

Università degli Studi di Verona
Facoltà di Scienze Motorie
Corso di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive

Tesi di Laurea

**Tecniche energetiche derivate dalla medicina orientale a supporto
della prestazione sportiva nell'attività fisica**

Relatori:

Ch.mo Prof. Lanza Massimo

Ch.mo Prof. Bertoldi Adriano

Laureando:

Gianni Ferone

Anno Accademico 2009/2010

*“L’esperienza più meravigliosa che possiamo provare è il mistero.
È l’emozione fondamentale che sta al centro della vera arte e scienza.
Chiunque non lo conosca e non sia più in grado di meravigliarsi davanti a nulla,
è come se fosse morto e i suoi occhi fossero offuscati.”*

Albert Einstein

INDICE ANALITICO

INTRODUZIONE.....	7
1. METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO: INCREMENTO DELLA PRESTAZIONE DEL CORPO FISICO.....	9
1.1 <i>Definizione capacità di prestazione sportiva</i>	9
1.2 <i>Il corpo fisico</i>	11
1.3 <i>Capacità condizionali</i>	12
1.3.1 <i>Forza</i>	13
1.3.2 <i>Velocità (S/T)</i>	13
1.3.3 <i>Resistenza</i>	14
1.3.4 <i>Mobilità articolare</i>	15
2. RAPPORTO TRA “CORPO FISICO” E “CORPO ENERGETICO”	17
2.1. <i>Definizione di energie dense e sottili</i>	17
2.2. <i>Le energie sottili nelle culture antiche – cenni storici</i>	18
2.3. <i>India e Cina e l'uso delle energie vitali sottili</i>	20
2.3.1. <i>Differenze e analogie fra tecniche indiane e cinesi</i>	21
2.4. <i>Alla scoperta dell'energia sottile nella cultura occidentale</i>	22
3. CHAKRA, AURA, MERIDIANI E LA CIRCOLAZIONE ENERGETICA.....	25
3.1. <i>L'aura</i>	25
3.2. <i>I chakra</i>	28
3.2.1. <i>Introduzione</i>	28
3.2.2. <i>I chakra nella tradizione e nella ricerca moderna</i>	29
3.2.3. <i>I chakra e le loro funzioni</i>	30
3.3. <i>I meridiani e gli agopunti</i>	38
4. TECNICHE ENERGETICHE.....	45
4.1. <i>Qi Gong</i>	45
4.2. <i>Agopuntura</i>	46
4.3. <i>Lo Shiatsu</i>	48
4.4. <i>Pranic Healing</i>	53

5. SUPPORTO DEL PRANIC HEALING NELLA PRESTAZIONE SPORTIVA	57
5.1. Schemi di lavoro	65
5.1.1. <i>Scanning</i>	65
5.1.2. <i>Sweeping o pulizia</i>	68
5.1.3. <i>Proiezione o energizzazione</i>	70
5.2. Esempio di utilizzo di un protocollo applicato allo sport	72
5.2.1. <i>Nuoto</i>	72
5.2.2. <i>Tennis</i>	73
5.2.3. <i>Danza sportiva (latini e standard)</i>	74
CONCLUSIONI	77
BIBLIOGRAFIA	79
SITOGRAFIA	80

INTRODUZIONE

Questa tesi cercherà di focalizzarsi sul contributo che le tecniche energetiche portano all'attività fisica e, in particolare, al miglioramento della prestazione sportiva. Si partirà dall'approccio delle medicine tradizionali orientali, poco conosciuto ed adottato nella cultura occidentale, per poi studiarne i possibili stimoli significativi per la riflessione culturale sul corpo, il movimento, la salute.

Dopo aver esposto brevemente le caratteristiche del "corpo fisico", verranno descritte le peculiarità e il funzionamento del "corpo energetico", come definiti dalla medicina orientale.

Si cercherà, inoltre, di esporre quali rapporti esistono fra il "corpo energetico" e quello "fisico" e qual è il loro canale di comunicazione ed interazione; le tecnologie moderne per dimostrare l'esistenza di queste energie sottili; in quali luoghi sono nate le prime tecniche energetiche e il perchè della loro esistenza.

Le tecniche energetiche hanno origine in diverse culture e civiltà. Alla luce di questi diversi approcci, la tesi cercherà di esporre le principali differenze ed analogie fra le varie tecniche energetiche e l'approccio scientifico adottato.

La breve descrizione del funzionamento e del posizionamento degli apparati che permettono di scambiare energia sottile con il corpo fisico (chakra, meridiani, ecc.), permetterà successivamente di approfondire quali tecniche energetiche utilizzano questi apparati, come agiscono sul corpo energetico e che benefici apportano. Date le numerose tecniche energetiche tutt'ora esistenti, la tesi affronterà principalmente il "Pranic Healing", una tecnica che ha delle basi molto antiche ma che grazie al Maestro Choa Kok Sui (1952 – 2007) è stata perfezionata e migliorata negli anni successivi.

Il capitolo conclusivo della tesi tratterà il supporto dato dal Pranic Healing per l'incremento della prestazione sportiva nell'attività fisica, con esempi di utilizzo in vari sport e spiegando quali schemi di lavoro e quali protocolli sono necessari per applicare correttamente la suddetta tecnica. La stesura della tesi ha richiesto l'utilizzo di varie fonti, quali: libri di testo universitari e testi specifici sull'argomento, articoli di riviste scientifiche, siti web e il supporto di un Pranic Healer certificato.

1. METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO: INCREMENTO DELLA PRESTAZIONE DEL CORPO FISICO

1.1 Definizione capacità di prestazione sportiva

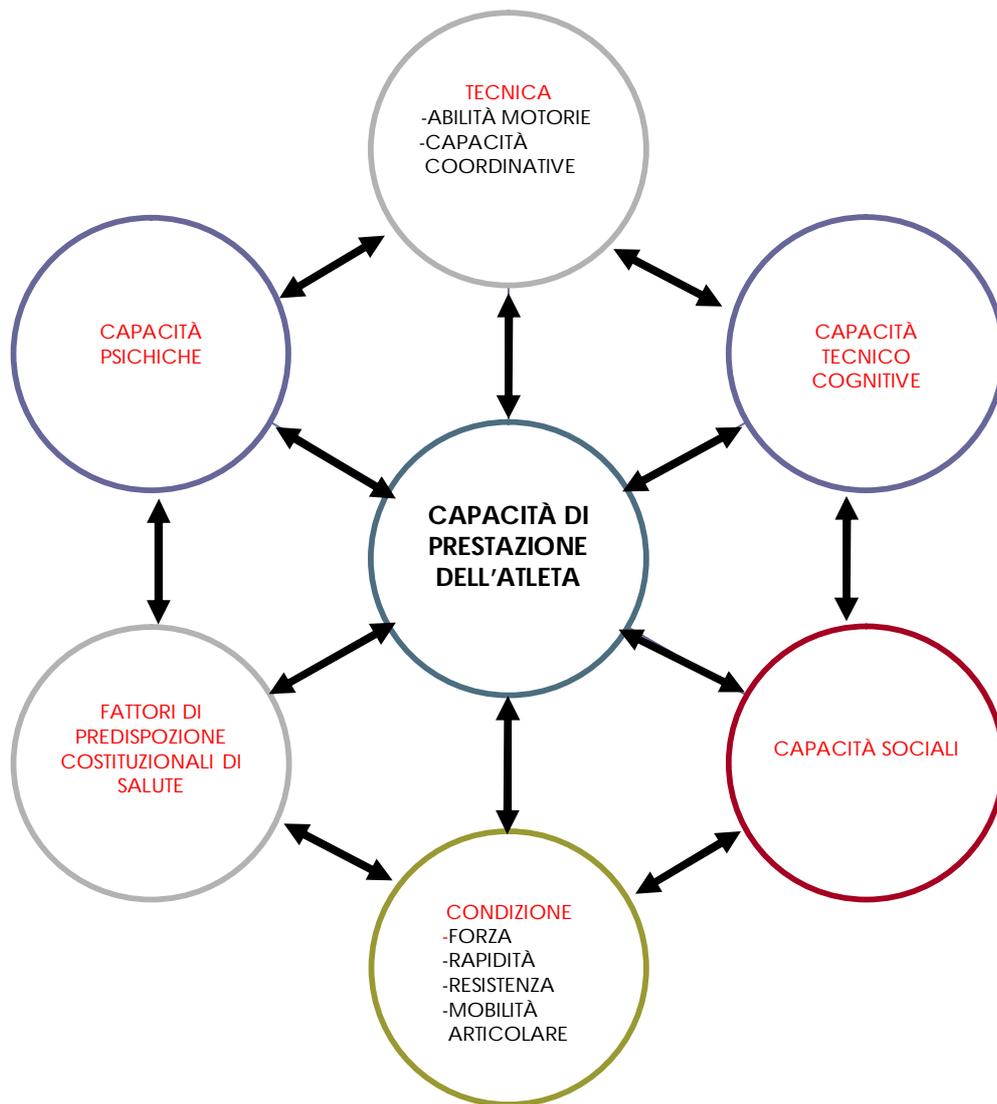
Prima di affrontare il tema principale di questa tesi è utile chiarire innanzitutto quale sia il significato di *capacità di prestazione sportiva*.

La capacità di prestazione sportiva rappresenta il grado di formazione di una determinata prestazione motoria sportiva e in ragione della struttura complessa delle condizioni che la caratterizzano, essa viene determinata da una molteplicità di fattori specifici.

L'aggettivo "sportiva", si rende sempre necessario se si vuole che la capacità di prestazione venga definita rispetto ad altri settori della vita quotidiana (ad esempio, rispetto alla capacità di prestazione professionale, intellettuale, ecc.).

Considerata la molteplicità dei fattori che la compongono, la capacità di prestazione sportiva può essere allenata solo globalmente e solo lo sviluppo armonico di tutti i fattori che la determinano, offre la possibilità di raggiungere la massima prestazione individuale. Si possono individuare diverse tipologie di capacità, schematizzate ed illustrate chiaramente dallo schema di Weineck¹.

¹ Weineck J., *L'allenamento ottimale*, Calzetti Mariucci Editori, 2001



Weineck, 2001

Questo schema, infatti, ci può aiutare ad individuare quali sono i principali fattori che determinano e possono aumentare la capacità di prestazione.

In particolare, esistono sei principali capacità e fattori: le capacità tecnico-cognitive, le capacità sociali, le capacità condizionali (di cui fanno parte la forza, rapidità, resistenza, mobilità articolare), i fattori di predisposizione (costituzionali o di salute), la tecnica (abilità motorie e capacità coordinative), ed infine le capacità psichiche.

In questa tesi andremo ad affrontare lo sviluppo delle capacità cosiddette psichiche, psico-energetiche o psicofisiche.

Le tecniche energetiche, come vedremo, andranno ad influenzare quasi tutti questi tipi di capacità. Quello che però a noi interessa maggiormente è l'influenza che si avrà sulle capacità condizionali, essendo alla base di una prestazione sportiva.

1.2 Il corpo fisico

Prima di affrontare nello specifico l'argomento delle tecniche energetiche, è necessario però approfondire alcuni aspetti di carattere generale.

Nella maggior parte dei testi sulla metodologia dell'allenamento, il corpo umano viene visto come una macchina da "potenziare" ed "elaborare" per migliorare la prestazione sportiva. Per fare tutto ciò ci si avvale di metodi di allenamento cosiddetti tradizionali, che sono mirati ed indirizzati al fine di ottenere un risultato specifico.

Questo metodo è il più efficace sotto il punto di vista delle tecniche di allenamento per incrementare la performance. Quello di cui solitamente si tiene conto in maniera più marginale e superficiale, è che l'uomo non è soltanto una macchina da rendere più performante.

Culture antiche e anche studi scientifici hanno dimostrato che l'uomo è formato da due corpi, il "*corpo fisico*" (che si prende in causa nella metodologia dell'allenamento) ed il "*corpo energetico*" (che sarà approfondito successivamente).

Il corpo fisico è la parte dell'uomo, cosiddetta densa, che è possibile toccare e vedere con i nostri sensi ordinari, in sostanza il corpo umano.

Il corpo umano è formato da milioni di piccoli elementi, *le cellule*, che ne compongono l'intera struttura. Le cellule che formano l'organismo umano non sono tutte uguali. I gruppi di cellule che hanno le stesse caratteristiche formano una comunità che viene chiamata *tessuto*. I vari tessuti simili fra loro vengono chiamati *sistemi*.

I principali sistemi del corpo umano sono:

- *il sistema muscolare*
- *il sistema nervoso*

Quando invece tessuti diversi si uniscono tra loro per adempiere lo stesso lavoro formano un *apparato*.

I principali apparati del corpo umano sono:

- *di rivestimento;*
- *scheletrico;*
- *respiratorio;*
- *cardiocircolatorio;*

-
- *digerente;*
 - *urogenitale;*
 - *articolare;*
 - *ghiandolare;*
 - *degli organi di senso.*

Gli apparati e i sistemi che presiedono materialmente all'esecuzione del movimento sono:

- *l'apparato scheletrico,*
- *l'apparato articolare,*
- *il sistema muscolare,*

spesso definiti con l'unico nome di *apparato locomotore*. L'azione dell'apparato locomotore è regolata dal *sistema nervoso*, mentre la materia prima per il suo funzionamento viene fornita dagli *apparati respiratorio, cardiocircolatorio e digerente*. Dopo questo primo accenno di come è composto il corpo fisico, passiamo a descrivere le capacità che permettono di aumentarne la prestazione sportiva.²

1.3 Capacità condizionali

Ogni movimento può essere eseguito con maggiore o minore forza, in modo rapido o lento, per molto o poco tempo e può impegnare l'apparato locomotore e gli altri apparati e sistemi del corpo umano in maniera varia. Queste diverse possibilità di espressione del movimento, si definiscono *qualità motorie*, distinte in *condizionali* e *coordinative*. Le qualità motorie di base condizionali sono: forza, resistenza, velocità e mobilità articolare. Le qualità di base coordinative sono: la coordinazione e l'equilibrio, che sono alla base di ogni nostra attività e sono strettamente legate l'una all'altra. In particolare, la forza è legata al sistema muscolare; la resistenza all'apparato respiratorio e cardiocircolatorio; la velocità a sistema muscolare e nervoso; la mobilità all'apparato articolare; la coordinazione e l'equilibrio al sistema nervoso e all'apprendimento vario di esperienze.³

² Rigutti A., *Atlante di anatomia*, Giunti Editore, 2000

³ Weineck J., *L'allenamento ottimale*, Calzetti Mariucci Editori, 2001

1.3.1 Forza

Si intende per forza, la capacità dell'apparato neuro-muscolare di vincere o contrapporsi a un carico esterno con un impegno muscolare. I muscoli si possono contrarre in modi diversi.

Contrazione isometrica: in questo caso il muscolo si contrae ma non c'è spostamento di nessuna parte del corpo, infatti, non c'è movimento ed è una contrazione statica.

Contrazione concentrica: questa contrazione è dinamica e il muscolo avvicinando le sue estremità s'ingrossa, in altre parole le fibre si concentrano verso il centro del ventre muscolare. In questo caso, la forza muscolare supera la forza esterna.

Contrazione eccentrica: il muscolo deve far fronte a un carico elevato e agisce come un freno, poiché la forza esterna è maggiore rispetto a quella muscolare. In questo caso l'estremità dell'articolazione si allontanano perché il muscolo è costretto ad allungarsi.

1.3.2 Velocità (S/T)

La velocità è la capacità di compiere azioni motorie nel minor tempo possibile. La velocità è una capacità complessa, condizionata dal sistema nervoso e muscolare oltre che dalla tecnica esecutiva del soggetto. La velocità può essere classificata in *Ciclica* e *Aciclica*. Nel momento in cui si svolge un'attività motoria, espressione della velocità, si può assumere una modalità di esecuzione ciclica se il gesto è ripetuto (corsa, ciclismo, nuoto), o una velocità aciclica se il gesto è irregolare, cioè variano sia l'intensità che la velocità (calcio, basket).

Velocità di Reazione: la velocità di reazione elementare riveste una grande importanza per il risultato. Infatti, ad esempio, deve reagire nel minor tempo possibile allo sparo dello starter. In questo caso, assume grande importanza il tempo di latenza, cioè il tempo compreso tra la percezione dello stimolo e l'azione muscolare. Invece in uno sport di situazione come la pallavolo, la velocità di reazione è complessa perché prima di eseguire un'azione si devono analizzare molte e diverse informazioni ed è necessario operare una scelta tra esse per eseguire l'azione più opportuna. Al momento della schiacciata, l'attaccante deve valutare la traiettoria a l'azione di attacco più efficace per ottenere il punto (schiacciata di potenza o piazzata, ecc.).

Velocità di Spostamento: rappresenta una forza complessa di velocità. Infatti, oltre che dalla velocità di reazione, di realizzazione di un solo movimento e dalla frequenza, dipende dalla padronanza della tecnica del gesto specifico, dalle caratteristiche della

muscolatura e quindi dalla forza muscolare e dall'elasticità muscolare. In molti sport di squadra, ad esempio la pallacanestro, più che la velocità di spostamento, sono importanti le capacità di accelerazione e decelerazione, sia di tutto il corpo che di singole parti in quanto questa è la capacità di adattarsi immediatamente alle situazioni di gioco notevoli.

La velocità dipende sia dai fattori nervosi che fisiologici: nervosi, quanto i recettori di trasformazione dell'impulso sono molto veloci e gli stimoli nervosi sono frequenti; fisiologici, quando si attiva il maggior numero di fibre muscolari bianche, cioè la contrazione rapida e si raggiunge un'ottimale alternanza di contrazione e decontrazione dei muscoli. Inoltre, dipende dalla lunghezza e dal diametro della fibra muscolare.

1.3.3 Resistenza

La resistenza è la capacità della persona di compiere un lavoro prolungato sia esso fisico che intellettuale. Nell'educazione fisica, per esempio, il migliorare le vostre capacità corporee rappresenta oltre che un obiettivo specifico della materia, anche la motivazione psicologica che vi consente di affrontare con costanza e tenacia il lavoro propostovi, anche quando esso risulta faticoso o difficile. La resistenza fisica si distingue in:

- *resistenza generale*: la capacità di produrre per tempi lunghi movimenti che coinvolgono tutto il corpo. Migliorando questa resistenza si creano dei benefici a tutto il corpo e soprattutto al cuore, alla circolazione del sangue, alla respirazione e ai muscoli.
- *resistenza specifica*: è la capacità di produrre per tempi lunghi movimenti che coinvolgono solo alcune zone muscolari.

E' importante osservare che quando affrontate un lavoro faticoso, la vostra capacità di resistere a lungo non dipende solo dalla resistenza muscolare ma anche da altri fattori che rendono il movimento più economico ed efficace. Tra loro i più importanti sono:

1. la coordinazione fra movimento e respirazione.
2. la capacità di rilassare i muscoli non interessati al movimento e quindi ridurre le contrazioni muscolari inutili.

Perché il lavoro sulla resistenza sia efficace è necessario che esso venga svolto con continuità per un lungo periodo di tempo.

1.3.4 Mobilità articolare

Per mobilità articolare si intende l'ampiezza di movimento che hanno le singole articolazioni. Nello sperimentare gli esercizi si riscontrano numerose differenze da individuo ad individuo. Ciò è dovuto alle capacità di mobilità di ognuno. Esse sono, infatti, individuali e dipendono dal tipo di muscolatura e dalla conformazione anatomica delle articolazioni e dai tessuti legamentosi ereditati, da come è stata sviluppata nel tempo e dal tipo di esperienze e di sport affrontati. La scelta di una determinata posizione, la sua precisione, il suo mantenimento per un certo periodo di tempo, la lentezza e la gradualità dell'azione sui muscoli interessati, sono elementi fondamentali per favorire il miglioramento della mobilità articolare. Altro elemento importante per migliorare la mobilità articolare è l'utilizzo della respirazione, in particolare dell'espiazione, per favorire il rilassamento e quindi l'allungamento del muscolo.⁴

⁴ Weineck J., *L'allenamento ottimale*, Calzetti Mariucci Editori, 2001

2. RAPPORTO TRA “CORPO FISICO” E “CORPO ENERGETICO”

2.1. Definizione di energie dense e sottili

Al fine di dare una definizione chiara di “corpo energetico”, è opportuno distinguere e definire due concetti fondamentali, ossia i concetti di *energie dense* ed *energie sottili*. Per energie dense si intendono tutte quelle energie conosciute della fisica: energia termica, elettrica, magnetica, gravitazionale, ecc..

