

## Newsletter Sai Vibrionica

[www.vibrionics.org](http://www.vibrionics.org)

“Ogni volta che vedete una persona ammalata, scoraggiata, sconsolata o inferma, quello è il vostro campo di seva.”  
...Sri Sathya Sai Baba

Vol 10 Uscita 1

Gen/Feb 2019

### In Questo Numero

☞ Dall'Ufficio del Dr Jit K Aggarwal	1 - 2
☞ Profili di Praticanti	2 - 4
☞ Casi Clinici con l'uso di Combo	4 - 9
☞ Angolo della Risposta	9 - 10
☞ Parole Divine dal Guaritore Principale	10 - 11
☞ Annunci	11
☞ Inoltre	11 - 14

## ☞Dall'Ufficio del Dr Jit K Aggarwal ☞

Cari Praticanti

Mentre salutiamo il 2018 e diamo il benvenuto al 2019, un cordiale saluto a tutti voi! Il 2018 è stato per noi un anno decisivo; abbiamo avuto numerosi risultati durante l'anno e molto altro ancora da raggiungere. È un momento importante per impostare obiettivi – sia sul fronte personale che professionale. La mia umile richiesta è che ciascun praticante stabilisca almeno un obiettivo nella propria pratica della vibrionica – per la crescita personale e quella della nostra missione nel suo complesso.

Qui di seguito condividiamo alcuni dei nostri risultati fondamentali nell'anno 2018:

- Tutti e tre i siti ([Vibrionics.org](http://Vibrionics.org), sito newsletter e sito praticanti) sono stati revisionati e migliorati.
- Il processo di selezione/riciesta per i futuri nuovi candidati è stato snellito ed è stato reso altamente selettivo per garantire la qualità rispetto alla quantità (una lezione che Swami, nel Suo corpo fisico, mi sottolineò personalmente mentre parlavamo della vibrionica). Inoltre, l'asticella è stata posta ancora più in alto per i nuovi SVP, con l'introduzione di compiti amministrativi obbligatori.
- Un team di direzione centrale, composto da SVP specializzati ed esperti, è stato identificato per gestire le varie funzioni dell'organizzazione – preparazione, sviluppo, ricerca, pubblicazioni ecc.
- Il nostro programma di sostegno individuale ora comprende tutti i nuovi AVP finché diventano VP.
- Siamo usciti con nuove edizioni dei manuali AVP e SVP e l'edizione del 2018 della guida vibrionica per SVP. Sostanziali aggiunte sono state apportate anche al libro delle 108CC.
- Regolari ambulatori presso il Wellness Centre del SSSIHMS (Whitefield, Bengaluru), e nell'edificio seva per uomini e donne di Prashanti Nilayam sono attualmente ben consolidati.
- Abbiamo creato con successo due solide reti per il trattamento – inviando rimedi per posta tramite un team centrale (in India) e trattando i pazienti a livello globale tramite una rete di trasmissione a distanza negli Stati Uniti.
- Abbiamo iniziato a trasmettere vibrazioni curative a Madre Terra e anche a spruzzare le stesse nei parchi pubblici. I praticanti hanno già cominciato a testimoniare gli effetti benefici di questo.

Alcune altre iniziative che vorremmo sviluppare nel 2019 sono le seguenti:

- Tradurre i libri in altre lingue indiane (es. Hindi, Telugu, Tamil) per garantire la massima diffusione della vibrionica. Finora è stata fatta la traduzione in Marathi di due libri per AVP.

- b. Maggiore rigidità nel condurre i progetti di ricerca – uno già in corso è quello per determinare l'efficacia della vibrionica nel trattamento della depressione in gravidanza; un altro che inizierà a breve riguarda il diabete.
- c. Struttura di coorte per favorire la collaborazione – questo comprende regolari incontri con altri praticanti per discussioni su argomenti della newsletter, condivisione di casi di successo, trascrizione di casi clinici che rappresentano il cardine del nostro lavoro e, soprattutto, incontri amichevoli informali per costruire legami duraturi per il sostegno morale.
- d. Il nostro database è stato completamente rivisto per includere solo i praticanti attivi. A tale scopo è stato fatto un notevole lavoro ma molto resta ancora da fare.

Vorrei lasciarvi con un messaggio molto forte e allo stesso tempo incoraggiante del nostro amatissimo e Amorevole Dio - *"Molte persone si aspettano che il Nuovo Anno conferisca loro gioia e prosperità. Ma, in realtà, il Nuovo Anno vi concede solo i risultati delle vostre azioni passate. Per fare ammenda dei propri peccati, si devono coltivare sacre qualità e impegnarsi maggiormente in sacre attività durante il Nuovo Anno.... In ogni circostanza, fate che i vostri sentimenti siano puri e ideali. Fate che le vostre azioni siano per il benessere degli altri."* – **Sathya Sai Baba, Divino Discorso, 1 Gennaio 2001, Prasanthi Nilayam.**

Possiamo portare tutti nel nostro cuore queste parole del nostro amato Sai mentre avanziamo insieme nel nuovo anno e uniamo le mani nell'impegno di renderlo ancora il nostro anno migliore.

In amorevole servizio a Sai  
Jit K Aggarwal

\*\*\*\*\*

## ❧ Profili di Praticanti ❧

**Il Praticante** <sup>11586...India</sup>, un bancario qualificato, ha lavorato in India per 24 anni ed in seguito in Indonesia nel settore finanziario per 21 anni fino alla metà del 2015. Venne in contatto con Swami nel 1970 dopo essere stato ispirato dalla biografia di Swami "Sathyam Sivam Sundaram". Rapidamente cominciò a partecipare a varie attività di servizio dell'organizzazione Sai. La sua carriera lo portava in diversi luoghi in India e all'estero. Trovava sempre un'opportunità di fare seva contattando i centri Sai locali. Mentre era in Indonesia, nel 2010, sentì Swami parlare del potenziale di guarigione delle vibrazioni provenienti dal canto vedico. In breve cominciò ad impararlo e a praticarlo. Nel giro di 2 anni di canto a casa fu testimone della sua efficacia. Gli alberi di rudraksha del suo cortile, che da anni erano sterili, cominciarono a fiorire! Dopo un po' produssero i frutti che, dopo essere stati lavorati, diedero 20.000 grani di rudraksha. Egli li distribuì con profondo rispetto ai templi e alle persone intorno a lui in India.



Nel 2013 venne a sapere della Sai Vibrionica dai video di Souljourns che avevano come protagonisti il Dr Jit e Mrs Hem Aggarwal. Ne fu intuitivamente attratto. Fu anche ispirato dalle parole di Swami: "La Vibrionica è la medicina del futuro". Decise di apprendere questa terapia. Si ritirò dalla sua professione e tornò in India nel Maggio 2015. Appena le circostanze glielo permisero, fece domanda per partecipare al corso per AVP nel 2016. Dopo il corso online, il seminario e gli esami necessari, si qualificò come AVP nel Marzo 2017. Nell'ottobre 2017 divenne VP dopo aver completato il procedimento di mentoring. La sua dedizione alla Vibrionica lo ha portato a lavorare sodo ed è diventato SVP nel Novembre 2018.

Il praticante iniziò la sua pratica trattando se stesso ed i suoi pazienti pre-identificati. In breve, gli impegni familiari lo portarono negli USA per 4 mesi per stare con suo figlio. Ebbe l'opportunità di parlare della vibrionica in un tempio Sikh e Hindu, e di conseguenza trattò 72 pazienti! All'inizio del 2018 fece visita a suo figlio in Germania per 2 mesi. Anche lì diffuse la consapevolezza sulla vibrionica in un locale raduno religioso. Poiché suo figlio parlava tedesco, le consultazioni divennero più semplici. Questo gli permise di trattare un totale di 26 pazienti. Ogni volta, prima di partire per l'India, il praticante consegnava i dettagli di tutti i pazienti ai praticanti locali per il proseguimento della cura.

