

# RELAX

## NO STRESS

by EnerGeo

Benvenuta, benvenuto,

questo plico è solo una guida pratica, un memorandum per punti salienti, dei benefici alla Persona che il Sistema EnerGeo offre.

***Pochi cenni per introdurti a ciò che, più di tutto, può darti la calma e il rilassamento necessari per vivere meglio.  
Più concentrazione, più leggerezza, più benessere.***

CONTATTI: una volta nostro cliente, puoi chiamare in qualsiasi momento per fissare un appuntamento o per parlare con Silvia.

In casi particolari (persone impossibilitate a uscire, immobilizzate, anziani ecc.) è possibile concordare anche qualche appuntamento a domicilio, nelle zone di Bologna, Cesena e Cesenatico.

Decenni di pratica, studio, insegnamento, centinaia di allieve e allievi formati con Accademia EnerGeo e i suoi maestri, ci mettono nelle condizioni migliori per supportare anche te. E UNA PROMESSA che ti facciamo con sicurezza.

Se troverai la segreteria telefonica LASCIA IL MESSAGGIO.  
Vedrai che sarai richiamata/o: (+39) 370 306 70 19.

Se non è una cosa urgente, usa tranquillamente WhatsApp.

info@accademiaenergeo.it se preferisci scrivere e-mail.



**Sistema EnerGeo**  
Energy and Wellness

## **RELAX, no stress**

Accademia EnerGeo ha svolto in Italia, dal 2002 al 2012, un'opera capillare per lo studio, la ricerca, la pratica e la diffusione delle discipline e le tecniche per il profondo relax, il potenziamento energetico e la crescita personale.

Dal 1993 Silvia Serra Poli, fondatrice di Accademia EnerGeo, ha prodotto pubblicazioni e tenuto conferenze pubbliche, seminari e incontri individuali iniziando all'arte di Mikao Usui centinaia di allievi/e.

La continua pratica, il continuo studio e la sperimentazione costante le hanno permesso di realizzare un metodo efficace, semplice, immediato e privo di controindicazioni, per ottenere RILASSAMENTO concreto.

# ***CHI PUÒ BENEFICIARE DELLE NOSTRE OFFERTE?***

Viviamo, inutile negarlo, in tempi pressanti per ciascuno di noi.

Uomini, donne, bambini subiscono, consapevoli o meno, responsabili o meno, continue sollecitazioni. Gestire il sempre crescente flusso di informazioni e sollecitazioni a cui siamo sottoposti, gestire con equilibrio e appagamento relazioni affettive, lavorative, esistenziali è, di fatto, uno sforzo che, senza sosta, ci porta lontani dalla serenità.

Serenità che bramiamo e che, soprattutto, ci spetterebbe naturalmente.

Il benessere è strettamente legato al rilassamento.

Il rilassamento è parte determinante nel processo tensione - rilasciamento alla base della Vita stessa.

In certe occasioni, il guerriero si siede, si rilassa e lascia che tutto ciò che sta accadendo intorno continui ad accadere.

Guarda il mondo come se fosse uno spettatore, non tenta di crescere né di sminuirsi, ma solo di abbandonarsi senza alcuna resistenza al movimento della vita.

[*Paulo Coelho, Manuale del guerriero della luce, 1997*]

L'Organizzazione Mondiale della Sanità definì la salute, già nel 1948, come

---

*“uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non la semplice assenza dello stato di malattia o infermità.”*

---

Dal 1948 al 2018 i ritmi di vita hanno subito un crescendo frenetico.

I farmaci tranquillanti, nonostante la dichiarata dipendenza che provocano, sono tra i più venduti al mondo e lo stress è da più parti definito come il male del secolo.

È ormai diffuso affermare che molte malattie, dalle meno gravi fino ai tumori, possono essere aggravate, se non addirittura provocate, da un eccessivo accumulo di stress. La letteratura medica sulla correlazione tra stress e mancanza di salute, è ampia e documentata.

