

GUIDA AL RILASSAMENTO PROFONDO

Liberare la Mente, Radicare il Corpo e Ritrovare la Propria Essenza con l'Alchimia Plantare™

1. Dalla Prigione dell'Over-Thinking alla Presenza del Corpo

L'uomo contemporaneo vive spesso prigioniero di una fortezza vuota: la testa. Schiavi di un *logos* ipertrofico e del continuo rimuginio analitico (*over-thinking*), tendiamo a catalogare e concettualizzare ogni esperienza, finendo per disconnettere la mente dal corpo e congelare la nostra naturale capacità di sentire. Questo sovraccarico intellettuale ed emotivo satura i canali sensoriali, consuma le energie sottili e genera uno stato di costante tensione psicosomatica, ansia e stanchezza profonda.

Il rilassamento profondo non si ottiene attraverso una nuova speculazione teorica o uno sforzo della volontà mentale. La vera rigenerazione richiede il percorso inverso: interrompere il loop dei pensieri astratti e compiere una discesa consapevole verso il punto di massimo ancoraggio alla realtà: **i nostri piedi**. Nelle radici del corpo risiede la coscienza originaria e la chiave per ripristinare la quiete interiore.

«Non una fuga dalla materia, ma la sua totale e regale accensione: la Grande Opera che unisce la Terra al Cielo. È nei piedi la nostra vera coscienza, la sede della responsabilità e dell'autonomia morale.»

— **Roberto Ellero (Dai Piedi al Cielo™)**

2. L'Alchimia Plantare™ come Via di Trasmutazione

Nell'Alchimia Plantare™ (marchio registrato e percorso autonomo ideato e sviluppato da Roberto Ellero), il piede non è considerato una semplice struttura anatomica né una mappa meccanica di punti da premere. Ispirandosi all'Alchimia Italica del Rinascimento (Marsilio Ficino, Paracelso) e alla medicina ermetica, il piede è l'*Athanor*: il laboratorio vivente in cui la presenza, la concentrazione e la qualità del contatto trasformano la percezione e riaccendono la quintessenza degli elementi organici.

Come insegna la sapienza alchemica, la *Materia Prima* indispensabile per compiere la Grande Opera si trova nel luogo più umile e dimenticato: la pianta del piede. Lavorare sui piedi significa iniziare la trasmutazione dal 'fango' e dalla densità della materia per far risalire la linfa vitale verso la chiarezza dello spirito.

3. I Due Assi della Cosmologia e il Radicamento (Grounding)

Quando la persona si adagia sul lettino dello studio, la pianta del piede raccoglie in sé la geometria sacra dell'universo, articolandosi lungo due assi cosmologici fondamentali:

- **L'Asse Verticale (Terra-Cielo / Tallone-Alluce):** Congiunge la base del tallone (rappresentazione della Terra, della stabilità e del primo chakra) alla sommità dell'alluce (rappresentazione del Cervello, dell'epifisi e del settimo chakra). Lungo questo asse, l'energia vitale (*Prana* o linfa) risale dalla materia verso la coscienza spirituale.
- **L'Asse Orizzontale (Mondo di Mezzo / Plesso Cardiaco):** Corrisponde all'area metatarsale e delle spalle, mediando tra l'istinto e la mente, e ponendo in equilibrio il centro del cuore.

Attraverso l'ascolto tattile delle mani dell'operatore, il radicamento (*grounding*) permette di scaricare l'eccesso di tensione mentale e di riconnettersi alla Terra, aprendo la strada a una sensazione immediata di stabilità, sicurezza e presenza.

4. Biorisonanza Musicale: Il Piede come Monocordo Pitagorico

Grazie alla formazione di Roberto Ellero nella musica colta occidentale (diploma in violino e laurea in Lettere a Venezia), il trattamento integra la **biorisonanza corporea analogica**. Il corpo umano non è una macchina da riparare, ma un monocordo pitagorico teso tra terra e cielo. Quando insorgono ansia, contratture o insonnia, l'organismo emette frequenze stonate: il tocco sensibile dell'operatore agisce come quello di un liutaio, intercettando le 'dissonanze' e riaccordando lo strumento umano sulle armonie naturali.

Le Quattro Fasi del Processo di Rilassamento Alchemico

Fase Alchemica	Stato Corporeo ed Emotivo	Azione di Trasmutazione
Nigredo (Opera al Nero)	Tensione, congestione, stasi e over-thinking	Scioglimento dei nodi emotivi e tossine corporee
Albedo (Opera al Bianco)	Calma lunare, respiro profondo e purificazione	Rilascio delle difese e quiete del sistema nervoso
Citrinitas (Opera al Giallo)	Chiarificazione della memoria e digestione emotiva	Luce solare sulla coscienza e bonifica del passato
Rubedo (Opera al Rosso)	Vitalità radiosa, riarmonizzazione e centratura	Integrazione dello spirito nella materia e rigenerazione

5. L'Esperienza nello Studio: Un Laboratorio Sacro in Val Liona

Il percorso di rigenerazione si compie nel laboratorio di Alchimia Plantare™ situato nei Colli Berici (Val Liona, Vicenza), presso la storica *Casa del Diamante*. Il viaggio per raggiungere lo studio, immerso nel verde e nel silenzio della collina, costituisce la prima seduta di decompressione naturale, staccando il ricevente dal ritmo frenetico della città.

