

Rimedio Anti-Rimpianti

Sintomatologia: Rimpianto

Stato doloroso e nostalgico causato da cose, persone e relazioni perdute o da occasioni mancate. Si tratta di una reazione negativa, conscia ed emotiva ad azioni e comportamenti compiuti nel passato. Generalmente accompagnato da tristezza, vergogna, imbarazzo e colpevolezza.

Contenuto: Bustina da "affondo"

un rotolo di bustine usa e getta compostabili - che si sciolgono in acqua fredda -,
un contenitore con piccoli sassi provenienti dalle spiagge del Conero.

Posologia

Prendere una bustina, infilarvi dentro 1 solo sasso, poi portare i lembi della bustina alla bocca e gridare all'interno il proprio rimpianto, spingendolo bene dentro con il respiro emesso.

Per i più timidi è concesso pensare intensamente al rimpianto e soffiare poi nella busta. Poi fare un nodo per chiudere la bustina. Successivamente raggiungere una riva con accesso al mare per lanciare la bustina in acqua. Il sasso farà in modo di far cadere per gravità la busta, nonostante l'aria all'interno, con un sonoro splash. La busta andrà gradualmente a sciogliersi facendo precipitare il sasso sul fondo e portando il rimpianto con sé, il più giù possibile.

Avvertenze e precauzioni:

È consigliabile lanciare la bustina in mare, fuori dalla mole vanvitelliana o in qualsiasi altra locazione marina, dopo aver fruito degli altri rimedi e terminata la propria visita al museo.

Effetti

Verificare il sollievo personale nell'immaginare il proprio rimpianto svanire nelle profondità del mare.

Rimedio Anti-Apatia

Sintomatologia: Apatia

Stato di indifferenza verso il mondo circostante, caratterizzato da mancanza di sentimenti, di volontà di azione e desiderio di vivere. La condizione mentale e comportamentale è caratterizzata da scarso, o nullo interesse, in risposta a situazioni ambientali e stimoli disponibili, con tendenza all'inattività e all'isolamento.

Composizione: coperta sonora e olfattiva

Una coperta leggera con un sistema audio di filodiffusione incorporato per cui il suono esce dalla parte della coperta che si percepisce più pesante. Ai due lati del dispositivo sonoro sono disposti 2 diffusori di olii essenziali che riportano l'aroma delle piante e degli alberi.

Posologia

Connettere il proprio cellulare con il cavo che fuoriesce dalla coperta, dopo aver aperto il link utile per il file audio necessario: <https://chiaramu.com/wordpress/it/rimedio-anti-apatia/>.

Stendere la coperta per sedersi sulla sedia reclinabile, facendo in modo di collocare la parte più pesante della coperta in alto e distanziare equamente i lembi della coperta tra loro. Posizionare la testa sulla parte cuscinata ed annusare l'odore dei monoterpeni che proviene dai diffusori ovvero il tipico contenuto aromatico rilasciato da piante e alberi.

Una volta terminato l'uso della coperta, scollegare il proprio cellulare e riporre la coperta nella sua busta.

Effetti

L'attraversamento di spazi naturali - nota in Giappone come terapia della foresta - è una terapia fisica consigliata per innalzare i livelli di dopamina, neurotrasmettitore considerato un fattore chiave per contrastare lo stato di apatia. Il rimedio mira a riattivare i sensi e connettersi ad una partecipazione al mondo circostante che viene spesso rimossa nella condizione apatica.

Avvertenze e precauzioni

Si consiglia di non superare venti minuti di fruizione della coperta per mantenerne le condizioni ottimali di carica elettrica del dispositivo sonoro. Non è permesso bere o mangiare durante l'utilizzo della coperta e l'uso è consentito ai bambini solo sotto stretta sorveglianza degli adulti.

Rimedio Anti-Caduta:

Sintomatologia: Caduta

Condizioni di disagio in cui tutto sembra cadere giù, nulla va come dovrebbe andare ed il giudizio interno, negativo e incontenibile, si moltiplica in pensieri ossessivi e depressione. Il cadere o ricadere in stati depressivi è spesso connotato da una monotonia del sentire che porta chi ne soffre a non trovare via d'uscita.

Composizione: cerotti energizzanti, uno a persona.

Scatola di cerotti, precedentemente aperti e imbevuti uno ad uno con olii essenziali ad una diluizione del 2% di bergamotto, pompelmo e ginepro (successivamente aggiunta ad una miscela di profumeria).

Posologia:

Applicare il cerotto sul polso, nel punto in cui si cerca il battito del cuore. Si consiglia di tenere il cerotto a contatto con la pelle ed annusare di tanto in tanto fino alla perdita di odore.

