



## **BREVE SIGNIFICATO DEGLI ANIMALI TOTEM**

Gli animali possono essere delle validissime rappresentazioni di tutte le sfaccettature della nostra personalità e delle nostre variegato emozioni. Nella **Tradizione dei Nativi Americani** gli animali sono simbolo di potere, di conoscenza e di guarigione (e sono detti **Animali Totem** o **Animali Medicina**), incontrare sul proprio cammino un Animale Medicina - qualunque animale che in qualche modo ci colpisca - è considerato un segno sacro che deve essere interpretato sulla base delle caratteristiche dell'animale stesso. Di seguito una panoramica generale, niente affatto esaustiva, dei messaggi che gli Animali Medicina possono far pervenire a chi sa ancora vedere e ascoltare!

### **1. AIRONE - Equilibrio, Stabilità nella propria Unicità**

L'Airone insegna a mantenersi in equilibrio durante il proprio processo di crescita, rimanendo saldi nella propria unicità e traendo così vantaggio da cose di cui magari gli altri non si occupano. L'Airone aiuta a rimanere stabili sui propri piedi per diventare indipendenti e procedere con fiducia verso la propria autorealizzazione.

### **2. ALCE - Autostima, Forza Personale**

Connessione con l'energia della terra. Sviluppa la capacità di credere in sé stessi, nelle proprie capacità. Favorisce una libera espressione del proprio io ed incoraggia a camminare a testa alta, annunciando agli altri i nostri successi con gioia (così come l'Alce in calore lancia il suo grido di richiamo in Primavera). Giusto orgoglio e forza personale.

### **3. ALLODOLA - Potere del Suono, Potere della Voce**

Connessione con il potere del suono, della musica e della voce. La nostra voce ha un grande potere, se ne diventiamo consapevoli le parole pronunciate acquisteranno maggior potere, magia ed incisività. Quando appare l'Allodola, la nostra canzone sacra è stata risvegliata.

### **4. ANATRA - Connessione con le Emozioni, Conforto Emozionale**

L'Anatra è collegata alle energie femminili, alle emozioni ed al piano astrale grazie alla sua relazione con l'acqua. L'Anatra ci ricorda di bere in profondità dalle acque della vita e di scivolare su di esse serenamente e con grazia. E' spesso un Animale Totem per psicologi e terapisti che aiutano gli altri a sciogliere i propri grovigli emozionali.

### **5. ANGUILLA - Trasformazione, Forza Vitale, Sessualità**

L'Anguilla porta un risveglio della Kundalini-Shakti, il "Serpente della Vita", la forza vitale creativa che permette grandi trasformazioni. L'Anguilla come Animale Medicina preannuncia una grande trasformazione spirituale, che potrebbe comportare effettivamente un viaggio fisico o anche solo interiore, ma in ogni caso determinante un profondo cambiamento. E' connessa al risveglio della sessualità.

### **6. ANTILOPE - Azione decisa, Ispirazione**

L'Antilope conosce i cicli dell'esistenza e il mistero della Vita e della Morte, da questa conoscenza trae la capacità di agire in modo veritiero e senza timori. Per l'Antilope l'azione consapevole è l'essenza del vivere. Se sei in difficoltà evoca la forza dell'Antilope, cerca di cogliere il messaggio che ti verrà sussurrato, quindi fidati del tuo istinto ed

agisci! L'Antilope indica come aver fiducia nella tua forza interiore.

#### **7. APE - Fertilità, Dolcezza della Vita, Operosità**

L'Ape è simbolo di fertilità, di operosità ed è connessa all'energia del Sole. Il favo esagonale rappresenta la dolcezza della vita che risiede nel nostro stesso cuore. L'Ape ci ricorda di estrarre il miele della vita e di rendere le nostre vite fertili (produttive) mentre il Sole risplende. Siamo in grado di realizzare qualsiasi sogno, se seguiamo il nostro cuore, attraverso un'opera laboriosa e produttiva.

#### **8. AQUILA - Spirito, Visione Superiore**

L'Aquila rappresenta lo Spirito, è un messaggero del Cielo, una personificazione della Forza Divina. Aiuta ad ottenere una prospettiva più ampia ed una maggiore chiarezza sulle situazioni. Rafforza la visione spirituale e creativa e favorisce l'ispirazione. Permette di collegarsi con il proprio Sé Superiore. Vincere le proprie paure, spingere lo sguardo oltre l'orizzonte e volare è l'invito dell'Aquila.

#### **9. ARIETE - Cambiamento, Nuovo Inizio**

L'Ariete come Animale Medicina è indice di cambiamenti e di nuovi inizi. Le persone ariete sono in genere stoiche, sensibili e dotate di grande perseveranza. L'Ariete stimola e rinvigorisce tutte le facoltà mentali. L'Ariete è un Animale Medicina sempre in movimento, per questo le opportunità che offre devono essere colte al volo, senza esitazioni.

#### **10. ARMADILLO - Confini, Protezione**

L'Armadillo aiuta a corazzarti e a difendere i tuoi confini; ti insegna come proteggerti e quando puoi lasciar cadere le tue difese. Insegna l'inespugnabilità permettendo di sentirsi profondamente al sicuro in qualsiasi ambiente e situazione. Grazie alla Medicina dell'Armadillo puoi imparare a salvaguardare il tuo spazio e a permetterne l'accesso solo quando lo vuoi veramente.

#### **11. BALENA - Profondità Interiori, Potere Creativo e Sonoro**

La Balena ti insegna a scendere nelle profondità di te stesso, a risvegliare il tuo potere creativo ancestrale. La Balena ti aiuterà a trovare il tuo tono di base, la frequenza originaria che contiene in sé la storia stessa della creazione. Questa frequenza sonora guarisce dalle malattie e mette in contatto con il tuo Sé. La Balena ti indica costantemente il sentiero verso il tuo significato più profondo.

#### **12. BISONTE - Abbondanza, Preghiera, Gratitudine**

Il Bisonte rappresenta l'abbondanza, ti insegna che tutte le cose sono presenti in abbondanza, quando impari a rispettarle e ad accettare con riconoscenza, come doni dello Spirito. E' essenziale apprezzare tutti ciò che riceviamo e augurare lo stesso agli altri. La Medicina del Bisonte è preghiera, gratitudine e lode. Prega per i bisogni di tutte le creature e mostra gratitudine per ciò che già hai.

