Consulenze in Odontosofia

Dott.ssa Angela Ardito, Odontoiatra (laureata a Bari nel 1991), formata in Dentosofia in Francia alla scuola di Michel Mountaud , autore del libro Denti e Salute, formanda in Medicina Antroposofica a Roncegno (TN), Floriterapeuta e Master Practitioner in Flower Massage (formata alla scuola del dott. Ermanno Paolelli, neuropsichiatra infantile a Bologna, Edoardo Grecco a Roma e dott.i Montanaro e Iannelli a Roma),Master Reiki Dao Daolit e Karuna (del lignaggio del Maestro monaco zen Adolfo Soho Brunelli).Studiosa di Antroposofia e di Pedagogia Steineriana.

Cosa è l'Odontosofia

…. Dal web….

° L'Odontosofia è un approccio olistico all'Odontoiatria, che considera la bocca e i denti in stretta relazione con l'intero organismo psicofisico ed emotivo, cercando di riequilibrare le funzioni orali (respirazione, deglutizione, masticazione) per risolvere problemi dentali e sistemici come disturbi del sonno, disturbi posturali, disturbi dell'attenzione e agendo sulle cause profonde e non solo sui sintomi.

Questo metodo, ispirato anche alla Medicina Antroposofica e Naturale, utilizza terapie minimamente invasive e la Rieducazione Funzionale per attivare le Risorse di Autoguarigione del Corpo, andando oltre la tradizionale correzione meccanica.

L'obiettivo è migliorare il benessere generale (fisico e mentale) del paziente, risolvendo problemi come mal di schiena, otiti ricorrenti, russamento, spesso collegati a squilibri nella zona orale. °

Perché' chiedere una Consulenza con me:

--- problemi di russamento e apnee diurne e sensazione di fame d'aria e per chi respira con la bocca

---cefalee e bruxismo e serramento dei denti con dolori e contratture ai muscoli della faccia, del collo e della spalla

---problemi di deambulazione con dolori ai piedi, ginocchia e anche, postura scorretta

---vertigini e sensazione di mancanza dell'equilibrio, dolori alle orecchie con ronzii, clic e rumori all' apertura e chiusura della bocca

---contrattura del palato con conseguente difficoltà respiratoria e affollamento dei denti (denti storti)

---deglutizione atipica con interposizione della lingua tra i denti durante la deglutizione e lingua bassa

---gengiviti e parodontiti

---sensazione di non riuscire a masticare bene o tendenza ad ingoiare il cibo senza masticare

---problemi di attenzione e concentrazione

---difficoltà di addormentamento e sonno agitato

In cosa consiste una consulenza con me:

- si articola in cinque fasi: 1) analisi del Respiro 2) analisi della Postura Linguale e dei Movimenti della Lingua 3) analisi dell'occlusione Dentaria 4) analisi della Masticazione 5) analisi della Postura e dell'Andatura/Camminata
- ° le analisi su menzionate prevedono anche un approfondimento sull'origine dell'insorgenza delle problematiche portate in studio con analisi dei fatti traumatici sia fisici che emozionali che vi sottendono.

1)+++ analisi del Respiro:

il Respiro è ritmo, prima di tutto; è ritmo in apertura e chiusura, è ritmo in espansione e contrazione, è ritmo in lasciar andare e trattenere, è ritmo in protezione e avventura.

Conosciamo il nostro Ritmo?

Siamo Consapevoli del nostro Respiro?

Il Respiro è Vita, senza di Esso nulla è possibile. Eppure, a volte, sembra che ce ne dimentichiamo.

Viviamo una Vita in apnea.

Tratteniamo il fiato per paura che le cose non vadano come devono andare (secondo noi) e per timore di alterare gli "equilibri" della realtà che ci circonda, da quella più vicina a noi (la famiglia, gli amici, l'ambiente di lavoro) a quella più lontana "apparentemente "da noi (la Società, con le sue Istituzioni e le sue Regole).