Finora ha curato 480 pazienti. Le malattie trattate includono artrite, mal di schiena, tosse cronica, emicrania, disturbi del sonno, vene varicose, allergie cutanee e vitiligine con risultati positivi. Nel corso della sua esperienza, la maggior parte degli adolescenti e degli adulti presentava problemi emozionali come causa fondamentale. L'aggiunta di **CC15.1 Mental & Emotional tonic** al rimedio, ha prodotto eccellenti risultati. Allo stesso modo, per donne al di sopra dei 45 anni, l'aggiunta di **CC8.6 Menopause**

ha funzionato bene per il mal di schiena. Condivide il caso commovente di una donna incinta di 21 anni che era molto turbata a causa dell'atmosfera domestica stressante. Poiché il suo primo figlio era ritardato, al momento della visita presso il praticante stava considerando di abortire. **CC8.2 Pregnancy tonic** fece meraviglie, lei divenne calma e partorì un bambino sano. In un altro caso, in cui una donna incinta di 35 anni era stata vittima di magia nera, **CC15.2 Psychiatric disorders** somministrato con Pregnancy tonic l'aiutò a sentirsi protetta. Tre mesi dopo, diede alla luce un bambino sano.

Il praticante fa parte di un gruppo che serve i pazienti in zone lontane e prive di accesso a cure mediche. Interagiscono con i pazienti telefonicamente e poi inviano i rimedi per posta. Ha servito in questo modo più di 50 pazienti negli ultimi 6 mesi. Nella sua esperienza, recitare la Sai Gayathri mentre si preparano i rimedi li rende più potenti. Ha trovato che molti pazienti trascurano la propria salute, poiché lasciano il trattamento a metà strada nonostante ne abbiano tratto beneficio. In questi casi, lui continua a pregare per loro. Ha anche iniziato a trasmettere il rimedio di pace e amore alla madre terra una volta alla settimana.

Partecipa al lavoro amministrativo di aggiornamento della banca dati dei praticanti in Tamil Nadu e al caricamento dei loro resoconti mensili. Sta organizzando discorsi di sensibilizzazione nei centri Sai di Chennai. Questo può ispirare i devoti a divenire praticanti. Coglie ogni opportunità per stimolare amici e conoscenti ad apprendere la vibrionica.

La sua vita ha assunto nuovo scopo e significato dopo che ha iniziato a praticare la vibrionica. È sua convinzione che questo gli permetterà di esprimere l'amore in azione ogni giorno e di vivere i messaggi di Swami "Servizio all'Uomo è Servizio a Dio" e "Ama Tutti, Servi Tutti". Ogni mattina, egli offre una preghiera specifica a Swami affinché benedica tutti i praticanti del mondo rendendoli puri canali d'amore, luce ed energia di guarigione per tutti coloro che ne hanno bisogno.

#### Casi da condividere:

- [Emicrania](#)
- [Pressione sanguigna bassa, fatica cronica](#)
- [Ferita in un cane](#)

+++++

#### La Praticante <sup>10001...India</sup>



una laureata in economia con un diploma in diritto del lavoro, ha lavorato a Mumbai per tre anni. Dopo il matrimonio lasciò il suo lavoro e iniziò ad aiutare il marito, un avvocato nel campo del lavoro e dell'industria a Puna. Si avvicinò a Swami nel 1997, dopo aver letto "L'Uomo dei Miracoli" di Howard Murphet. In breve s'impegnò nelle attività di servizio dell'organizzazione Sai durante i fine settimana e le vacanze.

La praticante non aveva alcuna idea della vibrionica fino al momento in cui partecipò al primo seminario tenuto a Mumbai nel 2007. Era stata convinta da uno dei devoti a partecipare. Divenne la prima praticante di Puna. Lo stesso giorno, dovette correre in ospedale a trovare i suoi giovani nipoti che avevano avuto un incidente. Tutti i membri della famiglia erano in stato di shock. La sua pratica iniziò da lì. Somministrò immediatamente il rimedio CC10.1 Emergencies + CC15.1 Mental & Emotional tonic a tutti i membri più stretti della famiglia. La sua fede nella vibrionica si affermò con la loro incoraggiante risposta circa l'effetto del rimedio. Entro sei mesi divenne VP.

Fin dall'infanzia, aveva avuto una considerazione speciale per i medici poiché li vedeva servire i pazienti! Ora, la vibrionica le aveva aperto le porte per servire in modo disinteressato, come del resto era suo desiderio. Si qualificò come SVP nell'Aprile 2014, dopo aver sfidato il cancro nel 2012. Assunse il trattamento allopatico per un breve periodo per affrontare chirurgia e chemioterapia. Dopodiché, prese solo rimedi vibrionici.

Come insegnante balvikas, era solita far visita ai bassifondi delle vicinanze per tenere lezioni ai diseredati. Lì iniziò a somministrare ai bambini i rimedi per la memoria. La risposta fu eccezionale. Nel giro di poche settimane riuscivano a ricordare meglio le lezioni e cominciarono ad ottenere buoni voti agli esami. Non si recavano dal medico per nessun problema di salute dicendo di aver ricevuto le medicine da lei. Ben presto, i loro genitori, nonni e vicini cominciarono ad arrivare per ottenere i rimedi. La maggior parte di loro lavoravano come persone di servizio ed i mariti erano conducenti di risciò. Molti di loro erano dipendenti dal tabacco. I rimedi aiutarono 6 donne a smettere di masticare tabacco nel giro di 4 mesi. Un alcolista si liberò del suo vizio entro un mese. Il rimedio vibrionico aiutava coloro che erano desiderosi di liberarsi del vizio.

Tratta regolarmente i pazienti durante i campi sanitari nei villaggi vicini. Finora, ha trattato più di 9500 pazienti. Le malattie trattate con successo sono acidità, ulcere gastriche, raffreddore comune, problemi legati alle donne e agli adolescenti, allergie e infezioni cutanee, dipendenze e depressione cronica. Ha anche trattato con successo pazienti con allergie solari, da calore, da zucchero e jaggery potenziando l'allergene. Prova estrema soddisfazione quando vede i pazienti guariti dai loro disturbi cronici.

La praticante ha giocato un importante ruolo nell'incoraggiare i praticanti di Puna e Nagpur a riprendere la loro pratica. Ha aiutato la sua insegnante e mentore nel tenere seminari di aggiornamento per loro in entrambi i luoghi. I partecipanti erano inizialmente esitanti poiché non riuscivano a comprendere l'Inglese e quindi lei forniva sostegno spiegando in Marathi. Ha giocato un ruolo chiave nel rivedere la traduzione del manuale per JVP e del libro delle 108CC dall'Inglese al Marathi e nella stampa del manuale. A Puna è conosciuta per l'umiltà e l'amore con cui fa servizio.

È colma di gratitudine per Swami per averla resa un umile strumento per vivere il Suo messaggio "Ama Tutti, Servi Tutti". Dice che la sua vita è stata trasformata dopo essere diventata una praticante, poiché ha smesso di lavorare per i benefici mondani e si è immersa totalmente nel servizio di Sai. L'ha aiutata ad evolvere spiritualmente e a diventare più amorevole. Ritiene che ogni famiglia dovrebbe ispirare un proprio membro a diventare un praticante, per essere felice nella vita e per diffondere felicità!

