

Lumira

Scopri la tua
energia femminile

**Manuale per la bellezza,
la guarigione e la sensualità**

ARMENIA

Nota per il lettore

Le informazioni e le raccomandazioni contenute in questo libro sono state verificate al meglio delle mie conoscenze e convinzioni. Tuttavia, l'autrice e l'editore non si assumono alcuna responsabilità per i danni di qualsiasi tipo derivanti, direttamente o indirettamente, dall'utilizzo dei metodi qui descritti. Si prega pertanto il lettore di avvalersi di professionisti della salute (medici o psicoterapeuti) per la diagnosi e la terapia delle eventuali patologie.

Titolo originale dell'opera:
Lebe deine weibliche Kraft

Traduzione dal tedesco di Silvia Nerini

© 2017 Trinity Verlag in der Scorpio Verlag
GmbH & Co. KG, München
through Giuliana Bernardi Literary Agency

Copyright © 2018 Armenia S.r.l.
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433

www.armenia.it
info@armenia.it

Stampato da Grafica Veneta S.p.A.

Introduzione

*La più grande ricchezza della nostra vita
è la conoscenza di noi stessi.*

I miei lettori continuavano a chiedermi: Lumira, perché non scrivi un libro sulla femminilità? La domanda mi irritava, perché fino ad allora non mi ero occupata da vicino di quell'argomento. Inoltre pensavo che scrivere su un tema del genere non fosse nelle mie corde, non mi sentivo abbastanza matura per farlo. Ma dato che le richieste erano diventate sempre più numerose, un bel giorno ho deciso di intraprendere questo percorso e ho cominciato a studiare i misteri della donna e a elaborare un programma che le consentisse di riconoscere, sviluppare e vivere il proprio potenziale creativo.

Naturalmente il processo ha avuto inizio da me. Si è trattato di un percorso di trasformazione interiore che, aiutandomi a capire l'universo della donna, mi ha fatto prendere coscienza della mia energia femminile e mi ha insegnato a usarla.

Proprio di questi tempi è importante che le donne ritrovino se stesse, riconoscano le loro potenzialità femminili e vi attingano. È giunto il momento di smettere di paragonarsi agli uomini e di comportarsi come loro, nella convinzione che sia questo il modo per farsi strada nella vita. È ora che le donne tornino a essere vere donne, e allora anche gli uomini riprenderanno a essere veri uomini, come è previsto in natura. A quel punto verrà anche ristabilito l'equilibrio sul nostro pianeta.

Essere una vera donna non significa stare ai fornelli e occuparsi del marito e dei figli, vuol dire invece essere nell'energia cre-

ativa femminile e creare la vita a partire dalla propria pienezza interiore. In questo libro descrivo come ci si può riuscire.

Due parole su di me

Per tutti quelli che ancora non mi conoscono, desidero raccontare brevemente da dove vengo e che cosa mi ha spinto a scrivere libri. Sono nata in Kazakistan e cresciuta in Ucraina, la mia lingua madre è il russo. A 21 anni mi sono trasferita in Germania, dove ho imparato il tedesco.

Essendo chiaroveggente fin da bambina, non mi occupo solo della materia solida, ma anche dei mondi sottili. Da piccola giocavo per ore con i miei amici impalpabili e mi soffermavo più a lungo nelle realtà non ordinarie che nel mondo reale. Del periodo della scuola non ricordo quasi nulla, ero poco interessata alle cose che mi venivano insegnate. Solo quando ho iniziato gli studi per diventare infermiera mi sono avvicinata alla realtà quotidiana, poiché ero entusiasta delle cose che imparavo. Avevo cominciato a occuparmi dell'argomento «femminilità» proprio nel momento in cui iniziavo a sviluppare l'interesse per l'altro sesso.

Devo alla nonna la mia formazione come sciamana, mentre mio zio mi ha insegnato a utilizzare le mie facoltà chiaroveggenti per la guarigione. Quella che però mi mancava era la formazione per diventare una *vera* donna. Oggi me ne rendo conto. A quei tempi, come molte altre donne nella nostra società, procedevo semplicemente in base a tentativi e ad errori.