#### **13. BRADIPO - Rallentare i ritmi, Riposo, Andare cauti**

Il Bradipo insegna a rallentare i tuoi ritmi e a riposarti. E' un animale lento in tutto, quando cammina, quando mangia, quando gioca, perfino quando va di corpo (può addirittura addormentarsi mentre sta facendo i suoi bisogni). La sua Medicina è aiutarti ad apprezzare il riposo, la lentezza e il tempo libero. E' utile e necessario a chi non riesce a fermarsi e si sente costantemente stressato ed accelerato.

#### **14. CAMALEONTE - Mimetismo, Adattabilità, Sensitività**

Il Camaleonte ti suggerisce di adattarti alle situazioni che ti si presentano e di saper essere un testimone silenzioso. Mimetizzati ed abbassa il senso di importanza del tuo ego, solo quando avrai tutti gli elementi di cui hai bisogno passa all'azione. I mutamenti di colore del Camaleonte simboleggiano la dinamicità della vita e ti insegnano ad adattarti al flusso dell'esistenza.

## **15. CAMMELLO - Fiducia, Sopravvivenza**

Il Cammello ti insegna a mantenerti positivo e fiducioso anche nei momenti e nelle esperienze più avverse. Ti insegna l'arte della sopravvivenza anche lontano dalle tue abitudini. Se è in arrivo un periodo difficile, ricordati che alla fine si concluderà per il meglio e che trasporti con te tutte le risorse necessarie alla tua sopravvivenza. Resta positivo e tutto si risolverà.

## **16. CANARINO - Medicina del Canto, Gioia**

Il Canarino ti offre il potere della tua voce, con cui puoi guarire, illuminare, eccitare, manifestare e risvegliare. Le tue parole avranno più forza, saranno sentite più amorevoli o feriranno più profondamente. Il Canarino ti insegna come eliminare dalla tua vita le note "stonate" e ti riporta nel suono della gioia.

## **17. CANE - Fedeltà, Lealtà, Protezione**

La Medicina del Cane incarna la gentilezza amorevole del migliore amico e l'energia feroce del protettore. Rappresenta la fedeltà e l'affidabilità. Per i Nativi il Cane è anche il guardiano dei luoghi segreti. Il cuore del Cane è colmo di compassione, può insegnarti a riappropriarti della lealtà verso te stesso e verso gli altri e ad avere comprensione e compassione per le debolezze umane.

## **18. CANGURO - Maternità, Balzare in avanti**

Il Canguro ti insegna a prenderti ben cura dei tuoi progetti, a sapere di cosa c'è bisogno per nutrirli e a portarli amorevolmente a termine (secondo le necessità, un Canguro è in grado mettere e togliere dalla stasi un embrione ed è anche in grado di produrre due tipi di latte diversi). Il Canguro può segnalarti che stai per fare un balzo in avanti, impara ad osare e se necessario a difenderti con determinazione.

## **19. CASTORO - Costruzione, Progettazione, Collaborazione**

Il Castoro ci ricorda che dobbiamo agire sui nostri sogni per concretizzarli. Rimboccati le maniche e, se necessario, apprendi a lavorare in gruppo. Il Castoro ti aiuta a pensare con chiarezza, a pianificare la stesura di piani di lavoro e a trovare soluzioni creative per la risoluzione dei problemi. Soprattutto è di supporto agli inizi di nuovi progetti e iniziative. E' il momento di agire!

## **20. CAVALLETTA - Balzare in Avanti, Fortuna**

Simbolo cinese di buona fortuna, la Cavalletta dona l'abilità di cogliere le occasioni, di muoversi secondo l'impulso e saltare avanti. Le cose per te si muoveranno spesso in modo estremamente rapido. Abbi fiducia nel tuo istinto che ti dirà quando fare il salto. Abbi fiducia nella tua voce interiore, ti guiderà verso grandi successi. Non aver timore di saltare e ricorda che la Cavalletta salta sempre avanti.

## **21. CAVALLO - Potere personale, Forza, Libertà**

Il Cavallo è simbolo di libertà e di viaggi. Ti insegna a cavalcare verso nuove direzioni scoprendo la tua libertà e la tua forza. Il Cavallo è amico del vento. Il Cavallo insegna che il potere e la forza arrivano a chi si mostra rispettoso ed è pronto ad assumersi le proprie responsabilità. Il vero potere consiste di forza applicata con saggezza, compassione e condivisione delle proprie conquiste.

## **22. CERBIATTO - Delicatezza, Innocenza, Gentilezza**

Il Cerbiatto ti aiuta a sviluppare dolcezza e gentilezza, a muoverti con consapevolezza e calma, coltivando l'umiltà, l'arrendevolezza e la fiducia. Il Cerbiatto ti insegna ad usare il potere della delicatezza per toccare i cuori degli altri, incoraggiandoli gentilmente e con amore nella giusta direzione. Ti indica che si può aprire per te una nuova innocenza e freschezza dell'essere.

## **23. CHIOCCIOLA - Protezione del proprio Spazio e delle proprie Emozioni**

La Chiocciola insegna a proteggere il nostro ambiente e le nostre emozioni. E' necessario per te imparare a bilanciare la fiducia e l'apertura verso gli altri, con un sano senso di protezione. Forse è necessario fare attenzione all'ambiente che ti circonda, pur mantenendo una certa vigilanza; comprendi bene a chi e quando dare fiducia. La Chiocciola insegna a percepire e proteggere il Bambino Interiore.

#### **24. CIGNO - Grazia, Bellezza, Armonia**

Il Cigno insegna a vedere la bellezza interiore in te stesso e negli altri. Il Cigno annuncia il tempo di più alti stati di coscienza nell'accettazione della guarigione che si sta manifestando nella tua vita. Accetta la grazia portata dal cambiamento, senza opposti al Piano Divino. Il Cigno risveglia il proprio Bimbo Interiore, dona bellezza e poesia, ti insegna come portare la tua coscienza in armonia su tutti i livelli.