#### Casi da condividere:

- [Incontinenza, bocca secca e pressione sanguigna elevata](#)
- [Cisti sulla palpebra](#)
- [Psoriasi](#)

\*\*\*\*\*

## ☪ Casi Clinici con l'Uso di Combo ☪

### 1. Emicrania <sup>11586...India</sup>

Una donna di 34 anni soffriva di mal di testa sul lato sinistro e questo l'aveva tormentata quasi ogni giorno durante gli ultimi 10 anni. Ogni volta durava per almeno due ore. Essendo una professionista di tecnologia informatica, doveva lavorare tutto il giorno al computer. Temeva i mal di testa e prendeva antidolorifici al bisogno. Il rapido ristabilimento di sua madre da una tosse cronica, la spinse ad optare per il trattamento vibrionico. L'8 Febbraio 2018, le venne somministrato quanto segue:

**CC11.3 Headaches + CC11.4 Migraines + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic...TDS**

Dopo una settimana riferì con stupore di non aver avuto mal di testa nemmeno una volta da quando aveva assunto la prima dose. Il praticante le chiese di continuare con lo stesso dosaggio. Dopo un mese, il rimedio andò smarrito. A quel punto il praticante era partito per stare in Germania 2 mesi. Durante questo periodo ebbe dei mal di testa intermittenti ogni settimana, sebbene meno violenti di prima. Al suo ritorno, il praticante le diede lo stesso rimedio il 20 Maggio 2018.

Due mesi dopo aver ripreso il rimedio, il mal di testa la disturbava solo dopo essersi lavata la testa ma non altrimenti. Fu violento soltanto una volta e durò solo un'ora. Non assunse nessun antidolorifico. Dopo 5 mesi, il dosaggio venne ridotto a **BD**. Ogni volta che si lavava la testa aveva un mal di testa leggero ma questo durava per poco tempo. Non aveva più paura dei mal di testa, perciò riusciva a lavorare al computer senza difficoltà. Poiché durante le due settimane successive non vi furono episodi di mal di testa, il dosaggio venne ridotto a **OD**. Perse la madre il 6 Dicembre 2018 e, secondo la tradizione, dovette lavarsi la testa diverse volte. Non ebbe alcun mal di testa. Il 23 Dicembre 2018 le venne consigliato di continuare a dosaggio **OD** per un altro mese prima di ridurlo ulteriormente. Per prevenire qualunque malattia, ha accettato di assumere alternativamente, in un secondo momento, rimedi purificatori e per il sistema immunitario per un anno.

+++++

### 2. Pressione sanguigna bassa, stanchezza <sup>11586...India</sup>

Un falegname di 42 anni aveva la pressione sanguigna bassa da 20 anni e soffriva di stanchezza da un anno. Era in trattamento allopatico per la pressione bassa senza alcun sollievo. Aveva dovuto sospendere temporaneamente il suo lavoro di falegnameria e aveva invece iniziato a consegnare giornali ogni mattina a circa 24 edifici molto alti. Durante i suoi turni di consegna, non poteva andare in bagno, con conseguente pressione e dolore alla vescica. L'orario dei suoi pasti era irregolare e prendeva spesso del tè. Aveva l'abitudine di masticare foglie di betel.



Il 10 Maggio 2017 gli venne somministrato il seguente rimedio:

**CC3.2 Bleeding disorders + CC4.1 Digestion tonic + CC12.1 Adult tonic + CC13.1 Kidney & Bladder tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC18.1 Brain disabilities...TDS**

Dopo due settimane, riferì un totale sollievo dalla stanchezza. Dopo un'altra settimana la sua pressione sanguigna venne trovata normale e il suo medico sospese la medicina per la pressione bassa. Il praticante gli consigliò di continuare con il rimedio a dosaggio **OD** per un mese. In breve, il suo consumo di tè si ridusse considerevolmente e cominciò a pranzare in modo corretto. Riprese il suo lavoro di falegname oltre a continuare i suoi giri con i giornali. Il paziente smise di venire a prendere i rimedi affermando che stava bene. A Dicembre 2018 la sua pressione sanguigna continua a rimanere normale e si sente in forma per continuare la sua professione. Continua a masticare foglie di betel senza alcuna inclinazione a liberarsi da questo vizio.

+++++

### 3. Ferita in un cane <sup>11586...India</sup>

Durante gli ultimi 8 anni, un cane randagio era vissuto e sorvegliava il condominio in cui abitava il praticante. Era stato colpito da una moto circa due anni prima e gli era stato prestato un primo soccorso. Poiché non vi era stato alcun controllo periodico, era in condizioni pietose. La sua pelle era coperta di eruzioni e non mangiava quasi nulla.

Il 25 Marzo 2017, il praticante somministrò:

**#1. CC1.1 Animal tonic + CC20.7 Fractures + CC21.1 Skin tonic...BD**, nell'acqua da bere

Dopo due settimane, cominciò ad andare un pochino in giro e iniziò a mangiare. Dopo un'altra settimana, poiché le condizioni cutanee non miglioravano, il praticante preparò il rimedio **#1** in vibhuti e mescolò questa nell'acqua per fare un bagno al cane e poi per applicazione alle eruzioni. Non vi fu quasi alcun miglioramento. Il rimedio **#1** venne sostituito dal seguente rimedio e mescolato alla sua acqua da bere:

**#2. CC1.1 Animal tonic + CC10.1 Emergencies + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC18.1 Brain disabilities + CC20.3 Arthritis + CC20.4 Muscles & Supportive tissue + CC20.5 Spine + CC21.1 Skin tonic + CC21.11 Wounds & Abrasions...BD**

Nel giro di una settimana, la pelle cominciò a guarire e il cane riacquistò forza e appetito. Dopo 7 settimane dall'inizio del rimedio **#2**, il cane si riprese completamente. Il rimedio venne proseguito per altre 4 settimane e sospeso. A Dicembre 2018, il cane è ancora sano e in forma.

+++++

### 4. Incontinenza, bocca asciutta, pressione sanguigna elevata <sup>10001...India</sup>

Una donna di 79 anni soffriva di minzione frequente, talvolta con una sensazione di bruciore, da 6 mesi. Una volta o due al giorno, la sua lingua diventava improvvisamente asciutta e arrossata ed il suo modo di parlare diventava indistinto.

Il 27 Aprile 2018 le venne somministrata la seguente combo:

**#1. CC11.5 Mouth infections + CC13.3 Incontinence + CC15.1 Mental & Emotional tonic...TDS**

Tutti i suoi sintomi scomparvero nel giro di due settimane. Il dosaggio venne ridotto lentamente ad **OW** nel corso di un mese e poi sospeso. Fece nuovamente visita alla praticante il 26 Maggio 2018 per il trattamento di un altro problema. Da 2 anni, la sua pressione sanguigna era alta nonostante l'assunzione di medicine allopatiche.

Le venne dato:

**#2. CC3.3 High Blood Pressure (BP)...TDS**

Dopo una settimana riferì che la pressione era diventata normale per la prima volta in 2 anni. Da allora è rimasta normale. A Dicembre 2018, i sintomi dell'incontinenza e della bocca asciutta non si sono ripresentati. La sua pressione continua ad essere normale e sta assumendo sia rimedi allopatici che vibrionici.

+++++

### 5. Cisti sulla palpebra <sup>10001...India</sup>

Da 4 mesi, una ragazza di 15 anni aveva una cisti di 4-5 mm sulla palpebra superiore sinistra. Aveva seguito senza alcun successo una cura allopatica che includeva un collirio.

Il 20 Aprile 2018 le venne somministrato il seguente rimedio:

**CC2.3 Tumours & Growths + CC7.3 Eye infections + CC10.1 Emergencies + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC17.3 Brain & Memory tonic...TDS** oralmente e **BD** in acqua per applicazione esterna.

Dopo un mese, la cisti si ridusse alla metà delle sue dimensioni e anche il rossore svanì. In 2 mesi, l'occhio divenne perfettamente normale. Il dosaggio venne ridotto a **OD** per 2 settimane e poi ad **OW**. Desidera continuare con dosaggio **OW** fino alla fine dei suoi esami a Marzo 2019.