Come guaritrice mi sentivo sempre forte e realizzata, ma come donna ero insicura e contratta. Pur attirando in continuazione uomini belli e simpatici, non riuscivo a godermi la mia femminilità. Pensavo sempre che essere una donna significasse assumersi responsabilità e occuparsi di tutti. Questa convinzione mi ha portata ad acquisire molte caratteristiche maschili, come il pensiero finalizzato, la disciplina e la forza di volontà. Ero bravissima a controllare, organizzare e comandare a bacchetta. Di sicuro quelle qualità mi hanno aiutata a progredire, ma mi sono

costate anche molte energie. Oggi lo riconosco e nel frattempo ho imparato ad agire, pensare e vivere in modo femminile. Mi sono resa conto che questo non mi sottrae energie ma, al contrario, aumenta la mia forza interiore. È stato un percorso lungo, e sicuramente nella mia vita ci sono ancora situazioni e momenti in cui ricado nel mio vecchio schema comportamentale, ma questo avviene sempre più di rado.

Come donna, oggi mi sento più integra e armoniosa, e la mia energia femminile mi ha permesso di acquisire forza e chiarezza nel mio ruolo di guaritrice e sciamana. È una conquista che desidero condividere. Con questo libro mi propongo di mostrarti come noi donne possiamo vivere la nostra vita in maniera femminile e trarne vantaggio sotto molteplici aspetti.

Come lavorare con questo libro

Il libro inizia con le differenze fra uomo e donna, quelle che descrivo qui sono in particolare le differenze sul piano energetico. Nei capitoli successivi mi occupo dettagliatamente delle varie tematiche femminili. Ho messo a punto numerosi esercizi pratici per aiutarti ad attivare e ad armonizzare la tua energia femminile su ogni piano.

Leggi il libro da cima a fondo, prova gli esercizi, prendi appunti, evidenzia i passaggi per te importanti e gli esercizi che ti sono piaciuti. In questo modo potrai ritornarci sopra in qualunque momento. Magari puoi procurarti un bel taccuino in cui prendere nota delle esperienze e delle scoperte che farai durante la lettura. Così potrai crearti un «libro della femminilità» assolutamente personale.

Ti consiglio di sperimentare il maggior numero possibile di esercizi, non tutti in una volta, ma a poco a poco. Prenditi tutto il tempo necessario, non tutti gli esercizi vanno bene in qualsiasi momento. Ascoltati dentro e senti qual è l'argomento attuale per te, poi scegli un esercizio. Se conosci la maggior parte degli esercizi, avrai una grande possibilità di scelta.

Un discorso a parte sono gli otto «esercizi quotidiani per l'energia femminile»: questi andrebbero davvero svolti ogni giorno, uno di seguito all'altro oppure suddivisi nell'arco della giornata. Non ti richiederanno molto tempo: sono brevi ma molto efficaci. Con questi esercizi potenzierai i tuoi centri energetici femminili e l'energia femminile dentro di te.

Mi fa piacere che tu intraprenda insieme con me questo cammino per ritrovare la tua energia femminile e ti auguro buon divertimento durante la lettura.

Con affetto,
LUMIRA

Le differenze fra uomo e donna

*La forza creatrice divina è energia vitale dentro di noi.
Per utilizzarla, rivolgiti all'interno.
È solo lì che la puoi trovare.*

Noi esseri umani siamo nati creatori e siamo venuti al mondo per evolverci come esseri divini e crescere dal punto di vista spirituale e psichico. Siamo stati noi a scegliere il nostro percorso e la nostra vita. Noi stessi abbiamo deciso se incarnarci come donne o uomini in questo mondo e ci siamo assegnati delle tematiche che desideravamo affrontare per poter crescere.

Noi donne volevamo essere donne quando siamo venute al mondo. Era questa la decisione originaria della nostra anima, che ha scelto consapevolmente di incarnarsi in un corpo femminile. E adesso siamo donne, e questa è una cosa meravigliosa!

Uomini e donne si differenziano a livello fisico, mentale ed energetico. Sentono, pensano, agiscono e manifestano la loro vita in modo diverso. Se riconosciamo e accettiamo di essere diverse dagli uomini, se ci rivolgiamo alla nostra autentica origine femminile, la scopriamo e la esprimiamo, allora potremo assurgere al nostro potere femminile.

Il sistema dei cinque corpi

Prendiamo in esame le differenze fra donna e uomo in base al sistema dei cinque corpi. Da sempre, nella tradizione curativa

rusa si dà per scontato che l'essere umano non sia costituito solo dal suo corpo visibile, ma anche da un corpo energetico. È un insegnamento trasmessomi da mia nonna, riguardo al quale nel corso degli anni ho acquisito molte conoscenze, perciò questo sistema costituisce la base del mio lavoro.