Tratteniamo il fiato per la somma urgenza di FARE per Poter FUNZIONARE, per la Fretta, per l'ansia del domani o del "e che si dirà di me... se non mi conformo? ..."

E il nostro corpo trattiene, non si ossigena a sufficienza, non si lascia andare al Ritmo della Vita che significa anche scambio con l'esterno, scambio di relazioni, scambio di sostanze (nutritive e di scarto).

E i nostri organi cominciano a mal funzionare, prima per poco, poi per tanto tempo, sino a manifestare vere e proprie patologie della forma e della struttura.

Da dove parte tutto ciò?

Parte da Stati D'Animo Alterati che, per Lungo Tempo, NON sono stati VISTI e/o sono stati SOPPRESSI e che poi si incistano nella funzione prima e nella materia poi, sino a produrre Danni.

Gli stati d'animo alterati hanno origine dalla Coscienza di Noi, da quanto ci amiamo, da quanto ci prendiamo la responsabilità di esistere, da quanto desideriamo calcare i nostri passi su questa terra.

Possiamo intervenire sul Respiro?

Si.

Come?

Rendendolo CONSAPEVOLE.

Il Respiro è una funzione ritmica semiautomatica cioè una parte della funzione è governata da "meccanismi" volontari ed una parte da "meccanismi" involontari.

Noi possiamo intervenire sui "meccanismi" volontari diventando consapevoli APPIENO del tempo che dedichiamo al nostro respiro, della quantità di aria che respiriamo e della modalità con cui respiriamo. Impariamo dunque a divenire consapevoli del nostro PROPRIO, personale RITMO respiratorio: questa rinnovata consapevolezza può influire anche sugli altri ritmi di cui **non** siamo consapevoli normalizzandone le funzioni e attivando così dei processi spontanei di autoregolazione.

COME si fa a divenire consapevoli del proprio respiro?

Come si fa a rendere consapevole un Atto che normalmente consapevole non lo è ma anzi sottoposto ai continui flussi di coscienza?

----il primo passo consiste nel prendere contatto con il nostro personale ritmo respiratorio.

----il secondo passo consiste nell'utilizzare uno "strumento" di "lavoro" che ci aiuti a battere il Ritmo del nostro Respiro

Questo strumento di lavoro lo si può considerare una specie di metronomo per la nostra bocca; ad esso sono stati dati i nomi i più svariati: dall'Attivatore Plurifunzionale, all'Equilibratore, all'Attivatore del Respiro, al Bioattivatore o Dispositivo Posturale.

Tecnicamente è una sorta di paradenti, di quelli usati dai pugili per proteggere i denti dai colpi degli "avversari".

L'Attivatore segna il passo del Nostro Respiro ogni volta che Apriamo e Chiudiamo la Bocca, allontanando o avvicinando i denti dalle sue piste elastiche.

L'Attivatore diventa dunque come un tappetino elastico, che ci ricorda che siamo fatti di ritmo e che senza di Esso non Funzioniamo, perché' quando lo utilizziamo sentiamo *il naso che si apre*, *l'aria che entra*, *i polmoni che si espandono, la cassa toracica che si attiva.*

Non solo!!!!

L' attivatore, che è realizzato con materiali elastici o termoplastici o siliconici o caucciù, è scelto di una misura leggermente più grande della bocca in modo che, una volta posizionato e attivato, ne induce una lenta e morbida espansione.

Come' possibile?

È possibile perché l'attivatore agisce sull' elasticità tipica del tessuto fibroso che tiene insieme le due ossa della mascella e che si chiama *rafe palatino mediano.* L'attivatore ne consente *l'espansione ogni* volta che con i nostri denti lo schiacciamo. E i denti sono impiantati nell'osso.