+++++  
**6. Psoriasi** <sup>10001...India</sup>

Da 10 anni, una donna di 30 anni aveva delle chiazze di colore rosso chiaro su tutta la superficie delle gambe e delle braccia (compresi i palmi delle mani). Il prurito era presente soltanto sui palmi delle mani. Ciò era stato diagnosticato come psoriasi ma lei non assunse mai alcun tipo di trattamento.

Il 12 Dicembre 2015, consultò la praticante che le diede quanto segue:

**#1. CC10.1 Emergencies + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC21.10 Psoriasis...TDS**

Dopo 15 giorni il prurito si ridusse ma non vi furono cambiamenti nelle chiazze. Dopo un mese, la praticante decise di rifare il rimedio **#1** ma senza **CC10.1**:

**#2. CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC21.10 Psoriasis...TDS**

Dopo un totale di 3 mesi, la sua pelle divenne normale. Il dosaggio venne gradatamente ridotto ad **OW** ed è rimasta a questo dosaggio di mantenimento da Agosto 2016. All'ultimo controllo, a Novembre 2018, la pelle era perfettamente normale.

+++++  
**7. Dolore cronico da sciatica** <sup>11600...India</sup>

La madre settantacinquenne del praticante soffriva da 10 anni di un dolore alla gamba destra, soprattutto al ginocchio. Era solita assumere antidolorifici al bisogno ma questo le forniva solo un sollievo temporaneo.

Subito dopo essersi qualificato come AVP, il praticante decise di trattarla e le diede questo rimedio il 13 Agosto 2018:

**#1. CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC20.3 Arthritis...TDS**

Dopo 3 giorni la paziente riferì un sollievo del 30% e dopo 7 giorni del 50%. Aveva sospeso gli antidolorifici prima di iniziare con il rimedio vibrionico.

Il 23 Agosto 2018 vi fu un sostanziale aumento del dolore che comprendeva la schiena e l'intera gamba. Immediatamente, il rimedio **#1** venne migliorato con:

**#2. CC3.7 Circulation + CC18.5 Neuralgia + CC20.4 Muscles & Supportive tissues + CC20.5 Spine + CC20.6 Osteoporosis + #1...TDS**

Il 26 Agosto 2018, la paziente sviluppò sintomi di raffreddore e tosse, per i quali le venne somministrato:

**#3. CC9.2 Infections acute + CC19.6 Cough chronic...TDS**

Dopo altri 3 giorni, la paziente avvertì un sollievo dell'80% in relazione a raffreddore e tosse e il miglioramento del dolore tornò al 50%. Il dosaggio venne ora ridotto a **OD** per entrambi i rimedi **#2** e **#3**. Al termine di un mese, il 12 Settembre, la paziente riferì un sollievo del 100% sia dal dolore che dal raffreddore e dalla tosse. Il dosaggio di entrambi i rimedi venne ridotto ad intervalli settimanali a **3TW**, **2TW** ed infine ad **OW**. A Dicembre 2018, la paziente continua ad assumere il dosaggio **OW** e non vi è stata alcuna ricomparsa dei sintomi.

Nota del redattore: Normalmente, iniziamo a ridurre il dosaggio alla scomparsa dei sintomi. In questo caso cronico insolito, la riduzione del dosaggio è stata iniziata solo al 50% del miglioramento dei sintomi e, tuttavia, il sollievo del 100% è stato raggiunto molto rapidamente.

+++++  
**8. Patereccio** <sup>03572...Gabon</sup>

Una donna di 35 anni soffriva da 3 giorni di un dolore insopportabile all'anulare sinistro. C'era infiammazione dalla punta del dito fino all'unghia. Era stato diagnosticato come patereccio. Non aveva assunto alcun medicinale e aveva consultato il praticante il 5 Agosto 2018. Lui le aveva chiesto se era la prima volta che aveva questo problema. La paziente ricordò che 20 anni prima aveva sofferto di un disturbo simile, che era stato molto doloroso.

Le venne somministrata la seguente combo:

**CC18.5 Neuralgia + CC21.11 Wounds & Abrasions...una dose ogni 10 minuti per 1-2 ore seguita da TDS**

Entro un'ora il dolore era diminuito del 50%. Dopo un'altra ora, avvertiva il dolore a malapena. La paziente pensò di essere guarita e quindi smise di assumere il rimedio. Tuttavia, il dolore ricomparve dopo tre giorni, così riprese il rimedio a dosaggio **TDS**. Quella sera stessa il dolore scomparve! Per timore di una ricaduta, decise di continuare a dosaggio **TDS** per 2 settimane prima di ridurlo ad **OD**. Dopo altre 2 settimane, il rimedio venne sospeso. A Novembre 2018, il problema non si è ripresentato.

+++++  
**9. Micosi al cuoio capelluto, magia nera, scarsa memoria** 03572...Gabon

Il figlio di 9 anni del praticante soffriva di un'infezione micotica che aveva l'aspetto della forfora su tutto il cuoio capelluto e si estendeva lungo il collo (vedi foto di seguito).

Era spesso pruriginosa. Ogni volta che uno dei genitori lo pettinava, cadevano particelle bianche simili a forfora. Presentava inoltre ampie chiazze sulla parte destra e posteriore del collo e sulla sommità del capo. Tutti i sintomi erano iniziati tre anni prima. Durante questo periodo erano stati consultati rinomati dermatologi. Test di laboratorio su campioni prelevati dal cuoio capelluto non avevano portato ad alcuna diagnosi medica. Varie medicine allopatiche non avevano portato alcun miglioramento. Il bambino aveva



problemi a svolgere i compiti scolastici e non aveva fiducia in se stesso. Si pensava che il bambino fosse sotto l'effetto di qualche magia nera che era diffusa nel luogo in cui viveva.

Il 3 Agosto 2018, le medicine allopatiche vennero sospese e fu somministrato quanto segue:

**#1. CC11.2 Hair problems + CC15.2 Psychiatric disorders + CC21.7 Fungus...TDS** in olio di cocco e poi, mescolato con vibhuti per applicazione esterna:

**#2. CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC17.3 Brain & Memory tonic + #1...QDS**

Dopo tre settimane, vi fu una riduzione del 50% delle particelle bianche sul cuoio capelluto, ma nessun cambiamento relativo alle chiazze bianche. Dopo altre 2 settimane, l'8 Settembre 2018, avvertendo

che il processo di guarigione era rallentato, il praticante migliorò i rimedi **#1 & #2** come segue:  
**#3. CC11.1 Hair tonic + CC17.2 Cleansing + CC21.2 Skin infections + CC21.3 Skin allergies + #1...TDS** per applicazione esterna

**#4. CC17.3 Brain & Memory tonic + #3...QDS**

Dopo 6 settimane, le chiazze bianche e anche le particelle bianche erano completamente scomparse (vedi foto). Non vi era più prurito. La sua capacità di apprendimento e l'efficacia della sua memoria nel ricordare le lezioni migliorarono straordinariamente. Svolgeva gioiosamente i compiti a casa. Il dosaggio del rimedio **#3** venne ridotto a **OD** per 6 settimane e sospeso. Il dosaggio del rimedio **#4** venne ridotto a **TDS** per un mese, seguito da **OD** per due settimane e poi ad **OW**. A Dicembre 2018, il ragazzo è libero da tutti i suoi sintomi.

+++++  
**10. Fissazioni, linguaggio incoerente, controllo da parte di entità** 03572...Gabon

Un uomo di 33 anni fu portato da sua sorella dal praticante il 3 Agosto 2018, alle 2:00 del mattino. Soffriva di fissazioni, parlava in modo incoerente e non riusciva a dormire la notte da due settimane. Il suo comportamento era così allarmante che nessuno riusciva a dormire quella notte, perciò il trattamento era stato richiesto a quest'ora insolita. Il suo comportamento provocava paura nei bambini di casa. Il paziente

disse di essere posseduto dallo spirito di suo nonno, che lo spingeva a rivelare i segreti di famiglia. Questo faceva arrabbiare i membri della famiglia.

