

Massimo Apicella (Torino 1962), inizia ad interessarsi del mondo olistico nel 1979 avvicinandosi alla macrobiotica, inizialmente come pratica alimentare ed in seguito come teoria integrabile nella vita quotidiana.

Oltre al percorso universitario di studi umanistici ed all'attività professionale come musicista, nei primi anni 80 segue alcuni laboratori di studio in ambito energetico e di scienza della Kabbalah, frequentando gruppi di meditazione.

Assecondando la curiosità per i piani sottili e la passione per la lettura, approfondisce nel tempo temi inerenti il mondo olistico, l'energia vitale e le tecniche di riequilibrio; sviluppa così sensibilità e pratica nell'utilizzo di cristalli, fiori di Bach, radiestesia e visualizzazione a distanza.

Avvicinatosi allo Hatha Yoga nel 1998, nel 2001 scopre "I Cinque Riti Tibetani", una pratica giornaliera che lo accompagna tutt'ora e che ha approfondito nel tempo anche come formatore.

Consegue nel 2001 il II livello di Reiki e successivamente il II di Karuna Reiki e nel 2004 il diploma triennale in Tuina (Massaggio Tradizionale Cinese) con una ricerca sul riequilibrio delle disarmonie energetiche su base ansiogena; successivamente approfondisce gli studi sulla Riflessologia Plantare Cinese, sul metodo di respirazione Buteyko - tecnica respiratoria che ottimizza il rapporto O/CO2 nel sangue, con ottimi risultati su asma e problemi respiratori soprattutto su base psicogena; sull'EFT Emotional Freedom Technique - tecnica di Psicologia Energetica, consistente nella stimolazione di una serie di punti posti sui meridiani energetici unita alla verbalizzazione guidata del problema alla base del blocco energetico-emozionale.

È stato impegnato con l'associazione Cerchiodiluce, dal 2004 al 2008 sia come laboratorio di formazione, sia in un progetto di valutazione pratica degli effetti del reiki su ansia e dolore in ambito ospedaliero, presso il COES (Centro Oncologico Ematologico Subalpino) dell'Azienda Ospedaliera San Giovanni Battista di Torino (Ospedale Molinette) e nello stesso periodo ha praticato Yoga con Camilla Guillaume, insegnate formatasi presso la Scuola Satyananda Ashram Italia e Yoga Teacher della Bihar School of Yoga di Munger-India.

Ha seguito seminari di formazione per l'accompagnamento di morenti (Franck Ostaseski 2008) e sul "benessere lavorativo" - Approfondimento sul tema dei rischi da stress lavoro correlato e mobbing: Sicurezza nei luoghi di lavoro - Cultura del benessere sul luogo di lavoro - I Rischi Psico-sociali sul lavoro - Pari opportunità (Università degli Studi di Torino 2009).

Ha studiato il canto degli armonici con Papi Moreno e Giorgio Lombardi e da diversi anni prosegue sperimentazioni sul suono della voce per la salute ed il rilassamento nella ricerca del riequilibrio energetico e del benessere emozionale e fisico.

Accumula negli anni varie esperienze anche come relatore ospite presso l'Unitre di Pinerolo (TO) e di Cavour (CN) e come formatore presso alcune associazioni culturali (laboratori esperienziali su: i cinque riti tibetani, tuina applicato all'office massage, auto massaggio e meditazione).

Sviluppa da tempo un progetto letterario-poetico, con una ventina di pubblicazioni all'attivo, e di teatralizzazione della lettura poetica focalizzata sulla parola come gesto e sul suono come chiave energetico-emozionale; un'evoluzione dell'ormai trentennale cammino di ricerca e sperimentazione delle connessioni fra differenti forme di espressione artistica e delle relative implicazioni emozionali che ha una forte applicabilità quale percorso di terapia emozionale e che viene proposto anche sotto forma di laboratorio di poesia-terapia.

I titoli di alcune lezioni/conferenze tenute negli ultimi anni:

L'uomo tra cielo e terra - Il Tuina e la Medicina Tradizionale Cinese.

Lo Shen ed il riequilibrio energetico nelle disarmonie psicosomatiche.

Medicina Tradizionale Cinese e tecniche bionaturali di riequilibrio energetico per la terza età I.

Medicina Tradizionale Cinese e tecniche bionaturali di riequilibrio energetico per la terza età II.

Tecniche bio-naturali per il potenziamento delle difese immunitarie.

La cucina dell'anima per le disarmonie energetiche e le relative manifestazioni.

Principali incontri/seminari come formatore:

Tuina (Massaggio Tradizionale Cinese) per l'autotrattamento.

"Mappe poetiche" (Poesia Terapia)

Poesiando - Laboratorio di poesia attiva

Laboratorio sulle Meditazioni dei Quattro Elementi e del Silenzio Interiore Consapevole

I Cinque Riti Tibetani

L'arte del rilassamento e della calma

Notte di sogni - Esercizi di avvicinamento alla meditazione