



8 CERIMONIE PER ESSERE FELICI

Il noto sciamano della Groenlandia Angaangaq suggerisce i rituali da compiere per imparare a stare bene con se stessi e ripristinare l'equilibrio in natura

Milano, luglio 2017 – Respirare profondamente, liberare il corpo dai pensieri, ripensare ai momenti felici e fare un bilancio della propria giornata, abbracciarsi, ascoltare le proprie emozioni, allontanare i cattivi pensieri e imparare a sentire tutti i cinque sensi. Queste sono le **8 cerimonie** che lo sciamano groenlandese **Angaangaq Angakkorsuaq** suggerisce di compiere con regolarità nel corso delle nostre giornate per essere più felici, imparare a stare bene con se stessi e, quindi, a vivere in armonia con l'ambiente.

Lo scioglimento dei ghiacciai e delle calotte polari, la progressiva scarsità di risorse idriche e, in generale, le **problematiche ambientali sono da imputare** in gran parte ai **comportamenti degli uomini e alla loro difficoltà di vivere in armonia con la natura**. È questa la riflessione a cui Angaangaq è giunto dopo aver assistito ai primi segnali di un cambiamento climatico importante negli anni Sessanta. Da quel momento ha tratto insegnamento dalla propria cultura e ha iniziato un percorso di formazione sulle persone ritenendo che il **rispetto per l'ambiente fosse possibile solo se l'uomo avesse imparato a provare amore e rispetto per sé** e per la propria vita.

“Possiamo trasformare la crisi ambientale in un'opportunità, in un'occasione per vivere in armonia con noi stessi, con gli altri e, di conseguenza, con la natura - afferma **Angaangaq** - Ognuno di noi è parte di Qualcosa di più grande, un Mondo che possiamo contribuire a migliorare vivendo con serenità ed equilibrio. Le 8 cerimonie possono aiutare a vivere con più serenità le sfide di tutti i giorni”.

Le 8 cerimonie di Angaangaq

1. La Cerimonia del Risveglio: respirare profondamente

Per stare bene è importante che la mente e le emozioni siano in equilibrio. Al mattino, quando ci si sveglia, prima di pensare alla giornata di lavoro, è consigliato prendersi un momento per sé.

Cosa fare: guardare fuori dalla finestra, volgere lo sguardo lontano, fare tre respiri profondi, cercando di non farsi distrarre dai pensieri, ascoltando invece come reagisce il nostro corpo.

Questo rito aiuta a: superare le sfide della giornata.

Il momento adatto: al risveglio.

Tempo necessario: 5-10 minuti.

Cosa ti serve: una sveglia dolce.

2. **Scuotimento Sciamanico: muovere il corpo per liberarlo dai pensieri**

Quando si ha paura o si è dubbiosi, Angaangaq consiglia di lasciarsi andare, scuotendo il corpo per liberarlo dalla mente. Ripristinare l'equilibrio aiuta a rimanere lucidi e concentrati.

Cosa fare: mettersi in piedi, tenere le gambe leggermente aperte, piegare un po' le ginocchia, chiudere gli occhi e scuotere un sonaglio (per esempio un barattolo di latta o una bottiglia riempita con dei sassi o dei piccoli oggetti rumorosi) lungo il corpo, dall'alto verso il basso, dal punto più alto della testa fino ai piedi (per 5-10 minuti). Poi per alcuni minuti, sdraiarsi sulla schiena, rilassarsi con le gambe divaricate e i palmi delle mani rivolti verso l'alto: la mente si calmerà.

Questo rito aiuta a: trasformare l'energia, trovare la calma e un nuovo allineamento.

Il momento adatto: ogni volta che si sente di aver perso l'equilibrio.

Tempo necessario: 15-20 minuti.

Cosa ti serve: un sonaglio e un posto tranquillo.

3. **I lati belli della vita: rivivere i momenti felici**

Quando le giornate appaiono lunghe e stressanti e si ha l'impressione di non avere neanche il tempo di respirare, è necessario cambiare il proprio punto di vista. Si ha la tendenza a pensare a ciò che non è andato bene, è meglio invece soffermarsi su tutto ciò che di bello e positivo è accaduto.

Cosa fare: prendere una manciata di piccoli sassi e metterli in una tasca. Ogni volta che ci si sente bene per qualcosa che è successo, gratificati o felici, spostare il sassolino in un'altra. A fine giornata prendersi un momento di calma e contare la quantità di sassi spostati. L'azione aiuterà a ricordare i momenti belli vissuti, a riviverli e a goderli un'altra volta.

Questo rito aiuta a: vivere la giornata con più consapevolezza.

Il momento adatto: a fine giornata.

Tempo necessario: 10 -15 minuti.

Cosa ti serve: sassi, noci, ghiande, biglie, piccoli oggetti.

4. **Andare a dormire: fare un bilancio della giornata**

È bene imparare a prendere distanza da noi stessi, osservare che cosa è accaduto durante la giornata e soffermarsi ad analizzare l'effetto che ogni azione ha avuto su di noi; da un litigio con altre persone o da un comportamento sbagliato, è possibile infatti trarre un insegnamento prezioso.

Cosa fare: scrivere su un foglio di carta tre cose eseguite nel modo corretto e tre insegnamenti imparati durante la giornata. Sedersi in un posto tranquillo e rileggere ciò che è stato scritto: ringraziare della giornata vissuta.

Questo rito aiuta a: concludere bene la giornata, valorizzare le proprie azioni, amarsi.

Il momento adatto: prima di addormentarsi.