Venne portato da un prete cattolico che disse alla famiglia che il paziente era inseguito da entità negative. Tuttavia, l'esorcismo non venne eseguito. Era stato visto anche da un medico che gli aveva prescritto antidepressivi dei quali aveva assunto soltanto una dose. Vedendo la sua pietosa condizione di salute, il suo datore di lavoro gli aveva dato alcuni giorni di riposo per sottoporsi a cure mediche.

Il paziente confidava solo nella vibrionica e non assunse alcun altro trattamento. Il praticante gli diede le seguenti combo:

**#1. CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC15.2 Psychiatric disorders + CC15.6 Sleep disorders...ogni dieci minuti per un'ora, seguito da 6TD**

**#2. CC15.2 Psychiatric disorders + CC17.2 Cleansing...6TD** in acqua da spruzzare sul corpo del paziente

Quella notte stessa, il paziente dormì bene e chiamò il praticante la mattina successiva per comunicargli la buona notizia. Sua sorella riferì che c'era meno incoerenza nel suo modo di parlare. Dieci giorni dopo, riprese il lavoro e nel giro di altri dieci giorni, la sua salute in generale migliorò del 70%. Nei due giorni successivi, tutti i suoi sintomi scomparvero. Il dosaggio venne ridotto ad **OD** in un periodo di 2 settimane. L'8 Settembre, lo spirito smise di parlare al paziente e il trattamento venne sospeso il 20 Settembre. A Dicembre 2018, nessuno dei sintomi si è ripresentato e il paziente sta bene.

+++++

### **11. Dispiacere, shock** <sup>11389...India</sup>

Una collaboratrice domestica di 46 anni fece visita al praticante il 27 Aprile 2017. Era in una situazione disperata poiché la figlia di 19 anni se n'era andata di casa 3 giorni prima. La paziente era in stato di shock e soffriva di dispiacere inconsolabile, mal di testa acuto e affanno, e sembrava avere la pressione alta. Ma non era ipertesa e non stava assumendo alcun medicinale.

Le vennero somministrati i seguenti rimedi:

**#1. CC3.3 High Blood Pressure + CC10.1 Emergencies...6TD**

**#2. NM6 Calming + SR327 Walnut...6TD**

Il giorno successivo si sentiva complessivamente meglio, con un miglioramento del 70% riguardo l'affanno e il mal di testa. Il 4° giorno si sentiva completamente calma, così riprese i suoi compiti. Poiché sembrava tornata in sé, il dosaggio venne ridotto a **TDS** e poi a **OD** dopo 2 settimane. Nonostante la mancanza di contatti con sua figlia, la donna era perfettamente normale e il rimedio venne sospeso dopo altre due settimane. Dopo 6 mesi, la madre venne a sapere che la figlia aveva sposato l'uomo che aveva scelto e stava bene.

**Se si usa la cassetta delle 108CC date come rimedio #2: CC15.1 Mental & Emotional tonic...6TD**

+++++

### **12. Acidità, incontinenza, malattia infiammatoria pelvica** <sup>11601...India</sup>

Una donna di 86 anni presentava vari disturbi acuti e cronici. Da un anno soffriva di pirosi ogni giorno e di eruttazioni dopo ogni pasto. Non riusciva a mangiare tranquillamente a causa della costante sensazione di bruciore alla gola e all'esofago. Fece visita alla praticante il 25 Settembre 2018 poiché i sintomi di acidità erano diventati gravi. Da un mese presentava episodi di enuresi notturna e involontaria emissione di urina durante il giorno, oltre a dolore alla parte inferiore dell'addome. Questo venne diagnosticato come UTI (infezione del tratto urinario) e infezione renale per cui aveva preso un medicinale allopatico per un breve periodo. Poiché non le era stato di molto aiuto, aveva smesso di prenderlo. Sottolineò che all'età di 46 anni aveva avuto diversi attacchi di cuore; da allora era in trattamento allopatico.

La praticante le diede:

**#1. CC3.1 Heart tonic + CC3.7 Circulation + CC4.2 Liver & Gallbladder tonic + CC4.10 Indigestion + CC10.1 Emergencies + CC13.1 Kidney & Bladder tonic + CC13.2 Kidney & Bladder infections + CC13.3 Incontinence + CC15.1 Mental & Emotional tonic...ogni 10 minuti per l'intera giornata e poi 6TD.**

In 2 giorni la paziente riferì che tutti i suoi disturbi relativi ad acidità, enuresi e incontinenza se n'erano andati. Anche il dolore all'addome si era ridotto del 90%. Dopo 4 giorni, il 1 Ottobre 2018, la paziente sviluppò un improvviso dolore acuto all'addome inferiore e venne ricoverata in ospedale. Rimase in ICU (Unità di Terapia Intensiva) per 2 settimane, mentre venivano eseguiti vari esami. I medici suggerivano un



intervento ma la paziente non era d'accordo. Perciò venne dimessa con il consiglio di prendere un antidolorifico al bisogno ma questo non diede alcun sollievo. Il 20 Ottobre 2018 contattò la praticante. Non sapendo cosa somministrare alla paziente, la praticante pregò intensamente. Nel suo stato meditativo fu guidata a somministrare la seguente combo per l'infiammazione pelvica e per gli organi circostanti:

**#2. CC4.3 Appendicitis + CC8.4 Ovaries & Uterus + CC8.5 Vagina & Cervix...ogni 10 minuti** per un'ora seguito da **6TD**

Entro 2 giorni, il dolore all'addome inferiore scomparve. Dopo 5 giorni, il dosaggio venne ridotto a **TDS**. Dopo 8 settimane, la paziente riferì che non vi era stato alcun ritorno del dolore. Il dosaggio venne ridotto a **OD** per una settimana e poi sospeso. Al 30 Dicembre 2018, la paziente è libera da tutti i sintomi.

La praticante intende somministrare il seguente rimedio alla sua prossima visita tra 2 giorni:

**#3. CC3.1 Heart tonic + CC4.10 Indigestion + CC12.1 Adult tonic...TDS**, come misura preventiva.

*Nota redazionale: la praticante ha inserito combo per il cuore e la circolazione come misura preventiva a causa della storia clinica della sua condizione cardiaca.*

\*\*\*\*\*

## ☞ Angolo della Risposta ☞

*1. Domanda: Se il mio stile di vita come praticante non è un modello da imitare ed io non sono in grado di trasformarlo per renderlo perfetto, come faccio a cambiare me stesso e ad essere di ispirazione per i miei pazienti?*

*Risposta:* Nessuno è perfetto nel senso mondano. Ma il potere divino interiore è perfetto. (Per inciso, è per questo che Swami si rivolge a tutti come 'incarnazioni dell'amore'). Perciò, prepara la tua mente al cambiamento, decidi e accettalo. La tua "volontà" troverà la sua strada. Il potere per far questo ti è già stato donato da Dio. Lo sforzo viene sempre ricompensato da Lui. Percepisci la gioia del cambiamento. Se la volontà non è forte, se le circostanze sono opprimenti e cedi, prega intensamente. Se necessario, chiedi consiglio ad un amico in cui hai fiducia o ad un altro praticante e assumi una combo adatta per la purificazione.

