggio del 1973, diventato ormai una massima molto nota fra gli scienziati: "Niente in biologia ha senso se non alla luce dell'evoluzione". Qualunque fenomeno biologico è frutto di un processo evolutivo e può quindi essere compreso solo se si chiarisce quale funzione svolge ai fini della sopravvivenza. La selezione naturale premia le caratteristiche genetiche che favoriscono la continuità della specie, assicurandone la trasmissione ai discendenti. I geni della longevità, che permettono alle donne di vivere ben oltre la fine dell'età fertile, devono assolvere a un ruolo utile in questo senso, altrimenti sarebbero stati eliminati.

Qual è questo ruolo? La risposta potrebbe essere proprio l'effetto-nonna di Hawkes, secondo cui la funzione evolutiva delle donne non più fertili consisterebbe nel favorire la prosperità della progenie. Uscendo dalla savana dei nostri antenati e dalle foreste della Tanzania degli hadza, il ruolo delle nonne nel mondo moderno può essere letto come un sostegno al benessere dei nipoti di tipo non soltanto materiale, ma anche affettivo e educativo: le nonne trasmettono un sistema di valori, fatto di saggezza che deriva dall'esperienza, di saperi e abilità che attraversano le generazioni e informano di sé il senso di appartenenza e le identità. Che si abbiano effettivamente dei nipoti o no, che si sia "nonne" in senso stretto o solo figurato, tutto ciò che fa di una donna matura una risorsa per la sua famiglia e per la società ha inizio con la menopausa, il momento in cui,

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

come ha scritto Agatha Christie nella sua autobiografia, "ti si apre davanti una nuova vita".

Che cos'è la menopausa

La menopausa viene definita in biologia come la cessazione permanente del ciclo mestruale per almeno dodici mesi consecutivi. La parola viene dal greco ed è composta da *mén, menòs*, che significa "mese", e *pausis*, che vuol dire "cessazione". Si può distinguere in menopausa naturale, causata da una perdita delle funzioni ovariche legate all'età, e in menopausa iatrogena, causata da interventi come la rimozione delle ovaie. La conseguenza principale di questo fenomeno fisiologico è l'impossibilità per la donna di concepire e portare avanti una gravidanza, il che determina la fine della sua vita riproduttiva.

Generalmente, la menopausa insorge in una fascia d'età che va dai 45 ai 55 anni, ma possono esservi anche menopause precoci o tardive rispetto a questo range medio. È possibile che alcuni sintomi preparatori si manifestino già nell'arco dei quattro anni precedenti l'inizio effettivo della menopausa, in un quadro di trasformazioni che va sotto il nome di "peri- menopausa": il ciclo si fa irregolare, con ritardi significativi o assenza completa per alcuni mesi, e anche l'intensità del flusso può variare rispetto alla norma.

L'intero processo è governato dagli ormoni, ossia i "messaggeri" biochimici con cui il nostro organismo invia ordini ai vari organi. I più importanti nel determinare la menopausa sono gli estrogeni, detti anche "ormoni femminili" perché presenti in misura maggiore nelle donne rispetto agli uomini, e il progesterone, che è esclusivo degli individui di sesso femminile. L'azione combinata di questi due ormoni determina tutti i cambiamenti che interessano la fisiologia della donna nella sua vita riproduttiva, dalla pubertà fino appunto alla menopausa.

Gli estrogeni aiutano gli organi sessuali a svolgere le loro funzioni: stimolano la maturazione dei follicoli nelle ovaie, mantengono il tono e la lubrificazione delle mucose vaginali e dell'utero, sono coinvolti nella formazione dei tessuti della ghiandola mammaria e regolano l'interruzione del flusso di latte materno dopo lo svezzamento. Influenzano anche il modo in cui l'organismo utilizza il calcio e quindi aiutano nella prevenzione dell'osteoporosi, oltre a contribuire al mantenimento di un livello ottimale di colesterolo nel sangue. Il progesterone è invece coinvolto in tutte le attività fisiologiche relative alla riproduzione: provoca l'ispessimento del tessuto interno dell'utero durante il ciclo mensile per prepararlo ad accogliere un eventuale embrione, blocca l'ovulazione e mantiene le funzioni dell'endometrio nel corso dell'intera gravidanza, presiede allo

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

sviluppo del feto, stimola le mammelle alla lattazione e rafforza i muscoli pelvici in vista del parto. Svolge un ruolo anche nel regolare la pressione sanguigna e nel migliorare l'umore e la qualità del sonno.