I cinque corpi dell'essere umano non esistono separatamente, ma si compenetrano a vicenda. Sono i seguenti:

- * il corpo fisico
- * il corpo eterico
- * il corpo emozionale
- * il corpo mentale
- * il corpo spirituale

Il corpo fisico

Il corpo fisico è la forma addensata di tutti gli altri corpi, talmente materiale da poter essere toccato. Su questo piano le differenze fra uomo e donna sono evidenti: da un lato abbiamo i caratteri sessuali primari, come il seno e la vagina nella donna e il pene nell'uomo. Ma ci sono differenze anche nella struttura fisica, nella composizione della pelle o nell'equilibrio ormonale. Per esempio, di solito le donne hanno lineamenti più fini e una struttura più delicata rispetto agli uomini, mentre in genere il corpo maschile è più peloso di quello femminile.

Il corpo eterico

Il corpo eterico vibra a una frequenza più alta rispetto a quello fisico, al quale fornisce stabilità e struttura. La nostra vitalità dipende da questo corpo, che perciò viene anche definito corpo vitale. Il corpo eterico compenetra quello fisico e si estende fino a 10 cm oltre. È noto anche come «corpo sottile», poiché la sua presenza è assolutamente percepibile, ma di natura molto più impalpabile di quella del corpo fisico.

Questo è il primo corpo che riusciamo a percepire quando vediamo l'aura, e precisamente sotto forma di aureola luminosa attorno

alla figura esteriore di una persona. Se ci si concentra a lungo su questa emanazione, si ha l'impressione che il corpo fisico sia illuminato da dietro. Quest'ultimo non può esistere senza il corpo eterico.

Gli organi del corpo eterico sono i chakra o centri energetici, collegati tra loro grazie a diversi canali (meridiani), attraverso i quali fluisce l'energia cosmica universale. I sette chakra principali sono disposti lungo l'asse centrale del corpo e, attraverso il canale energetico che li collega, il corpo eterico fornisce energia vitale a quello fisico.

Nel corpo eterico si svolgono anche i processi energetici di purificazione.

I centri energetici principali

I sette centri energetici principali si suddividono in tre femminili e quattro maschili. I chakra maschili sono più attivi nell'uomo, mentre quelli femminili stabiliscono le regole del gioco nella donna.

I tre centri energetici principali femminili sono:

- * il centro sacrale
- * il centro del cuore
- * il centro della fronte

I quattro centri energetici principali maschili sono:

- * il centro della radice
- * il centro del plesso solare
- * il centro della gola
- * il centro della corona

Nonostante i centri energetici principali maschili siano quattro e quelli femminili solo tre, questi ultimi sono molto più attivi poiché si autoriproducono, si autopotenziano e si autorealizzano. Per questo motivo la donna è dotata fin dalla nascita di una dose di energia creatrice nove volte superiore a quella dell'uomo, e già da bambina possiede una frequenza vibratoria generatrice di armonia.

La donna ha bisogno di questa potente energia per via del suo ruolo di creatrice e di dispensatrice di vita. Concepisce e porta il bambino dentro di sé, nutre e dà. Attingendo al suo mondo interiore, non nutre solo i suoi figli, ma anche i suoi partner e i suoi antenati, come pure i figli futuri, e per l'esattezza sette generazioni prima e sette dopo. La donna dona nutrimento alla sua famiglia prendendolo dalla propria abbondanza, è come un vaso traboccante.

Dato che nel nostro mondo moderno dominano i principi maschili, nella maggior parte delle donne i chakra maschili sono molto attivi. Per questo la mia attenzione si concentra sull'attivazione dei tre centri energetici femminili, sul loro potenziamento e sulla loro interconnessione, così da permettere alla donna di recuperare la propria forza primordiale.

Il flusso energetico

Nelle donne il flusso energetico ha un orientamento diverso da quello degli uomini. In questi ultimi l'energia fluisce dall'alto, dal cielo, e attraversa il corpo per poi scendere verso la terra. Un uomo porta l'energia dal dentro al fuori, crea se stesso e la propria vita rivolgendosi verso l'esterno.