Ma c'è ancora di più:

Grazie all'espansione delle due mascelle, aumenta la superficie disponibile per i denti stessi che iniziano a collocarsi spontaneamente allineati lungo l'arco palatino e

come conseguenza anche lungo l'arco mandibolare (essendo la Mandibola racchiusa dalla mascella per costituzione anatomica).

Quindi i denti si allineano senza che il dentista metta brackets o stelline o fili di trazione o maschere o espansori in acciaio.

Esperienze°

Si ha sin da subito, da quando cioè si calza il proprio primo attivatore, la *percezione* di questa rinnovata posizione dei denti in bocca: dopo aver chiesto al paziente di farlo lavorare un po' in bocca, facendo movimenti di apertura e chiusura (qualche minuto), e poi gli si chiede di rimuoverlo, egli avverte immediatamente una chiusura dei denti differente rispetto a prima.

Ma c'è ancora di più:

La mascella superiore è un osso bifrontale, se vogliamo chiamarlo così: da un lato, quello inferiore, costituisce il tetto della bocca, che si chiama *palato*, dall'altro lato, quello superiore, costituisce il *pavimento* delle *cavità nasali.*

Espandendosi la mascella si espande anche il *pavimento della cavità nasale* determinando pertanto *un'aumentata quantità di aria* che vi entra ad ogni atto respiratorio e come conseguenza

1) Arriva più aria al cervello che viene così adeguatamente raffreddato e nutrito di ossigeno e ciò permette un migliore funzionamento sia delle ghiandole ivi alloggiate (ipofisi ed epifisi) sia della struttura tutta della massa cerebrale con i suoi neuroni e le sue fibre nervose.
2) Arriva più aria ai polmoni e quindi più ossigeno è reso disponibile per gli scambi con il sangue che così porta più nutrimento ai tessuti e organi di tutto il corpo.
   Questo il motivo per cui anche gli atleti professionisti, e non, ne beneficiano nelle loro prestazioni.

2)+++analisi della postura linguale

- Dov'è posizionata la nostra l*ingua* in bocca quando siamo rilassati?
- E quando deglutiamo?

- È in alto, sul palato, o tra i denti in posizione intermedia o bassa sul pavimento della mandibola?
- Sappiamo che dovremmo deglutire almeno 2000 volte al giorno?
- Sappiamo che l'atto della deglutizione è tra i più importanti per metterci in Ordine nello Spazio
- oltre che rientra tra quelle funzioni ritmiche che attiva i processi di autoregolazione corporea?
- Sappiamo che la *saliva*, altrimenti detta Sangue Bianco, per la sua ricchezza di enzimi digestivi, svolge una benefica azione lubrificante su tutto il tratto gastrointestinale e che quindi più la ingoiamo più ci auto medichiamo?
- Sappiamo che l'Attivatore stimola la produzione di saliva?

.

L'attivatore, una volta posizionato in bocca ed attivato, induce spontaneamente la risalita della lingua nel cavo orale, sino a toccare lo spot palatino.

Lo spot palatino è una sporgenza gengivale posta immediatamente dietro gli incisivi superiori ed è un punto di repere per il reset delle fibre muscolari deputate alla stazione eretta oltre che il punto in cui si incontrano i due meridiani energetici della MTC il vasogovernatore ed il vasocostrittore responsabili dell'equilibrio delle due parti contrapposte dell'essere umano.

La lingua allo spot inoltre previene ed aiuta il fenomeno del russamento che è dovuto alla lassità del muscolo della lingua che durante la notte cade all'indietro nel cavo orale, ostruendo il canale della trachea da dove passa l'aria e stimolando così la produzione di quel fastidioso rumore.