#### **25. CINGHIALE - Forza, Autostima, Prosperità**

Il Cinghiale porta con sé forza, coraggio e fierezza. E' anche simbolo di prosperità. Il Cinghiale è profondamente connesso con la Madre Terra e i misteri della Natura, può insegnarti a ritrovare la tua autostima e, se necessario, a combattere per farti rispettare. Grazie alla sua presenza sai che puoi affrontare i problemi della vita e uscirne vincitore. Il Cinghiale può guidarti senza paura verso nuove prove.

#### **26. CIVETTA - Magia, Chiaroveggenza**

La Civetta è il simbolo della magia e della chiaroveggenza (talvolta è detta "Aquila della Notte"). Se la Civetta ti protegge è quasi impossibile tenerti nascosto qualcosa, giacché sarai in grado di percepire anche i pensieri occultati. Può aiutare a riconoscere la verità e a interpretare le indicazioni del destino. Lo sguardo acuto della Civetta penetra il buio e vede la luce al di là delle tenebre.

#### **27. COCCINELLA - Fortuna, Felicità**

La Coccinella porta con sé il dono della fortuna. Ti aiuta e ti protegge nelle fasi di cambiamento e rinnovamento, sostenendo un periodo di fortuna e protezione in cui realizzare i tuoi desideri. Sta emergendo una nuova felicità. La Coccinella ti avverte anche di non andare troppo in fretta nel realizzare i tuoi sogni. Lascia che le cose fluiscano al loro ritmo naturale. A tempo debito, tutto ciò che vuoi si realizzerà.

#### **28. COCCODRILLO - Energie Primordiali, Attesa, Tempismo**

Il Coccodrillo possiede la forza e la ferocia delle Energie Primordiali. E' simbolo di creazione e distruzione. Il Coccodrillo ti mette in contatto con le energie primitive e con nuove conoscenze. Ti aiuta a leggere le situazioni attentamente, a sviluppare una grande pazienza e sapere il momento giusto per agire. Se sei ansioso e impulsivo potrai apprendere il grande potere dell'attesa e del tempismo.

#### **29. COLIBRI' - Gioia, Dolcezza, Felicità**

Il Colibrì ti trasmette il miracolo di vivere la propria vita nella gioia e nella celebrazione. Ti aiuta a coltivare una visione di gioia e di bellezza, incoraggiandoti ad apprezzare il dono della vita. Utile nei momenti di transizione (viaggi, cambio di casa o lavoro, ecc...) ti insegna anche ad afferrare la gioia più rapidamente che puoi e lasciarla esprimere attraverso il canto. La magia del Colibrì sta nell'aprire il cuore!

#### **30. COLOMBA - Femminilità, Pace, Armonia**

La Colomba è l'incarnazione della femminilità e dell'istinto materno. La voce della Colomba parla al nostro sé più profondo e smuove le nostre emozioni, porta speranza per un nuovo inizio. La Colomba ti insegna a nutrire sentimenti di pace, serenità, tranquillità ed essere in armonia con se stessi e con gli altri. Permette di acquietare la mente e di sperimentare la gloria di Dio nel momento presente.

#### **31. CONIGLIO - Superare le Paure, Fecondità**

Il Coniglio ti aiuta a superare le paure e a coltivare la fiducia nelle tue capacità, ti insegna anche ad evitare pensieri e previsioni negative di malattie o altre disgrazie per evitare

di attrarle. E' un simbolo che indica la necessità di confrontarsi con le proprie paure al fine di sostenere la creazione della prosperità e della fecondità a tutti i livelli della vita. Forse i tuoi progetti procederanno a balzi ma andranno bene.

### **32. CORVO - Magia, Mistero, Guarigione**

Il Corvo è connesso alla magia e al potere sciamanico. Il corvo attiva le energie magiche e le lega alla tua forza di volontà. Ti mostra come andare nell'oscurità interiore e tirare fuori la luce del tuo vero io, risolvendo conflitti a lungo nascosti. E' il potere più profondo di guarigione. Il Corvo può aiutarti a modificare il tuo livello di coscienza e a trovare il coraggio di affrontare il Grande Mistero.

### **33. COYOTE - Follia Sacra, Umorismo**

Il Coyote è il briccone sacro, sempre occupato a ingannare gli altri animali e se stesso. Cade nelle sue stesse trappole per poi liberarsi e uscirne ogni volta di nuovo incolume. Il Coyote ti aiuta a prenderti meno sul serio e ad allargare il tuo punto di vista. Può costringerti a ridere delle tue debolezze, può portarti a vivere situazioni paradossali, la cui unica via di uscita è scoppia in una sonora risata.

### **34. DELFINO - Gioia, Guarigione, Potere del Respiro e del Suono**

Il Delfino apporta Gioco ed Amore Incondizionato. Ti aiuta a sentire col Cuore, a lasciare andare le tensioni e godere pienamente del momento presente. Rafforza la percezione del piacere ed accresce l'empatia e la compassione. Il Delfino sviluppa il tuo potenziale di guarigione e ricollega il tuo respiro alla forza della Vita.

### **35. DONNOLA - Furtività, Scaltrezza, Cautela, Vedere sotto la Superficie**

La Donnola (ma anche l'Ermellino, il Visone, il Furetto) ti può insegnare a scoprire i segreti attraverso il potere dell'osservazione silenziosa. Puoi imparare a vedere sotto la superficie delle apparenze, comprendere le ragioni non dette. Fidati sempre di più del tuo istinto. La Donnola ti insegna anche ad essere furbo, scaltro e discreto nel condurre i tuoi affari.

### **36. ELEFANTE - Saggezza Antica, Memoria, Rispetto del Passato**

L'Elefante dona una saggezza antica e la capacità di attingere ad essa. L'Elefante può guidarti verso un nuovo potere da attingere da una tua incarnazione passata. Ti incoraggia ad assistere i familiari e a guarire la tua storia personale (l'Elefante ha un affetto profondo per la famiglia e si prende cura sia dei membri più giovani che più anziani).

L'Elefante permette di sviluppare la naturale saggezza femminile.