Per energie sottili, invece, si intendono quelle energie che ancora sfuggono ad un esame con l'ordinaria tecnologia, ma che pure sono identificabili con molti mezzi e soprattutto grazie ai loro effetti positivi o negativi sull'organismo.

Il nostro corpo fisico è reso vivo e vitale da una struttura energetica generalmente invisibile, ma reale, fatta di forza vitale, ovvero di energia sottile. In particolare, le energie sottili presenti negli organismi viventi si possono chiamare: prana, energie sottili, energie vitali o bioenergie.⁵

Questa struttura, che possiamo chiamare corpo di energia sottile, è la "mente" e la memoria che guida il corpo fisico, i suoi organi, i suoi sistemi. Il corpo sottile è anche la guida degli stati di coscienza, delle emozioni, dei pensieri e della creatività. Questa energia è sottile ma penetrante e mantiene il corpo vivo e in salute.

La normale condizione dell'energia sottile del corpo in vita è in equilibrio. Quando questa energia sottile nel corpo è troppa o troppo poca, esso si ammala. Il risultato è che il corpo non è più in grado di funzionare correttamente e alla fine si manifestano i sintomi della malattia.

L'energia sottile è prodotta da ogni campo di energia densa (elettricità, magnetismo, luce, calore, gravità, ecc.) ed anche da ogni essere vivente. I campi di energia densa, come l'elettricità ed il magnetismo, ne producono di due modalità diverse: Plus, che ha un effetto attivante sugli organismi viventi e Minus, che ha un effetto sedatorio e inibente. Noi siamo circondati da un numero enorme di energie dense, ognuna delle quali può avere un profondo effetto sul nostro corpo di energia sottile e, pertanto, sulla

⁵ Lowen A., *Bioenergetica*, Feltrinelli Editore, 2004

nostra salute fisica e psichica. L'energia sottile si presenta, inoltre, con altre due modalità: energia pura ed energia congesta o sporca. L'energia pura attiva e nutre il corpo di energia sottile, quella congesta può trasformarsi in sintomi sgradevoli, in malesseri e perfino in malattie. Le energie congeste sono prodotte da tutte le apparecchiature elettroniche, in alcuni casi dal pianeta stesso ed anche da organismi malati. E' perciò essenziale vivere in un ambiente depurato, soprattutto sotto l'aspetto delle energie sottili, da ogni energia sporca, congesta e malata. Noi riceviamo costantemente dal pianeta, dalle piante, dal sole e dall'intero cosmo formidabili quantità di energia sottile. Gli alberi, insieme alle caratteristiche iperdimensionali del globo, operano una vera e propria "trasmutazione energetica", trasformano, cioè, le energie insalubri e congeste in energie pure e vitalizzanti.

Si tratta non solo di energie di natura fisica, ma anche astrali e mentali.

Queste inesauribili fonti energetiche ci mantengono vivi e vitali. Quando queste fonti vengono a mancare, ci sentiamo depressi e stanchi.⁶

2.2. Le energie sottili nelle culture antiche – cenni storici

Nel corso della sua storia l'uomo ha posseduto ed utilizzato in larga misura capacità che qualcuno impropriamente definisce poteri paranormali. Antropologi ed etnologi che stanno studiando quanto resta della cultura aborigena in Australia, si sono trovati di fronte a una cultura antica di 40.000 anni, che ha sviluppato una conoscenza degli stati di coscienza alterati sorprendentemente sofisticata, grazie alla quale gli aborigeni sanno produrre ed utilizzare una vasta gamma di capacità psichiche utili per la caccia, l'orientamento, la guarigione.

Per il ricercatore H. Weaver, gli aborigeni forniscono indizi importanti sui poteri dell'uomo preistorico. Secondo lo studioso, infatti, l'uomo preistorico era perfettamente in grado di percepire i flussi energetici sottili naturali emessi dalla terra e dagli esseri viventi e sfruttava queste capacità per scovare le prede o per sfuggire da animali feroci.

Anche i pellerossa d'America erano a conoscenza delle energie sottili, conoscevano le linee di forza emanate dalla terra e i flussi planetari sottili ed erano in grado di applicare, a fini di guarigione, tecniche terapeutiche energetiche.

⁶ Zamperini R., *Energie sottili e la terapia Energo-Vibrazionale*, Macro Edizioni 2005

I polinesiani, prima dell'invasione turistica di massa, conoscevano e utilizzavano ampiamente l'energia sottile, che chiamavano "mana" (una parola che ricorda stranamente la manna ebraica).⁷

Gli egiziani conoscevano molto bene sia le energie sottili, che il corpo eterico⁸, che chiamavano "sekhem" e impiegavano queste cognizioni per guarire tramite l'imposizione delle mani; un uso molto antico ben noto tra le antiche civiltà mediterranee. Pure i greci utilizzavano queste pratiche nei templi.

Anche gli ebrei conoscevano il corpo eterico, i centri energetici o chakra e l'energia sottile, che chiamavano "rush", esaltata dalla Bibbia per le sue applicazioni in campo medico e spirituale.

Ermete chiamava l'energia sottile "telesma", i greci "physis", Platone "nous".

L'aureola di Gesù e di altre figure sacre, presente così spesso nell'arte cristiana, nonché i rosoni policromi delle cattedrali gotiche, sono la raffigurazione artistica del chakra coronale e dell'aura (infatti, il termine "aureola" deriva da "aura").

L'uomo ha rappresentato da tempi immemorabili l'aura per esprimere la sua natura energetica e spirituale, anche se ogni popolo ha avuto un suo modo particolare di rappresentazione. I pellirossa hanno utilizzato caschi di piume d'aquila, gli egiziani adornavano la testa dei faraoni con un copricapo conico abbellito da raggi convergenti e sormontato da una testa di serpente. Stesso significato hanno avuto le corone che re e regine si sono messi in testa in tutti i tempi e i copricapo di papi e vescovi.⁹



⁷ www.energiesottili.it, 2011

⁸ Il corpo eterico è il più denso di tutti e il più direttamente connesso con il corpo fisico. I cambiamenti dello stato fisico sono immediatamente avvertiti come variazioni di energia nel corpo eterico. La sua funzione è quella di strutturare dinamicamente il corpo fisico secondo un'articolazione intelligentemente prevista ma non personalizzata.

⁹ Zamperini R., *Energie sottili e la terapia Energo-Vibrazionale*, Macro Edizioni 2005

2.3. India e Cina e l'uso delle energie vitali sottili

Nella grande tradizione esoterica le due tecniche, cinese e indiana, hanno raggiunto i risultati più sorprendenti nello studio e nell'uso delle energie sottili.

Queste antichissime dottrine, pur prive dei moderni mezzi di ricerca scientifica e avendo come solo mezzo di indagine la "coscienza", hanno raggiunto un sapere sulle energie sottili nell'uomo, ancor oggi piuttosto sorprendente.

Questi due popoli infatti, ritengono che un organismo vivente sia un sistema sia materiale, sia energetico. L'aspetto energetico, in particolare, è costituito da una struttura non percepibile con i sensi ordinari: il corpo "pranico" o "eterico".¹⁰

A parte alcune differenze, la descrizione del corpo energetico o eterico fatta dalle due scuole, l'indiana e la cinese, coincide nella sostanza.

Le teorie indiane e cinesi dell'energia sottile sono fondate sul principio dell'equilibrio: la malattia e la manifestazione a livello fisico di squilibri esistenti nel corpo energetico. Gli antichi indiani, come i cinesi, sostenevano che la salute è una manifestazione dell'equilibrio energetico, a sua volta espressione di realtà sia fisiche sia psichiche.

Quando, per qualsiasi causa, si presenta uno squilibrio, può insorgere la malattia. Curare è dunque riequilibrare, riportare le energie che circolano nel corpo allo stato di perfetto equilibrio. La mano è uno strumento terapeutico perché, grazie ai gesti di guarigione, l'uomo può utilizzare le correnti energetiche che scorrono in lui.

In una disciplina di potenziamento fisico molto vicina alle arti marziali, detta *Qi Gong* o *Ch'i kong* (lavoro sull'energia sottile), vennero approfonditi molti aspetti essenziali per la comprensione delle energie sottili di guarigione.

Gli antichi maestri si erano accorti che una mano energeticamente carica è in grado di colpire molto più duramente di una scarica e, un corpo carico, è in grado di assorbire colpi meglio di uno scarico. Essi, inoltre, scoprirono un numero enorme di centri energetici (i punti dell'Agopuntura) e i meridiani (le vie di scorrimento del Qi).

Qi è il nome dato dai maestri dello yoga del tao per indicare l'energia sottile che rende il corpo vivo e sano e che permette alla mente conscia ed inconscia di utilizzare gli organi sottoposti al suo comando.

Un'idea antica di migliaia di anni, più antica dei più antichi testi cinesi o indù.

Invece gli yogin cioè i maestri dello yoga indiano la chiamarono in sanscrito *Pra-Na*, energia primaria.

¹⁰ Lampis R., *L'uso cosciente delle energie*, Amrita Edizioni, 1993

2.3.1. *Differenze e analogie fra tecniche indiane e cinesi*

E' curioso ed interessante notare come i due principali sistemi orientali di disciplina psico-fisica dell'oriente, lo yoga e le arti marziali, differiscano su alcuni punti pur avendo parecchie analogie. Una di queste, ad esempio, sta nel "controllo dell'energia", che in India si chiama "*Pranayama*" e in Cina si chiama "*Qi Gong*".

L'energia vitale è essenziale per il benessere fisico e anche per lo sviluppo della consapevolezza. Per questo i due grandi sistemi si preoccupano di indirizzarla esercitandone l'acquisizione e lo sviluppo. In Occidente ci occupiamo soprattutto, secondo il punto di vista "materialista" cui siamo abituati, delle componenti strettamente fisiche: masse muscolari, chimica del corpo, sistema osseo. L'"energia" per noi occidentali, tutt'al più, può essere in relazione con gli scambi metabolici, con i componenti dell'alimentazione, sempre valutati dal punto di vista dei costituenti materiali, proteine, grassi, vitamine, con il sistema nervoso. L'Oriente (intendendone la tradizione), parte dal punto di vista opposto: prima l'energia vitale, poi la valutazione eventuale delle componenti esclusivamente fisiologiche. Tuttavia esistono rilevanti differenze sul trattamento di questa forza vitale operato nello yoga e nel Qi Gong delle Arti Marziali cinesi. L'energia viene fatta circolare nel corpo e nella psiche da tutti e due i sistemi, viene mobilizzata ed esercitata, *ma lo yoga lo fa generalmente nel senso ascendente, mentre il Qi Gong tende a portarla verso il basso*. Se prendo ad esempio una *Kriya*, cioè una serie di esercizi dello yoga predefinita e in sequenza, posso notare che, tranne casi specifici, si lavora a cominciare dalla parte bassa del corpo, per esempio dalle gambe, per passare all'addome, alla spina dorsale, al torace e ai polmoni, alla testa, per finire con la "mente", mediante l'utilizzo di meditazioni e *mantra*. Perfino il rilassamento profondo e completo di questa disciplina segue lo stesso ordine: dai piedi, via via rilassando tutti gli arti e gli organi fino al viso e al capo. Insomma si va in senso evolutivo "*dalla Terra verso il Cielo*", secondo il percorso dell'energia del risveglio, la *Kundalini*. Diversamente si esercita l'Estremo Oriente, dove il percorso più frequentato sembra essere esattamente l'opposto: *dall'alto verso il basso, dalla testa in direzione dei piedi, "dal Cielo alla Terra"*. Una serie-tipo di esercizi Qi Gong, per esempio i *Baduanjin* (gli Otto Pezzi di Broccato), comincia con l'esercizio detto "*Sostenere il Cielo*" e finisce con "*Sollevarre i Talloni*", attivando progressivamente tutte le parti del corpo nel senso discendente. Perfino il rilassamento profondo, nelle tecniche cinesi, comincia dalla testa e finisce ai piedi. Inoltre, nella Medicina Tradizionale Cinese, in Agopuntura, generalmente gli aghi vengono posti prima nei punti più in alto per andare

verso quelli in basso. Le diversità sono accostabili dal punto di vista funzionale al "Solve et Coagula" dell'Alchimia: uno scioglie e spiritualizza, l'altro attiva e concretizza. Le due tradizioni, in realtà, adoperano entrambe le modalità, non sono davvero così unidirezionali. In senso complessivo, però, sono vere le osservazioni fatte e le tendenze dei due sistemi sono quelle descritte. Esse sono determinate anche alle differenti tendenze religiose e filosofiche, sulla visione della vita. L'India infatti è portata soprattutto al distacco dal mondo, all'ascesi. La Cina e l'Estremo Oriente tendono maggiormente al coinvolgimento nel mondo, all'equilibrio raggiunto in esso.¹¹

2.4. Alla scoperta dell'energia sottile nella cultura occidentale

Continuando ad illustrare le caratteristiche e le definizioni di energie sottili, si possono citare numerosi studiosi, da Paracelso (1493-1541), che sosteneva che il corpo è tenuto in vita da una sostanza sottile, *Iliaster*, che si comporta a volte come materia, a volte come energia. La sua attività si manifesta in un campo energetico, composto da tre strati, di cui il primo è maggiormente collegato al metabolismo, il più esterno è dipendente dell'attività mentale.

Vicini agli insegnamenti di Paracelso erano i due grandi scienziati italiani Luigi Galvani (1737-1798) e Alessandro Volta (1745-1827) che studiarono per primi il rapporto tra l'energia sottile e la bioelettricità. Galvani, in particolare, parlò di una "forza vitale" che anima gli esseri viventi.

Le ricerche di Wilhelm Reich (1897-1957), allievo di Freud (1856 – 1939) e ideatore di un'originale psicoterapia, sono interessanti soprattutto per la profondità con cui ha studiato il rapporto tra l'energia sottile e lo stato emozionale. I suoi primi studi sull'orgasmo (celebre è il suo libro "La funzione dell'orgasmo")¹² lo portarono alla scoperta della rapporto tra le emozioni e l'energia sottile. Inizialmente chiamò questo rapporto bioelettricità, in seguito conìò il termine di "orgone". Ogni cosa o elemento possiede un suo campo di energia che interagisce con l'energia planetaria e l'energia cosmica.

Reich, tra l'altro, costruì alcuni strumenti come l'accumulatore organico in grado di accumulare energia sottile ambientale, che utilizzò a fini terapeutici. L'accumulatore era

¹¹ Charles G., *Qi gong ed energia vitale*, Pendragon Editore, 2008

¹² Reich W., *La scoperta dell'orgone, volume n.II – La funzione dell'orgasmo*, SugarCo Editore, 1975

basato sul fenomeno, da lui scoperto, che l'energia sottile è assorbita da materiali organici ed è dispersa dai metalli.¹³



Accumulatore orgonico di Reich 1950

Le ricerche di Reich furono interrotte quando, sotto la spinta della classe medica e degli psichiatri, egli venne portato in tribunale con l'accusa di frode. Reich si difese da solo sostenendo che la corte non aveva il diritto di giudicare in tribunale una teoria scientifica. Ritenuto colpevole di disprezzo alla corte fu condannato a due anni di prigione e alla totale distruzione del suo lavoro di anni, i libri, gli articoli, strumenti e perfino della sua casa editrice.

Tra i molti autori che hanno affrontato questa materia, vi sono anche alcuni ricercatori dell'ex unione sovietica, i quali hanno associato il concetto di energia sottile a quella di plasma biologico o bioplasma. Nella scienza si parla di quattro stati della materia: solido, liquido, gassoso e plasma. La prima idea di un quarto stato della materia si deve lo scienziato inglese William Crookes (1832 -1919), chimico e inventore, che per primo nel 1879 sviluppò la teoria della materia radiante, il quarto stato della materia.

Il plasma è uno stato particolare del gas: una miscela, parzialmente ionizzata, che può essere complessivamente neutra, formata da atomi, parte dei quali privi dei loro gusci elettronici, da protoni e da elettroni liberati dai loro nuclei atomici. Ogni radiazione, campo elettrico o magnetico può influenzarlo, attivarlo, deviarlo, illuminarlo. Il plasma è probabilmente lo stato più diffuso in natura: negli spazi interstellari ne esistono smisurate e freddissime distese, il sole e le altre stelle sono formate da plasma

¹³ Zamperini R., *Energie sottili e la terapia Energo-Vibrazionale*, Macro Edizioni 2005

caldissimo, ma anche nella nostra camera da letto l'aria è parzialmente ionizzata e quindi è allo stato di plasma. Oggi la nozione di plasma entra in numerose discipline scientifiche e anche in applicazioni tecnologiche, che vanno dal tubo al neon, al motore magneticoidrodinamico. Quello che rende il plasma uno stato molto particolare, è la proprietà di essere soggetto ed influenzato da ogni tipo di energia, in particolare dalle forze elettromagnetiche.

Il “bioplasma”, termine coniato dallo scienziato sovietico V. S. Grischenko nel 1944, è un tipo di plasma associato agli organismi viventi. In seguito, nel 1966, chiamò questo stato “plasma biologico” o “bioplasma”. In anni più recenti altri scienziati dell'ex Unione Sovietica, della Romania e in altri paesi, hanno condotto esperimenti di laboratorio per dimostrarne l'esistenza. Il bioplasma è un gas elettricamente neutro a temperatura e pressione ambientale, in cui solo una minima frazione del gas è costituito da ioni. In esso nuotano liberamente molecole, frammenti molecolari, radicali liberi, protoni ed elettroni in cui sono presenti radiazioni di vario tipo, soprattutto elettromagnetiche di tenue intensità, come raggi ultravioletti e infrarossi; è altamente conduttore, è in grado di accumulare, assorbire, emettere e trasferire energia tra organismi diversi. Il fisico Viktor Inyushin, sperimentando su animali e esseri umani e sui collegamenti tra plasma, bioplasma, bioelettricità e biochimica, ha trovato che il cordone spinale, i nervi e tutte le cellule nervose ne contengono grandi quantità. Inoltre, il rapporto tra bioplasma e stati d'animo è, secondo lui, molto stretto.

Le particolarità davvero uniche del bioplasma, il suo comportamento, i suoi rapporti con il corpo fisico, spinsero il ricercatore a parlare di una struttura chiamata corpo bioplasmico. Dobbiamo pensare al bioplasma come ad una sostanza che permea e circonda il corpo fisico ovvero che è sia interna sia esterna ad esso. Il termine corpo bioplasmico è un sinonimo di corpo energetico e del termine più antico corpo eterico, che gli antichi indiani chiamavano anche pranico.¹⁴ Corpo bioplasmico, pranico, eterico, energetico sottile, sono più definizioni che indicano la stessa cosa.