Il nostro corpo ci manda continui segnali, ma spesso facciamo finta di nulla e continuiamo a correre illudendoci, così facendo, di fare al meglio “il nostro dovere”.

Spesso si finisce addirittura per sentirsi in colpa, se ci si concede qualche piccola pausa. Si fa ricorso ai farmaci per dormire meglio, per il mal di testa, per i dolori articolari, per facilitare la digestione, per regolare la pressione.

Raramente si cerca di risalire alle cause di questi sintomi.

Se in casa ci si accorge di una macchia di umidità sulla parete, è probabile che non ci si limiti a passare una bella mano di vernice. La macchia tornerebbe in brevissimo tempo. Per evitare che il problema si ripresenti, occorre cercare di trovare le cause, ed eliminarle.

Se la spia del carburante, in auto, si accende, sarà poco probabile che si scelga di coprirlo con un adesivo, anziché cercare un distributore e fare rifornimento.

È un concetto elementare e logico, ma è sfuggito più di quanto avremmo voluto a ciascuno di noi, più volte nella nostra vita

Spesso mettiamo distanza **tra noi** e il nostro **“stare bene”** rimandando.

“Dopo questo progetto”, “dopo le vacanze”, “da lunedì” ...

# Sistema EnerGeo: RELAX, no stress!

È difficile cominciare? Qualche volta può esserlo.

Comunque, è semplice.

Perché anche se ci sembra che il tempo non basti mai, che nessun impegno sia sindacabile, basta creare e inserire nella nostra attuale routine una nuova abitudine. Giorno dopo giorno, man mano che i benefici si faranno sentire, miglioreremo le nostre performance, il nostro lavoro e la nostra vita. Un grande obiettivo, raggiungibile.

Finalmente saremo più felici e sereni. La vita va vissuta giorno per giorno. Oggi seminiamo quello che raccoglieremo domani, ma occorre anche non perdere di vista il qui ed ora.

Secondo la scienza medica, lo stress si può e si deve scaricare, agendo da più lati. I parametri da controllare sono l'alimentazione, l'attività fisica, la respirazione, il riposo e l'atteggiamento mentale. Ecco perché non è facile! Molti fronti da gestire, molte abitudini da controllare e cambiare. Fortunatamente, una volta riattivate alcune sensibilità innate, si prende possesso del concetto: *Se non puoi, allora Devi* (cit.).

E cambia la prospettiva, trovando la motivazione "giusta".



Uno studio, basato su una serie di dati molto ampia e che copre circa 30 anni, ha trovato un nesso rilevante tra condizioni di forte stress e lo sviluppo di malattie autoimmuni, come l'artrite reumatoide e il morbo di Chron, una infiammazione cronica dell'intestino. La ricerca offre nuovi importanti spunti ed elementi sul rapporto tra condizioni psichiche e fisiche dei pazienti, soprattutto nel caso in cui abbiano subito forti traumi.

I medici sanno, da tempo, che c'è un legame tra lo stress e lo sviluppo di particolari condizioni, come del resto hanno sperimentato in molti con le loro esperienze personali; a volte tensione e ansia si possono tradurre in un mal di stomaco, per esempio. Finora non erano provati i nessi tra condizioni psichiche dovute allo stress e malattie autoimmuni, dove cioè il sistema immunitario attacca il nostro organismo con una risposta eccessiva e continua, che causa danni soprattutto a livello neurologico.

La ricerca è stata coordinata da Huan Song dell'Università dell'Islanda e ha riguardato l'analisi di dati raccolti negli ultimi 30 anni su oltre un milione di pazienti in Svezia. Di questi, 100mila avevano ricevuto una diagnosi di disordini mentali più o meno gravi, da veri e propri disturbi da stress post-traumatico a fasi acute di stress prolungate nel tempo.

I ricercatori hanno evidenziato come questi individui avevano un rischio del 30 – 40 per cento più alto di ricevere una diagnosi legata a una malattia autoimmune.