### **37. FALCO - Messaggi, Velocità Mentale, Visione Ampliata**

Il Falco è il simbolo del messaggero (in analogia con Hermes, della mitologia greca), ti mette in connessione con i messaggi dallo Spirito. Il Falco sviluppa l'acutezza mentale. La Medicina del Falco è piena di responsabilità perché invita a ricercare una visione globale delle cose. Ti insegna anche il controllo di velocità e movimento, mostra come riconoscere le opportunità e agirle al momento opportuno.

### **38. FARFALLA - Leggerezza, Trasmutazione, Danza di Gioia**

La Farfalla è il simbolo della leggerezza, del cambiamento, della gioia e del colore, è un catalizzatore per la trasformazione. Ti aiuta nelle fasi di transizione. Incoraggia i sentimenti di leggerezza e di grazia. La Farfalla è simbolo dell'anima. Ci ricorda che la vita è una danza, che non bisogna prendere le cose sempre troppo seriamente. La danza ci porterà la dolcezza della vita!

### **39. FOCA - Fluire nella Vita, Immaginazione, Creatività, Sogno**

La Foca (e il Leone Marino) insegna ad arrendersi al Divino, ti aiuta a lasciare andare lo sforzo, permettendo alle cose di accadere con naturalezza. Ti insegna a fluire attraverso la vita con grazia e facilità e a sentirti bene col tuo corpo. Ti aiuta a sviluppare l'immaginazione creativa e anche ad integrare l'immaginazione con la razionalità, portando un

maggior equilibrio su ogni livello. La Foca stimola i sogni.

#### **40. FORMICA - Resistenza, Efficienza, Lavoro per la Comunità**

La Formica sa essere forte, resistente, aggressiva quando necessario, generosa, efficiente ed accurata. La Formica può portare nella tua vita molta resistenza. La Formica è dedicata alla comunità, ti insegna che, operando per un bene comune, alla fine tutta l'energia che hai investito ti tornerà in misura ancora maggiore. La Formica rappresenta la promessa del successo che arriva attraverso l'impegno.

#### **41. GABBIANO - Libertà nel Volare, Messaggero Spirituale**

Il Gabbiano si eleva in alto e ti aiuta a sentirti sempre libero, sganciato dai pesi materiali. Il Gabbiano è anche un Messaggero del Divino, in quanto intermediario tra i mondi materiali e spirituali, ti permette di comunicare con i piani sottili. Il Gabbiano ti dà la possibilità di innalzarti al di sopra dei tuoi problemi e vedere le cose dall'alto. Osservando tutti i differenti punti di vista e disidentificandoti da essi.

#### **42. GALLINA - Nutrimento, Crescita, Difesa, Farsi Rispettare**

La Gallina, simbolo per eccellenza in Occidente della produzione di uova, rappresenta innanzitutto il nutrimento e il saper accudire (covare) un progetto per farlo crescere. La Gallina è un animale sociale, ma anche assai territoriale e diventa molto aggressiva per difendere i propri spazi. Un insegnamento della Gallina è quello di difendere con coraggio il proprio spazio personale ed i propri diritti.

#### **43. GALLO CEDRONE - Spirale Sacra, Danza Sacra, Potere dell'Energia**

Il Gallo Cedrone simboleggia la Spirale Sacra, a causa del suo modo di danzare, cioè il potere dell'energia. Danza liberamente ed apri nuovi flussi di energia nella tua vita. Il Gallo Cedrone può aiutarti a riconoscere e comprendere come ti muovi nello spazio materiale e in quello spirituale e quali conseguenze possono avere i tuoi movimenti: confronta i tuoi desideri con la maniera con cui usi le tue energie.

#### **44. GAMBERO - Affrontare la Paura, Fare delle Ricognizioni**

Il Gambero (e l'Aragosta) ti insegna a non nasconderti dalla paura, a muoverti su nuove strade avendo cura di fare delle accurate ricognizioni sulla situazione. Il Gambero ti mostra come uscire fuori dal guscio; ti suggerisce di farti avanti nonostante i timori e procedere, sapendo anche che, se incontrassi dei problemi troppo impegnativi, puoi sempre muoverti all'indietro e ritornare così sui tuoi passi.

#### **45. GATTO - Agilità, Indipendenza, Quieta Osservazione, Magia**

Il Gatto rappresenta l'agilità di corpo e mente, la flessibilità, la sensualità ed il senso di indipendenza. Il Gatto apporta la capacità di osservare quietamente le situazioni, prima di prendere una decisione. In apparenza dormiente, ma in realtà in ascolto silenzioso, un gatto può sedere per ore prima di agire con decisione. Il Gatto rappresenta la magia e il mistero, grazie alla sua connessione con i piani astrali.

#### **46. GAZZA - Intelligenza, Conoscenza Occulta, Curiosità, Ecletticità**

La Gazza vi aiuta nell'utilizzo di qualsiasi conoscenza metafisica od occulta che possiate avere, non importa quanto possa essere incompleta. La gazza ha l'abilità di aprire le vie d'accesso allo Spirito e ai Regni delle Fate. La Gazza stimola anche la curiosità e l'ecletticità (attenti solo a non fare un po' di tutto senza mai approfondire nulla) e ti ricorda di essere opportunisti quando necessario.

#### **47. GHIANDAIA AZZURRA - Determinazione, Assertività, Comunicazione**

La Ghiandaia Azzurra presenta una grande determinazione, sa opporsi con molta fierezza ai propri nemici. Ti insegna ad affermarti e ad utilizzare correttamente il tuo potere personale. La Ghiandaia rappresenta anche la comunicazione e la loquacità, che puoi utilizzare per sciogliere le tue tematiche personali. Il suo colore azzurro ispira chiarezza

e purezza dell'Anima.

#### **48. GIAGUARO - Potere Sciamanico, Vedere i Segreti**

Il Giaguaro ti assicura la connessione con il potere sciamanico. Ti aiuta a sviluppare l'intuizione, a risvegliare la visione interiore e a fidarti della tua capacità di vedere ciò che gli altri non vedono. Profondo conoscitore dell'animo umano il Giaguaro vede i segreti e col suo ruggito svela la verità.

#### **49. GIRAFFA - Elevazione con Radicamento, Visione oltre l'Orizzonte**

La Giraffa permette di percepire cosa sta per accadere, cosa si estende oltre l'orizzonte. Col suo lungo collo la giraffa vede da una panoramica allargata e coglie la verità da una prospettiva spiritualmente evoluta. La Giraffa ti rafforza la visione spirituale facendoti, al tempo stesso, mantenere una salda connessione con la terra. Ricordati, pur avendo la testa in cielo, la Giraffa ha le zampe ben piantate al suolo!