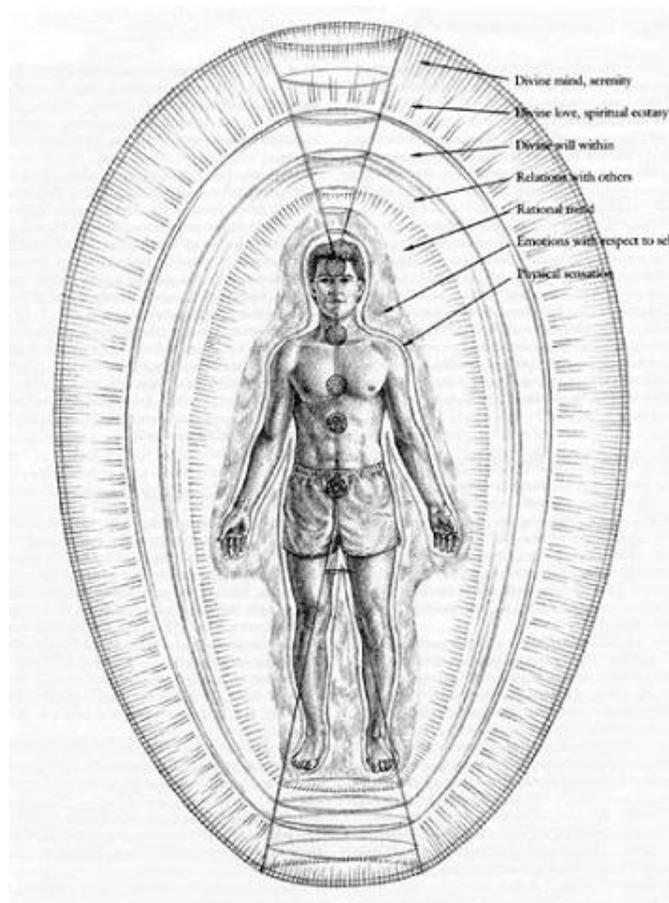
¹⁴ Zamperini R., *Energie sottili e la terapia Energo-Vibrazionale*, Macro Edizioni 2005

3. CHAKRA, AURA, MERIDIANI E LA CIRCOLAZIONE ENERGETICA

3.1. L'aura

Il corpo fisico è soltanto uno dei vari corpi da cui è costituito l'essere umano, ed è il veicolo con cui l'uomo ha la possibilità di sperimentare durante la sua vita terrena le esperienze che gli necessitano per la crescita interiore. Oltre questo però ci sono anche i corpi energetici, o “*aure*”, che costituiscono l'essenza stessa della persona, la sua personalità, il suo essere completo. I corpi sottili o aure sono i vari corpi energetici che costituiscono il vero essere di una persona, la sua essenza.

Il sistema aurico può essere paragonato alle matroske ove la matroska più piccola è il corpo fisico.¹⁵



¹⁵ www.corpoebenessere.it, 2011

I corpi sottili in una persona sono sette e alcuni affermano che ce ne siano molti di più. In genere però, ne vengono considerati principalmente quattro.

Il campo energetico umano formato da queste aure è diviso in vari strati che si irradiano dal corpo, circondandolo e compenetrandolo. Man mano che i vari strati si allontanano dal corpo diventano sempre più sottili e la loro frequenza vibratoria aumenta. Nonostante l'apparenza questi corpi non sono stratificati, ma si compenetrano e interagiscono tra di loro e il loro spessore rispetto al corpo fisico aumenta man mano che ci si sposta verso i corpi più sottili.

Se gli strati del corpo energetico sono sani, forti e carichi, la persona sarà in grado di condurre una vita felice in ogni suo aspetto, se invece uno o più di questi strati si trovano in stato di squilibrio, si potranno riscontrare vari problemi a livello fisico e psichico, dal momento che ogni strato presiede al buon funzionamento dei vari organi e determina le caratteristiche psicofisiche della persona.

I sette corpi, partendo dalla parte più interna, sono:

- il corpo eterico
- il corpo emotivo
- il corpo mentale
- il corpo astrale
- il corpo eterico "matrice"
- il corpo celestiale
- il corpo keterico o causale

In condizioni di cattiva salute, l'aura si avvicina al corpo per cercare di conservare energia vitale. L'intero sistema di energia è in continuo movimento e tali energie si scambiano, ridistribuiscono e riequilibrano costantemente. La scienza, grazie alla fotografia Kirlian (Fig. 1), ha scoperto il corpo energetico. Con l'aiuto di questa modalità, gli scienziati sono stati in grado di studiare, osservare e fotografare parti del corpo energetico come ad esempio le dita bioplasmatiche (Fig. 2).



Fig. 1

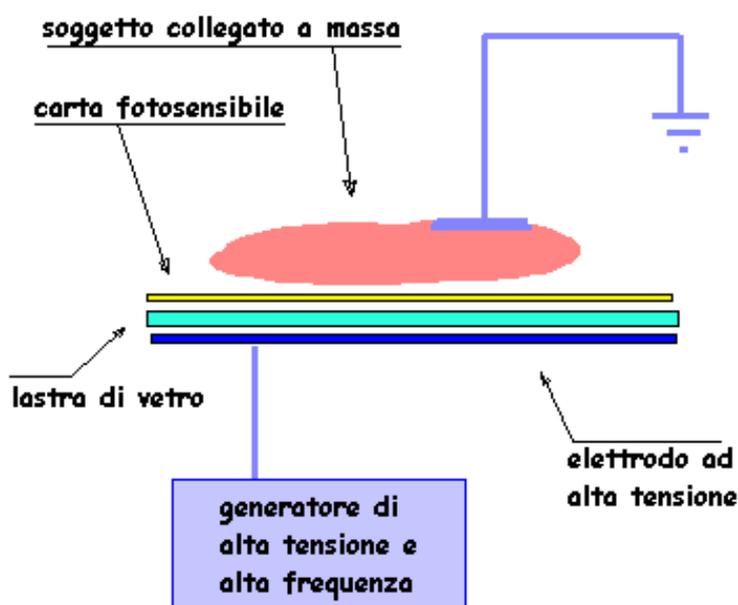


Fig. 2

E' attraverso il corpo energetico che il prana o energia sottile viene assorbito e distribuito in tutto il corpo.

L'effetto Kirlian si ottiene applicando un'alta tensione elettrica a una pellicola fotografica. In fisica, è comunemente noto col nome di *effetto corona*. Genera una sfumatura colorata e luminosa attorno all'oggetto. Fu scoperto nel 1939 dal russo Semyon Davidovich Kirlian (1898 – 1978), un riparatore di macchine fotografiche che fu investito da una potente scarica elettrica ad alta tensione, ma a basso amperaggio, sufficiente a dare luogo a questo curioso fenomeno in grado di impressionare la carta fotografica.¹⁶

L'apparecchio utilizzato è composto da due elettrodi, uno dei quali collegato a massa (quasi sempre un soggetto umano), e distribuisce la tensione fornita da un generatore attraverso una lastra di vetro. È chiamato *camera Kirlian*.¹⁷



schema base di una camera Kirlian www.xmx.it

"L'effetto" è fisicamente frutto del fenomeno di ionizzazione dei gas quando sottoposti ad elevata tensione elettrica, anche se nel corso degli anni ha suscitato l'interesse di alcuni cultori del paranormale, introducendo il concetto di "*aura Kirlian*". *L'aura* rappresenterebbe la dimostrazione della compenetrazione del corpo fisico del soggetto da parte di un'entità energetica individuale che ne costituisce il cosiddetto corpo eterico

¹⁶ Snellgrove B., *Aura. La fotografia Kirlian*, Tecniche Nuove Editore, 1998

¹⁷ Master Choa Kok Sui, *Miracoli con il Pranic Healing*, Eifis Editore, 2003

e che, nelle relazioni umane, determinerebbe una predisposizione fisiologica alla taumaturgia.

3.2. I chakra

3.2.1. *Introduzione*

L'uomo conosce da millenni i “*chakra*”. Chakra è una parola che in sanscrito significa “ruota” e, in senso più ampio, centro d'energia.

Utilizzando particolari tecniche di chiaroveggenza, si vedono come ruote, vortici, coni con la punta proiettata verso il corpo, luminosi e colorati, che girano rapidamente. Molte culture diverse hanno scoperto questi centri energetici. La loro conoscenza, che non fu un'esclusiva di cinesi e indiani, è diffusa in molte medicine tradizionali. Alcune tribù di nativi americani, come gli Hopi, conoscevano e utilizzavano per la guarigione i chakra e altrettanto fecero molti popoli del bacino mediterraneo, sin dai tempi più antichi. Ma forse il grado di conoscenza di indiani e cinesi fu superiore a quello di qualsiasi altra medicina o disciplina. Quello che accomuna comunque tutte le tradizioni è la concordanza su alcuni concetti:

1. i chakra assorbono, metabolizzano e distribuiscono il *prana* alle varie parti del corpo;
2. i chakra controllano, inviano energia e sono responsabili del funzionamento di tutto il corpo e delle sue varie funzioni e organi. Le ghiandole endocrine sono controllate ed energizzate da alcuni dei chakra maggiori, esse possono essere stimolate o inibite controllando o manipolando i chakra maggiori. Molti disturbi sono causati, in parte, dal malfunzionamento dei chakra;
3. alcuni chakra sono luoghi o centri delle facoltà psichiche. L'attivazione di alcuni chakra può portare allo sviluppo di certe facoltà psichiche. Per esempio, tra i chakra più facili e sicuri da attivare ci sono i chakra delle mani. Sono localizzati al centro dei palmi. Attivando i chakra delle mani, si sviluppa la capacità di sentire le energie sottili e di percepire l'aura esterna, l'aura di salute e l'aura interna.¹⁸

¹⁸ Rendel P., *Introduzione ai chakra, l'anatomia occulta e l'espansione della coscienza*, Hermes Edizioni, 1993

In sintesi i chakra:

- assorbono, metabolizzano e distribuiscono il prana nel corpo;
- sono le porte di entrata e uscita di correnti energetiche sottili;
- sono gli invisibili strumenti della trasformazione delle energie fisiche in energie sottili e viceversa;
- controllano, inviano energia e sono responsabili del funzionamento del corpo fisico;
- sono gli organi eterici attraverso cui la coscienza si esprime e dirige l'organismo;
- sono il nostro collegamento con l'Universo multidimensionale;
- sono le sedi di stati di coscienza.

3.2.2. I chakra nella tradizione e nella ricerca moderna

Le ricerche scientifiche sull'esistenza dei chakra sono ancora poche ma affermano che essi sono delle circoscritte zone spaziali esterne al corpo fisico caratterizzate da stati di iperconducibilità, cioè di conducibilità energetica più alta del normale. Sono zone che presentano insolite attività magnetiche, elettromagnetiche ed anormali concentrazioni di ioni, elettroni ed altre particelle libere. I chakra sono dunque composti da un tipo particolare di bioplasma.

Il Dr. Hiroshi Motoyama (1925), in anni di ricerche condotte con un apparato di sua invenzione, ne ha dimostrato l'esistenza e la loro funzione di trasformatori d'energia¹⁹. Motoyama afferma:

“Il flusso d'energia scorre in due direzioni opposte: dall'ambiente esterno verso i chakra e dai chakra verso l'ambiente. La quantità d'energia di questo flusso dipende dallo stato di attivazione dei chakra stessi, che si comportano come delle vere e proprie porte energetiche o, nel caso dei centri minori, dei pori energetici aperti verso il cosmo”.²⁰

Queste analisi sono rese possibili dal principio di interazione, che fa sì che i flussi d'energia sottile si manifestino in forma densa, per esempio come campi elettrostatici. Questi sono misurabili tramite apparecchi sofisticati, ma convenzionali, che hanno permesso a Motoyama di testare il comportamento dei chakra in modi diversi e di stabilire quale sia l'effetto su di loro di: luce, magnetismo, elettricità, suono,

¹⁹ Cfr. Capitolo 4 - Agopuntura

²⁰ Motoyama H., *Measurements of Ki Energy Diagnoses & Treatments: Treatment principles of Oriental Medicine from an Electrophysiological Viewpoint*, 1997

radioattività, onde elettromagnetiche.

Come accennato in precedenza, lo studio scientifico dei chakra è ad uno stadio ancora iniziale. Le conoscenze sull'argomento si basano in gran parte su esperienze di chiaroveggenti e terapeuti energetici che li utilizzano. Più vaste ed approfondite, invece, sono le ricerche sui punti dell'Agopuntura (o agopunti) e i meridiani. Una conoscenza interessante, che verrà approfondita successivamente, perché gli agopunti sono le proiezioni sull'epidermide di alcuni chakra, grandi, piccoli, microscopici.

3.2.3. I chakra e le loro funzioni

I chakra sono strutture molto complesse e, nonostante millenni di studi, la loro struttura e le loro funzioni sono ancora in gran parte sconosciute. Quasi tutti "vedono" e "sentono" i chakra come degli imbuto che roteano e contemporaneamente fanno scorrere l'energia dentro e fuori. Ecco perché nell'iconografia orientale (ma anche in quella occidentale) essi sono sempre stati rappresentati così.

Per semplificazione possiamo immaginarli come centrali elettriche che forniscono energia vitale agli organi. Quando le centrali elettriche non funzionano bene, gli organi vitali si ammalano perché non hanno sufficiente energia vitale per funzionare correttamente.

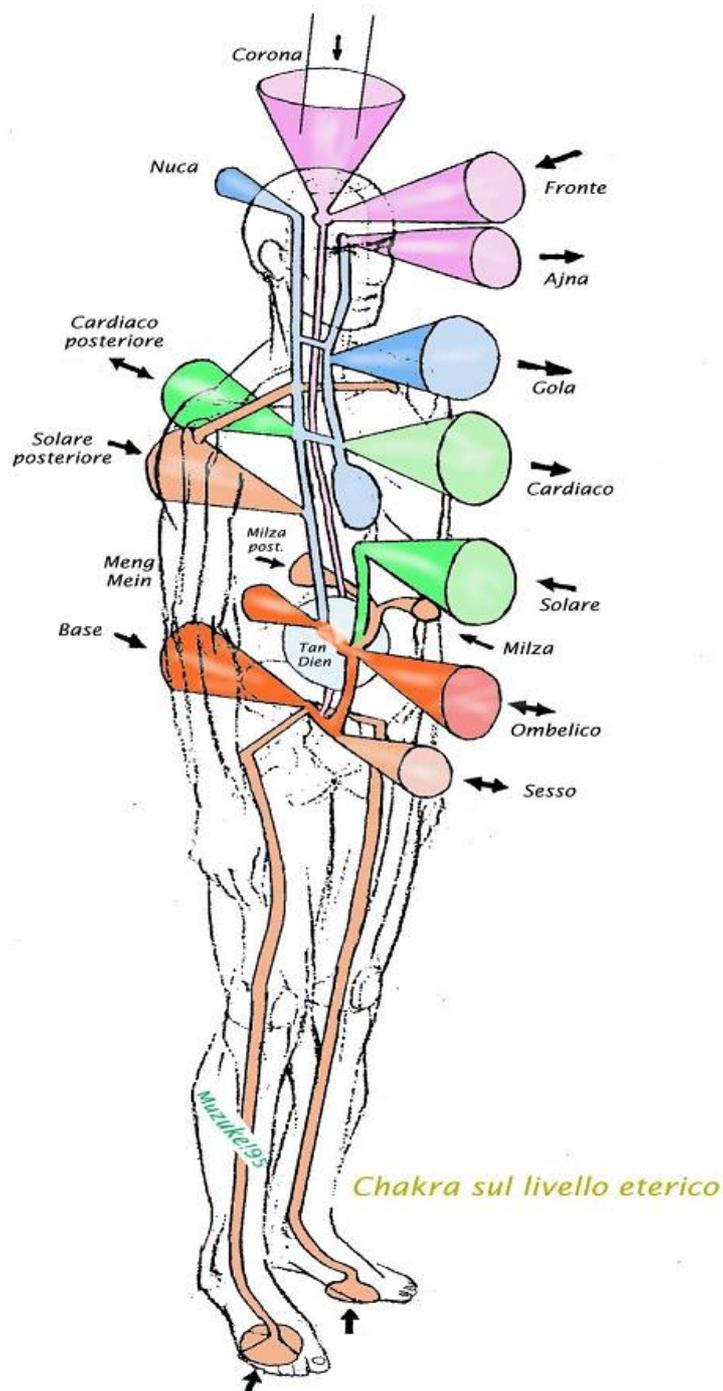
Proprio come il corpo fisico possiede organi vitali e organi minori, così anche il corpo energetico possiede chakra maggiori, minori e mini chakra.

Come abbiamo già accennato i chakra possono essere paragonati a dei coni, vortici che ruotano, con la punta proiettata verso il corpo fisico e sono agganciati ad esso attraverso delle valvole bidirezionali agganciate ai meridiani o canali energetici.

Anticamente, si pensava che i chakra esistenti fossero sette, ma con gli studi e le ricerche di M. Choa Kok Sui (1952 – 2007), in seguito riscontrate anche da R. Zamperini, si è notato che il numero è nettamente superiore.

I chakra più conosciuti sono 11, posizionati anteriormente e posteriormente al corpo, fatta però eccezione per il primo ed il settimo chakra, che invece sono singoli. I vortici, a seconda del loro posizionamento rispetto al corpo fisico, hanno una loro differente struttura e velocità, girano velocemente in modo orario/antiorario, caricando e scaricando continuamente energia.²¹

²¹ Lattuada P. Silverira M., *Lavorare con i chkras*, MEB Editore, 1994



Struttura

La grandezza dei chakra è una caratteristica molto variabile da una persona all'altra e tra un centro e un'altro di una stessa persona. Alcuni chakra sono mediamente più piccoli degli altri. I chakra maggiori, hanno un diametro che va dai 7 ai 12 cm circa, mentre i chakra minori hanno un diametro di 2 o 5 cm circa. Per quanto riguarda i mini chakra, questi hanno un diametro inferiore ai 2 cm circa.

I chakra minori ed i mini chakra, tendenzialmente, controllano ed energizzano le parti

meno importanti del corpo fisico.

I colori dell'iride sono stati utilizzati da alcune filosofie per simbolizzare il sistema dei chakra, un po' come fanno i geografi quando colorano le loro carte per rappresentare i vari paesi. In realtà ogni chakra contiene tutti i colori sottili, cioè tutte le vibrazioni sottili. La differenza tra un chakra e l'altro è data dalla composizione percentuale di questi colori. La colorazione non è dunque solo convenzionale, ma è più complessa delle descrizioni tradizionali. Per di più, la composizione dei colori non è sempre la stessa, ma cambia per i diversi chakra, al mutare delle condizioni di salute e dello stato psico-fisico di una persona.

In una persona sana e vitale gran parte dei centri energetici sono grandi e aperti. Nella letteratura esoterica si parla di "risveglio" o dell'apertura dei chakra, come di un processo legato allo sviluppo spirituale. In questa affermazione c'è molto di vero, ma presa alla lettera è inesatta. Infatti, se un individuo avesse anche un solo centro totalmente chiuso, egli sarebbe destinato ad una grave malattia o addirittura alla morte.²²

Funzionamento

Come accennato in precedenza, i chakra sono composti da un vortice anteriore ed uno posteriore (ad eccezione per il primo ed il settimo chakra, che invece sono singoli). I vortici girano velocemente in modo orario/antiorario, caricando e scaricando continuamente energia, il moto può essere indirizzato volontariamente per assorbire maggiormente o per proiettare maggiormente.

Ciascuno dei 7, degli 11 chakra maggiori, ha il proprio centro in una delle sette ghiandole a secrezione interna del sistema endocrino corporeo e ha la funzione di stimolare la produzione ormonale della ghiandola. Sono gli ormoni a regolare tutte le funzioni del corpo, incluso il processo di invecchiamento.

Quello inferiore, o primo vortice, è situato sulle ghiandole riproduttive. Il secondo si localizza nel pancreas, nella regione addominale. Il terzo si concentra nelle ghiandole surrenali nella regione del plesso solare. Il quarto vortice ha il proprio centro nella ghiandola del timo situata nel petto, o regione del cuore. Il quinto posto nella ghiandola tiroide che si trova nel collo. Il sesto ha sede nella ghiandola pineale alla base posteriore del cervello.

I chakra ruotano rapidamente e in modo alternato, in senso orario e antiorario: il

²² Zamperini R., *Energie sottili e la terapia Energo-Vibrazionale*, Macro Edizioni 2005

movimento orario incamera energia pranica, il movimento antiorario fa fuoriuscire energia dal chakra. Il movimento orario assorbe, quello antiorario espelle. Quando incameriamo energia attraverso i chakra, questi ruotano prevalentemente in senso orario e molto meno in senso antiorario, al contrario, quando proiettiamo energia, il chakra ruoterà principalmente in senso antiorario. L'energia pranica proiettata non è continua, né lo è l'energia incamerata. In condizioni normali i chakra ruotano in uguale proporzione in entrambi i sensi.²³

Effetti dei chakra sul corpo fisico

Di seguito la descrizione degli 11 chakra maggiori e dei loro corrispettivi posteriori, con l'analisi della funzione che si esplica sul corpo fisico.