+++++

*2. Domanda: Posso somministrare al mio paziente la prima dose in acqua anziché in pillole?*

*Risposta:* Sì, se il tempo e la situazione lo permettono, è una buona idea somministrare la prima dose di rimedio in acqua. Poiché richiediamo al paziente di assumere comunque il rimedio in acqua, questo servirà come dimostrazione su come preparare il rimedio in acqua. Ispirerà il paziente a fare la stessa cosa a casa. Diversamente, molti pazienti preferiscono prendere la via più semplice, cioè infilare una pillola sotto la lingua! Dimenticano semplicemente il fatto che il rimedio preso in acqua è più efficace. Se è possibile prestare il contenitore, date la rimanente acqua col rimedio al paziente. Altrimenti, usate quest'acqua per le vostre piante. Potete chiedere ai vostri pazienti di portare con sé una boccetta vuota.

+++++

*3. Domanda: E' appropriato e professionale inviare un modulo al mio paziente per ottenere dettagli dei suoi disturbi prima che si presenti per un consulto?*

*Risposta:* Sì, potete farlo ma prima parlate con il vostro paziente per rendervi conto se si sente a proprio agio e desidera realmente completarlo. Spiegategli che riempire il modulo gli darà l'opportunità di pensare attentamente e di elencare tutti i suoi sintomi e la loro durata nella comodità di casa propria. Progettate il vostro modulo attentamente, in modo da non chiedere troppo o richiedere informazioni delicate alla prima interazione. Per lo stesso motivo, potete dare per iscritto le precauzioni che il paziente deve seguire oltre alle istruzioni verbali e queste possono anche essere esposte nella vostra clinica o nel luogo di consultazione.

+++++

*4. Domanda: Noi diamo i rimedi in boccette di plastica. Ma c'è una campagna mondiale che invita a 'Dire di No alla Plastica' per difendere l'ambiente. Quanto tempo durano queste boccette senza nuocere al rimedio e per quanto tempo le possiamo riutilizzare?*

*Risposta:* Avete ragione a dire di no alla plastica. La campagna è essenzialmente contro la plastica di bassa qualità che non è riutilizzabile e inquina l'ambiente. Possiamo usare boccette di vetro ma queste sono non soltanto costose ma anche poco pratiche, si possono rompere facilmente e schegge di vetro possono finire nelle pillole. Non possiamo usare contenitori metallici poiché le vibrazioni ne possono

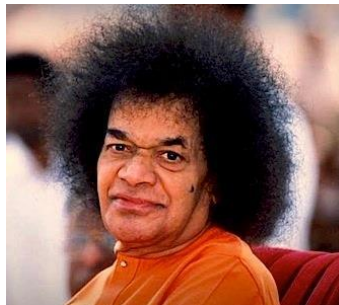
risultare disturbate. Per ragioni pratiche, usiamo boccette di plastica di alta qualità, fornite da stimati negozi omeopatici. Il rimedio può venire preparato in acqua e conservato in contenitori di vetro a casa. Ma per trasportare il rimedio durante un viaggio, possono essere usate boccette di plastica per uso alimentare. Le boccette di plastica usa e getta non andrebbero usate ripetutamente. L'uso di boccette di plastica è più una questione pratica che una scelta.

+++++  
**5. Domanda: Come si fa a stimolare i pazienti ad evitare il cibo non vegetariano senza offenderli?**

**Risposta:** Finché non conosciamo meglio il paziente e non sviluppiamo con lui un rapporto dovremmo solo accennare brevemente a questo argomento. Una volta che il paziente avverte il beneficio derivante dall'uso della vibrionica, svilupperà una maggior fiducia in ciò che gli direte. Le raccomandazioni andrebbero fatte appropriatamente e con sensibilità. Sarà più semplice convincere i devoti di Baba. Si può fare riferimento ai discorsi di Swami su salute e alimentazione fornendo loro i collegamenti per i discorsi divini adatti. Il corpo umano è progettato da Dio affinché possiamo vivere a lungo e rimanere in buona salute in maniera naturale con il solo cibo vegetariano, preferibilmente crudo.

+++++  
**6. Domanda: Possiamo somministrare CC1.1 Animal tonic agli esseri umani per il trattamento di un morso di cane?**

**Risposta:** **CC10.1 Emergencies** è la combo più adatta che contiene tutte le carte del simulatore attinenti a lesione, shock, paura, tetano e protezione divina in aggiunta a parecchie altre. Non c'è bisogno di aggiungere **CC1.1 Animal tonic** che è destinato ad essere un rinforzo per la salute degli animali e anche per trattarli in caso di vermi e idrofobia. Nell'improbabile evento in cui **CC10.1** non sia disponibile, **CC1.1** sarà certamente utile.



\*\*\*\*\*  
**☪ Parole Divine dal Guaritore Principale ☪**

***"Mantenere la mente concentrata su Dio e anche buone idee e cose sono utili alla salute. Tenete sotto controllo occhi, orecchi, lingua, mani e piedi. Non leggete materiale estenuante o eccitante; non assistete a film che esauriscono o infiammano la mente. Non perdetevi la fiducia in voi stessi, voi siete il Divino racchiuso nel corpo. L'appagamento è il miglior tonico; perché infliggere a voi stessi la malattia dell'avidità e consumare tonici per ottenere forza e desiderare di più? Usate il corpo come un'imbarcazione per attraversare l'oceano della vita, con la devozione e il distacco come due remi."***

... Sathya Sai Baba, "Seaworthy boat » Discorso 12 Ottobre 1968  
<http://www.sssbpt.info/ssspeak/volume09/sss09-21.pdf>

+++++  
***"Quando facciamo servizio, non facciamo semplicemente per la nostra soddisfazione; il servizio fatto tenendo presente la soddisfazione di chi riceve è la miglior forma di seva. Dovete innanzitutto analizzare se la vostra azione di servizio causa del male o reca disturbo agli altri....Servire soltanto gli esseri umani non è servizio. È fondamentale servire tutti gli esseri e le creature quando ce n'è bisogno. Dio è presente in tutti gli esseri. Dovete innanzitutto riconoscere questa Verità secondo cui Dio è presente in tutti. Solo quando questo sacro pensiero si è stabilito nella vostra mente, il seva che fate viene santificato. Senza questa convinzione e credenza,***

**qualunque servizio reso semplicemente per ottenere nome e fama non vi aiuterà a santificare la vostra vita."**

... Sathya Sai Baba, "The Yoga of Selfless Service" Discorso 16 Novembre 1975  
[http://media.radiosai.org/journals/vol\\_13/01AUG15/Sathya-Sai-Speaks-on-The-Yoga-of-Selfless-Service.htm](http://media.radiosai.org/journals/vol_13/01AUG15/Sathya-Sai-Speaks-on-The-Yoga-of-Selfless-Service.htm)

\*\*\*\*\*

## ॐAnnunci ॐ

### Prossimi Seminari

- ❖ **India Mumbai (DK):** Seminario di aggiornamento 9 Febbraio 2019, contattare Satish Ramaswamy presso [satish281265@yahoo.com](mailto:satish281265@yahoo.com) o telefonicamente al 9869-016 624
- ❖ **India Puttapparthi:** Seminario AVP 6-10 Marzo 2019, contattare Lalitha presso [elay54@yahoo.com](mailto:elay54@yahoo.com) o telefonicamente al 8500-676 092
- ❖ **Francia Dordogne:** Seminario SVP & Seminario di aggiornamento 16-20 Marzo 2019, contattare Danielle presso [trainer1@fr.vibrionics.org](mailto:trainer1@fr.vibrionics.org)
- ❖ **USA Richmond VA:** Seminario AVP 5-7 Aprile 2019, contattare Susan presso [trainer1@us.vibrionics.org](mailto:trainer1@us.vibrionics.org)
- ❖ **India Puttapparthi:** Seminario AVP 17-21 Luglio 2019, contattare Lalitha presso [elay54@yahoo.com](mailto:elay54@yahoo.com) o telefonicamente al 8500-676 092
- ❖ **India Puttapparthi:** Seminario AVP 18-22 Novembre 2019, contattare Lalitha presso [elay54@yahoo.com](mailto:elay54@yahoo.com) o telefonicamente al 8500-676-092
- ❖ **India Puttapparthi:** Seminario SVP 24-28 Novembre 2019, contattare Hem presso [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)