#### **50. GORILLA - Grande Forza, Nobiltà, Generosità**

Il Gorilla dona una suprema forza interiore e fiducia in se stessi. Ti aiuta a esprimerti con sicurezza e a esercitare il tuo potere personale; le tue imprese saranno solide e stabili. Il Gorilla ti aiuta a trovare la tua forza, tramite la nobiltà d'animo e il prendersi cura dei tuoi cari. I Gorilla vivono in clan, curandosi e proteggendosi l'un l'altro. Famiglia ed amici sono il tuo clan di cui aver cura.

#### **51. GRACULA - Superare i blocchi emozionali, Cantare alla Vita**

La Gracula (o Gracola o Merlo Indiano), di natura molto gioiosa, ti insegna a superare i tuoi blocchi emozionali. E' capace di riprodurre la voce umana ed emette un ampio spettro di suoni: fischi, gemiti, strilli, gorgoglii, questa varietà di espressione vocale rappresenta la tua possibilità di trovare il tuo giusto canto alla vita, la tua frequenza su cui risuonare ed esprimerti.

#### **52. GRANCHIO - Proteggere la propria Sensibilità**

Un Granchio ti può mostrare come difendere la tua spiccata sensibilità e allo stesso tempo può indicarti la necessità di uscire dal tuo guscio. È il caso che ti chieda se non stai esponendo la tua interiorità più del dovuto o, viceversa, se ti stai ritirando troppo sulle tue. L'andatura obliqua del Granchio insegna che non sempre le vie dirette sono le più corrette, prova delle vie non ortodosse di procedere!

#### **53. GRILLO - Risveglio, Intuizione, Fortuna**

L'apparizione del Grillo nella vostra vita annuncia un risveglio della sensibilità e dell'intuizione. I sogni potranno diventare più chiaroveggenti. Confidate nella vostra intuizione, risulterà più esatta di quanto possiate immaginare. Assicuratevi di essere stabili ed equilibrati nell'esplorare le abilità psichiche. Il Grillo, inoltre, è simbolo di fortuna in molte culture, se canta per voi annuncia nuove possibilità in arrivo.

#### **54. GRU - Longevità, Fortuna, Pazienza**

La Gru è simbolo di longevità e fortuna (soprattutto in Oriente). Se appare nella tua vita significa che la fortuna è a portata di mano, a seconda della situazione può trattarsi di salute fisica, stabilità emotiva, chiarezza mentale o risveglio spirituale. Una Gru può stare ore da sola, osservando ed aspettando pazientemente, impara da lei la capacità di stare in solitudine e la forza che risiede nella pazienza.

#### **55. GUFO - Magia, Visione, Saggezza**

Il Gufo, che vede chiaramente nel buio, porta con sé il potere della visione e della chiaroveggenza. Ti permette di vedere la verità nascosta dietro la nebbia e ti aiuta ad agire con introspezione e sapienza. Il Gufo come Animale Medicina ti dona il potere d'estrarre i segreti. E' simbolo del femminile, della luna e della notte. Il Gufo è l'uccello della magia e dell'oscurità, della predizione e della saggezza.

#### **56. IENA - Istinto, Lavoro di Squadra, Determinazione**

La Iena ti insegna l'abilità di discernere, di fidarti o non fidarti "a naso". Affidati al tuo istinto ed agisci di conseguenza. La Iena insegna anche a lavorare bene in gruppo, dove potrai trovare sicurezza e protezione. La Iena sa essere molto aggressiva e tende a non mollare la preda, fatti aiutare da questa caratteristica se hai bisogno di tenacia per portare a termine i tuoi obiettivi.

#### **57. IPPOPOTAMO - Maternità, Sicurezza sul Piano Emozionale**

L'Ippopotamo ha una connessione speciale con l'acqua, la sua Medicina ti insegna a risvegliare la tua sensibilità e favorisce i sogni consapevoli. L'Ippopotamo ti aiuta a radicarti e dona sostegno per affrontare le questioni emozionali irrisolte. Ti aiuta a sentirti a tuo agio a livello emotivo per esprimere con serenità ciò che provi. Sviluppa il lato femminile, il senso materno e il senso di protezione dei giovani.

#### **58. LEONE - Forza, Leadership, Coraggio**

Il Leone è il simbolo del Sole e dell'Oro spirituale. Il Leone conferisce un senso di forza, di potenza e di pieno benessere. Aiuta a sviluppare coraggio e consente di affrontare le paure. Alimenta e rafforza la fiducia in te stesso. Ti incoraggia a sviluppare la leadership e ti aiuta a promuovere una visione di realizzazione e di successo. Non avere paura di ruggire se ti senti minacciato.

#### **59. LIBELLULA - Oltre l'Illusione, Trasformazione**

La Libellula, creatura del vento, simboleggia l'illusione e il cambiamento. Le sue ali cangianti ci ricordano tempi e mondi magici, rendendoci coscienti del fatto che la realtà di questo mondo è solo un'apparenza. Il suo insegnamento ci dice che niente è come ci appare e che dobbiamo sforzarci di liberarci dalle illusioni dei nostri sensi. La Libellula fa anche da tramite per portarci messaggi dagli Spiriti Elementali.

#### **60. LINCE - Segreti, Silenzio, Solitudine**

La Lince è il custode dei segreti e delle scienze occulte. La Lince dona i poteri della veggenza ed una profonda introspezione, con cui conoscere la vera identità delle persone che ha di fronte. Aiuta anche a rapportarti con la solitudine, imparando ad essere soli senza sentirsi tale. La magia della Lince usa la segretezza; non parlare del tuo potere, non diffondere in giro ciò che puoi fare.

#### **61. LOMBRICO - Umiltà, Digerire il Passato**

Il Lombrico ti dice che per progredire nel tuo cammino, devi scavare dentro te stesso. Hai bisogno di fare una sintesi delle tue esperienze passate e trattenere solo ciò che ti serve. Il Lombrico insegna che anche quando i tuoi sforzi in apparenza sembrano inefficaci, in realtà stai comunque trasformando l'ambiente intorno a te. Un'altra importante lezione del Lombrico è quella dell'umiltà.