1. CHAKRA DI BASE

Posizione e funzione: Questo chakra è localizzato alla base della spina dorsale, nell'area del coccige. Esso controlla e dà energia al sistema muscolare ed al sistema scheletrico, alla spina dorsale, alla produzione ed alla qualità del sangue, alle ghiandole surrenali, ai tessuti del corpo e degli organi interni. Inoltre, influenza e manda energia agli organi sessuali. In conclusione, dà energia e rafforza tutto il corpo fisico. Il chakra di base influenza la temperatura corporea, la vitalità in genere e la crescita dei bambini.

Patologie correlate: Il suo malfunzionamento potrebbe manifestarsi sotto forma di artrite, problemi alla spina dorsale, malattie del sangue, cancro, cancro delle ossa, leucemia, allergie, problemi di crescita, bassa vitalità e rallentamento nella guarigione delle ferite e delle ossa.

Le persone che hanno il chakra di base molto attivato tendono ad essere robuste e sane, mentre quelle con il chakra di base meno attivo tendono ad essere fragili e deboli. Gli anziani, di solito, hanno il chakra di base svuotato o molto svuotato. Ecco perché i loro corpi sono deboli e si rimpiccioliscono, la loro spina dorsale tende ad incurvarsi e, di solito, soffrono di artrite.

Il chakra di base è come la radice di un albero. Se la radice è debole, anche l'albero è debole. Se il chakra di base è molto debole, anche il corpo sarà molto debole. Un altro termine per definire il chakra di base è, appunto, "chakra radice".

²³ Lattuada P. Silverira M., *Lavorare con i chkras*, MEB Editore, 1994

2. SEX CHAKRA

Posizione e funzione: Questo chakra è localizzato nell'area pubica, controlla ed energizza gli organi sessuali, vescica e gli arti inferiori.

Patologie correlate: Il suo malfunzionamento potrebbe manifestarsi sotto forma di problemi connessi alla sfera sessuale. Il chakra ajna, quello della gola ed il chakra di base hanno una forte influenza sul sex chakra. I malfunzionamenti di questi chakra può portare al malfunzionamento del sex chakra.²⁴

3. CHAKRA MENG MEIN

Posizione e funzione: Questo chakra è localizzato dietro all'ombelico. Serve come “stazione di pompaggio” nella spina dorsale, perciò è responsabile del flusso verso l’alto delle energie praniche sottili provenienti dal chakra di base. Controlla e dà energia ai reni ed alle ghiandole surrenali, controlla inoltre la pressione sanguigna.

Patologie correlate: Il suo malfunzionamento potrebbe manifestarsi con problemi renali, poca vitalità, ipertensione e problemi alla schiena. Il chakra meng mein dei neonati, dei bambini, delle donne incinte e delle persone anziane non deve essere energizzato a causa dei possibili effetti dannosi che si produrranno. Ha una dimensione di circa 1/3 o 1/2 degli altri chakra maggiori.

Il chakra meng mein ed il sex chakra controllano e danno energia al sistema urinario.

4. CHAKRA DELL'OMBELICO

Posizione e funzione: Questo chakra è localizzato sull'ombelico, controlla e dà energia all'intestino tenue, all'intestino crasso e all'appendice. Influenza la vitalità generale di una persona.

Patologie correlate: Il suo malfunzionamento potrebbe manifestarsi come costipazione, appendicite, difficoltà nel parto, bassa vitalità e altre malattie collegate all'intestino.

Il corpo assorbe il nutrimento bevendo e mangiando e, in questo processo, produce ormoni per mezzo delle ghiandole endocrine. Il cibo, l'acqua e le altre bevande corrispondono ai vari tipi di energie praniche che vengono assorbiti dal corpo energetico.

²⁴ Master Choa Kok Sui, *Miracoli con il Pranic Healing*, Eifis Editore, 2003

5. CHAKRA SPLENICO

Posizione e funzione: Questo chakra è localizzato nella parte sinistra dell'addome tra il chakra del plesso solare anteriore ed il chakra dell'ombelico. E' situato al centro dell'ultima costola in basso a sinistra.

Il chakra splenico posteriore è situato dietro al chakra splenico anteriore, la sua dimensione è di circa 1/3 o 1/2 di quella degli altri chakra maggiori.

I chakra splenici anteriore e posteriore controllano e danno energia alla milza. La milza purifica il sangue dai germi portatori di malattie. Inoltre distrugge le cellule sanguigne esauste. Sono i maggiori punti d'entrata di prana dell'aria o dei globuli di vitalità dell'aria. Il prana dell'aria viene metabolizzato dal chakra splenico, poi viene distribuito agli altri chakra maggiori e a tutto il corpo, che viene così ad essere energizzato.

Patologie correlate: Il suo malfunzionamento potrebbe manifestarsi come scarsa vitalità, astenia e patologie del sangue. Ha un ruolo vitale nel benessere generale dell'uomo. Un chakra splenico debole significa un corpo fisico debole ed un livello di energia pranica basso.²⁵

6. CHAKRA DEL PLESSO SOLARE

Posizione e funzione: Ci sono due chakra del plesso solare: quello che si trova nell'area del plesso solare, o area cava tra le costole, viene chiamato chakra del plesso solare anteriore, e quello posizionato posteriormente viene detto chakra del plesso solare posteriore.

Con il termine "chakra del plesso solare" si indicherà sia il chakra del plesso solare anteriore sia il chakra del plesso solare posteriore. Questo chakra controlla e dà energia al diaframma, al pancreas, al fegato, allo stomaco ed, in parte, dà energia all'intestino crasso e tenue, all'appendice, ai polmoni, al cuore ed altre parti del corpo. Esso, inoltre, influenza la qualità del sangue poiché controlla e manda energia al fegato che, a sua volta, disintossica il sangue. Attraverso l'intestino, controlla il livello di colesterolo nel corpo. Perciò influenza anche le condizioni del cuore.

Il chakra del plesso solare è il centro che funge da camera di compensazione energetica. Le energie sottili provenienti dai chakra inferiori e dai chakra superiori passano attraverso esso. Tutto il corpo può essere energizzato tramite il chakra del plesso solare. In rare occasioni, dare troppa energia a questo chakra senza prima pulirlo accuratamente, può portare ad una congestione pranica, paralizzando, in questo modo,

²⁵ Master Choa Kok Sui, *Miracoli con il Pranic Healing*, Eifis Editore, 2003

parzialmente il diaframma e causando difficoltà di respirazione. Il prana congestionato deve essere tolto immediatamente. Questo chakra inoltre, controlla il sistema di riscaldamento e di raffreddamento del corpo.

Patologie correlate: Un malfunzionamento di questo chakra può manifestarsi come diabete, ulcera, epatite, problemi cardiaci ed altre malattie collegate a questi organi.

Il chakra del plesso solare ed il chakra dell'ombelico controllano e danno energia al sistema gastrointestinale.

7. CHAKRA CARDIACO

Posizione e funzione: Questo chakra è localizzato al centro del petto. Dà energia e controlla il cuore, la ghiandola del timo ed il sistema circolatorio. Il chakra cardiaco posteriore è localizzato dietro al cuore. Fondamentalmente controlla ed energizza i polmoni e, in misura minore, il cuore e la ghiandola del timo.

Patologie correlate: Il suo malfunzionamento potrebbe manifestarsi con malattie cardiache e del sistema circolatorio. Il chakra del plesso solare, sensibile alle emozioni, alle tensioni ed allo stress, ha una forte influenza sul cuore fisico e sul chakra cardiaco anteriore. Un malfunzionamento del chakra del plesso solare può causare un malfunzionamento del chakra cardiaco anteriore e del cuore fisico. Il chakra cardiaco anteriore è strettamente collegato al chakra del plesso solare anteriore da alcuni grandi canali energetici, in quanto la dimensione dei due chakra sono inversamente proporzionali. Le persone che hanno problemi di cuore, di solito, hanno un chakra del plesso solare che è iperattivo.

Il malfunzionamento del chakra cardiaco posteriore, invece, causa problemi polmonari come asma, tubercolosi e altro.

Per inviare energia al cuore, si passa attraverso il chakra cardiaco posteriore. Dando energia al chakra cardiaco anteriore, si dà in modo istantaneo, energia direttamente al cuore fisico. L'energia pranica tende a localizzarsi e non si diffonde facilmente alle altre parti del corpo. Di conseguenza, questo può portare gravi congestioni praniche al cuore.

8. CHAKRA DELLA GOLA

Posizione e funzione: Questo chakra è localizzato al centro della gola. Controlla ed invia energia alla gola, alle ghiandole tiroidee, alle paratiroidi ed al sistema linfatico. In una certa misura influenza anche il sex chakra.

Patologie correlate: Il suo malfunzionamento si manifesta con tutte le malattie

connesse alla gola: faringodinia, abbassamento di voce, l'asma, la sterilità, gozzo etc.

9. CHAKRA AJNA

Posizione e funzione: Questo chakra è localizzato tra le sopracciglia. Controlla e dà energia alla ghiandola pituitaria/ipofisi, alle ghiandole endocrine e, in certa misura anche al cervello. E anche detto il chakra maestro perché dirige e controlla gli altri chakra maggiori, le ghiandole endocrine e gli organi vitali corrispondenti. Inoltre, influenza anche l'occhio sinistro ed il naso.

Patologie correlate: Il suo malfunzionamento si manifesta con malattie connesse alle ghiandole endocrine come il diabete. Di conseguenza, non è necessario solo il trattamento del chakra del plesso solare che controlla il pancreas, ma anche del chakra ajna. I chakra ajna, della gola, il chakra cardiaco posteriore ed il chakra del plesso solare controllano ed inviano energia al sistema respiratorio.

10. CHAKRA DELLA FRONTE

Posizione e funzione: Questo chakra è localizzato al centro della fronte. Controlla e dà energia alla ghiandola pineale e al sistema nervoso.

Patologie correlate: Il suo malfunzionamento può manifestarsi come perdita di memoria, paralisi ed epilessia. Dando energia a questo chakra si ha un effetto imbuto simile a quello del chakra della corona, che inonda tutto il corpo di prana. La ricerca scientifica moderna ha dimostrato che la ghiandola pineale è connessa al processo di invecchiamento e di anti-invecchiamento.

11. CHAKRA DELLA CORONA

Posizione e funzione: Questo chakra è localizzato alla sommità del capo. Controlla e dà energia alla ghiandola pineale, al cervello ed a tutto il corpo. E' uno dei principali punti di entrata del prana. Dando energia al chakra della corona, si energizza tutto il corpo, come versare dell'acqua in un imbuto, inondando così il corpo di prana. Alcuni operatori danno energia al chakra della corona anche se la parte malata è un'altra.

Patologie correlate: Il suo malfunzionamento può manifestarsi con disturbi connessi alla ghiandola pineale ed al cervello. Questi si possono manifestare come malattie fisiche o psicologiche.

Il chakra della corona e della fronte facilitano l'armonia e la normalizzazione degli altri chakra, così come la ghiandola pineale facilita l'armonia e la normalizzazione delle

altre ghiandole endocrine del corpo.

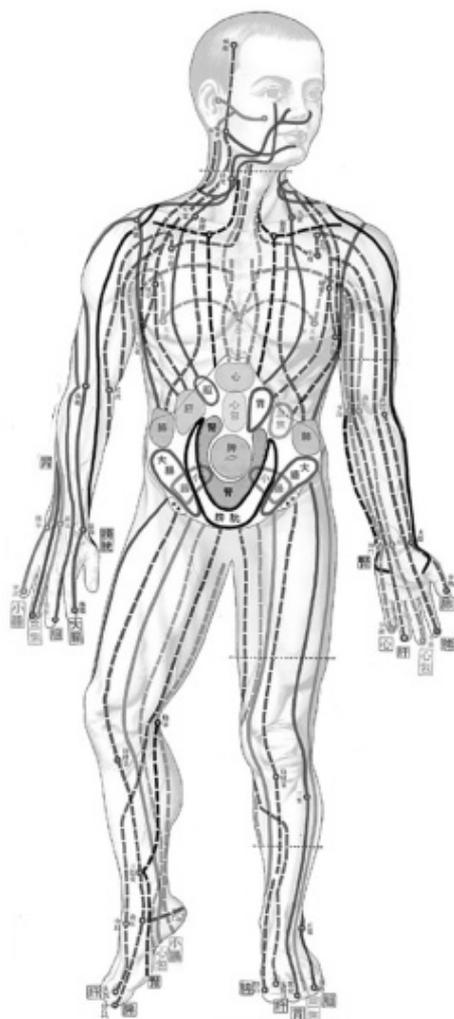
Attraverso il chakra della corona, della fronte, dell'ajna, del cardiaco posteriore, del plesso solare, dell'ombelico, dello splenico, del base, delle mani e dei piedi si può dare energia a tutto il corpo. Si può dare energia ad una parte malata direttamente o attraverso il chakra ad essa più vicino. Alcuni operatori possono proiettare energia attraverso un chakra lontano, come l'ajna o la corona, per trattare un problema cardiaco o un problema addominale. Perciò si può dedurre che ci sono moltissime tecniche di guarigione utilizzabili per trattare lo stesso tipo di malattia, anche se i principi di base rimangono gli stessi: pulire e dare energia. I punti dell'Agopuntura ed i chakra sono porte attraverso cui il prana può facilmente entrare ed uscire. Dando energia attraverso il chakra più vicino, si consente al prana proiettato un accesso facile e diretto alla parte malata. Invece, dando energia direttamente, la parte affetta ha un'azione filtrante sul prana proiettato; di conseguenza, il trasferimento di energia richiede più tempo e più prana. Per dare energia all'intero corpo, solitamente si utilizza il chakra del plesso solare, data la sua prossimità a molti organi importanti. Esso, infatti, si trova al centro del tronco che contiene molti organi vitali. Quando si dà energia al chakra del plesso solare, occorre farlo lentamente e gentilmente. Troppa energia ed una proiezione troppo intensa possono provocare problematiche fisiche.²⁶

3.3. I meridiani e gli agopunti

Come è stato descritto precedentemente, secondo la medicina tradizionale cinese la materia è infusa di una sottile energia, chiamata “C’hi” o “Qi”, che si manifesta attraverso la vibrazione, la circolazione e le onde di movimento. L’energia Qi, scorre lungo una rete di canali chiamati meridiani, che si estendono per tutto il corpo come un’intricata ragnatela.²⁷

²⁶ Master Choa Kok Sui, *Miracoli con il Pranic Healing*, Eifis Editore, 2003

²⁷ Dunjany R., *Fisiologia energetica, clinica energetica*, Tecniche Nuove Editore, 2001



Masunaga's Meridian Chart

Il primo riferimento a tale rete di energia viene fatto nel Nei Ching, o Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine, scritto durante il regno dell'imperatore Huang, fra il 2697 e il 2596 a.C.

Il nome "MERIDIANO" deriva dalla traduzione del termine cinese jing-luo-mai Jing = scorrere in maniera costante, regolare; Luo = le ramificazioni che connettono; Mai = vaso in cui passa qualcosa.

Il sistema cinese rivelò la presenza di 12 meridiani primari, bilaterali, ciascuno dei quali attraversa uno specifico organo. I meridiani, interagiscono con i chakra e con tutti gli organi e i tessuti presenti nel nostro corpo. Questi intersecano inoltre sia la parte anteriore, sia la parte posteriore del corpo compreso il cervello. Oltre ai meridiani principali vi sono dei meridiani secondari che intersecano i primi.

Naturalmente, in molti si chiederanno se esistono prove scientifiche dell'esistenza di simili canali di energia o meridiani. Tra il 25 novembre 1974 e il 27 luglio 1976, un ricercatore giapponese, il dottor Hiroshi Motoyama, inventò una macchina, la AMI

(“Apparatus for measuring the functions of the meridians and corresponding internal organs”, cioè “Dispositivo per la misurazione delle funzioni dei meridiani e degli organi interni corrispondenti”)²⁸ per misurare le caratteristiche elettriche dei dodici meridiani principali. Dopo aver studiato più di cinquemila soggetti con l’ausilio di questa apparecchiatura, che funziona applicando sulla pelle, ai “punti di entrata” di ogni meridiano, ventotto elettrodi, Motoyama rilevò una chiara correlazione fra meridiani elettronicamente disarmonici e la presenza di una malattia nell’organo associato.

Ricerche condotte dal medico coreano Kim Bong Han sui meridiani hanno dimostrato che, quando il meridiano del fegato, per una qualsiasi ragione, si interrompe, sopravviene rapidamente la degenerazione epatocellulare.

Il Dr. Kim Bong Han., professore di scienze Biologiche e di Istologia ha scoperto, usando sistemi scientifici - microscopio elettronico, isotopi radioattivi, (fosforo 32, zolfo 32), auto immuno teleradiografia - un quarto sistema che, nel 1962 ha descritto nel suo testo “Medicina Coreana”.²⁹

La dimostrazione dell’esistenza di questo sistema circolatorio, chiamato “Kyungrak”, fa luce sul meccanismo e sulle vie attraverso le quali si effettua la trasmissione degli impulsi indotti dalla stimolazione dell’ago infisso nei punti attivi dei meridiani.

Le vie anatomiche del quarto sistema (Kyungrak) sono denominate: Ken Miak. Le Ken Miak sono costituite da strutture tubolari con diametro da 20 a 50 millimicron la cui parete è costituita da una materia trasparente, incolore, organizzata in elementi globosi non figurati, dimostrati ed evidenziati chiaramente solo al microscopio elettronico. Le linee base superficiali si trovano tutte vicino alla cute e sono in comunicazione con altre che si diramano all’interno in tutto l’organismo umano. I punti principali, nella compagine cutanea, sono chiamati Ken Points.

I Points Ken sono corrispondenti ai punti attivi d’Agopuntura e rappresentano una sorta di saracinesche che aprono, chiudono, dirigono, equilibrando il flusso energetico nell’organismo. Sui Points Ken, punti d’Agopuntura, quando sussiste nel paziente uno stato patologico, squilibrio energetico, l’ago ha un’azione determinante, disperdente, o tonificante, nel ristabilire l’equilibrio fisiologico dello scorrimento dell’energia. Dopo lunghe ed accurate esperienze sugli animali, l’autore ha dimostrato che, quando si seziona una linea di Ken Miak tra due punti attivi dei meridiani, si distruggono i collegamenti, anche i più lontani, fra questi e gli organi. L’americano prof. Bougham

²⁸ Motoyama H., *Measurements of Ki Energy Diagnoses & Treatments: Treatment principles of Oriental Medicine from an Electrophysiological Viewpoint*, 1997

²⁹ www.cesmen.com, 2011

dell'Università di Huston, dopo essere stato per lungo tempo in Sud Corea per impadronirsi delle tecniche del prof. Kim Bong Han, una volta tornato negli Stati Uniti, condusse la stessa esperienza, nei propri laboratori di Huston, in parallelo ed in doppio con Kim Bong Han, rievidendo le stesse strutture ed ottenendo gli stessi risultati. Dimostrò formazioni tubolari del diametro di 20, 50 millimicron, costituite da elementi globosi, non figurati; inoltre accertò che in queste formazioni circola un liquido ricco di acido desossiribonucleinico.³⁰

Gli americani allora, nel 1967, anno di pubblicazione degli scritti di Bougham, ignorando il predecessore Kim Bong Han, coreano, chiamarono corpuscoli di Bougham gli elementi costitutivi, globosi, non figurati delle strutture tubolari ed il liquido circolante in esse, liquido di Bougham. Lo scienziato cinese Tcheng Hsi Kim, di Pechino, anatomo patologo, ha dimostrato che le suddette strutture non sono solo situate a livello cutaneo, ossia nel derma, ma anche in profondità nei tessuti sottocutanei, attorno ai vasi sanguigni, linfatici e tronchi nervosi ed attorno e dentro gli organi interni. Tcheng Hsi Kim divise le vie Ken Miak in vie extra ed intra vascolari, extra ed intra viscerali, extra ed intra linfatiche, extra ed intra nervose e ne dimostrò quindi l'esistenza in tutto l'organismo. Si può così considerare accertata in maniera scientifica l'esistenza di questa quarta via che dimostra l'esistenza e la presenza dei meridiani cinesi di Agopuntura e lo scorrimento in essi del flusso energetico vitale degli esseri viventi, secondo l'ultra millenaria concezione tradizionale dell'Agopuntura. La circolazione del liquido di Bougham è stata rilevata esattamente utilizzando isotopi dello zolfo 32 e del fosforo 32 dosati in millicuries. Tre ore dopo l'iniezione dei traccianti il coefficiente di radioattività per minuto misurato attorno al punto d'Agopuntura, usato come punto d'inoculazione, è esattamente uguale a quello di un punto diametralmente opposto sul Meridiano controlaterale non trattato. Interrotta la quarta via Ken Miak in un animale di controllo, il punto contro-laterale è completamente privo di radioattività. Gli Autori hanno dimostrato, in una contro esperienza, che non si trattava di una iniezione intramuscolare perché in tal caso la radioattività si sarebbe ripartita in maniera uguale ovunque. L'italiano Ottaviani G., dell'Istituto di Anatomia di Parma, avrebbe intravisto l'esistenza di un quarto sistema più limitato e semplice, considerati però anche i mezzi che ha avuto a disposizione per la sua ricerca, che ha chiamato "sistema intermedio paralinfatico" confermando l'esistenza del Ken Miak, sia pure indirettamente³¹.