Avvertenze e precauzioni

Nonostante la diluizione degli olii essenziali presente nei cerotti segua la normativa europea (Regolamento (CE) n. 1223/2009) che indica una bassa diluizione (2%) al fine di mettere ogni pelle al riparo da irritazioni cutanee, se l'applicazione del cerotto crea arrossamenti rimuovere il cerotto e lavare la parte con acqua fredda e sapone neutro.

Effetti

I cerotti, nella fase di assorbimento della miscela, sono stati esposti a dose massicce di ascolto della celebre canzone degli anni '80 "Girls just want to have fun" di Cyndi Lauper. Il rimedio offre un supporto olfattivo energizzante e allegro. Gli olii essenziali scelti, noti in aromaterapia per essere attivatori energetici, attraverso la cavità nasale arrivano a diretto contatto con il sistema limbico nel cervello, stimolando risposte diverse da quelle usuali e ripetitive del mentre si "cade".

4 - Rimedio Anti-Malinconia:

Sintomatologia: Malinconia

Stato d'animo che si distingue dalla comune tristezza per essere una condizione di consapevole impotenza vicina alla depressione e rivolta al passato. Può definirsi come desiderio di una cosa, di una persona o condizione affettiva mai avuta, conosciuta e vissuta, di cui si sente dolorosamente la mancanza e verso la quale ci si sente inadeguati. Il malinconico nega il passaggio del tempo, volgendosi con languore verso il passato o un futuro idilliaco, fuori dal tempo ma reputato impossibile da stabilire nel presente.

Composizione: maschera da notte per gli occhi

Maschera di stoffa per gli occhi che riporta sulla superficie frontale, in rilievo sia in stampatello che in braille, una frase da poter toccare lentamente mentre la si indossa.

La frase riporta il celebre incipit del libro *Donare il Tempo* (1991) di Jaques Derrida: "Il re prende tutto il mio tempo; dono ciò che resta a Saint Cyr a cui vorrei darlo tutto". Questa frase, attribuita a Madame de Maintenon, sposa morganatica di Luigi XIV di Francia, venne usata dal filosofo per ragionare sul senso del tempo come forma che non appartiene a nessuno e che non si può prendere né donare, ma solo amministrare come lo si riempie. Madame di Maintenon vorrebbe donare un tempo che non possiede (il re lo ha preso tutto), quindi che non esiste ma che corrisponde invece al suo desiderio.

Posologia

Indossare la maschera per almeno dieci minuti in silenzio e seduti sulla sdraio messa a disposizione, toccando ripetutamente la superficie della maschera ed imprimendone le parole nella mente.

Avvertenze e precauzioni

L'uso di questo rimedio induce naturalmente al rilassamento e ad un possibile sonno. È consigliabile utilizzare una sveglia o un timer per riattivarsi dopo la seduta.

Effetti

Se lo stato malinconico implica l'incapacità di vivere il tempo presente, rinnegandolo per proiettarsi sul desiderio di quello passato o di un indefinibile futuro, allora ci si colloca fuori dalla possibilità di gestirlo, dunque fuori dal tempo. Il rimedio invece offre la possibilità di

assorbire la nozione che sia il tempo ad essere riempito da noi e non il contrario.

Rimedio Anti-Incubi:

Sintomatologia: incubi

Sogni angosciosi spesso accompagnati da sensazioni fisiche di oppressione e soffocamento.

Composizione: ricetta per tisana che favorisce proiezioni astrali

Link per la ricetta: <https://chiaramu.com/wordpress/it/rimedio-anti-incubi/>
a scopo dimostrativo visivo, olfattivo e tattile, il rimedio presenta inoltre un contenitore con dentro una pietra della luna e una pietra ametista di piccole dimensioni da poter toccare, tre contenitori trasparenti con tappo, ognuno con la rispettiva erba secca da annusare e toccare, con iniziale in rilievo sui tappi e con dentro rispettivamente foglie di melissa, passiflora e artemisia.

Posologia:

A seguito dell'attenta lettura della ricetta, assumere la tisana prima di andare a dormire, per almeno dieci notti di fila.

Effetti

In fitoterapia, le foglie di melissa sono note per le proprietà rilassanti, quelle di passiflora per indurre al sonno e quelle di artemisia per favorire sogni lucidi e visioni. In cristalloterapia le proprietà delle pietre scelte attengono a favorire l'intuizione, l'abilità psichica e la lucidità mentale ed esotericamente hanno la capacità energetica di trasmettere informazioni all'acqua, da qui l'uso di esporle ad una musica rilassante o a mantra e pensieri positivi ripetuti a voce prima di immergerle nel liquido. La tisana, assunta per almeno dieci notti di fila, favorisce l'esplorazione dei propri sogni permettendo di cambiare o semplicemente muoversi altrove quando l'incubo insorge.