#### **62. LONTRA - Energia Femminina, Gioia, Festosità**

La Lontra è connessa all'energia femminile primitiva della Vita; i suoi elementi, terra e acqua, sono quelli della donna. La Lontra insegna che l'energia femminile bilanciata è solidarietà e condivisione con gli altri. Ti aiuta anche a risvegliare il bambino interiore e ad espandere la gioia tramite il gioco e il divertimento. Prendi più tempo per te stessa/o, coltiva le tue passioni e fatti dei regali.

#### **63. LUCERTOLA - Sognare, Vedere il Futuro**

La Lucertola simboleggia la dimensione dei sogni, oltre il tempo e lo spazio, e ti invita ad ascoltare il tuo intuito e le tue percezioni prima di qualunque altra cosa. I tuoi sogni ti mostreranno ciò che non percepisci da sveglia. La Lucertola aiuta a prevedere le cose future. Quando una situazione viene sognata, è il sognatore a dover decidere se infondere energia nella visione e portarla così a compiersi.

#### **64. LUPO - Maestria, Insegnamento**

Il Lupo rappresenta il Maestro. La sua Medicina è l'insegnamento, ti aiuta a conoscerti



meglio e dona al Maestro che è in te la forza di esprimersi. Per riuscire in ciò devi assumerti delle responsabilità ed essere assolutamente sincero. Talvolta il Lupo ti chiede di cercare dei luoghi solitari per ritrovare te stesso, ti insegna anche a bilanciare il tuo individualismo col senso di appartenenza alla famiglia e al gruppo.

#### **65. MARTIN PESCATORE - Opportunità, Abbondanza, Prosperità**

Il Martin Pescatore è un simbolo di opportunità abbondanza e pace. Il Martin Pescatore è promessa di abbondanza. Se un Martin Pescatore entra nella tua vita, potrebbe esserti richiesto di tuffarti a capofitto in una qualche attività o, magari, in un nuovo amore che sta per arrivare. Esci dalla tua zona di comfort, non aver paura il Martin Pescatore sarà lì a guidarti e a portarti al successo.

#### **66. MUCCA - Fertilità, Maternità, Abbondanza, Serenità**

La Medicina del Toro sta nella forza, quella della Mucca sta nella maternità. Il Toro simboleggia il Sole ed Osiride, la Mucca la Luna ed Iside, sposa di Osiride. La Mucca, o Vacca, rappresenta la Grande Madre, il potere del Femminile, della fertilità, della generosità che nutre. Il suo potere, colmo di serenità e tranquillità, ti porterà tutto il nutrimento di cui hai bisogno e/o la capacità di nutrire gli altri.

#### **67. OPOSSUM - Diversivo, Immobilità**

L'Opossum ti insegna la strategia dell'immobilità e con la sua spiccata teatralità ti aiuta a sdrammatizzare le situazioni. Tra gli animali è lo specialista della tattica. Quando le sue strategie non servono a scansare il pericolo, allora si finge morto, emana perfino un intenso odore di cadavere. Questo animale insegna a usare la strategia per trovare una via d'uscita da una situazione difficile o svantaggiosa.

#### **68. ORSO - Introspezione, Silenzio**

L'Orso possiede il potere dell'introspezione. L'Orso si ritira ogni inverno in una grotta e ne esce in primavera; ti mostra come sia importante sapersi sottrarre dalla concitazione del mondo così come dalla furia dei tuoi pensieri. Solo nella calma, infatti, puoi riuscire ad ascoltare la voce del tuo essere più intimo, l'introspezione e il silenzio sono indispensabili per una corretta soluzione a tutti i tuoi problemi.

#### **69. PANTERA - Reclamare il Potere, Forza femminile**

La Pantera (Leopardo è un sinonimo) incarna l'aggressività e il potere ma nella sua accezione lunare, in particolare quello della Pantera Nera. La Pantera è dotata di grande potere e magia e questo potere aumenterà sperimentandolo. La Pantera trasmette pazienza, astuzia, eleganza, fluidità e rapidità dell'azione. Il suo udito eccezionale, la vista e l'olfatto acuti aiutano a sviluppare le tue percezioni sottili.

#### **70. PAVONE - Pienezza di Sé, Completezza**

La Medicina del Pavone deriva dal suo bellissimo piumaggio, favorisce l'autostima e dà un senso di completezza e di pienezza in sé. Tu hai il diritto di rivendicare la tua autenticità ed affermare la tua natura. Il Pavone rafforza la fiducia in te stesso, aiutandoti ad esprimere la tua bellezza, interiore ed esteriore. E' molto utile nei momenti in cui il nostro ego è stato ferito. Dona un senso di completezza.

#### **71. PETTIROSSO - Nuovi sviluppi, Armonia Interiore**

Il Pettirosso è foriero di primavera, di speranza e di felicità in sé. Contribuisce a ricreare l'armonia interiore e sostiene chi sta guarendo da un trauma emotivo. Sostiene anche la capacità di essere un genitore amorevole, migliorando l'armonia familiare. Il Pettirosso stimolerà nuovi sviluppi in tutti i campi della tua vita.

#### **72. PICCHIO - Potere del Ritmo, Perseveranza**

Il Picchio, col suo picchiettare, vuole risvegliare la tua coscienza e conferirti la determinazione e la perseveranza necessaria per affrontare gli ostacoli. Nell'affrontare un cambiamento in atto, il Picchio suggerisce che le basi ci sono e che è buono portare a com-

pimento quanto hai intrapreso. Esso stimolerà nuovi ritmi nella tua vita. Il Picchio riflette anche il risveglio di nuove facoltà mentali.

### **73. PINGUINO - Sogni Lucidi, Proiezioni Astrali, Agilità**

Il Pinguino un abilissimo nuotatore, la transizione dall'acqua alla terra e viceversa è rapida e decisa. Il Pinguino può trasmetterti l'abilità di uscire consapevolmente dal corpo o di fare sogni lucidi; può mostrarti come muoverti liberamente attraverso il piano astrale e la dimensione onirica. Un'altra lezione del Pinguino è che esiste un tempo per lavorare ma esiste anche un tempo per divertirsi e giocare.

