

Non c'è nulla di magico o di misterico. La cristalloterapia agisce sullo stato d'animo e sul sistema energetico: i cristalli sciolgono le tensioni fisiche, alleviano le contratture, aumentano il tono e l'elasticità muscolare, migliorano la circolazione grazie ad un meccanismo di bio-riattivazione cutanea e stimolano la produzione di endorfine. Insomma, hanno un'azione rilassante e riequilibrante. Lo confermano tutte le tradizioni mediche. Ecco come funziona

Le pietre della salute

di Anna Maria Cebrelli

ON LINE

Cristalloterapia - <http://web.tiscali.it/lapietradiluce>
Newsletter Comunicazione Cristallina -
http://it.groups.yahoo.com/group/comunicazione_cristallina/

Mailing list sulla cristalloterapia
<http://it.groups.yahoo.com/group/Krystallos>
Katrina Raphaell, <http://crystalacademy.cncfamily.com>
Interessante, in inglese:
<http://www.crystalisinstitute.com>

Narra una leggenda che le lacrime delle donne apache che piangevano i loro compagni morti al Bid Pacacho in Arizona siano state trasformate, dal Grande Spirito, in pietre o meglio in "ossidiane lacrima d'apache": queste, così, raccolgono tutto il dolore che si può esprimere e quindi consentono, a chi le indossa, di non dover più piangere. "In verità, fuori da 'tentazioni magiche', l'ossidiana lacrima d'apache aiuta a mettere in luce quello che è nascosto alla mente cosciente, aiuta nel cambiamento consapevole", spiega Gisella Cannarsa, cristalloterapeuta formata alla Scuola di Katrina Raphaell, floriterapeuta e maestra di Reiki, autrice della newsletter a distribuzione gratuita *Comunicazione Cristallina*.

La storia della cristalloterapia, nel mondo, si riempie di leggende che si perdono nel tempo, ma che altro non sono che "favole" che nascondono antichi insegnamenti. Perché non era un caso e non era soltanto per "bellezza" che Aronne, come viene raccontato nell'Esodo, indossava sopra il cuore una corazza fatta di dodici gioielli disposti su quattro file: aiutava l'ispirazione e la potenza divina. Già nei primi trattati di astrologia, intorno al 400 a.C., si trovano considerazioni sul potere dei cristalli; in tempi meno remoti li ha apprezzati Pa-



racelso, uno dei maestri alchemici. E che dire di Ildgarda, tra l'altro anche santa, che per prima scoprì anche il potere di rifrazione della luce del rubino alla base del quale sta la "tecnologia" del moderno laser? Insomma, da sempre, in tutte le latitudini e culture, i cristalli sono stati utilizzati come strumento di guarigione e di conoscenza. Anche oggi.

»»» Come l'orologio al quarzo

Fuori dalle pratiche delle medicine tradizionali (la più strutturata, nell'uso dei minerali, è certamente l'ayurveda), uno degli approcci più "profondi" e rispettosi è quello di Katrina Raphaell della Crystal Academy: i cristalli non sono semplici strumenti, ma veri e propri compagni di viaggio che - con una espressione vivente differente dalla nostra, ma non meno reale - ci possono accompagnare e sostenere in ogni istante della nostra vita. "Non c'è nulla di magico", dice Gisella Cannarsa; "le vibrazioni emesse dalla struttura cristal-

I cristalli non sono semplici strumenti, ma veri e propri compagni di viaggio

lina (che dipendono dal tipo di minerale, dal luogo di provenienza, dal colore, dal tipo di vena da cui sono stati estratti), per capirci per lo stesso principio con il quale funziona l'orologio al quarzo, entrano in sintonia con il sistema energetico della persona. Sono 'informazioni' che riportano equilibrio in senso olistico, e quindi favoriscono - unitamente all'impegno in questa direzione della persona - il lavoro interiore, la crescita personale". Funzionano anche nell'ambiente: il Feng Shui, ad esempio, insegna come posizionarli per favorire l'armonia o eliminare energie distoniche.

Ma aiutano a guarire?