³⁰ www.cesmen.com, 2011

³¹ Ottaviani G, Azzali, *Ultrastructure of lymphatic vessels in some functional conditions*, G.Acta Anat Suppl (Basel), 1969

Oggi sono presenti sul mercato diverse macchine per rilevare il differenziale elettrico nel corpo umano.

E' essenziale capire che i meridiani, costituiscono un sistema di conduzione energetica; la nostra medicina conosce il sistema di conduzione nervosa e linfo-ematica che dispongono di un substrato anatomico. I meridiani viceversa, costituiscono delle vie di conduzione energetica e, perciò, senza supporto organico direttamente indagabile.

Questo sistema di conduzione energetica, rende l'organismo umano un insieme biofisico aperto all'esterno ed analogo ad una centrale termoelettrica costituita da accumulatori (organi) e cavi conduttori (i meridiani). La conduzione energetica, tuttavia, è strettamente connessa alla conduzione nervosa e linfo-ematica; infatti, i meridiani hanno un decorso frequentemente sovrapponibile ai vasi sanguigni ed ai tronchi nervosi.

In questo modo, si hanno tre livelli che vanno dal più fisico (TERRA), all'intermedio (UOMO) fino al più sottile (CIELO):³²

1. Il più YIN: il Sangue (XUE)
2. YIN / YANG: la Trasmissione Nervosa
3. YANG: Sistema Energetico (Rete dei meridiani).

Il sistema dei canali comprende:

- 12 Canali Principali (JING MAI);
- 12 Canali Tendino-Muscolari (JING JIN);
- 12 Canali Distinti (JING BIE);
- 16 Canali di Collegamento (LUO MAI);
- 8 Canali Straordinari, Curiosi o Particolari (QI JING BA MAI);
- 12 Zone Cutanee (PI BU).



Esistono quindi dodici canali principali, detti meridiani, che si estendono verticalmente, bilateralmente e simmetricamente. Ogni canale corrisponde e si connette internamente ad ognuno dei dodici *zang fu* ("organi"). Significa che vi sono sei canali *yin* e sei *yang*; vi sono tre canali *yin* e tre *yang* che corrono su ciascun braccio, tre *yin* e tre *yang* su ciascuna gamba.

³² www.amicishiatsu.com, 2011

- I tre canali *yin* della mano (polmone, pericardio e cuore) cominciano dal petto e viaggiano lungo la faccia interna (principalmente la porzione anteriore) del braccio, verso la mano.
- I tre canali *yang* della mano (intestino crasso, *san jiao* e intestino tenue) iniziano dalla mano e viaggiano lungo la faccia esterna (principalmente la porzione posteriore) del braccio, verso la testa.
- I tre canali *yang* del piede (stomaco, cistifellea e vescica) cominciano dal volto, nella regione dell'occhio e discendono lungo il corpo lungo la faccia esterna della gamba (principalmente la porzione anteriore e laterale), verso il piede.
- I tre canali *yin* del piede (milza, fegato e reni) cominciano dal piede e viaggiano lungo la faccia interna della gamba (principalmente la porzione posteriore e mediale), verso il petto o il fianco.

Il flusso del Qi attraverso ciascuno dei dodici canali comprende una via interna ed una esterna. La via esterna è quella normalmente mostrata su una mappa per l'Agopuntura ed è relativamente superficiale. Tutti i punti di Agopuntura di un canale risiedono nella sua via esterna. Le vie interne costituiscono il corso profondo del canale nel quale entrano le cavità del corpo e gli organi *Zang-Fu* correlati. I percorsi superficiali dei dodici canali descrivono tre circuiti completi del corpo.

Il flusso di energia attraverso i meridiani è il seguente: dal canale "polmone" della mano (*taiyin*), al canale "intestino crasso" della mano (*yangming*), al canale "stomaco" del piede (*yangming*), al canale "milza" del piede (*taiyin*), al canale "cuore" della mano (*shaoyin*), al canale "intestino tenue" della mano (*taiyang*), al canale "vescica" del piede (*taiyang*), al canale "rene" del piede (*shaoyin*), al canale "pericardio" della mano (*jueyin*), al canale *San Jiao* della mano (*shaoyang*), al canale "cistifellea" del piede (*shaoyang*), al canale "fegato" del piede (*jueyin*), e poi nuovamente al canale "polmone" della mano (*taiyin*).

(Zang)	(Fu)
polmone →	intestino crasso
milza	← stomaco
cuore →	intestino tenue
rene	← vescica
pericardio →	<i>San Jiao</i>
fegato	← cistifellea

Relazione tra chakra – meridiani - agopunti³³

n°	Chakra	Punti di Agopuntura
1	Corona	VG 19 / DU (GV) 20
2	Fronte	VG 23 / DU (GV) 24
3	Ajna	Punti curiosi M-HN3 (<i>Yin Tang</i>)
4	Gola	VC 23 / RN (CV) 23
5	Cardiaco Ant.	VC 18 / RN (CV) 17
5a	Cardiaco Post.	VG 9 / DU (GV) 11
6	Plesso solare Ant	VC 12 / RN (CV) 15
6a	Plesso solare Post	GV 6° / DU (GV) 7 o GV 6 / (GV) 6
7	Ombelico	CV 8 / RN (CV) 8
8	Splenico	RP 16 / SP 16
9	Meng Mein	VG 4 / DU (GV) 4
10	Sex	VC 2 / RN (CV) 2
11	Base	VG 1 / DU (GV) 1

³³ Master Choa Kok Sui, *Miracoli con il Pranic Healing*, Eifis Editore, 2003

4. TECNICHE ENERGETICHE

Il concetto dell'energia che trova ancora posto nella cultura moderna, è che milioni di persone sono convinte che per assicurare al proprio corpo un buono stato di salute fisica e mentale sia fondamentale permettere a quest'energia di scorrere agevolmente e uniformemente.

Per far sì che questo accada ci si avvale delle cosiddette tecniche energetiche.

In tutto il mondo esistono moltissime tipi di tecniche energetiche. In questo capitolo affronteremo molto sinteticamente le principali e più conosciute tecniche energetiche derivate sia dalla medicina Cinese, Giapponese e Indiana.

4.1. Qi Gong

Secondo la Medicina Tradizionale Cinese, oltre ai tre sistemi circolatorio, linfatico e nervoso del corpo umano, ne esisterebbe un quarto attraverso i canali del quale si diffonderebbe nel corpo una presunta "energia sottile" chiamata Qi.³⁴

Si tratta di una tecnica volta, dunque, non soltanto a facilitare la circolazione della suddetta energia, ma anche a nutrirla, al fine di raggiungere uno stato di benessere psicofisico completo e alla quale si attribuisce grande valore preventivo all'insorgere di ogni male, segnatamente a quelli dovuti a indebolimento del sistema immunitario. Questo anche fino a dichiarare effetti positivi nella prevenzione dell'AIDS e del cancro attraverso un intervento sulla "componente tossica interna", che starebbe alla base di entrambi.

³⁴ Charles G., *Qi gong ed energia vitale*, Pendragon Editore, 2008

La forma attraverso la quale si applica il Qi Gong è quella di una ginnastica dolce che si svolge su quattro livelli:

- esercizi dinamici, per regolare il corpo;
- tecniche di respirazione;
- concentrazione mentale, per regolare la mente;
- emissione di suoni terapeutici, per regolare le emozioni.

Alla base di tutta la cultura cinese, e quindi anche di questa pratica, sta la teoria di Yin e Yang che, molto sinteticamente, potremmo definire come i poli opposti di un sistema energetico, necessari entrambi alla circolazione della relativa energia. Compito del Qi Gong sarebbe di difenderne l'armonia e l'equilibrio complessivi, onde evitare aggressioni esterne (virus, agenti atmosferici) e interne (le emozioni).

Tutto questo verrebbe coordinato dalla seconda teoria fondamentale cinese che è quella denominata dei Cinque Elementi (acqua, legno, fuoco, terra, metallo). Il rapporto ciclico di questi elementi governerebbe ogni forma vitale e, ogni blocco o squilibrio energetico, condurrebbe ad uno stato di sofferenza fisica o psichica. Questa pratica si basa, infatti, sul principio di unità del sistema corpo-mente, al punto da non fare alcuna differenza nella classificazione dei fattori patogeni fra un virus o una "cattiva" emozione. La critica fondamentale che i suoi fautori fanno verso la medicina moderna è proprio quella di curare il corpo "pezzo per pezzo", senza considerarlo dovutamente nel suo complesso. L'origine storica del Qi Gong sembra fare la sua prima apparizione con il passaggio in Cina del predicatore buddista indiano Bodhi Dharma, avvenuto intorno al IV secolo a. C.. Da notare come l'ideogramma che definisce la parola Qi Gong sia la rappresentazione di una pentola d'acqua in ebollizione sul fuoco: si visualizza l'energia come calore e il suo movimento attraverso l'ascesa del vapore.³⁵

4.2. Agopuntura

L'Agopuntura è una tecnica terapeutica cinese che si prefigge di promuovere la salute ed il benessere, mediante l'inserimento di aghi in particolari punti del corpo, eseguita da personale appositamente preparato.

Da tempo si sa che gli agopunti hanno proprietà elettriche piuttosto insolite. La

³⁵ Sotte L., *Ginnastiche cinesi Qigong*, CEA Editore, 2004

resistenza elettrica della pelle in vicinanza degli agopunti è, ad esempio, molto più bassa che nel resto dell'epidermide, ma, durante le malattie o a causa di nodi geopatici, la loro attività bioelettrica subisce disturbi e distorsioni, ciò ne sottolinea l'utilità diagnostica. Anche alcuni stati alterati di coscienza, come quelli che si verificano durante la guarigione e la meditazione, determinano cambiamenti significativi delle loro caratteristiche bioelettriche.



Attualmente sono noti tre sistemi base nel nostro organismo:

- nervoso;
- circolatorio;
- linfatico.

L'Agopuntura va ad operare su un quarto sistema circolatorio.

Come descritto precedentemente, la dimostrazione dell'esistenza di questo sistema circolatorio, chiamato "Kyungrak", fa luce sul meccanismo e sulle vie attraverso le quali si effettua la trasmissione degli impulsi indotti dalla stimolazione dell'ago infisso nei punti attivi dei meridiani. Le vie anatomiche del quarto sistema (Kyungrak) sono denominate: Ken Miak.³⁶

Secondo la teoria della tradizione medica cinese, l'Agopuntura funziona normalizzando il "flusso" del Qi, l'energia vitale del corpo. Il dolore o le malattie sono trattate tentando di rimediare le accumulazioni o deficienze locali o sistemiche del Qi. Si considera, quindi, che il dolore indichi un blocco o una stagnazione del flusso del Qi. Un assioma

³⁶ www.cesmen.com

della letteratura medica dell'Agopuntura infatti è: "niente dolore, niente blocco; niente blocco, niente dolore".

Il trattamento dei punti di Agopuntura può essere effettuato lungo i dodici meridiani principali o gli otto addizionali. Dieci dei meridiani principali sono chiamati con nomi di organi del corpo (cuore, fegato, ecc.), due con nomi di cosiddette funzioni corporee (protettore del cuore o pericardio, e *San Jiao*, riscaldatore triplice). I due più importanti degli otto meridiani "addizionali" sono situati nella linea mediana delle facce anteriori e posteriori del tronco e della testa.

Sta agli agopunturisti decidere quali punti trattare, ponendo domande al paziente e avvalendosi degli strumenti diagnostici della medicina occidentale e della Medicina Tradizionale Cinese: come l'analisi del polso radiale destro o sinistro, in tre livelli di pressione applicata. Ci sono molte altre scuole di teoria dell'Agopuntura, tra cui:

- la teoria Zang Fu;
- l'Agopuntura dei cinque elementi;
- la terapia dei meridiani giapponese;
- l'Agopuntura medica;
- l'energetica dei sistemi viventi.

4.3. Lo Shiatsu

Lo Shiatsu è una pratica manipolatoria giapponese che ha origini antichissime. La sua codificazione come precisa tecnica corporea e la sua ufficializzazione, risalgono però, a tempi abbastanza recenti. I primi interventi attuati in Giappone risalgono al periodo tra il 1910 e il 1920 ed è sempre in quegli anni che viene pubblicato il primo libro ad esso intitolato, "Shiatsu Ho", ad opera di Tamai Tempaku. Tokujiro Namikoshi nel 1940 ne "decretò le basi" e il riconoscimento ufficiale di questa disciplina avverrà comunque ancora più tardi, nel 1955, ad opera del Ministero della Sanità giapponese. Verso la fine del XX secolo, Shizuto Masunaga (allievo di Namikoshi) riportò lo Shiatsu alle sue origini, sviluppando un suo stile personale da lui denominato Zen Shiatsu, integrando gli studi di Medicina Tradizionale Cinese e Giapponese con le conoscenze di Fisiologia Occidentale.³⁷

³⁷ www.amicishiatsu.com, 2011

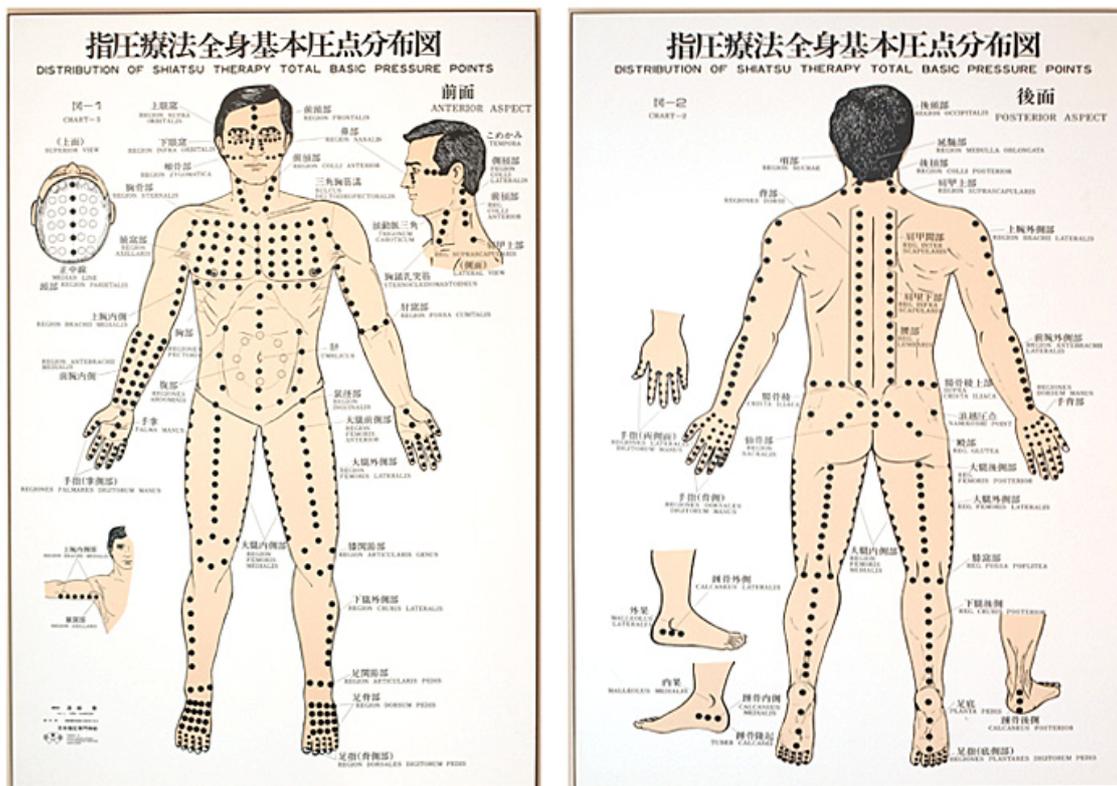
Malgrado la nascita relativamente recente e la sua matrice giapponese, questa tecnica affonda le sue radici nell'antica cultura orientale e precisamente nelle arti manipolatorie cinesi, praticate per la cura della salute già dal 2.500 - 3.000 a.C.. Questo popolo, infatti, teneva in gran considerazione le tecniche di manipolazione corporea e le aveva inserite in una visione più ampia che coinvolgeva ogni aspetto della vita umana anche a livello filosofico. Nel VII secolo circa, grazie ai monaci buddisti, il ricco bagaglio dell'esperienza, della cultura e della tradizione cinese approdò in Giappone trovando un fertile terreno di conservazione e sviluppo. Le arti manipolatorie si diffusero così anche in questo paese. La parola "Shiatsu", composta dagli elementi "shi", che significa "dita", e "atsu", che significa "pressione", sta ad indicare un metodo terapeutico mediante compressione digitale.

Il ministero giapponese per la Sanità definisce lo Shiatsu: *"Lo Shiatsu è una forma di manipolazione che si esercita con i pollici, le altre dita e i palmi delle mani senza l'ausilio di strumenti meccanici o d'altro genere. Consiste nella pressione sulla cute, intesa a correggere le disfunzioni interne, a migliorare lo stato di salute e a trattare malattie specifiche"*.

E' una tecnica che combina esercizi cinesi di DO-IN e di ANMA. I DO-IN sono esercizi che si effettuano come sorta di auto-trattamento, mentre l'ANMA si effettua su un'altra persona. Il DO-IN e il ANMA sono tecniche che prevedono mobilizzazioni, stiramenti, pressioni, che facilitano lo scorrere del flusso di energia nei meridiani energetici.

Le pressioni sulla cute sono fatte lungo i meridiani (canali dove scorre l'energia), su punti specifici chiamati "Tsubo". Katsuke Serizawa concentrò i suoi studi sugli tsubo (punti sensibili dei meridiani). Fu abile nel dimostrare l'esistenza di questi punti sensibili usando tecniche e strumenti di misura moderni. Chiamò il suo sistema "Terapia degli tsubo" e da questa derivò uno stile di Shiatsu conosciuto oggi con il nome di "Acupressure Shiatsu".³⁸

³⁸ Serizawa K., *Tsubo: Vital points for oriental therapy*, Tokio, 1976



Posizionamento degli tsubo nel corpo umano

Gli tsubo, sono punti di minor resistenza dove si entra in profondità: sono generalmente sensibili, ma quando sono troppo sensibili allora è il segnale che qualcosa non va nel meridiano o nell'organo collegato. L'efficacia dei punti di Agopuntura dimostra che esistono connessioni tra le diverse zone della superficie del corpo, tra i diversi organi, tra la superficie e gli organi. Tale connessione avviene tramite il sistema dei meridiani. Lo scopo dello Shiatsu è riequilibrare il troppo o il troppo poco nelle varie parti del corpo. Dove c'è un eccesso di tensione, di lavoro, di energia si deve calmare, diminuire, rilassare. Dove c'è un difetto, nel senso di carenza, debolezza, mancanza di forza, vitalità, si deve nutrire, scaldare, tonificare, riempire. Ciò che è fuori equilibrio va riequilibrato. Occorre ridurre ciò che è in eccesso, accrescere ciò che è carente, riscaldare ciò che è troppo freddo, raffreddare ciò che è troppo caldo, far circolare ciò che è stagnante, mettere in movimento ciò che è fermo, stabilizzare ciò che si muove troppo. Oggi il termine Shiatsu raggruppa tecniche molto diverse che presero il nome dai loro Maestri: Namikoshi, Masunaga, Ohashi ecc..