Questi due importanti gruppi di ormoni agiscono in sinergia ed è importante che la loro circolazione nell'organismo si mantenga in equilibrio. La menopausa ha inizio proprio quando le ovaie cominciano a secernere meno ormoni sessuali, innescando quella serie di reazioni fisiologiche che nell'arco di mesi o anni porteranno alla fine del ciclo mestruale e della capacità riproduttiva.

I sintomi della menopausa

L'esperienza di ciascuna donna in questa fase della vita è pressoché unica, ma si possono comunque individuare una serie di sintomi abbastanza comuni.

I sintomi della menopausa

- Vampate di calore (nel 75% dei casi)
- Aumento di peso
- Insonnia
- Secchezza vaginale
- Sudori notturni
- Calo della libido
- Difficoltà a concentrarsi
- Problemi di memoria
- Ansia
- Depressione
- Irritabilità
- Mal di testa
- Pelle e mucose secche (bocca, occhi)
- Tachicardia
- Dolori articolari
- Minzione più frequente
- Diminuzione della massa muscolare
- Diminuzione della densità ossea
- Aumento o perdita dei capelli
- Aumento della peluria corporea

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

I sintomi della menopausa possono durare per periodi che vanno da pochi mesi a svariati anni, con intensità e caratteristiche molto diverse.

Ciascuna donna sperimenta in genere solo alcuni sintomi e non altri, per ragioni che hanno a che fare con la genetica, l'ambiente e gli stili di vita. Anche se non sono di per sé gravi, possono risultare a loro modo invalidanti e contribuire ad abbassare la qualità della vita. In questi casi, il medico può valutare l'adozione di una terapia ormonale sostitutiva (TOS), che compensa la riduzione dei livelli di ormoni e attenua l'entità dei sintomi. Esistono due tipi di TOS, quella estrogenica, che si basa sulla somministrazione di soli estrogeni, e quella combinata, in cui si assumono sia estrogeni che progestinici, ossia le forme sintetiche del progesterone. La prima tipologia è associata a un significativo aumento dell'incidenza di cancro dell'endometrio ed è quindi indicata unicamente per le donne che hanno subito un intervento di isterectomia, cioè di asportazione dell'utero.

Per tutte le altre, è consigliata una terapia combinata che mantiene in equilibrio la concentrazione dei due ormoni. La scelta della TOS deve essere effettuata dal medico con grande attenzione, in base al quadro clinico della singola persona, perché accanto ai numerosi benefici che offre può comportare anche numerosi rischi.

Terapia ormonale sostitutiva: benefici e rischi.

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

La TOS può offrire numerosi benefici alle donne in menopausa. In particolare:

- riduce i sintomi quali vampate di calore, sudori notturni, insonnia, secchezza vaginale;
- abbassa il rischio di osteoporosi;
- stabilizza l'umore;
- riduce la perdita di denti;
- abbassa il rischio di cancro al colon;
- abbassa il rischio di diabete;
- allevia i dolori articolari;
- riduce la mortalità nelle donne sopra i 55 anni di età.

Di contro, la terapia ormonale può comportare anche dei rischi, come l'aumento delle possibilità di:

- cancro endometriale (solo per le donne che hanno ancora l'utero);
- trombosi e ictus;
- calcoli biliari e alla cistifellea;
- demenza, se la terapia viene iniziata dopo i 65 anni. Se assunta prima, è associata a un rischio ridotto di demenza e morbo di Alzheimer;
- cancro al seno, in caso di uso prolungato.

Rispetto al rischio di malattie cardiovascolari, gli studi hanno messo in evidenza che la TOS può:

- ridurre il rischio di patologia cardiaca se adottata entro 10 anni dall'inizio della menopausa;
- aumentare il rischio di patologia cardiaca se adottata dopo 10 anni dall'inizio della menopausa.

