

Nasce così il Metodo Vitalux® e il proprio studio olistico a Bergamo.



Ma cosa è il Metodo Vitalux®? Cosa significa olistico?

Mi sono resa conto che non tutti sanno il significato della parola "Olistico".

Olistico significa, dal greco Olos, globalità, totalità.

Quindi rivolgersi ad un operatore olistico significa rivolgersi ad una persona che tiene in considerazione tutte le parti della persona: fisico, mentale, emozionale e spirituale e supportato da diverse tecniche olistiche che possono essere: riflessologia, musicoterapia, cristallo-terapia, prano-pratica, cromoterapia, aromaterapia, ecc. aiuta a portare benefici a tutta la dimensione della persona.

Il Metodo Vitalux® nasce dal mio desiderio di dare un nome a quello che da tempo sostengo e porto avanti come disciplina olistica, con benefici riscontrati nei diversi anni della mia attività da libera professionista.

Ho capito che potevo trasformarlo in metodo, un metodo valido ed efficace e questo 2020 mi ha dato l'opportunità di mettere insieme i vari pezzi, della mia conoscenza, dei miei studi, dei miei approfondimenti, delle mie ricerche e crearlo come metodo con marchio registrato.

La visione olistica della persona mi fa partire proprio da lì, dalla conoscenza della persona, dell'individuo.



Come siamo fatti? Come funzioniamo?



La persona è costituita da più parti, l'individuo è unico e irripetibile, ogni persona è una rarità.

Il corpo umano è formato da organi ed ognuno di essi ha la propria funzione ed interagiscono tra loro, è sorretto dalla colonna vertebrale e tutto collegato con il sistema nervoso, che parte dal cervello nel quale esistono pensieri, memorie che interagiscono con il nostro corpo.

Oltre ad avere questa *parte fisica* e questa *parte psichica*, abbiamo anche una parte emotiva e spirituale.

La *parte emotiva* mette in moto le nostre emozioni: la gioia, la rabbia, la tristezza e tutte le emozioni che noi possiamo vivere.

La *parte spirituale* permette al nostro corpo di vivere l'armonia, la coerenza. È il nostro sé interiore, la nostra essenza, la nostra anima.

Noi abbiamo i pensieri razionali e poi abbiamo nel profondo del nostro cuore il sentire quello che è verità.

Non sempre queste due parti sono in armonia tra loro.

Spesso ha il sopravvento la mente, quindi il pensiero razionale, dato dalle nostre memorie, altre volte ha il sopravvento il cuore, l'emotività.

Lo scopo è quello di portare equilibrio tra cuore e mente, quindi di scendere nella profondità del nostro essere, arrivare nella nostra essenza e ascoltare il nostro corpo.

Ascoltare il nostro corpo senza farci influenzare dalla mente.





Non siamo forse liberi di accettare una
convinzione o di rifiutarla?

Non siamo forse liberi di amare o di odiare?

Di accusare o comprendere?

Di dire del male o dire del bene?

Non siamo forse liberi di guardare la verità
in faccia o di mentire a noi stessi?

Di reagire o di agire?

Di alimentare la paura o di avere fiducia?