Un trattamento Shiatsu generalmente consiste in:

- Pressione lungo i meridiani sui punti tsubo;
- Rotazione delle articolazioni;

-
- Stiramenti muscolari.

Il trattamento Shiatsu si effettua sul pavimento per effettuare le pressioni, utilizzando il peso del corpo anziché la forza muscolare per premere senza tensione, e per un migliore equilibrio di chi lavora. L'operatore porta pressioni lungo i meridiani energetici, rotazioni, stiramenti così da richiamare nelle zone trattate sangue e linfa, perciò nelle zone trattate c'è un aumento di calore, un miglioramento del nutrimento, un miglioramento nell'eliminazione delle tossine e dei liquidi di scarto.

Le articolazioni diventano più mobili e lubrificate, le tensioni si allentano e si ha una generale sensazione di rilassamento. Rilassamento anche perché chi opera, per poter lavorare meglio, deve essere rilassato ed il suo rilassamento influenza il ricevente che si trova nella fase passiva del ricevere. Sia chi tratta, sia chi riceve sperimenta comunque un'alternanza di una fase più attiva (movimento - attenzione) e una fase più passiva (rilassamento - consapevolezza).³⁹

Nella *fase attiva* c'è l'intenzione di voler cambiare qualcosa: si stimola l'energia, si crea attenzione in chi riceve. Nella *fase passiva* c'è il rilassamento, che non vuol dire non far nulla, ma è raccogliere, prendere consapevolezza della fase attiva, è rendersi conto dell'esperienza. In questo modo, la fase attiva viene ricordata. Perché il trattamento sia efficace c'è bisogno di entrambe le fasi; spesso non c'è alternanza e le due fasi avvengono quasi contemporaneamente. Per esempio, nella rotazione di un'articolazione la fase attiva del movimento è contemporanea a quella passiva del supporto dell'arto (infatti, nello Shiatsu si usano sempre contemporaneamente due mani). Nel movimento c'è l'intenzione di cambiare (sciogliere l'articolazione). E' nella fase passiva del sostegno che avviene questo scambio: la persona si sente sostenuta, si fida e si può sentire il suo limite, fino a dove si può forzare. Nella mano che sostiene si sente una risposta quando si fa pressione sui punti, la fase passiva si concretizza nel prendere contatto. Poiché il lavoro e la correzione degli squilibri si fanno trattando i meridiani, anche la verifica di ciò che crea disagio è sui meridiani; non solo lungo il loro percorso, ma anche in specifiche zone dell'addome e lungo la colonna vertebrale, che è considerata lo specchio dei meridiani. E' confrontando quello che si percepisce in queste zone di controllo con i sintomi e i disagi della persona che viene deciso quali meridiani devono essere trattati. In queste zone, che corrispondono ai meridiani e di conseguenza agli organi, si può avvertire tensione, gonfiore, resistenza, forza, calore, disagio o fastidio alla pressione. Oppure, al contrario, sentire una zona molle, nessuna resistenza, come un buco, freddo,

³⁹ www.amicishiatsu.com, 2011

nessuna reazione, debolezza. Nel primo caso la funzione corrispondente è considerata in iper funzionamento, carica, sotto sforzo e l'attenzione della persona è soprattutto in quella zona; nel secondo caso c'è un ipofunzionamento, carenza di energia e la funzione è come dimenticata. Un modo per riequilibrare è fare Shiatsu lungo il meridiano trovato più carente e lungo quello trovato più carico di energia. Su quello più carente, in vuoto, si dovrà tonificare, su quello più carico, in pieno, si dovrà sedare. Generalmente si hanno risultati più veloci se si tratta con lo Shiatsu sui meridiani considerati in vuoto richiamando energia, piuttosto che trattare i meridiani in pieno, in quanto si rischia di aumentare la tensione e la resistenza della persona. Può essere più utile sviare l'attenzione verso zone di carenza, zone dimenticate. Ogni caso, ogni persona è però a se stante. Lo Shiatsu, inoltre, ha varie finalità, qui brevemente descritte.

Prevenzione: Poiché la zona di controllo e il meridiano risultano già alterati prima che un disturbo vada ad interessare l'organo, si può intervenire prima e più rapidamente. Poi si aumenta la consapevolezza del proprio corpo e delle proprie sensazioni e si fa più caso ai primi sintomi.

Rilassamento: Si pensi al fatto che per un'ora ci si affida ad un'altra persona: la mente può riposare, non decide, diminuisce la tensione e l'eccessiva energia che di solito c'è nella testa si ridistribuisce nel corpo. Il rilassamento produce più consapevolezza, maggior conoscenza dello stato energetico del proprio corpo, più attenzione alle sensazioni, ai sintomi che l'organismo invia costantemente. Maggiore è la possibilità di seguire l'evoluzione dei sintomi, maggiore è la possibilità di modificare abitudini e atteggiamenti che ci danneggiano.

Autoguarigione: Il nostro corpo riceve l'equilibrio. Consideriamo che il nostro corpo ha un'elevata capacità di autoguarigione. Pensiamo alle ferite che si rimarginano, alla produzione di febbre per scaldare il corpo raffreddato, al nostro sistema immunitario, ma anche al mal di testa che ci costringe a riposare dopo esserci stancati troppo, al vomito che libera lo stomaco dal cibo cattivo o anche da problemi emotivi. Lo Shiatsu stimola questo processo facilitando il riequilibrio. Oppure possiamo considerare il nostro disturbo come un modo sbagliato per rispondere ad un proprio bisogno, evitiamo il problema, non lo affrontiamo. Il nostro modello comportamentale ci fa trascurare il vero problema e la nostra attenzione si concentra su qualcos'altro. Questo creerà nel corpo aree di energia sovraccaricate e aree senza energia, come dimenticate. Il riequilibrio dello Shiatsu cercherà di invertire questa tendenza portando attenzione ed energia nelle aree dimenticate, facilitando la presa di coscienza del vero problema che

avrà più forza per far sentire la propria voce ed è il primo passo per affrontarlo e risolverlo.⁴⁰

4.4. Pranic Healing

Il Pranic Healing, ideato da Master Choa Kok Sui (1952 – 2007), nasce dalla fusione di tecniche orientali antichissime e da decenni di studi e di ricerche cliniche sulle maggiori tecniche terapeutiche che utilizzano il "Prana" o energia e la meditazione come strumenti di guarigione.⁴¹

E' una tecnica che, attraverso l'uso cosciente del prana o energia vitale, aiuta a ristabilire rapidamente l'equilibrio e la salute fisica, emozionale e mentale. Inoltre, è un valido strumento di prevenzione per ogni tipo di disturbo. Nel Pranic Healing le malattie fisiche vengono trattate attraverso l'energia sottile del paziente utilizzando il prana, aiutando in tal modo ed accelerando la normale capacità che ha il corpo di guarire se stesso. La disciplina comprende tecniche di meditazione e di utilizzo delle mani come strumento di valutazione, pulizia ed energizzazione che, possono essere praticate da soli o essere praticate da un operatore; queste tecniche sono basate sul concetto di prana, ossia un supposto "soffio vitale" presente nell'Universo e nel corpo umano. In particolare, esse permetterebbero di compensare eventuali squilibri del prana all'interno del corpo, assorbendolo dall'Universo. Queste tecniche potrebbero essere usate come medicina complementare per ottenere la completa guarigione o come valido contributo al miglioramento delle condizioni di salute del soggetto. Il Pranic Healing non va confuso con la pranoterapia: dal punto di vista operativo quest'ultima è una tecnica consistente nella sola imposizione delle mani del pranoterapeuta sul paziente, mentre il Pranic Healing è una disciplina complessa che comprende diverse tecniche. La più grande differenza fra il Pranic Healing e la pranoterapia è che la pranoterapia consiste nel trasferimento del prana dall'operatore al ricevente, mentre nel Pranic Healing, l'operatore (che può essere lo stesso ricevente) assorbe il prana dall'ambiente e lo trasferisce nel ricevente. I disturbi fisici e psicologici si manifestano come alterazioni del corpo energetico. Il Pranic Healing contiene gli strumenti per poter percepire il livello e la qualità dell'energia del corpo, degli organi e degli aspetti emotivi e mentali dell'individuo. Questa tecnica consente di rimuovere le energie distoniche e di

⁴⁰ Lowen A., *Bioenergetica*, Feltrinelli Editore, 2004

⁴¹ Master Choa Kok Sui, *L'origine del moderno Pranic Healing*, Eifis Editore, 2006

potenziare la forza vitale in maniera mirata. Con il Pranic Healing si possono correggere questi squilibri senza contatto fisico, ripristinando il benessere. Questa disciplina è un ottimo complemento alle terapie mediche e alle psicoterapie, velocizzando i tempi di guarigione.

Il Pranic Healing utilizza tre tecniche di base:

- diagnosi energetica;
- rimozione delle energie congestionate;
- proiezione di energia vitale.

Un operatore di Pranic Healing è in grado di trovare zone di carenza, congestione e squilibrio dei campi e centri energetici attraverso i chakra e di intervenire tramite lo studio delle leggi energetiche e l'uso appropriato di protocolli, al fine di stimolare e rinforzare il corpo energetico ed accelerare il processo naturale di guarigione del corpo. Attraverso una prima fase di sensibilizzazione delle mani, l'operatore è in grado di percepire nel palmo una congestione (un eccesso di prana) esistente rispetto alla normalità. Le sensazioni potranno essere di calore, difficoltà di passaggio della mano, sensazione di spilli e altre specifiche che l'operatore sa riconoscere come congestione. All'opposto, la depressione (una carenza di prana) viene percepita dall'operatore come una zona vuota, senza una resistenza al passaggio della mano.

Il Pranic Healing insegna, inoltre, come incrementare il potere di guarigione pranico di ognuno, come proteggersi dalla contaminazione di ambienti congesti, come rafforzare ed aumentare il proprio potenziale energetico e la propria vitalità, prevenire i disturbi, sviluppare una migliore sensibilità, compassione e pace interiore, accelerare la propria crescita spirituale in modo sicuro.⁴² Il Pranic Healing non pretende certo di sostituirsi alla medicina tradizionale e alle ordinarie terapie mediche, bensì deve essere considerato una tecnica naturale, priva di pericolo, ecologica ed economica, di integrazione, riequilibrio e disintossicazione delle energie vitali.

Il Pranic Healing intende essere di complemento alla medicina ortodossa mediante la formazione di operatori di Pranic Healing istruiti adeguatamente all'interno di una scuola di formazione. La stessa scuola si prefigge di dare uno strumento in più a medici, psicologi ed operatori sanitari; infatti, questa tecnica, diffusa in oltre 40 paesi nel mondo, è studiata ed avvalorata scientificamente da moltissimi medici e professionisti della salute.

⁴² www.pranic.com, 2011

Inoltre, la tecnica del Pranic Healing è stata affrontata da vari autori con articoli su riviste scientifiche pubblicate sul motore di ricerca www.pubmed.gov; che riporta le indagini scientifiche che la cultura occidentale di tipo biomedico, considera scientificamente valide.⁴³

H. Wahrda ha sviluppato un protocollo che ha l'obiettivo di evidenziare il potere di guarigione del Pranic Healing. Wahrda parla di coscienza cellulare, in altri termini possiamo istruire le cellule a guarire. Il protocollo "Cellular Healing" che Wardha e il suo team hanno sviluppato, esplica nel dettaglio i metodi per alterare la coscienza cellulare e il trattamento della memoria cellulare con il Pranic Healing.

Ogni cellula ha le capacità di informazione, di azione, il potere e di comunicazione. Una persona può cercare di pensare positivo, ma a livello subconscio, conservati nel profondo della coscienza della cellula, possono rimanere dei residui di negatività, che vengono continuamente trasmessi alle nuove cellule. Il Pranic Healing può toccare e influenzare positivamente il funzionamento interno delle cellule in quanto vi è un ponte tra il corpo fisico ed il corpo eterico. Siamo in grado di alterare l'ambiente cellulare e di cancellare i ricordi negativi cellulari, eliminando le informazioni energetiche e fisiche presenti nelle cellule con il Pranic Healing. Così, la cellula non ha informazioni negative da trasferire alle nuove cellule.⁴⁴

Un altro autore che ha affrontato il Pranic Healing è Kylie O'Brien. Secondo O'Brien è importante tenere aperta la mente sulle medicine alternative e dare l'adeguato rilievo ai nuovi risultati che emergono. La base per dimostrare la validità delle medicine alternative varia considerevolmente: alcune medicine alternative si sono sviluppate sistematicamente da migliaia di anni mentre altre si sono sviluppate molto più recentemente e hanno delle basi meno convincenti. Molte forme di medicine alternative si stanno studiando utilizzando metodologie di ricerca scientifica e vi sono crescenti esempi di buona ricerca su questi argomenti. Alcune forme di medicina alternativa, inclusa la medicina cinese, guardano nella stessa direzione.⁴⁵

Il lavoro di W. Hofer e N. Bruni parla dell'introduzione di Pranic Healing come tecnica energetica che sta alla base della guarigione complementare, all'interno della pratica clinica infermieristica. Essi esplorano il fondamento ideologico del Pranic Healing e la sua potenziale capacità di migliorare il benessere del paziente. Una selezione di

⁴³ Homan R. Introducing the Pranic Healing system to holistic nursing practice. *Beginnings*. 2003 Jul-Aug;23(4):10. Review. PubMed PMID: 12889412.

⁴⁴ Wardha H. Pranic Healing. *Aust J Holist Nurs*. 2004 Oct;11(2):35-40. Review. PubMed PMID: 19175256.

⁴⁵ O'Brien K. Complementary and alternative medicine: the move into mainstream health care. *Clin Exp Optom*. 2004 Mar;87(2):110-20. PubMed PMID: 15040779.

“scoperte scientifiche”, raccolte nella loro pubblicazione, sostiene l'efficacia delle terapie energetiche, come il Pranic Healing.⁴⁶

⁴⁶ Hofer W, Bruni N. Pranic Healing: an energy-based healing practice for the contemporary nurse. Aust J Holist Nurs. 2002 Apr;9(1):22-32. Review. PubMed PMID

5. SUPPORTO DEL PRANIC HEALING NELLA PRESTAZIONE SPORTIVA

Dopo aver cercato di chiarire e spiegare i concetti generali sull'energia sottile, il suo funzionamento, la sua funzione ed il modo di utilizzarla nelle varie tecniche energetiche, il seguente capitolo affronterà l'utilizzo di una di queste tecniche energetiche come supporto alla prestazione sportiva. La tecnica energetica presa in considerazione è il Pranic Healing. Come spiegato nel capitolo precedente, il Pranic Healing è una tecnica energetica che si avvale dell'uso cosciente del prana attraverso l'utilizzo delle mani, andando a pulire ed energizzare i vari centri energetici, chakra, in cui si trova uno squilibrio.

Ovviamente, per utilizzare il Pranic Healing, come in tutte le discipline, serve studio e molta pratica e quindi una partecipazione ad un percorso formativo specifico.

Il programma di certificazione si pone l'obiettivo di fornire un training approfondito sui principi del Pranic Healing, sui concetti e sulle capacità terapeutiche necessarie per ottenere una certificazione riconosciuta a livello internazionale. Poichè la domanda del pubblico verso la medicina olistica è notevolmente aumentata, per i Pranic Healer è diventato essenziale acquisire una Certificazione Internazionale che ne attesti il livello di professionalità e di abilità nel recupero del benessere psico-fisico. Fra gli altri obiettivi si propone di: addestrare ed educare i Pranic Healer a diventare più abili e più consapevoli nella pratica del trattamento; di approfondire la conoscenza dei principi e delle tecniche del Pranic Healing; di incoraggiare i Pranic Healer più motivati a diventare membri del Gruppo Internazionale di Pranic Healer Certificati; di incoraggiare le persone ed i Pranic Healer interessati a proseguire nella pratica del Pranic Healing e farne una professione; fornire ai Pranic Healer Certificati gli aggiornamenti sugli sviluppi della tecnica; far conoscere il Pranic Healing sia come via di sviluppo personale che come tecnica ecologica, naturale ed economica.

Gli studenti potranno accedere gradualmente ai vari livelli di certificazione:

1. ASSOCIATE PRANIC HEALER (A.P.H.)
2. CERTIFIED PRANIC HEALER (C.P.H.)
3. SENIOR PRANIC HEALER

4. ASSISTANT MASTER PRANIC HEALER

5. MASTER PRANIC HEALER

Il corso base di Pranic Healing (A.P.H.) prevede 4 livelli così sintetizzati:

- Pranic Healing semplificato
- Esercizi e principi di base
- Visualizzazione dell'aura
- Teoria degli stati dell'energia
- Sperimentazione e dimostrazione di sweeping e tecniche di proiezione
- Teoria e pratica di guarigione di problemi semplici
- Pranic Healing elementare
- I chakra e gli organi collegati e principi di anatomia sottile
- I chakra e le aeree e loro percezione
- Pratica di sensibilizzazione e diagnosi energetica
- Le sette tecniche di base del Pranic Healing
- Pranic Healing intermedio
- Teoria e pratica della respirazione pranica
- Teoria e pratica di guarigione e sollievo su disturbi respiratori e circolatori
- Pranic Healing e guarigione a distanza
- Concetti di tempo e spazio e leggi dell'energia
- Teoria e pratica della guarigione a distanza
- Teoria e pratica di autoguarigione
- La meditazione come guarigione
- Teoria e pratica della "Meditazione dei Cuori Gemelli"⁴⁷

Come è stato esposto nel capitolo sulla metodologia dell'allenamento, lo schema di Weineck afferma che: *"Considerata la molteplicità dei fattori che la compongono, la capacità di prestazione sportiva può essere allenata solo globalmente e solo lo sviluppo armonico di tutti i fattori che la determinano, offre la possibilità di raggiungere la massima prestazione individuale."*⁴⁸

Questo significa che la prestazione sportiva non può essere migliorata solo allenando il corpo fisico, bensì deve essere potenziato anche il corpo energetico, per permettere al

⁴⁷ Master Choa Kok Sui, *L'origine del moderno Pranic Healing*, Eifis Editore, 2006

⁴⁸ Weineck J., *L'allenamento ottimale*, Calzetti Mariucci Editori, 2001

corpo fisico di lavorare in maniera sinergica in tutte le sue parti. Questo potenziamento è possibile attraverso le tecniche energetiche.

Il compito del Pranic Healer (colui che pratica Pranic Healing) è di trovare le zone di carenza, congestione e squilibrio, sul corpo energetico, dei campi e centri energetici (chakra) dell'atleta. Inoltre, il Pranic Healer dovrà intervenire tramite l'uso appropriato di protocolli, al fine di stimolare e rinforzare il corpo energetico in modo da equilibrare le energie interne al corpo. Quindi, se il corpo energetico è equilibrato e forte, tutti i suoi organi interni (apparato muscolare, respiratorio, cardiocircolatorio, ecc.) funzioneranno in maniera ottimale. Questo, in termini sportivi, significa poter dare il 100% durante la prestazione sportiva che si andrà ad affrontare, per arrivare ad un risultato soddisfacente per il proprio standard sportivo.

Il Pranic Healing ha lo scopo di stimolare, rinforzare ed equilibrare il corpo energetico attraverso i chakra. Il sistema dei 7 chakra maggiori è normalmente accettato anche in questa tecnica energetica, mentre il sistema degli 11 chakra maggiori da parte di Master Choa Kok Sui, considerato nel Pranic Healing, incontrò una forte resistenza da parte dei praticanti di arti di guarigione e studenti di esoterismo. Essi dovettero comunque lasciar campo agli studi scientifici moderni e anche la scienza energetica è comunque in evoluzione, come è in evoluzione qualsiasi altra scienza.