\*\*\*\*\*

## ॐInoltre ॐ

### 1. Articolo sulla salute

#### Esercizio fisico per salute e felicità

*"L'uomo ha bisogno di un corpo sano per una mente sana, colma di buoni pensieri. Bisogna riconoscere che sport e musica sono stati concepiti per concedere salute e felicità all'uomo. Ma, il benessere fisico da solo non basta. La salute mentale è ugualmente importante. Insieme al corpo fisico grossolano, tutti hanno un corpo sottile. Ci si deve prendere cura anche di questo corpo sottile. Per questo, bisogna eseguire esercizi spirituali che aiutino a realizzare il Divino.<sup>1</sup>"*

#### 1. Cos'è l'esercizio fisico?

Si definisce esercizio fisico qualunque attività fisica o allenamento che sia più intenso e quindi più impegnativo rispetto al solito livello di attività quotidiana.<sup>2</sup>

#### 2. Perché l'esercizio fisico?

Lo scopo è quello di essere fisicamente in forma e sani, mentalmente freschi e agili, divertirsi e sentirsi felici e in armonia con se stessi. Questo indipendentemente dall'età, dal sesso o dalla capacità fisica.<sup>3,4,5</sup>

#### 3. I benefici dell'esercizio fisico sono numerosi!

- Qualunque allenamento fatto con sufficiente intensità, tempo e frequenza, migliorerà il corpo in termini di peso, percentuale di grasso corporeo, resistenza cardiaca e forza. L'esercizio fisico brucia calorie e controlla il peso. Stimola le sostanze chimiche del cervello e migliora le funzioni cognitive e l'umore. Ossigena il sangue e i tessuti, migliora la forza muscolare, rafforza i sistemi cardiovascolare e respiratorio e accresce i livelli di energia. Il cervello rilascia endorfine che allentano ansia e depressione, migliorano l'umore e fanno sentire bene.<sup>3,4,5,6</sup>
- L'attività fisica insieme alla famiglia e agli amici può rendere la vita piacevole e favorire un sonno migliore. Le donne che fanno regolare esercizio fisico non svilupperanno complicazioni durante la gravidanza e dopo il parto.<sup>3-5</sup> I bambini dopo i 6 anni e gli adolescenti trarranno beneficio dall'attività fisica tanto quanto gli adulti.<sup>7</sup> L'esercizio fisico riduce le complicazioni per i pazienti costretti a letto e li aiuta a recuperare più rapidamente. L'esercizio fisico aiuta persino i pazienti in ICU (Unità di Terapia Intensiva) a lasciare l'ospedale più in fretta, più forti e più felici.<sup>8,9</sup> Le persone colpite da disabilità possono godere di buona salute con esercizi fisici adatti alle loro condizioni.<sup>10</sup>

- L'esercizio fisico aiuta a prevenire e a trattare una vasta gamma di problemi di salute e malattie, in particolare malattie cardiovascolari, ictus, sindrome metabolica, pressione sanguigna elevata, molti tipi di cancro, artrite e cadute. Allevia dolore e gonfiore alle articolazioni.<sup>3-5</sup>
- L'esercizio fisico è una delle basi per il trattamento del diabete. Può ritardarne l'insorgenza, controllare il glucosio nel sangue e prevenire le complicazioni diabetiche. In alcuni casi, l'esercizio fisico combinato con un piano dietetico può controllare il diabete senza bisogno di medicinali.<sup>6</sup>
- La ricerca ha dimostrato che l'esercizio fisico può rallentare l'invecchiamento e invertire il declino legato all'età a livello cellulare.<sup>11</sup> Si deve fare esercizio fisico regolarmente e in modo coerente per comprendere le meraviglie che può fare.

#### 4. Camminare è il più semplice di tutti gli esercizi fisici!

- Camminare è un'attività ritmica, dinamica, aerobica dei grandi muscoli scheletrici. È semplice e sicura, con un rischio minimo di lesioni. È gratuita, non ha bisogno di alcuna abilità e si adatta ad ogni età. Si può camminare in sincronia con la propria forma e le capacità fisiche, al massimo velocemente, senza restare senza fiato.<sup>12-13</sup>
- Negli USA, la camminata veloce ha ottenuto la reputazione di esercizio fisico dopo un importante studio del Cooper Institute del 1989 su 13000 uomini e donne per oltre 8 anni.<sup>14</sup> Gli studi dimostrano che la camminata veloce è efficace quanto correre nel ridurre il rischio di una persona in relazione a ipertensione, colesterolo alto e diabete.<sup>4</sup>
- Da molto tempo, camminare è stato considerato come la migliore medicina.<sup>11</sup> Camminare senza fretta può migliorare l'umore e lo stato psicologico. La ricerca ha dimostrato che percorrere 4000 passi al giorno può migliorare la funzione cognitiva negli anziani.<sup>15</sup> La camminata meditativa all'aria aperta nelle prime ore del mattino è un esercizio moderato ed un bellissimo modo di iniziare la giornata. Camminare a piedi nudi e a stomaco vuoto alla mattina è considerato la cosa migliore.
- Camminare nella forma infinita di un 8 è stata una pratica antica dell'India per mantenersi sani e liberi dalle malattie. La forma dell'8 può essere creata unendo due cerchi di circa 6 piedi di diametro (mt 1.80) ciascuno in direzione nord-sud. Questa forma può essere creata all'aperto per camminare. La camminata infinita viene utilizzata in tutto il mondo come esercizio di abilità da terapeuti e insegnanti nell'ambito di cure sanitarie e istruzione.<sup>16-20</sup>

#### 5. Scegliete un esercizio adatto

- Un adulto sano può e dovrebbe fare una moderata attività aerobica come camminata veloce, corsa, jogging, salto, bicicletta, nuoto, danza, giardinaggio o qualunque attività sportiva. Dovrebbe essere fatto per 20 o 25 minuti ogni giorno. Altrimenti si possono fare 10 minuti di attività anaerobica vigorosa come sollevamento pesi e peso corporeo usando il proprio peso per fornire resistenza contro la gravità.<sup>21</sup> Può essere una combinazione ottimale dei due (moderato e vigoroso) secondo la propria capacità, occupazione e condizione di salute.<sup>3-5</sup>
- Ai pazienti diabetici viene di norma consigliato di fare esercizio fisico moderato da mezz'ora ad un'ora al giorno.<sup>6</sup> I bambini e gli adolescenti dovrebbero fare attività fisica o praticare uno sport che sia da moderato a vigoroso. Dovrebbe stimolarli a sfidare se stessi fisicamente. Dovrebbe anche farli respirare più vigorosamente e far battere il loro cuore più velocemente del normale per rendere forti i loro sistemi cardiovascolare e scheletrico. Andrebbe fatto per un'ora al giorno, a piccoli intervalli o di seguito.<sup>7</sup>
- Lo stretching, sebbene moderato, è di per sé un esercizio. E' più adatto per coloro che non possono dedicare molto tempo all'allenamento o fanno un lavoro sedentario per molto tempo. Aumenta la flessibilità del corpo, migliora la postura e riduce inoltre lo stress e il dolore muscolare. Può venire eseguito diverse volte al giorno facendo brevi pause dalla propria routine, anche nei giorni in cui non ci si sta esercitando. Mantiene rilassati e agili per tutto il giorno.