Nella donna invece l'energia scorre dal basso verso l'alto, dalle piante dei piedi all'area genitale, e poi verso il cuore per arrivare infine alla psiche e alla mente. Il suo flusso energetico parte quindi dalla terra e sale verso il cielo, e da questo orientamento emerge che la donna ha un particolare legame con l'elemento terra. La sua natura è fertile, nutritiva, integrante. La donna è ciclica come la luna e volubile come l'acqua.

Il legame con la terra è necessario alla donna per la sua natura materna, per essere ben salda nel suo ruolo di dispensatrice di vita e di nutrimento, per la connessione con l'energia e la saggezza degli antenati e per l'accesso al proprio subconscio.

La donna crea il proprio mondo dall'esterno all'interno. Come una calamita, attira cose e persone da fuori all'interno della propria sfera, nella propria vita, nel proprio intimo. Nel suo spazio di

pienezza interiore raccoglie emozioni, sensazioni ed esperienze. Questo spazio funge da fonte energetica, da lì la donna manifesta e dirige la propria vita.

Questo è anche il suo compito: entrare nella pienezza interiore per vivere, dare e nutrire attingendo da questa abbondanza.

Nel nostro mondo, tutto ha origine dall'energia femminile. Per le api tutto ruota intorno alla regina, e anche fra le formiche la regina vive protetta nella propria cella nel punto più profondo del formicaio. La regina è la madre di tutte le formiche o di tutte le api. Se la regina muore senza lasciare eredi, l'intera colonia è destinata a estinguersi.

È un principio che possiamo applicare a qualsiasi ambito. In genere, gli uomini le cui donne (madre, moglie, sorelle, figlie) possiedono un'elevata energia femminile hanno molto successo e sono stabili dal punto di vista psichico. Un uomo la cui madre e la cui moglie sono energeticamente forti è grande e forte. E una donna in grado di accrescere la propria energia femminile ha sempre uomini forti al suo fianco, che a loro volta hanno cura di lei e la proteggono.

Quando dico che noi manifestiamo la nostra vita, intendo dire che creiamo qualcosa a partire dalla nostra concentrazione interiore, mediante un obiettivo, pensieri, emozioni e parole, attraverso progetti, aspettative e convinzioni esistenti. Un creatore manifesta il proprio mondo. Tutti noi siamo creatori e manifestiamo sempre il nostro mondo, vuoi consapevolmente mediante i nostri obiettivi e la nostra concentrazione, vuoi inconsciamente attraverso programmi e reazioni interiori.

Energia femminile e maschile

L'energia femminile e quella maschile possono essere paragonate all'acqua, che nei due sessi scorre in modo differente. Dal flusso energetico dipende tra l'altro il modo diverso con cui gli uomini e le donne raggiungono i loro obiettivi.

L'energia maschile è come una cascata impetuosa. L'acqua precipita verticalmente verso il basso con una potenza e una velocità

enorme, diretta verso la meta, e lungo il suo percorso distrugge ogni ostacolo senza farsi scrupoli di alcun tipo. L'uomo si prefigge un obiettivo e punta al suo conseguimento con la massima concentrazione e con tutte le proprie forze, senza sprecare l'attenzione in altri progetti.

Per le donne le cose stanno diversamente, ed è giusto che sia così. Possiamo paragonare l'energia femminile a un fiume dalla portata talmente vasta che l'acqua straripa. Quest'acqua è ferma, quasi immobile, ma in profondità ci sono svariate correnti, alcune placide, altre impetuose e ben direzionate. Vi sono correnti calde e fredde, alcune procedono verso destra, altre verso sinistra, alcune in avanti e altre indietro o trasversalmente. Ci sono numerose ramificazioni e fiumi grandi e piccoli. Questo significa che la donna persegue svariati obiettivi nello stesso tempo, e si occupa sempre di molteplici progetti. Per raggiungere un obiettivo, deve concentrarsi sulla propria pienezza interiore, sul proprio flusso complessivo e sulla propria intuizione, e agire non con veemenza e pressione dall'esterno, ma con dolcezza e cautela. Così facendo, le sue azioni saranno coronate da un successo duraturo. La donna possiede la forza e la capacità di immettere energia nelle persone giuste, di modo che il suo obiettivo possa assumere una forma esteriore e lei lo possa sostenere con la propria pienezza interiore. La forza della donna consiste nel non far fronte a tutto da sola, ma nel saper infondere ispirazione alle persone giuste, affinché mettano in atto le sue visioni.