### **74. PIPISTRELLO - Affrontare le Paure, Morte e Rinascita**

Il Pipistrello è in grado di metterti in contatto con le parti oscure di te stesso. Ti conferisce la fiducia necessaria per affrontare le tue ombre, per uscire dal tunnel del disagio e favorire così rinascita e guarigione. Puoi liberarti delle parti della tua vita non più necessarie (una transizione che per molti è terrificante). Solo affrontando l'oscurità del tuo passato, una morte simbolica, troverai la luce della rinascita.

### **75. PORCOSPINO - Difesa della propria Intimità e Innocenza**

Il Porcospino (o Riccio) ci insegna come difenderci e proteggerci. Mostra come proteggere la tua essenza interiore, la morbidezza interiore. Il Porcospino è pacifico ed amichevole, non attacca mai, gli bastano le sue spine per difendersi. Ti insegna a ritrovare la tua parte bambina, in innocenza e fiducia, a scoprire ogni giorno qualcosa di nuovo e meraviglioso e a liberarti un po' dal mondo adulto troppo serio.

### **76. PROCIONE - Travestimento, Vivere Ruoli Diversi**

La magia del Procione (Orsetto Lavatore) sta nella sua maschera. Le maschere sono un potente strumento magico con cui sperimentare condizioni diverse. Il Procione può insegnarti come indossare una maschera ogni volta che ne avrai bisogno. E' uno strumento di trasformazione che ti aiuta a cambiare ciò che sei con ciò che vorresti essere. Il Procione aiuta a ridestare in te aspetti non attivi.

### **77. PUMA - Leadership, Forza Pura**

Il Puma (Leone di Montagna) è simbolo della forza pura. Il Puma Ti incoraggia a manifestare il tuo potere, rimanendo fedele a te stesso. Ti aiuta ad accettare un ruolo di leader, assistendoti e incoraggiandoti lungo il percorso del recupero della tua autostima. Il Puma ti spinge a tenere fede alle tue convinzioni più profonde e di attenerti sempre alla verità : con queste qualità sarai in grado di guidare gli altri.

### **78. PUZZOLA - Sensualità, Farsi Rispettare**

La Puzzola insegna come essere rispettosi e farsi rispettare, attraverso di lei puoi imparare a bilanciare l'abilità di attirare o repellere le persone. La striscia della Puzzola è il segno esteriore della Kundalini, grazie alla Puzzola il tuo potenziale sessuale, fisico e spirituale, può accrescersi. La Puzzola è pacifica e silenziosa, attraverso il suo silenzio ti insegna a non vantarti, le persone ti noteranno lo stesso.

### **79. QUAGLIA - Calore del Gruppo, Azione Immediata**

La Quaglia conosce il misticismo dei nomi (pronuncia il suo nome nel verso), può aiutarti a ricordare il tuo nome animico. Trasmette il calore e la protezione dell'appartenere a un gruppo (di indole solitaria, d'inverno si acquatta assieme alle altre per stare al caldo). Tende a fuggire tramite la corsa ma in caso di pericolo l'eventuale levata in volo è esplosiva, insegna a non esitare nei momenti di crisi.

### **80. RAGNO - Creazione, Infinito, Integrazione degli Opposti**

Il Ragno rappresenta le possibilità infinite della creazione. È l'energia creatrice che tesse i modelli della vita; facendo notare come il passato sia sempre intessuto col futuro. Con la sua tela il Ragno ricollega: passato e futuro, materia e spirito, uomo e donna. Sostiene la creatività, aiutando a uscire dai vicoli della routine. Ti ricorda che sei un Essere Infinito che vivrà per sempre.

### **81. RANA - Purificazione, Trasformazione**

La Rana è profondamente connessa all'acqua e alla pioggia. Ti insegna a restare in contatto con le tue emozioni e ti aiuta a purificarti da tensioni e conflitti. Ti invita a lasciare andare lo stress, nei momenti in cui ti senti sovraccaricato. Permette di vedere la vita come un miracolo, dove l'unica costante è proprio il continuo mutamento. La Medicina della Rana è in grado di ripulire la negatività dagli ambienti.

### **82. RINOCERONTE - Saggezza Antica, Sana Solitudine, Pazienza, Stabilità**

Il Rinoceronte è un animale solitario, ti insegna come sentirti a tuo agio con te stesso. Essendo di antiche origini, il Rinoceronte può fornire consapevolezza sul passato e donare una saggezza antica. Con la sua forza e la sua calma ti aiuta a rallentare e a superare l'impazienza in relazione ai risultati, ti aiuterà a vedere con saggezza e la sua stabilità ti aiuterà a mettere la tua vita nella giusta prospettiva.

### **83. RONDINE - Buona Novella, Rinascita, Libertà**

La Rondine annuncia l'arrivo della bella stagione e ti porta una sensazione di calore e rinnovamento. La Rondine ti annuncia che sta per concludersi un periodo freddo: il Sole è in arrivo! E' simbolo di resurrezione e rinascita, l'eterno ritorno (Iside la notte si trasformava in Rondine volteggiando attorno al sarcofago di Osiride fino al mattino). Il suo volo alto e gioioso esprime anche il senso della libertà.

### **84. ROSPO - Soldi, Fortuna**

Il Rospo è associato alla pioggia e alla purificazione, ma anche alla fortuna e alla ricchezza. La comparsa di un Rospo preannuncia l'avvicinarsi di un tempo di successo - soprattutto connesso al cambiamento della fortuna da cattiva a buona - e di prosperità. Ti indica anche che è arrivato il tempo di liberarti da una situazione di vita insoddisfacente e pesante. È di vitale importanza crearti un nuovo spazio.

### **85. SCIMMIA - Spontaneità, Giosità, Socievolezza**

La Scimmia ti aiuta a riconnetterti con la gioia, semplice ed istintuale, di essere vivo. Fornisce un supporto a coloro che si sentono socialmente inibiti o scollegati dai loro bisogni fisici ed emotivi, stimola la socievolezza spontanea. La Scimmia nutre la giosità, la curiosità ed aiuta ad esprimersi liberamente, con spontaneità, cogliendo il momento presente.