"La cristalloterapia dà risultati, a patto che non si abbiano aspettative da guarigione da Aspirina. Le ➤

pietre lavorano in modo diverso, sullo stato d'animo e sul sistema energetico: il benessere generato, il riequilibrio, aiuta la guarigione. In ambito terapeutico, ad esempio, è possibile attenuare un dolore fisico, ma è altrettanto certo che non si guarda tanto il sintomo quanto, piuttosto, la ragione che l'ha causato", continua la Cannarsa. "Non ci sono dati scientifici, "mancano prove in doppio cieco, come si fa per le medicine", spiega Manlio Sanfilippo, medico palermitano, "ma non posso non osservare che i miei pazienti che hanno ricevuto trattamenti con i cristalli da mia moglie presentano una più veloce remissione dei sintomi, insomma tempi di guarigione più veloci. Nella mia esperienza, i trattamenti inducono un grande rilassamento e producono miglioramenti dell'umore, e questo è fondamentale anche nelle risposte anticorpali".

»» L'armonia psicofisica

Dello stesso avviso è il dottor Luigi Castrignanò, direttore del Centro di Medicina Estetica delle Terme Salvarola di Sassuolo, dove si pratica cristalloterapia: "Le pietre sciogliono le tensioni fisiche, alleviano le contratture, aumentano il tono e l'elasticità muscolare, migliorano la circolazione grazie ad un meccanismo di bio-riattivazione cutanea e stimolano la produzione di endorfine. Hanno un'azione rilassante e riequilibrante sul flusso energetico del corpo, e aiutano a restituire un'armonia psico-fisica".

Cristalloterapeuti non ci si improvvisa, continua Castrignanò: "Le vibrazioni delle pietre agiscono sui piani sottili a vari livelli, e possono fornire informazioni 'troppo forti' ad una mano inesperta. Nel corso

FORMA E CARATTERE

Le caratteristiche morfologiche di un cristallo non sono casuali: gli atomi e le molecole che lo compongono sono disposti spazialmente secondo precisi schemi geometrici, con un sistema rigorosamente ordinato, che sfrutta lo spazio in modo efficiente. In base alla struttura interna, i cristalli sono suddivisi in sette sistemi, più uno, che è l'eccezione alla regola, in quanto privo di struttura cristallina. Conoscere la struttura consente un uso più mirato delle varie pietre. Un livello ancora successivo comporta una scelta anche in base alla forma (grezza, burattata, piramide, uovo, sfera, laser) e alla modulazione del colore.

- Cubico** - Corrisponde all'ordine estremo, alla regolarità ed organizzazione della vita.
- Trigonale** - Semplicità e realismo, fedeltà ai propri ideali.
- Esagonale** - Efficienza, risolutezza negli intenti, coerenza, assenza di sprechi.
- Tetragonale** - Mutevolezza spontanea, capacità di apportare cambiamenti nei progetti.
- Rombico** - Bisogno di ordine, cambiamenti di priorità motivati dai momenti di crisi.
- Monoclino** - Assenza di priorità a lungo termine, osservazione degli eventi con approcci differenti.
- Triclino** - Imprevedibilità e spontaneità. Elaborazione soggettiva degli eventi, rifiuto della convenzione.
- Amorfo** - Versatilità e presenza nel qui e ora, slegati dalle conseguenze dei cambiamenti.

base, per esempio, si impara a 'sentire' i cristalli e riconoscere l'interazione energetica; si scopre l'uso delle pietre nella meditazione e nella vita quotidiana.

Chi vuole diventare terapeuta" conclude Castrignanò "deve seguire un percorso di approfondimento e lavoro su di sé e terapeutico sugli altri e possibilmente deve conoscere anche altre tecniche naturali e aver sviluppato un'ottima conoscenza dell'anatomia sottile (aura e chakra), per individuare e descrivere eventuali disagi e stati d'animo che le persone non sono abituate a verbalizzare, incoraggiando la visita medica dove lo squilibrio possa suggerire somatizzazioni in atto".

»» L'anatomia sottile

Per chiunque, imparare ad usare le pietre consente di:

1) supportare il proprio benessere psico-fisico;

2) avere delle risposte (la pietra diventa un canale che ci facilita la comprensione, armonizzando l'energia e quindi ampliando il nostro spazio percettivo);

3) entrare più facilmente nella meditazione.