L'ambiente è progettato secondo i principi del *Vastu Shastra* (l'architettura sacra vedica) orientando la stanza a Nord-Est, punto di massima ricezione delle energie sottili. Il lettino riscaldato agisce come un *Athanor* (forno alchemico), mentre l'ascolto delle mani dell'operatore racchiude i piedi nel *Vaso Ermetico*, garantendo uno spazio protetto in cui l'anima può abbandonare ogni difesa.

Quadro Sintetico dei Benefici per Corpo e Mente

Ambito di Benessere	Manifestazione dello Squilibrio	Risultato dell'Alchimia Plantare™
Sistema Nervoso	Ansia, insonnia, iper-attivazione mentale	Attivazione parasimpatica, quiete profonda, sonno riposante
Tensioni Strutturali	Fascite plantare, cervicalgie, rigidità della colonna	Decontrazione muscolare, rilascio delle fasce e flessibilità
Circolazione e Linfa	Gambe pesanti, ritenzione e gonfiore	Drenaggio profondo dei liquidi, leggerezza e tonicità
Piano Psicosomatico	Nodi alla gola, oppressione al petto, fame nervosa	Liberazione dei blocchi emotivi, riapertura del respiro
Centratura Esistenziale	Disorientamento, insicurezza, perdita di rotta	Radicamento interiore, ritrovata sovranità e chiarezza

6. L'Armonizzazione delle Polarità (Unire i Due Piedi)

Durante la seduta, quando le mani dell'operatore passano dal primo al secondo piede, si attiva un fenomeno fondamentale: la chiusura del circuito energetico complessivo (la *Circulatio* alchemica). Avere due piedi esprime la nostra dualità interiore: il piede destro rappresenta il polo maschile/solare (l'azione, il fare), mentre il piede sinistro rappresenta il polo femminile/lunare (l'accoglienza, il sentire). L'unione dei due piedi nel trattamento celebra lo *Hieros Gamos* (il matrimonio celeste interiore), fondendo la mente che progetta con il corpo che sente e restituendo uno stato di pienezza e unità non-duale.

7. Guida Pratica: 3 Esercizi di Rilassamento da Fare a Casa

Per coltivare quotidianamente la presenza ed estendere i benefici del trattamento anche nell'ambiente domestico, ecco tre semplici pratiche di ascolto sensoriale ricavate dai principi dell'Alchimia Plantare™:

Esercizio 1: Il Silenzio del Piede (Spegnere l'Over-Thinking)

Quando senti che i pensieri diventano incalzanti o l'ansia aumenta, togliti le scarpe e le calze. Siediti comodamente, appoggia bene le piante dei piedi a terra o prendi un piede tra le mani. Osserva la pelle, i metatarsi e le dita senza giudizio teorico. Sospendi ogni parola mentale per 3 minuti e limita la tua attenzione alla sola sensazione fisica del contatto. Noterai come la mente si acquieta immediatamente.

Esercizio 2: Il Radicamento sull'Asse Terra-Cielo (Grounding)

In piedi, a piedi nudi, porta la consapevolezza sul tallone. Senti il peso del corpo che sprofonda nella Terra come una solida radice (primo chakra). Successivamente, sposta dolcemente l'attenzione lungo l'arco plantare fino alle dita e all'alluce, immaginando che il respiro risalga lungo le gambe fino alla sommità del capo. Esegui 5 respiri lenti e profondi, percependo l'equilibrio tra stabilità e verticalità.

Esercizio 3: Accarezzare l'Acqua e l'Etere (Auto-Massaggio Rituale)

Alla sera, dedica qualche minuto a un pediluvio tiepido o all'applicazione di un olio naturale sulle piante dei piedi. Accarezza la pianta con movimenti lenti e circolari, partendo dal centro (zona del plesso solare e digestione) fino a risalire verso le dita. Senti il calore che si diffonde e libera la stanchezza della giornata, preparando il corpo a un sonno ristoratore.

Informazioni sullo Studio e Prenotazioni

Studio di Riflessologia Plantare Alchimistica — Dai Piedi al Cielo™

Operatore Olistico: Roberto Ellero (Professionista ai sensi della Legge n. 4/2013)

Sede Studio: Via Bruni 12, Val Liona (Colli Berici, provincia di Vicenza)

Telefono / WhatsApp: 3480108848 (Risposta sempre attiva 24/24 – 7/7)

Email: robertoellero@gmail.com | **Sito Ufficiale:** daipiedialcielo.it

Nota: Le sedute individuali hanno la durata di 1 ora (estendibili fino a 2 ore per chi desidera uno spazio esteso di ascolto empatico e colloquio). Si riceve esclusivamente su appuntamento.