### **86. SCOIATTOLO - Raccolta, Attività, Integrazione Gioco-Lavoro**

Lo Scoiattolo insegna a bilanciare il cerchio del raccogliere e del distribuire. Sappi conservare la tua energia per il momento del bisogno, ma anche liberarti di ciò che hai accumulato se ti appesantisce. Lo Scoiattolo ti ricorda che è vitale trovare il tempo per giocare e socializzare, sappi integrare lavoro e gioco. Lo Scoiattolo possiede anche la Medicina dell'azione, sei troppo o troppo poco attivo?

### **87. SCORPIONE - Trasmutazione, Cambiamento, Sessualità**

Lo Scorpione promette una trasformazione, se sarà tranquilla o caotica dipende da te, da quanto accetterai il cambiamento. L'energia dello Scorpione coniuga la vita e la morte; qualsiasi mutamento accade in virtù della morte di ciò che deve essere lasciato andare. Lo Scorpione è travolgente e passionale, stimola gli istinti sessuali e ti avverte di imparare a padroneggiare le tue passioni, per non farti consumare.

### **88. SERPENTE - Trasmutazione, Iniziazione, Morte e Rinascita**

Il Serpente rappresenta il ciclo di vita, morte e rinascita, grazie al processo della muta della pelle. Simboleggia la trasformazione, la guarigione e il potere della Vita, la medicina della trasmutazione. A livello fisico è passione e sessualità, a livello spirituale è il Fuoco Sacro della Conoscenza del Sé. E' tempo per te di iniziare un processo di muta-

mento, al fine di poter progredire verso una maggiore autenticità.

#### **89. TACCHINO - Generosità, Condivisione, Altruismo**

Il Tacchino simboleggia la generosità e la capacità di donare. Ti insegna a vivere in maniera altruistica in modo spontaneo, riconoscendo che il Grande Spirito è in tutti gli esseri. e che vi è una legge cosmica secondo la quale tutto ciò che doniamo agli altri un giorno sarà donato a noi. Il Tacchino insegna quindi a dividere con gli altri ciò che si possiede, aiuta a trascendere l'ego e a gioire nella condivisione.

#### **90. TARTARUGA - Madre Terra, Protezione, Pacatezza**

La Tartaruga ti dona stabilità e ti aiuta a rimanere coi piedi per terra, presente nel qui e ora. La Tartaruga fornisce protezione emotiva e insegna a rallentare il ritmo. Essa lascia agire il calore del Sole sulle sue uova e ci indica così come sia importante lasciare maturare in silenzio le nostre idee, prima di esprimerle. La Tartaruga ti insegna come proteggere i tuoi sentimenti e ritirarti in te se necessario.

#### **91. TASSO - Aggressività, Azione, Espressione del Potere Personale**

Il potere del Tasso risiede nella sua aggressività e nella propensione a battersi per ciò che vuole, aggressività che può essere utilizzata anche per la guarigione. Il Tasso può insegnarti a fare uso della forza insita nella tua rabbia, per uscire da situazioni di vita problematiche: lascia l'indolenza ed agisci! Grazie al Tasso puoi imparare ad esprimere i tuoi sentimenti, anche se ritieni che possano ferire gli altri.

#### **92. TIGRE - Potere, Passione, Sessualità**

La Tigre è simbolo di potere, passione e conoscenza; è associata all'acqua e al femminile. Favorisce la concentrazione e sviluppa il potere personale. Permette di muoverti senza paura nella realtà circostante, affrontando anche scelte difficili. Mette in contatto con le energie istintuali; libera il tuo corpo emozionale dalla sua gabbia, risveglia le passioni favorendo una libera espressione della sessualità.

#### **93. TOPO - Minuziosità, Osservare i Dettagli**

Il Topo osserva tutto da vicino. Ti insegna a esaminare le situazioni con cura, poni attenzione a tutti i dettagli, pur senza iperanalizzare ogni minima cosa. Ti mostra come focalizzarti ed ottenere le grandi cose lavorando su quelle piccole. Sappi anche osare, volgi pure lo sguardo verso ciò che non conosci; grazie al Topo saprai osservare meglio ciò che ti circonda ed imparerai a reagire rapidamente.

#### **94. TRICHECO - Scoperta dell'Ignoto, Percettività**

Il Tricheco permette di scoprire ciò che è segreto e di trovare tesori nascosti. Le persone Tricheco si sentono a proprio agio solo con persone simili a loro per qualità intellettuali e spirituali (non fisiche), tuttavia devono fare attenzione a non isolarsi e a non diventare asociali. Il Tricheco risveglia la percettività, abbi quindi sempre più fiducia nelle tue percezioni interne.

#### **95. VOLPE - Mimetismo, Invisibilità, Prontezza, Furbizia**

La Volpe ti insegna il mimetismo e ad essere molto attento e veloce, pronto ad agire in ogni momento. La sua forza risiede principalmente nella furbizia; impara a fionderti con il tuo ambiente, rimani in silenzio nello sfondo, potrai così muoverti in ogni tipo di situazione senza dare nell'occhio e saprai il momento giusto per agire. Anche la cura della famiglia fa parte delle caratteristiche della Medicina.

#### **96. WAPITI - Resistenza, Fratellanza nello stesso Sesso**

Il Wapiti (Alce Canadese) è un genere di cervo particolarmente robusto. Il Wapiti ti insegna a far conto sulla tua forza di resistenza, pur mantenendo la piena consapevolezza dei tuoi limiti. Il Wapiti rappresenta anche il sentimento della fratellanza tra gli appartenenti allo stesso sesso: il sostegno reciproco tra uomini o tra donne può essere fondamentale nell'affrontare certe situazioni di vita.

#### **97. ZEBRA - Esprimere la propria Individualità, Agilità**

Mescolarsi nella folla senza perdere la propria individualità è il potere della Zebra. Insieme alla sua agilità e velocità, questa capacità la protegge dai pericoli. La Zebra sostiene il tuo diritto di essere diverso dagli altri e favorisce il mantenimento dell'individualità all'interno di un gruppo. La Zebra ti aiuta anche a non giudicare, ad integrare gli opposti, senza vedere solo in termini "bianco o nero".