Anche la quotidianità ne trae vantaggi: si può dare una "forza diversa" alle creme o ad un olio, si può purificare l'aria da fonti elettromagnetiche o energizzare l'acqua da bere (ad esempio, tenendo per qualche ora dei cristalli di jalino o di quarzo rosa nella bottiglia). I cristalli possono diventare elisir che agiscono vibrazionalmente come i rimedi floreali, ma non si preparano come questi (non si devono, ad esempio, bollire i minerali, per evitare di rovinarli o di avvelenarsi: alcuni infatti contengono anche arsenico, piombo o mercurio).

»»» Così avviene la seduta

Colloquio iniziale, in cui la persona esprime il suo scopo, mette in luce gli stati d'animo. La scelta individuale di una serie di pietre (da 8 a 15) che il terapeuta analizza e integra con altre adatte. Si passa poi al trattamento vero e proprio, di circa un'ora, in cui i cristalli vengono posizionati, sostituiti, associati, in seguito alle sensazioni emerse nella persona. Possono essere necessari da un minimo di 15 cristalli fino a oltre cento, nelle applicazioni più esigenti. I cristalli vengono appoggiati sul corpo (sulla pelle, ma anche sui vestiti, l'importante è che non siano troppo spessi) e possono essere anche sistemati intorno ad esso, entro il campo energetico della persona. Un momento finale di condivisione conclude la seduta.

Al terapeuta è richiesto un kit di pietre piuttosto corposo, in cui non sono tanto importanti pezzi costosi e insoliti, quanto una quantità notevole di quelle basilari (ematite, quarzo rosa, rodocrosite, calcite ottica, tormalina, jalino eccetera).

I bracciali di cristalli vanno indossati al polso sinistro: non è obbligatorio disfarsi di un cristallo rotto, possiamo porre i pezzi nei vasi delle piante o in ciotole che arredano le stanze.

Attenti alle contraffazioni: l'ambra sostituita con scarti fusi insieme, o col copale, resina molto meno pregiata, o con plastiche (resine sintetiche); il turchese viene sostituito con l'howlite (bianca venata di grigio) tinta o con briciole di altri turchesi incollate insieme (turchesioide); anche il lapislazzuli viene sostituito con la howlite tinta. E le agate dai colori sgargianti... spesso sono state tinte. È bene anche sapere:

1) Con quale pietra iniziare? Con quella che attira, passando davanti




Teoricamente, tutti i cristalli hanno delle proprietà: la scelta è frutto della sensibilità del cristalloterapeuta

a una bancarella, o che ci viene regalata. Dovendo "scegliere", meglio un quarzo grezzo.

2) Non esiste la "pietra del proprio segno zodiacale". Meglio affidarsi al proprio sentire di quel momento. Così come non esiste una pietra valida per ogni momento, per ogni situazione, per tutta la vita: anche se i cristalli possono restare con noi per sempre.

3) I cristalli non hanno bisogno di essere caricati, non devono essere attivati, ma possono essere programmati: anche se sanno bene cosa fare e non sono dei "servi", questi capaci compagni di viaggio accettano di essere

indirizzati verso specifici campi d'uso, come l'elaborazione di uno specifico atteggiamento che ci crea difficoltà. Possono essere aiutati a rigenerarsi, dopo l'utilizzo, a seconda del tipo: nella terra, in acqua e sale, alla luce del sole non troppo caldo o della luna, dentro un geode di ametista o con vibrazioni sonore, come la musica delle campane tibetane o di cristallo.

4) Teoricamente tutti i minerali hanno delle proprietà: l'individuazione di queste, attraverso l'osservazione della segnatura e la sperimentazione, spetta alla sensibilità dei cristalloterapeuti, per un uso attivo. 

LIBRI

Katrina Raphaell, **La trasmissione cristallina - Una sintesi di luce.** Verdechiaro Edizioni, 2001, pp. 260, 20,50 €.

Katrina Raphaell, **Cristalli, una terapia per il corpo e per lo spirito.** Xenia Edizioni, 1990, pp. 192, 13 €.

Katrina Raphaell, **Manuale di cristalloterapia.** Xenia Edizioni, 1993, pp. 192, 12,39 €.

Michael Ginger, **L'arte di curare con le pietre.** TEA Edizioni, 1998, per la versione economica senza foto (9,81 €); edizioni Crisalide, nella versione con foto (24,79 €).