La terapia ormonale sostitutiva è sconsigliata nelle donne che:

- sono o sono state affette da cancro del seno o dell'endometrio;
- hanno un flusso mestruale abbondante;
- hanno sofferto di trombosi o sono ad alto rischio;
- hanno avuto ictus, infarto o sono a rischio di altra malattia cardiovascolare;
- sono incinte o sospettano di esserlo;

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

- sono affette da patologie del fegato.

La valutazione del rapporto rischi-benefici deve quindi essere effettuata in ambito medico sulla base della storia personale della paziente, ma per la maggior parte delle donne in salute la terapia ormonale rappresenta un valido strumento per alleviare i disturbi e recuperare una soddisfacente qualità della vita. Quando i sintomi cessano, quale che ne sia la durata o l'intensità, la menopausa si può dire conclusa: la donna entra nella fase definita post-menopausa, che con l'aumento della longevità media può arrivare a occupare fino a un terzo della vita di una persona.

La scienza studia da tempo anche gli effetti della menopausa sul cervello. Questo interesse nasce dalla semplice constatazione che molti dei sintomi tipici di questa fase sono di natura neurologica. I disturbi del sonno, i problemi di memoria, l'ansia, la depressione, l'instabilità umorale, la maggiore frequenza di emicranie, sono tutte condizioni che nascono da cambiamenti nell'attività cerebrale che sono stati variamente indagati. Quello che è emerso dalle ricerche più recenti, tra cui uno studio del 2021 condotto dalla Weill Cornell Medicine di New York, è che la menopausa, nelle sue fasi iniziali, provoca effettivamente una riduzione della materia grigia e dell'attività metabolica a livello cerebrale, che può causare la comparsa dei disturbi sopra citati. Ma l'aspetto più interessante è che per compensare questo squilibrio, che nasce proprio dalla diminuzione dei livelli di ormoni sessuali, il cervello femminile reagisce rimodellando alcune delle sue aree e recuperando nel tempo le funzionalità che erano state compromesse. Questo significa che i sintomi neurologici più frequenti, come l'insonnia, i problemi di memoria e l'instabilità dell'umore, sono temporanei e vengono superati dal cervello attraverso un affascinante meccanismo di compensazione che non si riscontra negli omologhi maschi. La menopausa è quindi per la donna una fondamentale fase di transizione che rivoluziona non soltanto la fisiologia, ma anche la struttura stessa del cervello, secondo un processo di adattamento evolutivo necessario per affrontare il successivo capitolo della vita.

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

Il ruolo della genetica

I diversi modi e tempi in cui ciascuna donna sperimenta la menopausa sono determinati in buona parte dalla genetica. In particolare, l'età di insorgenza svolge un ruolo importante, perché influisce su un sano invecchiamento. Generalmente, l'età media di inizio della menopausa è 51 anni, con un margine di variabilità che si colloca fra i 45 e i 55 anni. Le donne che ricadono in questo range sperimentano tendenzialmente una transizione abbastanza morbida, che al di là dell'intensità dei sintomi ha minori conseguenze di- rette sullo stato di salute complessivo. Diversa è invece la situazione di coloro che hanno una menopausa troppo precoce o tardiva: se avviene prima dei 40 anni, aumenta sensibilmente il rischio di osteoporosi, malattie cardiovascolari, depressione e, in alcuni casi limite, morte prematura; se avviene dopo i 55, aumenta il rischio di cancro dell'endometrio, delle ovaie e del seno.

Conoscere il comportamento dei geni coinvolti ci permette quindi di prevedere con maggiore precisione l'età in cui una donna entrerà in menopausa e di adottare adeguate misure di prevenzione di eventuali malattie e disturbi correlati. Inoltre, può consentirle alle donne che risultano a rischio di menopausa precoce di programmare per tempo una gravidanza naturale.