Per l'uomo, il modo ideale di acquisire la propria energia maschile è attraverso l'azione: mediante il lavoro, la fatica fisica, i viaggi, le attività al di fuori della famiglia e della casa. Il rapporto è all'incirca questo: l'80 per cento viene dedicato al lavoro e il 20 per cento alla famiglia e alla casa.

Per la donna vale l'esatto contrario: lei accumula e aumenta la propria energia al meglio nell'ambiente domestico. In questo caso il rapporto dovrebbe essere il seguente: l'80 per cento dedicato alla famiglia e alla casa, e il 20 per cento all'esterno, per esempio al lavoro.

La donna moderna non può sempre permettersi una situazione di questo genere oppure non è sempre disposta ad accettarla. Al giorno d'oggi, in parte per propria iniziativa e in parte per via delle circostanze, adotta la modalità maschile di affrontare le cose e di raggiungere gli obiettivi, e questo può dare origine a uno squilibrio a livello di esistenza e di salute. Perciò in questo libro ci occuperemo di come noi donne possiamo aumentare, accumulare e conservare la nostra energia femminile, e di come rimanere centrate in essa, nonostante le posizioni importanti che occupiamo nel mondo esterno.

Io stessa, in quanto imprenditrice e donna d'affari, devo mostrarmi spesso in pubblico e non sono sempre in grado di mantenere l'equilibrio fra l'80 per cento da dedicare alla famiglia e alla casa e il 20 da destinare all'esterno. Tuttavia, poiché nel frattempo ho imparato a rafforzare la mia energia femminile e a mantenermi in salute, riesco più facilmente a conservare l'equilibrio e a sentirmi a mio agio nella mia attività, nonostante i suoi numerosi tratti maschili.

Yin e yang

L'energia maschile e quella femminile possono anche essere magnificamente descritte mediante il principio di yin e yang. Ogni essere umano racchiude in sé sia l'energia maschile che quella femminile. Queste due energie sono sempre in connessione e si compenetrano a vicenda, come la notte si trasforma in giorno e la passività diventa attività. Le due energie sono in rapporto fra loro e nello stesso tempo opposte.

Il lato femminile, lo yin, viene attribuito alla Luna, è passivo, ricettivo, fresco e buio. Il lato maschile, lo yang, è il Sole, è luminoso, attivo e caldo. La tabella illustra le differenze. Naturalmente questo non significa che noi donne adesso dobbiamo rimanere solo nella parte sinistra, ma anche qui si tratta di trovare un equilibrio.

I PRINCIPI DELLO YIN E DELLO YANG

YIN	YANG
femminile	maschile
terra	cielo
freddo	caldo
oscurità	luce
passivo	attivo
acqua	fuoco
inverno	estate
Luna	Sole
valli	montagne
umido	secco
notte	giorno
nutrimento	protezione
interno	esterno
davanti	dietro
massa	movimento
sostanza	funzione
molle	duro
consueto	nuovo
ristagno	evoluzione
pace	guerra
preservare	distruggere
a casa	fuori
sentire	pensare

Il corpo emozionale

Il corpo emozionale si irradia ben oltre il corpo fisico, a seconda dei sentimenti da cui siamo dominati. Questo corpo è il portatore delle nostre emozioni e dei nostri tratti caratteriali, ma anche dei nostri schemi di memoria. Tutte le emozioni che non vogliamo lasciar andare o che abbiamo rimosso si accumulano nel corpo emozionale, dove ristagnano e possono «intossicarci». Mediante questo corpo inviamo vibrazioni nel mondo, determinando qua-

li energie ed esperienze attrarre. Le donne comunicano molto più degli uomini attraverso le emozioni, e spesso hanno una vita emotiva più ricca. Sono anche più volubili: le loro emozioni possono cambiare rapidamente, sono mutevoli e in intima relazione con il ciclo mestruale.

Le caratteristiche della donna

La donna possiede qualità molto particolari che la aiutano a sviluppare e a preservare la propria energia femminile. Queste caratteristiche sono: la leggerezza, la saggezza, la duttilità, l'intuizione e la sensualità.