Rimedio Anti-Panico:

Sintomatologia: Panico

Stato psicofisico definito da forte ansia, paura improvvisa e irrefrenabile e terrore che genera tremori, respirazione superficiale, sudore, nausea, vertigini, iperventilazione, parestesie, tachicardia, cecità temporanea, sensazione di soffocamento o asfissia. L'attacco di panico è un periodo di intensa fatica per tutto il sistema mente-corpo, di durata variabile e definita da un circolo vizioso in cui i sintomi mentali accrescono quelli fisici e viceversa.

Composizione: 19 minuti di ascolto "audio-tattile"

busta da lettera con cartoncino, in stampatello e braille, che riporta due link, il primo ad un noto sito americano (cabin.porn) e l'altro ad un file audio da fruire online visitando questo link:

<https://chiaramu.com/wordpress/it/rimedio-anti-panico/>

Il file audio riporta una descrizione puntuale, usando espressioni che evocano le qualità tattili di cosa vedo, del sito web americano chiamato *Cabin Porn*, ovvero cassette di montagna (in americano *cabin*) fotografate spesso di nascosto nei posti più diversi e impervi del mondo e poi inviate al sito.

Posologia:

ascoltare il file per almeno un'ora di seguito o guardare il sito per lo stesso tempo, notando che il file audio riporta accanto anche la trascrizione del contenuto.

Il rimedio è stato pensato per una fruizione privata quando insorge la crisi. Se ne consiglia l'ascolto o la visione del sito da sdraiati se possibile.

Avvertenze e precauzioni

Se si sceglie di fruire del rimedio dal museo si consiglia di sedersi sulla sdraio preposta per altri rimedi.

Effetti

Se l'attacco di panico è caratterizzato da sintomi mentali che accrescono i sintomi fisici e viceversa, l'ascolto del file riporta immediatamente mente e corpo ad un livello di comfort e quiete rarefatta, palpabile come poggiare la testa su un cuscino fatto di muschio morbido e fresco, indispensabile per permettere a sé stessi un respiro ed una tregua necessari nell'affrontare cosa ha stimolato l'agitazione totale.

Rimedio Anti-Perdita (da utilizzare in due):

Sintomatologia: Perdita

Stato di isolamento emozionale che porta ad una forte chiusura e limitazione delle relazioni sociali, definito anche come depersonalizzazione, ovvero distacco dal proprio corpo e dai propri processi mentali e derealizzazione, ovvero sensazione di irrealtà e distacco dall'ambiente circostante.

Composizione: cuore da contatto

piccolo doppler fetale, gel, salviette di carta. Oppure le proprie mani.

Posologia

Sedute sulle sedie preposte, una persona alla volta può - previo consenso dell'altro partecipante - mettere la sonda a contatto con la parte alta del di lui o di lei petto al fine di percepire il battito del cuore. Il rimedio è consigliato per persone che si conoscono e si sentono a loro agio nel condividere una piccola parte del proprio corpo, aiutandosi reciprocamente ad esperire un momento di consapevolezza insieme.

Per chi ha una disabilità auditiva, si consiglia di chiedere l'autorizzazione alla persona con cui si condivide il rimedio per poter prenderle il polso tra le proprie mani e ascoltare il battito del cuore con le dita, guardando la persona negli occhi per almeno un minuto e poi permettere che venga fatta la stessa azione sul proprio corpo.

Avvertenze e precauzioni

La sonda del doppler rileva il battito solo se sulla pelle è stato posto del gel, quindi ricordarsi di applicarlo sulla parte interessata e poi rimuoverlo con una salvietta.

Effetti

L'ascolto del ritmo del cuore dell'altro diventa una scoperta dell'alterità, favorendo un contatto sociale diretto con un aspetto interno del corpo altrui che non può essere calibrato né mediato come lo sono le relazioni verbali. Usando questo rimedio si fa' pratica di uno strumento vitale per comprendere la diversità e se stessi: la capacità di aprirsi agli altri e di accogliersi reciprocamente nell'ascolto.

Il rimedio mira a stimolare, in chi affronta periodi di perdita del se' e di chiusura al mondo, un senso di presenza che comprenda non solo se stessi.

Indicazioni per l'uso del Doppler:

Prendere il doppler tra le mani e notare che porta, agganciato al suo fianco, una sonda con filo elicoidale. Dopo essersi assicurati che l'altra persona partecipante abbia messo un po' di gel in corrispondenza del proprio cuore, rimuovere la sonda e accendere il doppler premendo solo una volta il pulsante centrale, poi usare la sonda in corrispondenza del cuore e cercare il suono del battito. Il doppler si resetta automaticamente dopo 10 secondi interrompendo la rilevazione del segnale per poi ricominciare come prima.

Questo documento è scritto usando font ad alta leggibilità biancoenero di biancoenero edizioni srl, disegnata da Umberto Mischi. Disponibile gratuitamente per chi ne fa un uso non commerciale.
<https://cabinporn.tumblr.com/>