Nel 2021 è stato pubblicato su "Nature" un vasto studio internazionale che ha coinvolto 180 istituti di ricerca in tutto il mondo, incluso il mio laboratorio di Harvard. Sono stati analizzati i profili genetici di circa 200 mila donne, principalmente di ascendenza europea, allo scopo di individuare le dinamiche molecolari che determinano l'età di insorgenza della menopausa. Lo studio ha permesso di identificare 290 geni in grado di influire sulla durata della vita riproduttiva. Molti di essi sono normalmente coinvolti nei processi di riparazione del DNA e sono attivi già prima della nascita, quando vengono creati gli ovuli umani. Com'è noto, ogni donna nasce con una propria riserva di ovuli, ciascuno dei quali verrà rilasciato mensilmente nelle tubea partire dalla pubertà. Quando la riserva si esaurisce, la donna entra in menopausa. Fra i geni coinvolti, due in particolare hanno attirato la nostra attenzione: sono chiamati *Chek1* e *Chek2*. Gli individui che hanno il gene Chek1 attivo nascono con un maggior numero di ovuli, che impiegheranno più tempo a esaurirsi e determineranno quindi una vita riproduttiva più lunga. Le donne che invece mancano di un gene *Chek2* attivo raggiungono la menopausa in media 3,5 anni dopo rispetto a quelle con un gene normalmente attivo. Osservare il comportamento di questi due geni ci permetterà quindi di calcolare con un certo margine di precisione l'età di insorgenza della menopausa in un determinato individuo, con importanti conseguenze in termini di prevenzione delle malattie correlate e di programmazione delle gravidanze.

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

Consigli per una menopausa serena e in salute

Affrontare i cambiamenti indotti dalla menopausa può essere in alcuni casi un'esperienza faticosa, che richiede uno sforzo di adattamento non sempre facile e alla porta di tutte. Prepararsi, mentalmente e fisicamente, alle novità in arrivo può essere un ottimo modo per alleviare i fastidi e proteggere la salute, indipendentemente dall'entità dei sintomi che si sperimentano a livello individuale. La terapia ormonale non è l'unica possibilità per attenuare i disturbi della menopausa, perché si tratta di un fenomeno complesso, in cui entrano in gioco non soltanto la genetica e gli ormoni, ma anche l'ambiente e gli stili di vita. La nostra attenzione deve focalizzarsi prima di tutto su ciò che è in nostro potere fare per migliorare lo stato di benessere, qualunque sia l'ambito che ci sta più a cuore. Facciamolo sempre affidandoci alla scienza, alle informazioni supportate da prove solide e divulgate da canali affidabili per serietà e reputazione.

Per una donna che si avvicina all'età cruciale dei 45 anni, ma anche per tutte le altre, è fondamentale adottare uno stile di vita che favorisca il più possibile la salute e l'equilibrio psicofisico, per affrontare una menopausa serena e senza stress.

Modi per alleviare i sintomi della menopausa

- Raggiungi e mantieni il tuo peso forma
- Segui un regime alimentare sano, come la dieta mediterranea
- Aumenta il consumo di frutta e verdura
- Prediligi alimenti ricchi di calcio e vitamina D
- Porta in tavola cibi ricchi di fitoestrogeni
- Incrementa il consumo di proteine
- Evita cibi che aggravano i sintomi
- Riduci il consumo di alimenti troppo raffinati, ricchi di zuccheri, sale e grassi
- Aumenta l'introito di acqua
- Fai esercizio fisico regolare

Come appare evidente dalla tabella qui sopra, la chiave per una menopausa in salute è principalmente l'alimentazione. Le scelte che facciamo in ambito nutrizionale sono quelle che hanno il maggiore impatto sull'entità e la durata dei sintomi e contribuiscono a migliorare lo stato di salute generale.

Il primo obiettivo dev'essere quello di mantenere un peso corporeo adeguato,

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

impegnandosi a contrastare a tavola la tendenza a ingrassare indotta dai cambiamenti ormonali. L'accumulo di grasso aumenta il rischio di malattie cardiovascolari e diabete, oltre ad aggravare i sintomi della menopausa.

Uno studio condotto su oltre 17 mila donne in post-menopausa ha evidenziato che coloro che avevano perso almeno 4,5 kg o il 10% del loro peso nell'arco di un anno avevano completamente azzerato le vampate di calo- re e i sudori notturni. È importante però seguire diete bilanciate ed evitare una riduzione troppo massiccia dell'introito calorico giornaliero, perché potrebbe essere controproducente: le ricerche hanno evidenziato che questo tipo di regimi alimentari possono provocare una perdita di massa muscolare, che già tende di per sé a calare durante la menopausa. L'obiettivo deve essere invece la riduzione della massa grassa, il cui eccesso è la causa dei tanti problemi legati al sovrappeso e all'obesità. Un grande aiuto può venire dalla dieta mediterranea, che fornisce il giusto apporto di calorie e nutrienti da fonti prevalentemente vegetali e con una presenza limitata di grassi saturi e contribuisce a un calo di peso di lunga durata.