Leggerezza significa dirigere la concentrazione su ciò che è positivo ed essenziale. È la capacità di perdonare, di permettersi di provare gioia e piacere. Questa facoltà aiuta a superare le crisi in modo giocoso, consente alla donna di imparare dai propri errori e di riderci sopra. La donna segue i propri desideri e agisce con spontaneità, pur svolgendo i propri compiti.

La **saggezza** non è la somma delle conoscenze accumulate, ma la capacità di vedere e rivelare il senso nascosto in ogni cosa. Agire con saggezza significa agire nell'amore.

La **duttilità** rende la donna capace di procedere al passo con i tempi, di essere flessibile e conservare le tradizioni senza diventare dogmatica. Le permette di mantenere in equilibrio le proprie esigenze e i propri obblighi.

L'**intuizione** è la capacità di non dare retta agli altri, ma prestare ascolto alla propria voce interiore: che sensazione mi dà la cosa di cui mi sto occupando? Che sensazione mi procura l'informazione che sto ricevendo? Questa facoltà permette alla donna di agire in base ai propri impulsi e al proprio istinto, sempre in collegamento con il subconscio.

Sensualità vuol dire essere affascinante e aggraziata. È la capacità di perdonare, di lasciar andare, di ascoltare l'altro e comprenderlo. È la disponibilità ad accettarsi e ad amarsi incondizionatamente. L'amore e l'accettazione di sé sono i presupposti

affinché la donna possa avere un nucleo di integrità con cui intessere un campo curativo all'interno del proprio mondo. È quello che fa quando con la sua integrità influenza positivamente la sua famiglia, e per la precisione sette generazioni prima e sette dopo: i suoi antenati, i suoi figli e i suoi figli futuri. Inoltre la sua integrità influisce su tutto il suo ambiente.

Il corpo mentale

Il corpo mentale costituisce per così dire un ponte fra il corpo emozionale e quello spirituale. Qui sono contenuti i nostri pensieri, ricordi, desideri, valutazioni e reazioni a quello che ci capita, e quindi i nostri programmi karmici e quelli della nostra famiglia, dei nostri avi. Il corpo mentale è anche la sede dell'ego con tutti i suoi vecchi schemi, che spesso ci frena confinandoci nella nostra zona di comfort.

Insieme con le nostre emozioni, creiamo la realtà sul piano del nostro corpo mentale. Quando pensiamo a qualcosa o a qualcuno, emaniamo energia. Maggiore è il numero delle emozioni in gioco, più forte è l'energia che infine attira un evento nella nostra vita, e quindi crea una realtà. Per via della sua intima disposizione all'amore incondizionato, ossia materno, la donna può dirigere la concentrazione sul proprio mondo e sulle persone che la circondano, fornendo loro un sostegno positivo consapevole.

Programmazioni

Noi tutti viviamo in un campo cosciente di cui fanno parte anche modelli comportamentali, esperienze e convinzioni collettivi, come pure i legami e le idee dei nostri antenati. Tutti questi elementi ci vengono trasmessi e ci programmano. Pur non essendo sempre utili, sono importanti perché ci sono familiari, ci forniscono orientamento e un certo sostegno. Per questo restiamo attaccati a livello inconscio a queste programmazioni. Per poterle utilizzare per la nostra evoluzione, dobbiamo in primo luogo riconoscerle e prenderne coscienza. A quel punto potremo decidere se interromperle o rielaborarle.

Il cervello femminile e quello maschile

Esiste una teoria secondo la quale il cervello della donna è diverso da quello dell'uomo. Nelle donne dovrebbe essere dominante l'emisfero cerebrale destro, che regola l'intuizione, la creatività, il linguaggio corporeo, i simboli e le emozioni. In questo emisfero vengono elaborate tutte le impressioni sensoriali come immagini, simboli, melodie o profumi. Negli uomini si dice che sia più attivo l'emisfero sinistro, cui vengono attribuiti la logica, l'analisi, i concetti, il calcolo, la concentrazione, la lettura, il linguaggio e il senso del tempo. I due emisferi cerebrali sono in collegamento, sia nelle donne che negli uomini. Nella donna tuttavia queste connessioni dovrebbero essere più varie e molteplici, il che la renderebbe più capace di concentrarsi simultaneamente su diverse attività. Gli uomini invece sarebbero più determinati nel perseguire i loro scopi.