La ricerca ne ha isolate nel complesso 41 di vario tipo: dal morbo di Chron all'artrite reumatoide, passando per la celiachia e il diabete.

*Unnur Anna Daldimarsdóttir, una delle autrici della ricerca, spiega:*

“Sapevamo da ricerche precedenti che troppo stress può compromettere il sistema immunitario, ma questo è il primo studio che dimostra il nesso tra disturbi da stress post-traumatico (e altri disordini) e un aumentato rischio di sviluppare malattie autoimmuni in un campione così grande di individui”. Il rischio, scrivono i ricercatori, è più alto nelle persone che ricevono una diagnosi da disturbo da stress post-traumatico in giovane età, che però si riduce nei casi in cui il problema sia rapidamente diagnosticato e trattato con antidepressivi e altre soluzioni.

### **Lo stress ha un impatto diverso a seconda dell'età.**

Le patologie psichiatriche hanno certamente molti fattori scatenanti, ma sicuramente lo stress è tra quelli più importanti e con implicazioni diverse a seconda dei momenti della vita.

Per esempio, l'esposizione a stress durante i primi anni ha effetti diversi rispetto a un'esposizione più tardiva. Ci sono dati a dimostrare che esposizioni a stress contratte precocemente, in fase di gestazione o durante la prima infanzia, hanno un impatto permanente sulla funzionalità del sistema nervoso centrale.

Proprio dalla prima infanzia, infatti, fino all'adolescenza non si è in grado di rispondere, come da adulti, a certe sollecitazioni ambientali avverse. In Europa ci sono milioni di persone che hanno subito traumi durante le prime fasi della vita: lo dimostrano anche studi fatti in Romania sugli orfanotrofi.

La difficoltà sta però nel collocare il punto di arrivo relativo alle esperienze pregresse che molte persone non raccontano. Se non è veritiero affermare che tutti coloro che hanno subito, per esempio, un abuso svilupperanno una patologia psichiatrica, **vero è che il rischio c'è ed è maggiore**: si genera, infatti, una predisposizione e su questo i farmacologi hanno dati verificabili. Inoltre, altri relatori del convegno hanno messo in evidenza che l'esposizione a particolari tipi di stress provoca alterazioni epigenetiche (ovvero cambiamenti che influenzano il fenotipo\* senza alterare il genotipo\*) che permangono per tutta la vita e fanno sì che gli equilibri neurochimici e funzionali siano permanentemente modificati. Non conosciamo ancora perfettamente quale sia la portata di tutto quanto è stato studiato sul legame tra stress e malattie psichiatriche e quindi si parla di alterata suscettibilità: infatti non tutte le persone esposte a stress, anche precocemente, si ammalano. La scommessa sarà allora capire perché c'è chi, tra chi è stato esposto a stress, va incontro a malattia, chi rimane a rischio di ammalarsi ma anche chi riesce a non ammalarsi mai.

## **RELAX, no stress! Naturalmente è meglio.**

Stress e farmaci. Esistono molecole che hanno un'azione abbastanza diretta sui meccanismi correlati allo stress, anche se alcuni di questi farmaci sono a disposizione solo a livello sperimentale. Tuttavia, proprio i meccanismi che provocano stress (ed espongono alla lunga serie di malattie citate) sono soprattutto ambientali, molteplici e difficili da controllare: non esiste una "pillola" che "spegne" lo stress.

Bisogna quindi concentrarsi nel valutare in quale modo farmaci di diversa natura, e con diversi meccanismi d'azione, entrino in gioco nel regolare le alterazioni già indotte dallo stress, che non sono correlate solo ai glucocorticoidi (ormoni come il cortisolo la cui secrezione è indotta dallo stress) ma anche al glutammato, che nel sistema nervoso funge anche da neurotrasmettitore eccitatorio. Ronald Duman – Dipartimento di Psichiatria della Yale University School of Medicine – autore di fama mondiale per i suoi studi sul legame tra stress e depressione – propone di rafforzare la ricerca su due molecole già conosciute ma usate per altri bersagli: scopolamina e ketamina: "Basse dosi di ketamina – osserva lo studioso – sono in grado di portare a rapide modifiche del disequilibrio neurochimico alla base della depressione in pazienti resistenti ai farmaci tradizionali: la scommessa è allora capire come nuovi derivati di questa molecola potranno tradursi in farmaci innovativi".