L'altra fondamentale scelta alimentare è l'aumento del consumo di frutta e verdura, che sono da considerarsi un vero elisir per migliorare la qualità della vita durante la menopausa. Questi alimenti hanno poche calorie ma sono ricchi di fibre e acqua, che contribuiscono al senso di sazietà. Proteggono dalle malattie cardiovascolari, verso le quali le donne in menopausa tendono ad avere una percentuale di rischio maggiore, e aiutano a mantenere la giusta densità ossea, prevenendo così osteoporosi e fratture.

In quest'ottica, un ruolo importante è svolto dai cibi ricchi di calcio e vitamina D, due componenti che concorrono alla salute delle ossa. Il calcio è presente nei latticini, i quali però sono spesso anche fonte di grassi, sale e altre sostanze poco desiderabili. È possibile assumere calcio attraverso il consumo di vegetali come ortaggi a foglia verde, cavolo, spinaci, tofu, legumi, broccoli, mandorle e frutta secca in generale o anche attraverso bevande fortificate. La vitamina D è invece prodotta dalla pelle a contatto con i raggi del sole. Bastano 15 minuti di esposizione alla luce solare per ottenere il giusto fabbisogno giornaliero. Con l'avanzare dell'età, però, questa capacità dell'organismo si indebolisce e nei periodi invernali o alle latitudini più fredde la quantità di luce solare potrebbe essere insufficiente. In questi casi si può ricorrere alle fonti alimentari di vitamina D, tra cui spiccano funghi, pesce, latticini e uova. Qualora si segua una dieta che esclude i cibi di origine animale, si può valutare l'uso di integratori.

Molto utile può essere anche il consumo di alimenti ricchi di fitoestrogeni, sostanze naturali presenti nelle piante che si comportano in modo molto simile agli estrogeni,

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

svolgendo così una funzione di bilanciamento dei livelli ormonali. Appartengono a questa categoria la soia e i suoi derivati, i legumi in generale, i semi di lino e i semi di sesamo. Ci sono evidenze scientifiche che dimostrano come una dieta ricca di soia sia associata a livelli più bassi di colesterolo e pressione sanguigna e a una riduzione delle vampate di calore e dei sudori notturni nelle donne in menopausa.

Per compensare la tendenza alla perdita di massa muscolare indotta dai cambiamenti ormonali può essere di aiuto aumentare il consumo di cibi proteici. Una buona percentuale di massa magra permette all'organismo di bruciare più calorie, contribuendo alla perdita di grassi e al mantenimento del peso forma.

Alcuni alimenti possono avere l'effetto di aggravare i sintomi della menopausa. Ad esempio, la caffeina, l'alcol, la carne grassa, i cibi molto lavorati o da fast food, quelli zuccherati e quelli piccanti possono scatenare vampate di calore, sudori notturni e sbalzi d'umore. I cibi a base di carboidrati raffinati (farina bianca, zuccheri semplici) sono stati associati anche a una maggiore incidenza di depres- sione nelle donne in post-menopausa. È consigliabile verificare la propria suscettibilità a questi cibi, magari tenendo un diario alimentare in cui annotare l'eventuale insorgenza di sintomi in corrispondenza del loro consumo.

La riduzione dei livelli ormonali durante la menopausa può essere causa anche di una generale condizione di disidratazione. Per questo motivo è di fondamentale importanza aumentare l'introito giornaliero di acqua, che ha l'effet- to di ridurre alcuni fastidi legati alla secchezza di mucose e tessuti e di stimolare il metabolismo e il senso di sazietà, entrambi alleati nella lotta contro i chili in eccesso.