- il russamento non è dovuto solo alla lassità del muscolo linguale
- ma anche alla possibilità che la lingua non trovi nel cavo orale adeguato spazio
  ….e questo può essere dovuto o ad una ridotta dimensione dei denti magari per sfregamento eccessivo, come capita nel bruxismo
  ….oppure ad una ridotta dimensione del volume della bocca per un tipo di malocclusione che si chiama morso profondo, quando cioè i denti dell'arcata superiore coprono i denti dell'arcata inferiore sino quasi a renderli invisibili. (ne parleremo in seguito, poiché' anche qui agisce la terapia con il nostro bravo attivatore)

L'Attivatore, inoltre, stimola la produzione di saliva perché', almeno nelle fasi iniziali del suo utilizzo, viene riconosciuto dall'organismo come fosse un corpo estraneo, alla stregua di ogni boccone alimentare e quindi come tale aggredibile dalla saliva che con i suoi enzimi lo metabolizza. Si ha dunque un aumento di salivazione, con saliva che viene deglutita con un certo ritmo, la qual cosa stimola un aumento a cascata del movimento ritmico di tutto il tratto gastrointestinale, la cosiddetta peristalsi.

La saliva così prodotta, attivando il processo della deglutizione, mobilizza la cosiddetta fascia (dettagli sulla fascia su un mio post su fb, profilo ardito angela, dell'8 febbraio 2026) di cui fa parte la lingua e che scorre lungo tutta la parte anteriore mediana del nostro corpo sino al pube. Questo movimento ritmico, di tutta la parte anteriore del tronco stimola a sua volta la mobilità ritmica di tutti gli organi e i tessuti e le strutture ivi contenuti – lo sterno con il timo, ghiandola primaria dell'immunità, la cassa toracica con i polmoni, lo stomaco, gli intestini, il fegato, la milza e il pancreas con i tessuti connettivi e muscolari che li circondano.

La lingua posizionata correttamente allo spot ha anche un'altra funzione importantissima che è quella di mantenere la pressione all'interno della bocca per evitare che l'arco palatino (la mascella superiore) collassi durante i movimenti di deglutizione e masticazione attivati dai potentissimi muscoli elevatori della mandibola (la mascella inferiore):

- Questo fa sì che venga facilitata la respirazione nasale esercitando la lingua una pressione sull'osso palatino che altro non è che la base del naso.
- e garantisce inoltre una espansione dell'arcata favorendo un corretto allineamento dei denti

la risalita della lingua ed il suo corretto posizionamento in bocca è favorito

- dalla presenza all'interno dell'attivatore di una piccola protuberanza posta sulla parte superiore interna mediana, in corrispondenza dello spot palatino anatomico.
- e dalla presenza, sempre all'interno della struttura dell'attivatore, di una rampa linguale che è una sorta di scivolo che congiunge la parte superiore

con quella inferiore e che è collocata proprio nella zona interna mediana in corrispondenza della punta della lingua.

Esperienze:
* da quando ho iniziato ad usare il mio attivatore la lingua va spontaneamente in su, sul palato. Ed anche quando tolgo l'attivatore dalla bocca la lingua rimane su.

----3) analisi dell'occlusione Dentaria:

*I tuoi denti anteriormente chiudono troppo in avanti o troppo indietro? O c'è una giusta proporzione?

*I tuoi denti anteriormente coprono di molto o di poco i denti inferiori? Oppure non li coprono per nulla e sono anzi totalmente distanziati dai denti inferiori? (morso aperto)

*la linea interincisiva superiore coincide con la linea interincisiva inferiore? O è più spostata a dx o a Sn?

*riesci a far scivolare i denti della mandibola su quelli della mascella in avanti a dx e a sn?

4)analisi della masticazione:

- qual'e' il lato masticatorio predominante?
  ..dal lato dove **non** mastichiamo si forma più tartaro, perché' non si attivano i meccanismi di autolubrificazione e detersione spontanea che avvengono con l'atto masticatorio
  ..dal lato dove **non** mastichiamo i denti scendono e si crea così uno squilibrio su tutto il piano masticatorio.
  ..dal lato dove **mastichiamo** di più si crea più tensione nei muscoli del viso e del collo
- può capitare anche che non abbiamo un lato masticatorio predominante poiché mastichiamo con i denti anteriori, cioè con i denti che normalmente sono preposti al taglio del cibo e non alla masticazione del cibo.