Esistono diversi sistemi di sette chakra maggiori.⁴⁹ Uno dei sistemi si basa sulle ghiandole endocrine:

n°	Chakra	Ghiandola endocrina
1	Corona	Pineale
2	Ajna	Pituitaria
3	Gola	Tiroide
4	Cardiaco	Timo
5	Plesso solare	Pancreas
6	Sex	Testicoli/Ovaie
7	Base	Surrenali

⁴⁹ Lattuada P. Silverira M., *Lavorare con i chkras*, MEB Editore, 1994

Gli altri due chakra comunemente noti sono:

n°	Chakra
8	splenico
9	ombelico

Poi furono riscontrati ulteriori due chakra:

n°	Chakra
10	Fronte
11	Meng Mein

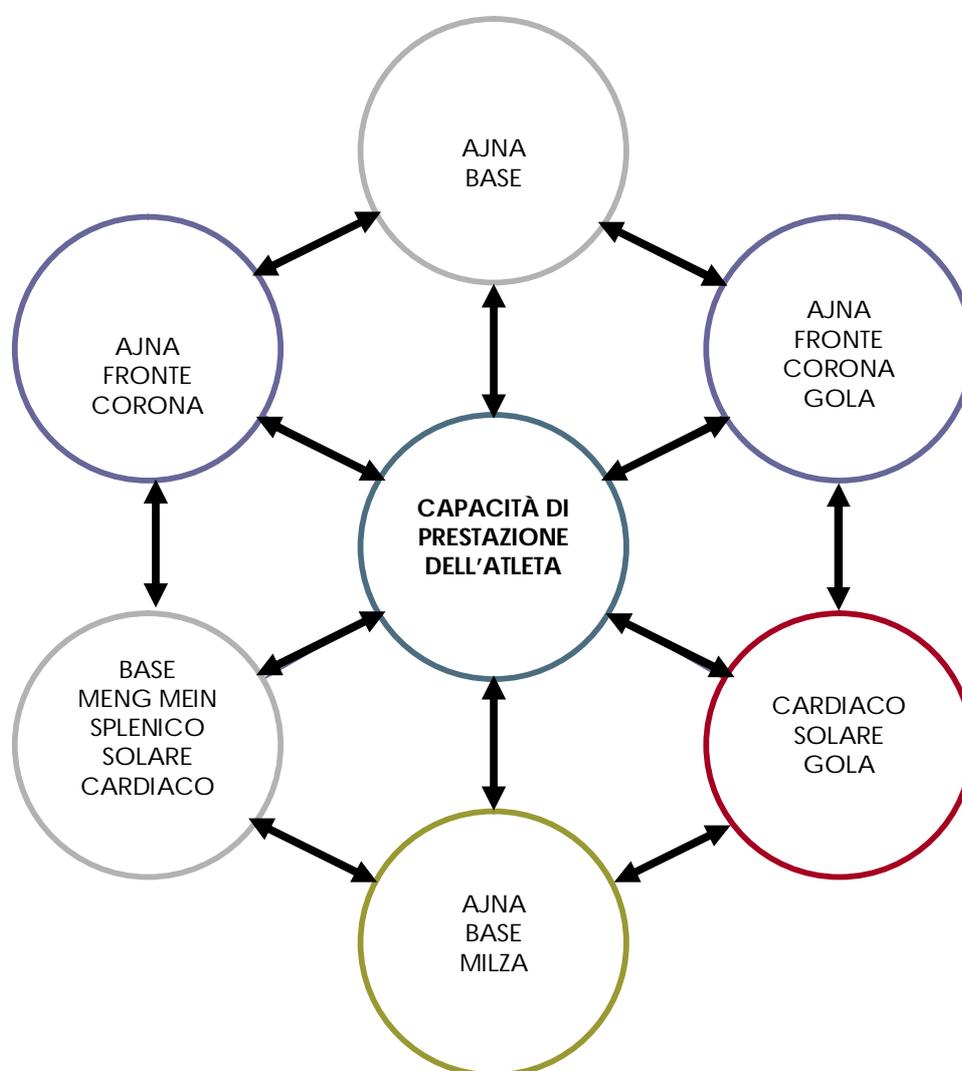
Entrando più nel dettaglio del sistema chakrale considerato nel Pranic Healing, di seguito viene mostrata la seguente tavola riassuntiva:⁵⁰

⁵⁰ Master Choa Kok Sui, *Miracoli con il Pranic Healing*, Eifis Editore, 2003

CHAKRA	POSIZIONE	FUNZIONI E ORGANI CORRISPONDENTI	PATOLOGIE
1 chk BASE	Base della spina dorsale	Centro di sopravvivenza e autoconservazione. Energizza tutto il corpo fisico. Ossa, muscoli, il sangue e gli organi interni. Influenza la vitalità generale, il calore corporeo e la crescita dei bambini. Ghiandole surrenali e organi sessuali.	Cancro, leucemia, astenia, asma, malattie sessuali, artrite, patologie legate al rachide ed al sangue, problemi legati alla crescita e problemi psicologici
2 chk SEX	Area pubica	Organi sessuali, vescica, arti inferiori. Centro della creatività inferiore	Problemi riguardanti la sfera sessuale, patologie del sistema urogenitale
3.chk MENG MEIN	Dietro l'ombelico	Reni, ghiandole surrenali. Energizza un parte gli organi interni. Controlla la pressione sanguigna	Patologie renali, ridotta vitalità, ipertensione, patologie legate al rachide.
4 chk OMBELICO	Ombelico	Intestino tenue e crasso	Costipazione, difficoltà al parto, appendicite, scarsa vitalità, patologie intestino correlate
5. chk SPLENICO	Anteriore: parte sinistra dell'addome, tra il plesso solare anteriore e l'ombelico. Si trova in centro alla 12° costola sinistra	Milza Centro principale dell'entrata del prana dell'aria o globulo di vitalità. Energizza i chk maggiori di tutto il corpo.	Scarsa vitalità, astenia, patologie del sangue
	Posteriore:	Ha funzioni simili al chk splenico anteriore	
6. chk PLESSO SOLARE Funziona come camera di compensazione energetica. Controlla anche il sistema di riscaldamento e raffreddamento del corpo	Anteriore: 3° distale dello sterno, all'altezza del Cardias	Diaframma, pancreas, fegato, stomaco, e parte dell'intestino tenue e crasso, appendicite e altri organi interni	Alto livello di colesterolo, diabete, ulcere gastro-duodenali, epatite, artrite reumatoide, patologie cardiache, ad altre legate a questi organi
	Posteriore: dietro al chk del plesso solare anteriore	ha funzioni simili al plesso solare anteriore	
7. chk CARDIACO	Anteriore: centro del petto	Cuore, timo, sistema circolatorio	Patologie cadio-circolatorie
	Posteriore: dietro al chk cardiaco anteriore	Polmoni, cuore, timo	Patologie polmonari
8. chk GOLA	Centro della gola	Gola, tiroide, parotidi, sistema linfatico	Patologie della gola, gotta, asma. Controlla il sistema linfatico
9.chk AJNA	Tra le sopracciglia	Ghiandola pituitaria e ghiandole endocrine. Controlla i chakra maggiori	Patologie tumorali, allergie, asma e disturbi correlati alle ghiandole endocrine
10. chk FRONTE	Centro della fronte	Sistema nervoso e ghiandola pineale	Disturbi correlati al sistema nervoso centrale
11 chk CORONA	Sommità del capo	Cervello e ghiandola pineale	Patologie correlate alla ghiandola pineale ed al cervello (disturbi fisici e psicologici)

Master Choa Kok Sui, 2003

Utilizzando nuovamente lo schema di Weineck, si possono osservare le corrispondenze energetiche, ossia quali centri energetici (chakra) sono presi in considerazione, in riferimento alla capacità di prestazione dell'atleta. Ne è risultato lo schema sotto riportato:



Valutando i campi energetici dell'atleta cui si vorrà applicare, oltre che tecniche ortodosse, anche il Pranic Healing, si dovranno prendere in considerazione i suoi campi energetici (auree e chakra) per avere un quadro generale. Con la risultanza della valutazione, si potranno proporre una serie di trattamenti ad hoc in funzione di una maggiore resa nella prestazione secondo la tipologia di sport praticato.

Considerando lo schema potremo fare uno scanning, ossia una valutazione, dell'aura e dei chakra rispetto la loro azione sul corpo fisico e delineare se questi ultimi sono:

- depressi;

-
- congesti;
 - normoattivi;
 - ipoattivi;
 - iperattivi.

Ciò permetterà di energizzarli o inibirli in modo tale che possano aumentare o diminuire la loro funzione.

Con il presupposto che un chakra normale abbia un diametro di circa 10 – 15 cm e con una spinta di circa 20 cm, può essere effettuata una mappatura energetica dello sportivo in tempo reale.

Se il CHAKRA DI BASE di un atleta fosse ipoattivo, significherebbe che la sua forza vitale è ridotta, l'apparato muscolo-scheletrico è indebolito ed anche la qualità del sangue come veicolo energetico è ridotta. Quindi, si dovrà rafforzare il chakra in questione prima di tutto rimuovendo eventuali energie congeste depositate in esso ed in contemporanea si pulirà il distretto inferiore del corpo che prendiamo in considerazione.

Se il SEX CHAKRA non è ben attivato, sicuramente le gambe andranno in sofferenza o perlomeno non saranno all'altezza della performance richiesta.

Il CHAKRA DELL'OMBELICO è fondamentale per la centratura, specialmente negli sport, dove si richiede stabilità, oltre che psichica anche fisica, come ad esempio nelle arti marziali, ma anche ad esempio nel lancio del giavellotto e del martello.

Il CHAKRA MENG MEIN regola la pressione sanguigna e la scarica adrenergica per supportare la prestazione.

Il CHAKRA SPLENICO è fondamentale per l'approvvigionamento rapido di energia per la depurazione del sangue.

Il CHAKRA DEL PLESSO SOLARE è da considerarsi una sorta di camera di compensazione tra i chakra inferiori ed i superiori. Durante la prestazione è auspicabile che sia attivato, ma non energizzato, poiché potrebbe scompensare le energie dell'atleta creando stati d'ansia che potrebbero insinuarsi durante la prestazione, non permettendogli di ottenere quella lucidità emozionale tale da reggere la prestazione.

Il CHAKRA CARDIACO, soprattutto il posteriore, deve essere attivato per supportare la respirazione e supportare l'attività cardiaca. L'attivazione del CHAKRA CARDIACO ANTERIORE fa sì che l'atleta viva l'agonismo, non solo come un fatto personale, ma collettivo; questo in funzione del gruppo, della squadra e le relazioni che la circondano. Si ricorda che lo sport è oltre che mera prestazione fisica, evento sociale su larga scala.

Il CHAKRA DELLA GOLA, regola e controlla la respirazione in concomitanza del

chakra cardiaco posteriore, si attiva per percepire il cosa ed il come e con quali mezzi, posso raggiungere lo scopo.

Il CHAKRA AJNA o chakra Maestro, regola la volontà di raggiungere l'obiettivo.

Il CHAKRA DELLA FRONTE e il CHAKRA DELLA CORONA controllano ed energizzano il cervello fisico, che durante la prestazione fisica è abbondantemente sollecitato.⁵¹

Utilizzando il Pranic Healing, si può verificare:

- se l'atleta è energeticamente pronto alla prestazione;
- se i campi energetici sono energizzati e stabili;
- se l'atleta è mentalmente stabile per supportare la prestazione.

Con il Pranic Healing si può supportare, così, la preparazione atletica:

1. nell'allenamento: monitorando l'andamento dei campi energetici (aure chakra), incrementandoli per ottimizzare al meglio l'allenamento;
2. nella gara: mantenendo i campi energetici attivi, senza dispendio di energia non focalizzata alla prestazione;
3. nel post gara: ripristinando e a volte riparando i campi energetici rapidamente.
Rilassando sia la parte fisica sia psichica.

D'altro canto, la medesima tecnica può essere utilizzata per supportare anche traumi minori, sia fisici sia psichici, che l'atleta può incontrare durante le fasi di allenamento e della prestazione di gara.

Alla base di qualsiasi protocollo operativo è di fondamentale importanza la pulizia dei campi energetici più esterni o auree.

Ciò è dovuto al fatto che come si è più volte esplicitato, durante l'esposizione, alcuni accadimenti sono fermi sull'aura della salute, questo comporta che il corpo energetico ed il corpo fisico oltre a ricevere meno prana, non permetta l'esplicitazione dell'attività dei vari apparati energetici.

Si fa presente come una corazza portata durante una performance di danza non dia la possibilità al danzatore di esprimersi al meglio. Rimuovendo la corazza, sicuramente la prestazione potrà, se ben supportata da un'attitudine e da un allenamento costante, essere esplicitata al meglio. Secondo le regole che veicolano l'energia, esistono un corpo fisico che un corpo psichico quindi, rabbia, stress, mancanza di volontà, disinteresse, che sono energie prettamente psichiche, possono anch'esse intaccare la mente dell'atleta impedendone con un adeguato allenamento.

⁵¹ Master Choa Kok Sui, *Miracoli con il Pranic Healing*, Eifis Editore, 2003

Quindi fare uno sweeping accurato dell'aura della salute, già predispone l'atleta ad alleggerire sia il fisico che la mente.

5.1. Schemi di lavoro

In questo paragrafo si andranno ad esplicitare i passaggi base per attuare la tecnica del Pranic Healing:

- scanning;
- sweeping o pulizia;
- proiezione o energizzazione.⁵²

5.1.1. Scanning

Lo scanning è utile innanzitutto per imparare a sentire la grandezza e la forma dell'aura esterna e dell'aura di salute. Questo serve per rendere le mani più sensibili poiché, sia l'aura esterna che l'aura di salute, sono più sottili dell'aura interna.

Innanzitutto, facendo lo scanning dell'aura interna o della salute si possono trovare i punti del corpo energetico e fisico con problemi. Quando si esegue lo scanning con le mani, ci si deve concentrare sempre sul centro dei palmi. Così facendo, i chakra delle mani si mantengono attivati se lo sono già, oppure si attivano ulteriormente, rendendo in questo modo le mani sensibili all'energia o materia sottile. Senza fare ciò, la procedura per lo scanning dell'aura esterna sarà più difficoltosa.

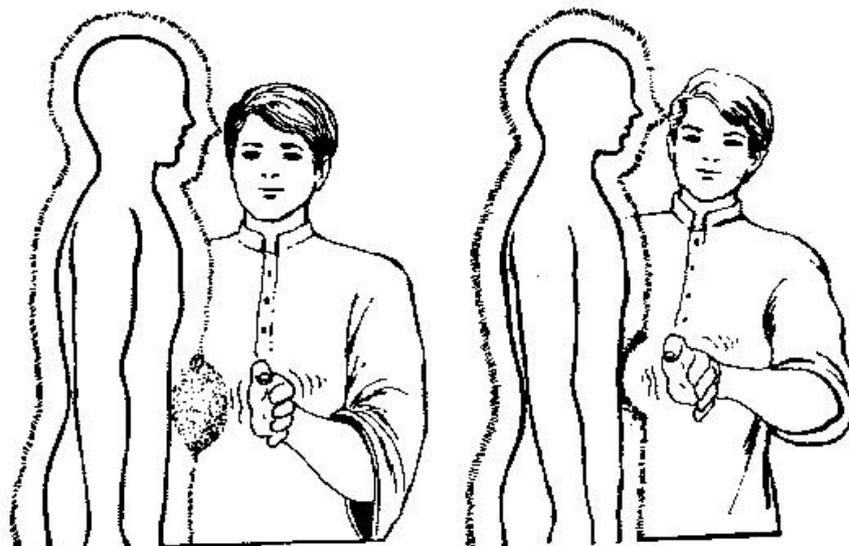
1. Posizionarsi a circa due metri dall'atleta con i palmi di fronte a lui e le braccia leggermente distese.
2. Lentamente camminare verso l'atleta, e cercare allo stesso tempo di percepire, con le mani sensibilizzate, la sua aura esterna. Mentre si effettua lo scanning, ci si deve concentrare sul centro dei palmi.
3. Fermarsi quando si percepisce calore, una sensazione di pizzicore o una leggera pressione. In quel momento si percepisce l'aura esterna. Cercare di sentirne la dimensione e la forma, l'ampiezza dalla testa alla vita, dalla vita ai piedi e dalla parte anteriore a quella posteriore. Nella maggior parte dei casi viene percepita come un uovo rovesciato, con la parte superiore più ampia di quella inferiore.
4. È molto importante imparare gradualmente a percepire l'aura in termini di

⁵² Master Choa Kok Sui, *Miracoli con il Pranic Healing*, Eifis Editore, 2003

pressione per essere più accurati nella valutazione dell'ampiezza dell'aura esterna, dell'aura di salute e dell'aura interna.

5. L'aura esterna ha generalmente un raggio di circa un metro ma, in alcuni casi, può essere più di due metri. Alcuni bambini iperattivi hanno l'aura esterna di tre metri.

Procedura per lo scanning dell'aura interna o della salute



1. Procedere a sentire l'aura interna con una o due mani. Muovere le mani lentamente in avanti e indietro. L'aura interna generalmente ha uno spessore di circa un metro.
2. Fare lo scanning dell'atleta dalla testa ai piedi e dalla parte anteriore a quella posteriore. Fare lo scanning della parte sinistra e di quella destra del corpo. Per esempio, fare lo scanning dell'orecchio sinistro e destro oppure fare lo scanning del polmone sinistro e destro. Quando viene fatto lo scanning dell'aura interna del lato destro e del lato sinistro del corpo, questa deve avere circa lo stesso spessore. Se una parte è più grande o più piccola dell'altra, allora significa che può esserci un problema.
3. E' importante prestare particolare attenzione ai chakra maggiori, agli organi vitali ed alla spina dorsale. In molti casi, una parte della spina dorsale è parzialmente congestionata oppure svuotata anche se il paziente non lamenta problemi alla schiena.
4. Occorre far alzare il mento dell'atleta per fargli uno scanning accurato all'area della gola. L'aura interna del mento tende ad interferire o a camuffare la vera condizione della gola.

-
5. Lo scanning dei polmoni deve essere fatto da dietro e dai lati piuttosto che di fronte per ottenere risultati accurati. Una tecnica più avanzata sarebbe quella di fare lo scanning dei polmoni di fronte, di dietro e di fianco usando due dita invece che tutta la mano.
 6. Occorre fare particolare attenzione al chakra del plesso solare, poiché molte malattie di origine emotiva lo influenzano negativamente.

Interpretare i risultati dello scanning dell'aura interna

1. Quando viene effettuato lo scanning di un atleta, si avvertono vuoti e protuberanze in alcune aree della sua aura interna. I vuoti sono causati dallo svuotamento pranico o depressione pranica. La parte affetta è svuotata di prana o ha insufficiente prana. I meridiani sottili che la circondano sono parzialmente o completamente bloccati impedendo così al prana fresco, proveniente da altre parti, di fluire liberamente e di rivitalizzare la parte affetta. In caso di svuotamento pranico, il chakra affetto è svuotato e riempito di energia sporca e malata. Di solito, è anche parzialmente scarico.
2. Quando in un'area c'è una protuberanza, significa che è presente una congestione pranica. Troppo prana e troppa materia bioplasmica nell'area affetta causano il blocco parziale o totale dei meridiani sottili circostanti. Il prana e la materia bioplasmica in eccesso non possono fluire liberamente. Questo prana congestionato si devitalizza e si ammala dopo un certo periodo di tempo poiché il prana fresco non è in grado di fluire liberamente oppure fluisce, ma in quantità molto ridotte e la materia devitalizzata non può uscire liberamente oppure la sua fuoriuscita è fortemente ridotta. In caso di congestione pranica, il chakra affetto è congestionato e pieno di energia malata. Di solito, è parzialmente super attivato.
3. Più l'aura interna è piccola, più grave sarà lo svuotamento pranico. Maggiore è la protuberanza dell'aura interna, maggiore sarà la congestione nella parte affetta.
4. Un'area può avere un surplus pranico temporaneo, in questo caso non c'è nulla di male. Per esempio, una persona che è stata seduta a lungo, quando le si fa lo scanning, può avere una grande sporgenza dell'aura interna attorno ai glutei. Poiché i meridiani circostanti non sono bloccati, la condizione si normalizza in breve tempo.
5. Un'area può avere una riduzione pranica temporanea, in questo caso non c'è nulla di male. Una discussione animata appena verificatasi, può causare una riduzione

pranica temporanea attorno al plesso solare. Lo stato d'ansia che precede una prestazione sportiva, può amplificare il campo energetico del chakra del plesso solare. Dopo qualche ora di riposo, la condizione si normalizzerà. I litigi abituali o la rabbia, invece, possono causare uno svuotamento pranico attorno all'area del plesso solare, che porterà ad una malattia addominale e probabilmente anche a malattie cardiache.