Accanto alle numerose scelte alimentari che abbiamo visto finora, c'è l'altra grande risorsa in grado di migliorare la qualità della vita in menopausa: l'esercizio fisico. Praticare una regolare attività motoria contribuisce ad alleviare sintomi come stress, irritabilità e disturbi del sonno e aiuta a migliorare i livelli di energia, la salute delle ossa e delle articolazioni, i processi metabolici, il benessere mentale. Inoltre, protegge da malattie come cancro, infarto, ictus, ipertensione, diabete di tipo 2, obesità e osteoporosi, i cui livelli di rischio aumentano con l'età.

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

Il fitness per la menopausa in 5 passi

- **Step 1**. Comincia sempre dal riscaldamento: puoi fare stretching, cinque minuti di camminata sul tapis roulant o una passeggiata a passo svelto all'aperto. Con l'età la flessibilità del corpo diminuisce ed è quindi importante fare un breve warm-up per evitare infortuni.
- **Step 2**. Scegli un'attività di cardiofitness di tuo gradimento, ad esempio ballo, ginnastica aerobica, corsa al parco, bicicletta, spinning o macchina ellittica. Questo tipo di allenamento innalza la frequenza cardiaca, migliora le funzioni cardiovascolari e permette di bruciare grassi.
- **Step 3**. Solleva dei pesi, usa delle fasce elastiche o segui dei corsi specifici per rafforzare la muscolatura e le ossa. La menopausa comporta una diminuzione fisiologica della massa magra e della densità ossea ed è quindi importante compensare con un adeguato esercizio, che contribuisce anche a stimolare il metabolismo e aiuta a mantenere il peso forma.
- **Step 4**. Fai attività che puntano sull'allungamento dei muscoli, come pilates e yoga. Quest'ultimo può essere associato anche a sessioni di meditazione, per ridurre i livelli di stress, favorire un buon riposo e abbassare gli indici di infiammazione.
- **Step 5**. Al termine dell'allenamento, fai una leggera attività di defaticamento, come stretching o qualche minuto di camminata, nata a passo normale. In questo modo il corpo può riprendersi dalla fatica e rilassarsi, tornando a un respiro e un battito cardiaco regolari.

L'attività fisica ha un effetto positivo anche sul ciclo del sonno, che durante la menopausa tende a farsi discontinuo. Per favorire una buona qualità del riposo è importante tenersi in movimento, ma anche dosare bene il consumo di caffeina, soprattutto nella seconda parte della giornata, mantenere una routine sonno-veglia regolare, andando a dormire e risvegliandosi sempre alla stessa ora, fare esercizi di respirazione, rilassamento muscolare e meditazione. Se il sonno è disturbato dalle vampate di calore tipiche della menopausa, può essere d'aiuto tenere la temperatura della stanza un po' più bassa, usare indumenti e biancheria da letto più leggeri e avere dell'acqua fresca a portata di mano.

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

Le gioie della menopausa

Per una donna che si avvicini alla menopausa o stia già sperimentando le prime trasformazioni legate a questa fase, cercare di capire a cosa stia andando incontro può rivelarsi un'indagine terrorizzante. Dalle risorse disponibili su internet agli articoli di giornale, fino ai libri dedicati all'argomento, la menopausa viene raccontata troppo spesso come una specie di malattia, un periodo di sconvolgimenti che mettono a dura prova il corpo e la mente e segnano l'inizio di un inevitabile declino. L'attenzione quasi esclusiva agli aspetti medici, come gli squilibri ormonali, i sintomi e le manifestazioni più debilitanti, finisce col tra- sformare quella che è un'esperienza umana a tutto tondo in una condizione pressoché patologica da temere e verso cui provare vergogna.

Questa narrativa basata sulla paura e sullo stigma è purtroppo ancora assai diffusa e impedisce a molte donne di vedere la menopausa in modo diverso, come una fase ricca di opportunità e di ritrovata energia. Vi sono molte ragioni per abbracciare una visione più luminosa e ottimistica, legate ai cambiamenti biologici ma anche alle condizioni psicologiche ed esistenziali che caratterizzano questa transizione. Molte donne vivono la fine della loro capacità riproduttiva come una perdita di valore personale, anche a causa di schemi culturali che enfatizzano la maternità come elemento qualificante della femminilità stessa, a discapito di tutti gli altri aspetti della vita. Da qui il rischio di sentirsi improvvisamente "inutili", come se si fosse esaurita la propria missione fondamentale e si diventasse di colpo meno importanti. È quindi cruciale abbandonare questa lettura e concentrarsi invece sulle tante conseguenze positive della menopausa, che offre prospettive inedite e possibilità mai sperimentate prima.