  Come funziona il nostro Attivatore in questi casi?

Ritorniamo alla sua struttura: esso è composto da una pista liscia e piana, della forma dell'arcata, di materiale elastico, su cui poggiano i denti superiori e inferiori. Le continue sollecitazioni operate dai denti che, nei movimenti di apertura e chiusura della bocca, rimbalzano su un piano elastico e piano, portano i denti stessi a percepire una guida lineare su cui trovare il proprio equilibrio. Così il piano masticatorio dei denti spontaneamente si equilibra e si equilibra anche la funzione masticatoria.

Esperienze: *masticavo solo a dx e dopo aver usato l'attivatore mi accorgo che tendo a masticare anche a sn in maniera spontanea.

Dimmi come mangi ti dirò come cammini: se mastichiamo in maniera armonica portando il cibo un po' a dx e un po' a sn della nostra bocca prima di ingoiarlo, anche il nostro appoggio plantare e la nostra andatura sarà più equilibrata.

----5) analisi della postura e dell'andatura

- le nostre spalle sono allineate o una è più alta dell'altra o è più bassa?
- Riusciamo ad alzare le braccia sino all'altezza delle nostre orecchie?
- Le nostre anche sono allineate?
- Come poggiamo i piedi per terra?
- Camminiamo con i talloni o con le punte?
- Mettiamo un piede in dentro mentre camminiamo?
- Come sono consumate le nostre scarpe?
- Le cambiamo spesso?
- Quando camminiamo dove è il nostro sguardo? È per terra? O è in alto? O è all'altezza dei nostri occhi?
- Quando camminiamo ciondoliamo con le braccia in maniera coordinata ai piedi o le abbiamo ferme? O una si muove e l'altra no?
- Riusciamo a fare una marcia sul posto?
- Quando camminiamo la spalla è eretta o è curva?
- E il petto è protetto dalle braccia o è esposto?

Esperienze:

^ con l’attivatore in bocca le braccia riescono ad alzarsi di più (hanno un’escursione maggiore) e con più facilità

^ con l’attivatore n bocca si coordinano meglio le attività della marcia sul posto e la camminata

^ dopo un percorso con l’attivatore di almeno tre mesi le spalle si allineano e insieme tutta la postura con espansione della cassa toracica, risoluzione tensione al collo e spalla e braccia

^ dopo un percorso con l’attivatore la camminata è più equilibrata, si ha più percezione di sé e i piedi gradualmente trovano il loro appoggio corretto.

Esperienze:

- mia figlia di 7 anni, in appena tre mesi, ha addrizzato la colonna inoltre la postura con il viso in avanti si è corretta ed è stabile.
- Mia figlia di 14 anni in pochissimo tempo ha avuto un allineamento delle anche
- Mia figlia di 8 anni aveva la gobba ed ora è dritta
- Signora di 40 anni: camminavo con la testa bassa e la curva delle spalle. CAMMINAVO.
- Ragazza di 30 anni: quando camminavo portavo la gamba dx in fuori. PORTAVO.

Come è fatto un attivatore:

L’attivatore contiene nella sua struttura uno spessore, che si chiama bite, e che può variare di spessore, da attivatore ad attivatore, o all’interno di uno stesso attivatore con zone più spesse avanti o più spesse dietro.

La presenza di questo spessore stimola i muscoli della bocca a non chiudere completamente i denti tra loro.

- Così succede che le fibre dei muscoli che tendono ad essere contratte causando dolori alla faccia, si rilasciano e si allungano e questa condizione rimane stabile nel tempo quanto più si usa il proprio attivatore secondo le indicazioni fornite dallo specialista.