---

*Ma, senza intervenire sull'equilibrio corpo – mente – spirito, il rilassamento ottenuto dai farmaci, per quanto "innovativi", equivale al tinteggiare la macchia di umidità sulla parete, senza individuare la perdita di acqua, o al nascondere la spia del carburante con un adesivo, senza provvedere a fare rifornimento!*

---

Da tempo, diversi studi hanno mostrato come lo stress possa aumentare il rischio di infarto. Ma quali effetti ha sul cervello? Un'interessante ricerca effettuata dai ricercatori dell'Università di Berkeley, California, ci aiuta a capirlo.

Secondo la dottoressa Daniela Kaufer è l'ippocampo (area deputata alla memoria e alle emozioni) a pagare il conto più salato. La ricercatrice ha trovato delle evidenze che mostrano come nell'ippocampo delle persone che si trovano in una situazione di stress cronico si formino meno neuroni rispetto a quanto non avvenga solitamente. Inoltre, questa struttura cerebrale produce molta più mielina (la sostanza che riveste i neuroni e che serve ad aumentare la velocità di trasmissione degli impulsi nervosi).

La conseguenza di questa aumentata produzione è la creazione di una forte connessione tra l'ippocampo e le aree responsabili delle nostre risposte di "attacco e fuga", indebolendo le connessioni tra ippocampo e corteccia prefrontale, che solitamente modula questo tipo di risposte.

In altre parole, lo stress cronico scatena in noi delle velocissime reazioni di paura e ansia, oltre a una scarsa capacità di impedirle, o limitarle, rendendoci più soggetti allo stress, in un meccanismo molto simile ad un circolo vizioso.

# Sistema EnerGeo RELAX, no stress.

In pratica, sotto stress il nostro cervello interpreta i dati della realtà come se ci trovassimo in una condizione di costante pericolo. Inoltre, anche le nostre capacità di memoria e apprendimento sono indebolite. La ricercatrice ritiene anche che un elevato livello di stress nei bambini piccoli possa avere delle conseguenze nefaste sulle loro capacità di affrontare le avversità della vita, una volta adulti.

La necessità di RIDURRE LO STRESS tuttavia confligge inesorabilmente con tutto lo stile di vita che abbiamo costruito.

Prendere coscienza di cosa ci sia da cambiare, se davvero siamo in grado di cambiarlo, con quali aspettative e con quali risultati rischia perciò di diventare esso stesso FONTE DI STRESS.

## I TRATTAMENTI con il Sistema EnerGeo



Si svolgono su appuntamento. Si tratta di sedute individuali, potremmo definirle anche one2one, con la caratteristica rilassante che NON DEVI FARE NULLA, se non recarti in studio il giorno e all'orario convenuti.

Durano circa un'ora e 20 minuti ciascuna. Ci si deve sdraiare comodamente, NON è necessario togliere i vestiti, ci si può addormentare.

Il Sistema EnerGeo utilizza alcune tra le più efficaci tecniche, per mettere a proprio agio il corpo, la mente e lo spirito. Dalla sequenza BASE del Sistema Usui Reiki, coadiuvata da altre tecniche (2° e 3° livello) fino al supporto intrinseco della PNL e del Coaching. Per il miglior risultato possibile, nel fluire spontaneo dell'energia e col massimo rispetto della persona trattata.