La scomparsa del ciclo mestruale, ad esempio, alleggerisce le donne di una preoccupazione che può condizionare molti momenti della vita quotidiana e che è causa di stress fisico e psicologico, tra crampi, gonfiori, senso di disagio e di limitazione. Si riconquista una maggiore libertà, fatta anche di piccole cose, come la possibilità di indossare certi capi d'abbigliamento che in passato sarebbero stati sconsigliati o di fare attività un tempo precluse in determinati periodi del mese.

La sessualità può essere rinvigorita dal venir meno di una serie di ansie legate alla possibilità di una gravidanza e alla contraccezione, mentre la vita di relazione può basarsi su presupposti che non includono più l'opzione della maternità.

La donna che ha scelto di formare una famiglia si libera dalle responsabilità più stringenti dell'accudimento della prole. I figli sono mediamente già autonomi o prossimi all'età dell'indipendenza e richiedono pertanto meno presenza e attenzioni da parte della madre,

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

che può dedicare quel tempo alla cura di se stessa e dei propri interessi. Per molte, il periodo post-menopausa è una grande occasione per riscoprire passioni e hobby che non si ha avuto la possibilità di coltivare prima. È il momento in cui si può iniziare un nuovo progetto, dedicarsi al volontariato, ritagliarsi spazi per l'attività fisica, la meditazione, la socialità. L'esperienza e la maturità, unite ai cambiamenti biologici, permettono di consolidare la propria percezione di sé e di trovare soddisfazione e realizzazione in ambiti diversi da quello familiare e affettivo. Molte donne scoprono nella post-menopausa il piacere di dire "no", di rifiutarsi di fare ciò che non vogliono e di disobbedire a convenzioni e obblighi che non sentono più validi. La consapevolezza della propria autonomia di pensiero e d'azione è in grado di liberare energie e vitalità, che possono portare a un profondo rinnovamento di se stesse e della propria esistenza.

Negli anni Cinquanta l'antropologa americana Margaret Mead ha coniato a questo proposito l'espressione "*postme- nopausal zest*", che potremmo tradurre come "la gioia della menopausa", cioè quella serie di piaceri e possibilità inesplorate che nascono dal superamento della fase riproduttiva e dei suoi limiti. Uno stato di grazia dato dalla combinazione di maggiori libertà, sicurezza e autostima, di cui approfittare per vivere nuove esperienze e recuperare ciò a cui si è rinunciato in passato.

La celebre conduttrice televisiva americana Oprah Winfrey ha raccontato una volta sulle pagine della sua rivista: *"Tante donne con cui ho parlato vedono la menopausa come una fine, una perdita di giovinezza, autonomia e vitalità. Ma ho scoperto che l'avvicinarsi della menopausa è come un campanello, che può spingerti a creare finalmente la vita che hai sempre desiderato. Questo è il tuo momento per reinventarti, dopo anni passati a concentrarti sui bisogni di tutti gli altri: il tuo compagno, i tuoi figli, il tuo capo. È la tua opportunità per capire ciò che conta per te e poi perseguirlo con tutta l'energia, il tempo e il talento che hai"*. Aprirsi al cambiamento con entusiasmo, senza paura, abbandonando la nostalgia per ciò che si era ed esplorando con curiosità ciò che si può diventare è l'atteggiamento migliore per affrontare la menopausa come occasione di rinnovamento, portatrice di una nuova e più soddisfacente versione di sé.

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.

In ognuno di noi esiste una potentissima energia.
Un'energia in grado di generare nella nostra vita volontà,
amore, conoscenza e consapevolezza.
Nel corpo fisico questa energia viene definita
"energia sessuale".
Sapere come utilizzarla apre la nostra intera esistenza
a un nuovo paradigma di salute, benessere e longevità.

Materiale di proprietà di Daniel Lumera e di My Life Design Academy. Questo materiale è ad uso esclusivamente personale ed è proibito l'uso e/o la riproduzione parziale o totale senza il previo consenso scritto.