Tempo necessario: 15 minuti.

Cosa ti serve: carta e penna.

5. **Liberare l'anima: darsi un abbraccio**

Liberarsi da ciò che ci opprime, dalle preoccupazioni, dal giudizio degli altri.

Cosa fare: mettersi comodi, in piedi con le ginocchia rilassate, stendendo le braccia in avanti con i palmi delle mani rivolti verso l'alto, chiudere gli occhi e avvolgere le braccia intorno a sé. Sentire il proprio corpo: il calore della pelle quando le mani lo accarezzano, il battito del cuore, la gioia dell'abbraccio, la leggerezza. Si impara così ad amarsi, ad essere più indulgenti e più felici, più rilassati e ad avere voglia di vivere esperienze nuove. Ci si ascolta di più e si impara a fare ciò che davvero ci fa sentire bene.

Questo rito aiuta a: accettarsi e amarsi.

Il momento adatto: qualsiasi, almeno due volte al giorno.

Tempo necessario: 5 minuti.

Cosa ti serve: un momento indisturbato.

6. **La Meditazione del Respiro: allontanare i pensieri**

Ascoltare ciò che accade, esaminarlo nel cuore e lasciare andare ciò che non fa bene. Allontanare ciò che è un peso.

Cosa fare: mettersi in piedi con le gambe aperte e le mani lungo i fianchi, chiudere gli occhi, respirare lentamente e profondamente con il naso,

riempire d'aria il torace. Mentre s'inspira, alzare le braccia e stenderle in orizzontale, con i palmi delle mani rivolti verso il basso, tenere le braccia rilassate e i gomiti leggermente piegati. Trattenerne il respiro e buttare fuori con forza a bocca aperta, quando si espira abbassare le braccia. Ripetere l'esercizio finché il respiro non rallenta e si calma da solo. Continuare finché torna a essere normale e tranquillo.

Questo rito aiuta a: lasciar andare tutto ciò che opprime.

Il momento adatto: ogni volta che si vuole cambiare in positivo uno stato d'animo.

Tempo necessario: circa 10 minuti.

Cosa ti serve: un posto tranquillo.

7. **Il Sorriso del Cuore: ascoltare le emozioni**

Lasciarsi andare, abbandonare il controllo del corpo e ascoltare le nostre emozioni senza vergogna o paura.

Cosa fare: sedersi in un posto che ci fa stare bene, dove sappiamo di non essere disturbati; chiudere gli occhi, mettere una mano sul cuore e cercare di visualizzarlo. Immaginare di aprirlo come fosse un portone e ascoltare i nostri sentimenti.

Questo rito aiuta a: affrontare le giornate con più leggerezza

Il momento adatto: qualsiasi ora della giornata.

Tempo necessario: 10 minuti.

Cosa ti serve: un luogo tranquillo dove stare con se stessi.

8. **La Camminata in Natura: camminare nel verde e coinvolgere i propri sensi**

Angaangaq consiglia di non fuggire dalla rabbia, dalla tristezza o dalla disperazione, di non negare i sentimenti, di non banalizzare ciò che si prova. È bene affrontare le paure per superare le debolezze e diventare più forti.

Cosa fare: indossare abiti comodi e uscire in mezzo alla natura. Camminare in silenzio, ascoltare i suoni e i rumori, annusare i fiori. Stimolare tutti i sensi e lasciarsi andare. Il cuore diventa più leggero, i passi più rilassati e la mente più chiara.

Questo rito aiuta a: chiarire sensazioni o domande.

Il momento adatto: ogni volta che si ha un dubbio.

Tempo necessario: a volte bastano 20 minuti, altre volte ci vogliono ore o perfino giorni.

Cosa ti serve: vestiti e scarpe comode, un sentiero nella natura.

Angaangaq ha raccolto queste e le altre cerimonie nel libro 'La saggezza dello sciamano', Terra Nuova Edizioni, 2017. Il volume è stato presentato a Milano alla Fiera Nazionale dell'Editoria Indipendente Bookpride.

CHI È ANGAANGAQ _ Angaangaq porta il titolo Angakkorsuaq – Grande Sciamano. È Anziano e guaritore tradizionale degli eschimesi Kalaallit della Groenlandia occidentale; fin da bambino è stato istruito ai suoi compiti dalla madre e dalla nonna. Il suo lavoro è portare nel mondo moderno le tradizioni di guarigione della sua cultura tramandate oralmente. È un rappresentante dei popoli indigeni riconosciuto a livello internazionale. Tiene conferenze e seminari e percorsi di formazione in tutto il mondo. Parla a congressi e convegni su temi inerenti l'ambiente, il cambiamento del clima e il benessere delle persone.

Il suo impegno per l'armonia interculturale è largamente riconosciuto. Angaangaq fornisce agli uomini gli strumenti e gli insegnamenti per vivere con serenità la propria vita: una missione che risponde a un'emergenza di tipo ambientale.

ICEWISDOM INTERNATIONAL LCC _ L'attività e l'impegno di Angaangaq nel mondo è sostenuta e organizzata da Icewisdom International LCC. Si tratta di una società internazionale nata per portare nel mondo il messaggio e gli insegnamenti dello sciamano. La sede principale è in Florida, negli Stati Uniti, mentre in Europa è attiva la società gemella Icewisdom Germany, con sede a Monaco di Baviera. <http://icewisdom.com/it/>

Per dettagli e approfondimenti

Ufficio Stampa Icewisdom Germany Greta La Rocca

greta@gretalarocca.com - greta@informale.media

Tel. +39 333.3191963