- Questa condizione di rilasciamento delle fibre muscolari dei muscoli elevatori della mandibola e non solo quelli, aumenta il volume all'interno del cavo che non è più compresso.
- L'aumento di volume nella zona anteriore della faccia si traduce in un aumento di spazio anche nella parte posteriore della testa, quindi del collo, determinando un aumento di spazio tra le vertebre, con risoluzione dei problemi cervicali.
- Questa condizione di apertura ovviamente si trasmette su tutta la colonna sino all'articolazione delle anche, ginocchia, piedi, determinando quei benefici descritti sopra dalle testimonianze.

- Inoltre l'aumento di volume nella bocca determina un più ampio alloggio per la lingua che esplica correttamente le sue funzioni di deglutizione, di respirazione e di fonazione oltre che di masticazione.
- E viene favorito un aumento dello spazio sia anteriore che posteriore dei denti: così si risolvono le malocclusioni dette morso profondo
- E si risolvono eventuali carenze di spazio in bocca che non permettono di realizzare protesi congrue e ben livellate sia fisse che mobili.
- Ancora, con l'attivatore in bocca, la mandibola tende a muoversi in basso ed in avanti, allontanando eventuali compressioni che il condilo mandibolare (lo snodo che collega la mandibola al cranio) può esercitare a carico del meato acustico interno ed esterno (l'orecchio), dove passano vari fasci nervosi e capillari venosi e linfatici, liberandoli e permettendo il libero scorrimento dei fluidi, probabile causa dei ronzii auricolari e di otiti ricorrenti nell'adulto come nel bambino.

Otiti ricorrenti

Dall'anatomia umana sappiamo che la mandibola è un osso che ha la forma di falce con un ramo orizzontale che è quello dove si impiantano i denti ed un ramo verticale che definisce il profilo del volto e che termina con uno snodo che si articola con l'osso temporale della faccia immediatamente al davanti dell'orecchio. (vedi post su fb profilo Angela Ardito del 17 febbraio 2026, condiviso dal profilo di Silvia Marchioni).

Proprio per questa estrema vicinanza della mandibola all'orecchio, qualunque mal posizione mandibolare che porti la mandibola ad avvicinarsi troppo all'orecchio ne compromette la funzione.

Una di queste mal posizioni mandibolari si chiama retro posizione della mandibola ed è causata da un morso profondo cioè quando i denti superiori anteriori chiudono sino a coprire del tutto i denti inferiori anteriori.

In questo caso è consigliabile intervenire subito sin da tenera età per aprire lo spazio anteriore dei denti.

Lo strumento adatto per compiere questa operazione facendolo utilizzare come un gioco per i bambini e come un esercizio ginnico per gli adulti è per l'appunto l'attivatore.

Lo spessore dell'attivatore insieme alla sua struttura porta la mandibola, che è l'unico osso mobile della faccia, in una posizione in basso ed in avanti, allontanandola così dal suo alloggio abituale.

Con il tempo i denti anteriori si "aprono" e la posizione della mandibola si stabilizza nella posizione ideale per quella bocca perché non insidi il meato acustico, cioè' la cavità interna dell'orecchio.

Le gengiviti e parodontiti:

perché l'attivatore funziona anche in questi casi?

Perché l'attivatore, scelto in un modello con la texture molto morbida, induce i denti, come più volte descritto, in un movimento di va e vieni elastico sulle sue piste lisce.

I denti sono impiantati nell'osso attraverso un sistema di fibre elastiche che formano la gengiva.

Sollecitati da questi movimenti elastici il dente comincia ad attivare quel sistema di fibre elastiche che lo circonda e che lo tiene ancorato all'osso.

Queste sollecitazioni producono una stimolazione delle attività dei vasi sanguigni e dei vasi linfatici.

I primi hanno il compito di rilasciare ossigeno ai tessuti che irrorano.

I secondi hanno il compito di drenare le tossine.