Si tratta di una tesi controversa ma, a voler essere sinceri, nella vita di ogni giorno vediamo la conferma del fatto che la donna pensa in modo diverso dall'uomo. Non è comunque possibile misurare quello che avviene esattamente nel cervello e nei due emisferi cerebrali. Il nostro corpo è infatti un universo a parte, e non potremo mai capirlo servendoci solo dell'intelletto.

Il corpo spirituale

Fra i cinque corpi, quello spirituale possiede la frequenza vibratoria più elevata. Qui non c'è più dualità, ma solo pura coscienza e amore incondizionato, la vera essenza divina. Non ci sono più confini, ma solo unità e perfezione divina.

Ogni donna che sia già stata incinta e abbia messo al mondo un bambino ha sperimentato dentro di sé la fusione con Dio. Per mezzo dell'amore materno possiamo sentire questa forza colossale e infinita dentro di noi. Naturalmente anche le donne che non sono madri possiedono questa connessione con l'infinito amore materno, ma in base alla mia esperienza la si può provare con particolare intensità quando si porta dentro di sé una nuova vita e la si dà alla luce.

- Lumira, *Geistige Heilung, Revolutionäre Wege zur Selbstheilung und Regeneration*, Trinity, Monaco di Baviera, 2014 (tr. it. di S. Nerini, *Guarigione spirituale*, Macro Edizioni, Cesena, 2015)
- Lumira, *Jung und schön mit Lumira*, Allinti, Allschwil, 2016
- Lumira, *Lumiras Schönheitsbuch – Strahlendes Aussehen durch Mentalübungen und gesunde Kosmetik aus Natur und Garten*, Allinti, Allschwil, 2014 (tr. it. di S. Nerini, *Bellezza sciamanica. Meditazioni e cosmesi naturale*, Macro Edizioni, Cesena, in uscita nel 2018)
- Lumira e E. Büttner, *Gesund und jung durch richtige Ernährung. Das Gesundheitsgeheimnis unserer Familie*, Trinity, Monaco di Baviera, 2015 (tr. it. di S. Nerini, *Giovani e sani con la giusta alimentazione*, Macro Edizioni, Cesena, 2016)
- G. Stone, (a cura di): *Forks over knives*, The Experiment, New York, 2011 (tr. it. di P. Barberis e S. Nerini, *La rivoluzione della forchetta vegan*, Macro Edizioni, Cesena, 2013)

Indice

Introduzione	»	7
Due parole su di me	»	8
Come lavorare con questo libro.....	»	9
 Le differenze fra uomo e donna	»	11
Il sistema dei cinque corpi.....	»	11
 Il centro sacrale – il potere creativo della donna	»	23
Le caratteristiche del centro sacrale	»	23
L'energia dell'utero	»	26
L'energia del fuoco	»	35
L'energia degli antenati.....	»	39
Figli.....	»	43
L'irrorazione sanguigna degli organi pelvici	»	47
Blocchi negli organi pelvici	»	51
 Il centro del cuore e l'energia guaritrice dell'amore...	»	55
Le caratteristiche del centro del cuore	»	55
Amare se stessa	»	57
Accettare e guarire il passato.....	»	60
Il seno.....	»	63
 Il centro della fronte e la chiarezza femminile	»	77
Le caratteristiche del centro della fronte	»	77
I sensi della donna.....	»	79
Contatto con il mondo spirituale	»	88
L'equilibrio ormonale ed emozionale	»	90
Centri energetici connessi ed energia femminile.....	»	97

L'energia guaritrice della donna	» 103
Accumulare energia femminile	» 103
Rafforzarsi	» 105
Rafforzare il partner e i figli	» 111
Il vortice energetico.....	» 113
Le fasi della vita della donna	» 119
Il sangue, liquido sacro	» 119
Preparazione alla gravidanza	» 127
La menopausa – distacco e nuovo inizio.....	» 130
Esercizi quotidiani, depurazione dell'organismo, alimentazione, attività fisica	» 137
Gli esercizi quotidiani per l'energia femminile.....	» 137
La depurazione interna dell'organismo	» 142
Alimentazione basica.....	» 149
Essere donna, essere bella	» 163
Per una vita lunga e sana	» 163
Consigli di bellezza.....	» 164
Conclusioni	» 175
Appendice	» 177
I colori Lumi per le donne.....	» 177
Cibi per un'alimentazione basica.....	» 182
Ulteriori informazioni	» 185
Bibliografia	» 185