Lo stretching può anche essere parte integrante degli esercizi quotidiani. Si possono fare 3-5 minuti di allungamenti dinamici prima dell'esercizio per preparare i muscoli. Gli allungamenti dinamici sono semplici movimenti attivi di mani e gambe per allungare i muscoli. Non si dovrebbe mantenere l'allungamento nella posizione finale. Si può terminare la sessione di allenamento con 3-5 minuti di allungamenti statici. Ciascun allungamento statico va mantenuto in una posizione confortevole per quasi mezzo minuto. Si ritiene che sia molto utile dopo l'allenamento per prevenire lesioni, ridurre il dolore muscolare e migliorare la propria portata di movimento. Sotto una guida qualificata si può scegliere di fare delle asana di yoga che comprendono posture, stretching e tecniche di respirazione per unificare corpo-mente-spirito.<sup>21</sup>



- Ciò che potrebbe essere adatto ad una persona può essere troppo o troppo poco per un'altra. È meglio scegliere un esercizio che piaccia e continuare ad eseguirlo su base regolare. È bene iniziare dolcemente e lentamente e aumentare gradatamente l'intensità, la durata e la frequenza. Quando il corpo si abitua agli attuali livelli di esercizio, si può passare ad un regime più impegnativo o diverso. Ciò ne manterrà l'interesse e lo renderà piacevole. Per decidere ci si può avvalere di un esperto di fitness. Le persone con problemi di salute dovrebbero consultare il proprio medico o terapeuta prima di scegliere un esercizio.<sup>2-6</sup>
- L'attività fisica fatta all'aria aperta, percependo la madre terra e la generosità della natura, vi eleverà su un piano superiore. L'esercizio fisico fatto con consapevolezza e attenzione assoluta verso il nostro corpo e la respirazione possono portarci a sentire più profondamente l'energia interiore. Verrà allora trasformato in un viaggio spirituale.<sup>1,22-25</sup>

## 6. Trascendere le barriere per fare esercizio

Possiamo non avere la possibilità o la capacità di andare in una palestra. Può non esserci tempo o spazio per fare attività fisica regolarmente. Si può essere non portati o pigri, non importa. Qualunque attività è meglio che niente. Possiamo trarre i benefici dell'esercizio fisico mantenendoci attivi durante il giorno. Ad esempio, possiamo salire le scale anziché prendere l'ascensore, camminare piuttosto che usare un veicolo, fare le faccende domestiche personalmente invece di adoperare elettrodomestici, e così via. La chiave sta nella regolarità e nella fermezza di farlo con entusiasmo.<sup>3-6,26</sup>

## 7. Consigli per la sicurezza dell'attività

- Ci si dovrebbe mantenere idratati adeguatamente prima di iniziare qualunque esercizio fisico.<sup>26,27</sup> Un errore comune è quello di allungare i muscoli prima di averli riscaldati. Non bisogna sforzarsi o esagerare.<sup>21</sup>
- Si dovrebbe evitare di fare attività fisica in presenza di uno strappo muscolare acuto, di una distorsione articolare o una frattura ossea, fino a quando il corpo non è completamente guarito. È bene non fare esercizio fisico quando si è ammalati o quando c'è un picco nella glicemia o nella pressione sanguigna.<sup>6,21</sup>
- È meglio eseguire un test di stress cardiovascolare prima di iniziare qualunque esercizio fisico costante che comporti esercizi aerobici vigorosi o ad alta intensità.<sup>2-6</sup>

**I praticanti possono utilizzare la cassetta delle 108CC o l'apparecchio SRHVP per preparare rimedi adatti a rafforzare il sistema circolatorio e scheletrico, rimedi purificatori e di emergenza, come aiuto per un'attività fisica senza problemi.**

## Riferimenti e Collegamenti:

1. Sathya Sai Baba, The Journey from Physical Fitness to Mental Health, Source: Only God is your true friend, Discourse 6, My dear students, Volume 2 --<https://sathyasaiwithstudents.blogspot.com/2014/01/the-journey-from-physical-fitness-to.html#.XBaQ-S2B3WU>
2. What is exercise: <https://www.weightlossresources.co.uk/exercise/questions-answers/what-is-exercise.htm>
3. Benefits of exercise: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20048389>
4. Benefits: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/153390.php>
5. Benefits: <https://www.healthline.com/nutrition/10-benefits-of-exercise>
6. Importance of exercise: <https://drmohans.com/exercise-for-diabetes/>
7. Exercise good for children and teenagers: <https://www.uofmhealth.org/health-library/aba5595>
8. <https://www.news-medical.net/news/20090922/Mild-exercises-for-the-bed-bound-patients-helps-to-combat-muscle-wasting.aspx>
9. <https://care24.co.in/blog/exercises-for-bedridden-patients>
10. <https://www.allterrainmedical.com/benefits-of-exercise-for-persons-with-disabilities-new/>
11. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-athletes-way/201703/mayo-clinic-study-identifies-how-exercise-staves-old-age>
12. Walk for health: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9181668>
13. Walk for fitness: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3490463/>
14. <https://www.webmd.com/fitness-exercise/features/is-walking-enough#3>
15. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/317451.php>
16. Figure 8 walk – an ancient practice <https://www.youtube.com/watch?v=N0hALqks-kA>
17. Infinity walking in 8 shape <https://www.youtube.com/watch?v=piKQeVFJvjk>
18. <http://www.infinitywalk.org>
19. [http://www.infinitywalk.org/medical\\_professionals.htm](http://www.infinitywalk.org/medical_professionals.htm)
20. <https://www.practo.com/healthfeed/8-walking-a-simple-alternative-daily-routine-33100/post>
21. Body weight Exercises: <https://www.youtube.com/watch?v=VkBxPdqczQ>
22. Stretching: <https://www.healthline.com/health/benefits-of-stretching>
23. <https://seattleveganeews.com/insight-health-habits-sadhguru/>
24. Thich Nhat Hanh, How to Walk, Parallax Press, California, 2015 edition
25. Eckhart Tolle, The Power of Now – A Guide to Spiritual Enlightenment, 2001 edition, page 92-111
26. Barriers to exercise: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/fitness/art-20045099>
27. <https://www.bupa.co.uk/health-information/exercise-fitness/hydration-exercise>
28. <https://isha.sadhguru.org/in/en/wisdom/article/shouldnt-drink-water-during-yoga>

## 2. Tre seminari a Puttaparthi, India, Novembre 2018



Come sempre, Novembre è stato colmo di fervore per i seminari AVP e SVP, con un seminario di aggiornamento aggiuntivo di 2 giorni per 17 VP e 2 AVP provenienti dal Kerala e dal Karnataka. Sono stati condotti dai due insegnanti esperti<sup>10375</sup> & <sup>11422</sup>, intervallati da stimolanti sessioni del Dr Jit Aggarwal e di Hem Aggarwal. Il Dr Aggarwal ha condiviso esaurientemente come è iniziata la vibrionica e come ha raggiunto questo stadio, come Swami lo abbia guidato ad ogni passo e come ciascun praticante abbia avuto un ruolo nel portarla avanti con la gratitudine nel cuore per l'opportunità ricevuta. È stato sottolineato come sia importante mantenere registrazioni **complete** del paziente e documentare adeguatamente i casi clinici.

Gli AVP e gli SVP si sono qualificati dopo giorni di intensa pratica. Una delle candidate SVP ha partecipato dall'Uruguay attraverso Skype e WhatsApp (comprendente l'esame via email) poiché ha due bambini piccoli a cui badare e non poteva fare un viaggio a Puttaparthi. Il suo entusiasmo di imparare era tale che ha partecipato a tutte le sessioni ogni sera e fino alle prime ore del mattino (a causa del diverso fuso orario). Tutti gli AVP e gli SVP hanno fatto delle presentazioni su come la loro pratica abbia aperto la strada per la trasformazione interiore. Ogni SVP ha promesso di svolgere il proprio ruolo

per far avanzare la vibrionica.

**Om Sai Ram**

*Sai Vibrionica...* verso la perfezione nell'assistenza sanitaria gratuita ai pazienti