Si capisce bene, dunque, come, sollecitando queste funzioni attraverso i movimenti su descritti, la gengiva inizia a sanarsi, poiché i vasi linfatici assorbono le tossine dell'infiammazione e i vasi sanguigni danno nutrimento alle gengive e al dente.

Così si nota dopo pochissimo tempo innanzitutto un sanguinamento ridotto delle gengive, poi progressivamente le gengive iniziano a cambiare colore e da rosse e gonfie che erano iniziano a diventare rosee, che è il colore di una gengiva sana.

Inoltre i denti che erano mobili, proprio per via dell'infiammazione gengivale, iniziano a rafforzarsi, e si impiantano meglio nell'osso.

Cambio del colore dei denti:

Anche i denti tendono a cambiare colore e a diventare più Chiari, poiché' le tossine, che anche il dente assume, tendono a decolorarlo o a renderlo più scuro.

La propriocezione

La propriocezione dei denti si attiva ogni volta che calziamo il nostro attivatore ed i nostri denti ne contattano lo spessore o bite che come un tappeto elastico rimanda l'informazione propriocettiva al cervello.

Questo è reso possibile grazie ai nervetti che irrorano ciascun dente e che fanno tutti capo al grande nervo trigemino che ha il suo ganglio all'interno della nostra scatola cranica.

Qui è rappresentato il cosiddetto homunculus sensitivo che è una sorta di mappa dove ad ogni pezzo di pelle corrisponde un gruppo di recettori della percezione.

Alla bocca e ai denti è associata un'area cerebrale abbastanza vasta quasi come quella che viene conferita alle mani.

Ciò significa che la sensibilità e la facoltà di percepire oggetti in bocca è quasi pari a quella che hanno le nostre dita quando riconoscono un oggetto.

Riconoscere, percepire un oggetto fuori di noi presuppone il riconoscimento/percezione di noi stessi come persone in carne e ossa.

Questo è il motivo per cui la terapia con gli attivatori di funzione ha un grande beneficio anche nei bambini affetti da autismo.

Ma per tutti è un valido percorso per portare l'attenzione su di sé nel riconoscersi come persone autonome ed attive con conseguenze ben evidenti e testimoniate di aumento dell'attenzione e della concentrazione con ordine dei pensieri e centratura.

Questo fenomeno si chiama neuroplasticità ed ha effetti benefici anche sul sonno:

Esperienze:

- Mi hanno mandato a lei dall'istituto per bambini autistici e dopo tre mesi di utilizzo dell'attivatore mia figlia che prima non voleva essere abbracciata e non ci ha mai accarezzati, ha iniziato ad accarezzarsi il braccio e non rifiuta il contatto con noi genitori.
- Non sto ancora usando l'attivatore di notte, lo uso solo di giorno, secondo il programma che lei mi ha suggerito, eppure sto avendo benefici nel mio sonno. Prima mi svegliavo spesso durante la notte ora faccio tutta una tirata.
- Sento che il mio pensiero è più direzionato, non sono più confusa come prima, e sto facendo le scelte giuste per me, il mio lavoro e la mia famiglia.

"togliti le scarpe, cammina scalzo in questa montagna sacra, unisciti ad ogni cosa. Tocca le persone, entra in contatto con la povertà, col dolore, con la vita, con la devozione e con Dio. Tocca la Vita Daniel Lumera in "28 Respiri per cambiare Vita"

Siffatte conseguenze nella terapia con gli attivatori non possono che farci pensare a quanto utile sia questo percorso per ciascuno di noi, visti i miglioramenti della qualità di vita a cui andiamo decisamente incontro.

Si parla, pertanto, anche di terapia sociale, nei percorsi con gli attivatori: il volgersi nel mondo con una rinnovata percezione di noi non può che portare evoluzione e sviluppo nel nostro sentirci esseri umani e portare questa Umanità ritrovata nelle realtà Che viviamo ogni giorno.