Un singolo trattamento è sempre profondamente rilassante. Dall'esperienza decennale risulta più efficace ancora il programmare 4 sedute consecutive (4 giorni o 4 settimane, di fila). È possibile sfruttare l'abbonamento 4You, 4 sedute a costo ridotto: 180€ anziché 240€: potete scegliere il vantaggioso abbonamento DOPO aver provato il Sistema EnerGeo con la prima seduta. In tal caso, il costo della medesima ve lo regaleremo, decurtandolo dal totale (60€x4=240€, con questa opzione 4You pagherete l'abbonamento solo 180€).



Per permettervi di valutare tranquillamente questa via, il *RELAX, no stress* del Sistema EnerGeo che conta centinaia di praticanti, non dovete fare altro che fissare un appuntamento a Bologna, a Cesena o a Cesenatico.

Telefonando, al (+39) 370 306 70 19, o inviando un messaggio.

Scrivendo una e-mail a [info@accademiaenergeo.it](mailto:info@accademiaenergeo.it) o utilizzando uno dei moduli online (che non richiede la vostra registrazione, a tutela dei vostri dati sensibili) che trovate sui siti [www.accademiaenergeo.it](http://www.accademiaenergeo.it) e [www.imparare-reiki.it](http://www.imparare-reiki.it).

Vi risponderà direttamente la maestra Silvia Serra Poli, che dal 1998 segue la comunicazione ReiKi online. Tramite messaggi privati, e i contenuti pubblici su numerosi siti e portali ha aiutato centinaia di persone a chiarirsi le idee sulla gestione efficace dell'energia vitale.

ReiKi master in the Usui System of Natural Healing, dal 1995.

Giornalista pubblicista (1994), Master Practitioner in PNL con NLP Italy (2006) e consulente specializzata in ambiente, qualità della vita ed energia (2010). Socia fondatrice di Accademia EnerGeo, Direttrice didattica e trainer per tutto il tempo dell'esistenza dell'associazione (2002/2012). Storica guida ReiKi per il portale di superEva. Da Bologna a Cesenatico.

È disponibile per rispondere alle vostre domande e per fissare il primo appuntamento. Salvo esigenze particolari, da concordare di volta in volta, questi sono i giorni e gli orari di ricevimento:

ora	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
10:00					Bologna		
11:30					Bologna		Cesenatico
13:00					Bologna		
15:00							
16:30	Cesenatico	Cesenatico	Cesenatico		Bologna	Cesenatico	
18:00	Cesenatico	Cesenatico	Cesenatico		Bologna	Cesenatico	
19:30					Bologna		

N.B. E' possibile fissare gli appuntamenti anche a Cesena (Porta Santi), con il maestro Paolo Poli, già presidente di Accademia EnerGeo.

# Da dove nasce la straordinaria efficacia del Sistema EnerGeo?

Fondamentalmente dal fatto che agisce dal corpo fisico a quello energetico, senza coinvolgere la nostra parte razionale.

Abbiamo elaborato il Sistema EnerGeo in modo che potesse agire sgretolando lo stress pregresso, senza crearne altro.

Sfruttando la straordinaria caratteristica del Sistema Usui, che porta in superficie – colmandoli dell'energia vitale sottratta nel tempo – i blocchi accumulati ogni volta che abbiamo scelto ciò che non era in linea con la nostra verità. Rendendola più morbida e delicata, grazie all'esperienza e all'uso di altre tecniche più razionali.



DOVE SIAMO	INDIRIZZO	GIORNI DI RICEVIMENTO
<b>STUDIO RELAX, no stress Cesenatico</b>	Via leone, 24 B Villamarina "monte"	Lun. mar. mer. 16:30 e 18:30 Sab. pom. e dom. mattina
<b>STUDIO RELAX, no stress Bologna</b>	Via Antonio Zanolini, 3 A (Porta San Vitale)	Di venerdì

## I nostri recapiti: perché dovresti rimandare?

(+39) 370 306 70 19 – anche messaggi WhatsApp / [info@accademaenergeo.it](mailto:info@accademaenergeo.it)  
Informazioni online su [www.accademaenergeo.it](http://www.accademaenergeo.it) e [www.imparare-reiki.it](http://www.imparare-reiki.it)