6. La condizione fisica dell'atleta deve essere tenuta sotto osservazione e l'atleta deve essere accuratamente intervistato prima di giungere a qualsiasi conclusione.
7. Come detto in precedenza, le malattie si manifestano innanzitutto nel corpo energetico e successivamente nel corpo fisico.⁵³

5.1.2. Sweeping o pulizia

Lo sweeping è una tecnica di pulizia ma può anche essere usata per energizzare e distribuire il prana in eccesso. Quando si pulisce tutto il corpo energetico, si fa il cosiddetto sweeping generale. La pulizia, applicata su parti specifiche del corpo è detta sweeping locale.



Per fare lo sweeping si usano le mani, in due diverse posizioni: posizione con la mano a coppa e posizione con dita aperte. Queste due posizioni delle mani vengono usate in modo alternato: la posizione con mano a coppa è più efficace per togliere l'energia malata, mentre la posizione a dita aperte è più efficace per pettinare e districare i raggi di salute.

⁵³ Master Choa Kok Sui, *Miracoli con il Pranic Healing*, Eifis Editore, 2003

Lo sweeping produce i seguenti risultati:

1. Toglie l'energia congestionata e malata. Libera e pulisce i meridiani o i canali energetici bloccati. Questo consente al prana di fluire alle parti affette da altre parti del corpo, facilitando così il processo di guarigione.
2. L'espulsione di tossine, rifiuti, germi ed energia malata, è notevolmente facilitata dal districare e rinforzare parzialmente i raggi di salute, che vengono ulteriormente rafforzati quando si proietta tutto il corpo con il prana.
3. Districando e rafforzando i raggi della salute, l'aura della salute, che agisce da scudo protettivo, si normalizza, aumentando la resistenza del corpo alle infezioni.
4. Lo sweeping automaticamente chiude i buchi dell'aura esterna attraverso i quali fuoriesce il prana. Se questi buchi non vengono chiusi, il processo di guarigione è molto lento anche se all'atleta viene proiettato il prana, poiché quest'ultimo tenderà a fuoriuscire. Questo è uno dei motivi per cui talvolta c'è una regressione, cioè il disturbo ritorna dopo qualche minuto o qualche ora dopo che il paziente è stato guarito.
5. L'assorbimento del prana da parte dell'atleta è molto facilitato dallo sweeping o pulizia.
6. Lo sweeping viene, inoltre, usato per distribuire il prana in eccesso da un'area alle altre parti del corpo, dopo che questa è stata proiettata per prevenire eventuali congestioni.
7. Lo sweeping può essere utilizzato per dare energia spostando il prana in eccesso dalle zone circostanti del corpo oppure da un chakra o dai chakra alla parte affetta che è povera di prana.
8. È possibile ridurre o evitare reazioni radicali semplicemente facendo uno sweeping accurato dell'atleta.

Lo sweeping è una tecnica di Pranic Healing molto importante ed è anche molto facile da apprendere. Pulisce, rafforza, e facilita molto il processo di guarigione. Molti disagi semplici possono essere risolti anche solo con solo lo sweeping.

Sweeping locale

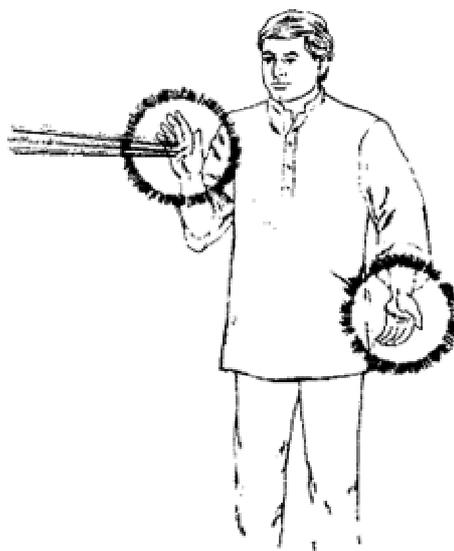
1. Mettere una o due mani sull'area affetta. Concentrarsi sulla mano e sulla parte affetta e poi, lentamente, spazzare via l'energia malata.
2. Applicare alcune volte lo sweeping localizzato sulla parte affetta, poi scuotere le mani con forza per lanciare via l'energia malata nell'unità di eliminazione. Questo

processo deve essere ripetuto finché l'atleta sarà parzialmente o completamente ristabilito.

3. Per le semplici problematiche, lo sweeping locale deve essere ripetuto dalle 10 alle 50 volte. In molti casi, l'atleta sentirà un sollievo completo o parziale.
4. I movimenti dello sweeping possono essere fatti in ogni direzione: verticalmente, orizzontalmente, diagonalmente o a forma di L.
5. Per i Pranic Healer esperti e competenti, il numero di sweeping necessario sarà molto minore.⁵⁴

5.1.3. Proiezione o energizzazione

Quando si proietta il prana nel corpo energetico dell'atleta, si incamera il prana dell'aria o i globuli di vitalità dell'aria dalla zona circostante. Questo eviterà di svuotarsi o esaurirsi e di divenire vulnerabili ad infezioni e malattie. Ci sono molti modi di incamerare il prana e di proiettarlo, uno di quelli più sicuri e facili è tramite i chakra delle mani.



Un chakra della mano viene usato per incamerare il prana dell'aria, mentre l'altro viene usato per proiettare prana all'atleta. Sia il chakra della mano destra che il chakra della mano sinistra possono prevalentemente incamerare o proiettare prana. Il chakra della mano proietta ed incamera prana in modo alternato ad una frequenza molto elevata. Che il chakra prevalentemente proietti o incameri prana dipende dall'intenzione o dalla volontà. Potete usare il chakra della mano destra per proiettare

⁵⁴ Master Choa Kok Sui, *Miracoli con il Pranic Healing*, Eifis Editore, 2003

il prana ed il chakra della mano sinistra per incamerarlo o viceversa. È una questione di preferenza personale. Per chi usa, di solito, la mano destra sarà più facile incamerare prana con il chakra della mano sinistra e proiettarlo con il chakra della mano destra e viceversa per i mancini.

Il prana viene incamerato grazie ad uno dei chakra della mano e proiettato tramite un altro chakra. L'attenzione o la concentrazione dovrebbero essere focalizzati sui chakra delle mani (sul centro dei palmi) e sulla parte da trattare, ma con un'enfasi maggiore sui chakra delle mani.

Procedura

1. Spingere il centro di ogni palmo con i pollici per facilitare la concentrazione.
2. La mano che incamera deve essere girata verso l'alto mentre la mano che proietta deve essere girata verso il basso o in avanti. La ragione di questo è che siamo stati condizionati a ricevere con la mano girata verso l'alto ed a dare con la mano girata verso il basso o in avanti.
3. Ci si deve concentrare o focalizzare l'attenzione sul centro del palmo che verrà usato per incamerare energia pranica per circa 10 o 15 secondi. In questo modo verrà attivato parzialmente il chakra della mano, aumentando così la sua capacità di incamerare energia pranica. Se si vuole incamerare energia pranica con la mano sinistra, allora ci si deve concentrare sul centro di essa.
4. Mettere l'altra mano vicino alla parte affetta e concentrarsi simultaneamente sul centro di entrambe le mani. Se si intende proiettare con il chakra della mano destra, mettere la mano destra vicino alla parte affetta. Mantenere una distanza da circa 8 o 10 cm dall'atleta. Continuare a concentrarsi ed a focalizzare l'attenzione sul centro dei palmi delle mani finché l'atleta non sarà sufficientemente energizzato. Per i casi semplici, i principianti possono impiegare dai 5 ai 15 minuti.
5. Dovrebbe esserci un'iniziale aspettativa o intenzione di incamerare prana dal chakra di una mano e di proiettare prana attraverso il chakra dell'altra mano. Una volta che l'intenzione iniziale o l'aspettativa è stata formata, non è più necessaria alcuna intenzione nell'aspettarsi consciamente o nel manifestare la volontà di proiettare. L'aspettativa iniziale e la concentrazione sui centri dei palmi faranno sì che il prana venga automaticamente incamerato attraverso uno dei chakra della mano e proiettato fuori attraverso il chakra dell'altra mano.

-
6. Alcuni operatori meno esperti, commettono l'errore di concentrarsi troppo sulla mano che proietta il prana e non sufficientemente sulla mano che lo riceve. Di conseguenza, non sono in grado di proiettare energia pranica a sufficienza, poiché non ne incamerano abbastanza. Inoltre, tendono ad esaurirsi facilmente in quanto usano la propria energia pranica invece di usare quella dell'ambiente circostante. Per questa ragione, l'operatore deve concentrarsi di più sulla mano che riceve piuttosto che su quella che proietta per evitare di svuotarsi.⁵⁵

5.2. Esempio di utilizzo di un protocollo applicato allo sport

Ogni disciplina sportiva necessita di particolari specifiche atletiche, questo determina anche particolari protocolli finalizzati all'aumento della performance.

Di seguito saranno esposti alcuni protocolli testati sui soggetti trattati nelle seguenti discipline sportive:

- nuoto;
- tennis;
- danza sportiva.

5.2.1. Nuoto

1. Nella prima fase del trattamento si esegue uno scanning dell'aura della salute. Si andrà a notare se in essa saranno presenti eventuali congestioni o depressioni di prana.
2. Nell'eventualità di riscontro di congestione si effettuerà la fase di sweeping o pulizia.
3. Al contrario se il riscontro è di depressione si effettuerà la fase di energizzazione.

A questo punto andremo a testare i chakra presi in maggior considerazione per il nuoto:

- Chakra ajna: questo chakra è conosciuto anche come chakra maestro e attivandolo controlla a cascata tutti i chakra maggiori. La sua funzione

⁵⁵ Master Choa Kok Sui, *Miracoli con il Pranic Healing*, Eifis Editore, 2003

psichica è quella di controllo sulla volontà quindi stimolandolo si andrà ad incrementarla.

- Chakra di base: andando ad energizzare questo chakra si stimolerà la vitalità in generale e nello specifico il sistema muscolo scheletrico ed emopoietico.
- Chakra minore dei piedi: collegato al chakra di base permette di attivare al meglio gli arti inferiori e quindi sfruttare al meglio la funzione stabilizzatrice delle gambe.
- Chakra del sex: questo chakra controlla anch'esso la stabilità degli arti inferiori ed ha una funzione di supporto ai 2 chakra precedenti.
- Chakra ombelico: questo chakra che controlla l'addome, ha funzione di conoscenza intuitiva, istintuale. Questo fa sì che l'atleta attivi il proprio istinto anche durante la competizione.
- Chakra splenico: questo chakra è il maggior punto di entrata nel corpo energetico e fisico del prana e quindi ha la funzione di potenziare tutti gli organi e apparati che sono molto sollecitati durante la prestazione sportiva.
- Chakra solare anteriore: in questo caso, oltre che stabilizzare emotivamente l'atleta, controlla il diaframma e quindi la respirazione.
- Chakra minore delle ascelle: la sua pulizia ed energizzazione è fondamentale per il raggiungimento della prestazione, in quanto è collegato agli arti superiori che hanno il compito fondamentale nella fase di spinta del nuotatore.

5.2.2. Tennis

1. Nella prima fase del trattamento si segue uno scanning dell'aura della salute. Si andrà a notare se in essa saranno presenti eventuali congestioni o depressioni di prana.
2. Nell'eventualità di riscontro di congestione si effettuerà la fase di sweeping o pulizia.
3. Al contrario, se il riscontro è di depressione, effettueremo la fase di energizzazione.

A questo punto andremo a testare i chakra presi in maggior considerazione per il tennis:

- chakra ajna;

-
- chakra di base;
 - chakra minore dei piedi (non menzionato nella lista degli 11 chakra maggiori);
 - chakra del sex;
 - chakra dell'ombelico;
 - chakra splenico;
 - chakra solare anteriore;
 - chakra minore delle ascelle.

Un'attenzione particolare andrà ai chakra minori delle ginocchio, spalla e gomito. Da non sottovalutare il corpo fisico che in quanto energia va comunque trattata, sia in preparazione che in post prestazione. Decongestionare le articolazioni e la muscolatura per mantenerne fluido e armonico il gesto atletico, mentre nel post gara il rapido recupero.

5.2.3. Danza sportiva (latini e standard)

La tipicità di questa disciplina sportiva è insita nell'esecuzione di evoluzioni ritmiche differenti, con l'esperazione di movimenti articolari. Questo comporta contrazioni muscolari portate allo spasmo e posture inusuali. Il tutto avviene specialmente nei balli latini quali Rumba, Samba, Cha Cha, Paso Doble, Jive.

Quindi il trattamento prevede:

1. nella prima fase del trattamento si segue uno scanning dell'aura della salute. Si andrà a notare se in essa saranno presenti eventuali congestioni o depressioni di prana;
2. nell'eventualità di riscontro di congestione si effettuerà la fase di sweeping o pulizia;
3. al contrario, se il riscontro con lo scanning è di depressione effettueremo la fase di pulizia e enegizzazione dell'aura della salute.

A questo punto andremo a testare i chakra presi in maggior considerazione per le danze sportive:

- chakra ajna;
- chakra di base;
- chakra del sex;
- chakra ombelico;

-
- chakra splenico;
 - chakra solare;
 - chakra cardiaco posteriore.

In questo caso, l'enfasi va sul chakra ajna e solare, in quanto la concentrazione per eseguire la figura ad un ritmo talvolta molto veloce deve essere molto attiva e la componente emotiva deve essere ridotta al minimo per evitare errori che potrebbero invalidare la prestazione sportiva.

Molto importante è il recupero post prestazione sportiva. Quindi decongestionare l'apparato muscolo scheletrico, il chakra solare, regolarizzare il chakra ajna.

Si può palesemente notare che in tutte e tre discipline, sono stati trattati gli stessi chakra dal punto di vista generale. Questo ovviamente perché come il corpo fisico, durante la fase di allenamento, che di gara e post allenamento tutti gli organi ed apparati sono sempre e costantemente attivi, magari in modalità differenti ma tutti attivi. Così anche il corpo energetico è comunque costantemente attivo, con livelli di attivazione differenti rispetto la disciplina sportiva, ma soprattutto rispetto l'atleta, in quanto persona unica e irripetibile.

Per quanto riguarda gli altri sport, la procedura da eseguire è molto simile, vengono modificati solo alcuni aspetti che dipendono dalla peculiarità dello sport stesso.

È bene, inoltre, ricordare che per effettuare ogni tipo di trattamento, il Pranic Healer deve aver svolto specifici corsi, atti a dare tutte le competenze e le conoscenze adeguate alla corretta attuazione della tecnica energetica. Inoltre, per svolgere questa attività bisogna avvalersi di una certificazione riconosciuta a livello internazionale.

CONCLUSIONI

Alla luce dell'esposizione fatta in questa tesi, è importante chiarire che le tecniche energetiche orientali e le tecniche di allenamento occidentali non possono essere confrontate, in quanto esse lavorano su due "corpi diversi", seppur complementari: il corpo energetico e il corpo fisico. Nonostante questo, l'obiettivo di entrambe è lo stesso, ossia il miglioramento della prestazione sportiva.

Da questo presupposto non si può quindi affermare che le tecniche energetiche siano migliori delle tecniche di allenamento occidentale, ne tanto meno il contrario. Anzi, da quanto appreso dai testi consultati e quindi dal lavoro svolto in questa tesi, è probabilmente auspicabile che per agire in modo puntuale ed efficace sul soggetto si renda necessaria l'applicazione di entrambe le tecniche. Esse, infatti, hanno bisogno l'una dell'altra per completarsi ed agire in modo focalizzato sul soggetto e quindi sull'atleta, migliorandone la prestazione sportiva.

Dato il poco tempo a disposizione e dalle poche conoscenze acquisite per poter applicare correttamente questa tecnica energetica, non si è potuta dimostrare la sua efficacia con la presentazione di specifici esperimenti.

Come specificato nella parte iniziale della tesi, attuando le tecniche di allenamento tradizionali fino ad oggi conosciute, si può raggiungere un determinato livello di prestazione dell'atleta misurabile attraverso test. Applicando successivamente la tecnica energetica del Pranic Healing ed eseguendo nuovi test, si potrà osservare se si è verificato un ulteriore incremento della prestazione dell'atleta.

In conclusione, questa tesi non ha il compito di dare delle risposte, ma crea delle domande a cui cercherò di dare una risposta nei prossimi anni, per dimostrare la validità di queste tecniche.

BIBLIOGRAFIA

- Charles G., *Qi Gong ed energia vitale*, Pendragon Editore, 2008
- Dunjany R., *Fisiologia energetica, clinica energetica*, Tecniche Nuove Editore, 2001
- Dunjany R., *Teoria e impiego pratico della kinesiologia applicata*, Tecniche Nuove Editore, 2000
- Hofer W, Bruni N. “*Pranic Healing: an energy-based healing practice for the contemporary nurse*”. Aust J Holist Nurs. 2002 Apr;9(1):22-32. Review. PubMed PMID
- Homan R. “*Introducing the Pranic Healing system to holistic nursing practice*” Beginnings. 2003 Jul-Aug;23(4):10. Review. PubMed PMID: 12889412.
- Lampis R., *L'uso cosciente delle energie*, Amrita Edizioni, 1993
- Lattuada P. Silverira M., *Lavorare con i chkras*, MEB Editore, 1994
- Lowen A., *Bioenergetica*, Feltrinelli Editore, 2004
- Master Choa Kok Sui, *L'origine del moderno Pranic Healing*, Eifis Editore, 2006
- Master Choa Kok Sui, *Miracoli con il Pranic Healing*, Eifis Editore, 2003
- Motoyama H., *Measurements of Ki Energy Diagnoses & Treatments: Treatment principles of Oriental Medicine from an Electrophysiological Viewpoint*, 1997
- O'Brien K. “*Complementary and alternative medicine: the move into mainstream health care*” Clin Exp Optom. 2004 Mar;87(2):110-20. PubMed PMID: 15040779.
- Ottaviani G, Azzali, *Ultrastructure of lymphatic vessels in some functional conditions*, G.Acta Anat Suppl (Basel), 1969
- Reich W., *La scoperta dell'orgone, volume n.II – La funzione dell'orgasmo*, SugarCo Editore, 1975
- Rendel P., *Introduzione ai chakra, l'anatomia occulta e l'espansione della coscienza*, Hermes Edizioni, 1993
- Rigutti A., *Atlante di anatomia*, Giunti Editore, 2000
- Serizawa K., *Tsubo: Vital points for oriental therapy*, Tokio, 1976
- Snellgrove B., *Aura. La fotografia Kirlian*, Tecniche Nuove Editore, 1998
- Sotte L., *Ginnastiche cinesi Qigong*, CEA Editore, 2004
- Wardha H. “*Pranic Healing*” Aust J Holist Nurs. 2004 Oct;11(2):35-40. Review. PubMed PMID: 19175256.

Weineck J., *L'allenamento ottimale*, Calzetti Mariucci Editori, 2001

Zamperini R., *Energie sottili e la terapia Energo-Vibrazionale*, Macro Edizioni 2005

SITOGRAFIA

www.corpoebenessere.it

www.Agopuntura.org

www.cesmen.com

www.amiciShiatsu.com

www.pranic.com

www.energiesottili.it

www.muscolab.com

www.pubmed.gov