

## N° 1

### SALUTE E BENESSERE N° 1

#### PRANOTERAPIA

##### UNA PRATICA ANTICA

Pranoterapia significa "cura mediante l'utilizzo del prana". Il termine "prana" deriva dal sanscrito (un'antica lingua indiana) e vuol dire "soffio vitale" : si riferisce all'energia di cui, secondo le teorie orientali, è permeato tutto l'universo, esseri viventi compresi. La malattia, secondo i pranoterapeuti, non è altro che uno squilibrio di energia all'interno dell' organismo e l'idea su cui si fonda la pranoterapia è che ci si ammali per un sovraccarico o per una carenza di energia. I pranoterapeuti, mediante l'utilizzo del loro soffio vitale, oggi detto "flusso bioenergetico", riescono a ripristinare l'equilibrio energetico, favorendo così i processi di guarigione.

##### L' "ARTE" DEI RE

La pratica terapeutica che utilizza il prana mediante l'impostazione delle mani su un corpo malato è antica quanto il mondo, ma i primi documenti "ufficiali" risalgono al dodicesimo secolo, epoca in cui in Francia re Luigi VI faceva uso del suo tocco curativo per alleviare la sofferenza dei malati di scrofola, una devastante infezione causata dal bacillo della tubercolosi. Circa un secolo dopo, in Inghilterra, un letterato ecclesiastico, Pierre de Blois, descrive in un documento i poteri di Enrico II, che con il suo tocco aiutava i malati. Shakespeare stesso, nella sua opera *Machbeth*, accenna alla "virtù guaritrice" che i re si trasmettono di generazione in generazione.

##### IL FONDATORE DELLA PRANOTERAPIA

Medico viennese nato nel Settecento, Franz Anton Mesmer viene considerato il fondatore della pranoterapia, in quanto fu il primo a intuire la natura del soffio vitale: lo descrisse, infatti, come "magnetismo animale", ossia come pura energia che si sprigiona dal corpo. Mesmer dedicò la vita allo studio del prana, sempre più certo che alcuni uomini, tra cui, ovviamente, lui stesso, possedessero un "rimedio invisibile, imponderabile, ma assolutamente efficace per curare le malattie". Questo rimedio, diceva Mesmer, è un fluido diffuso nell'universo, che entra nei nervi umani conferendo al corpo proprietà simili a quelle di una calamita: dirigendolo verso un corpo malato è possibile avviare in esso, e poi portare a termine, i processi di guarigione. Osannato a Parigi dove utilizzò ampiamente il suo fluido per curare la povera gente, diventò famoso anche presso gli altri

esponenti della corte di Luigi XVI. La sua fortuna fu però di breve durata: la Commissione dell'Accademia delle scienze di Parigi ne decretò la rovina, come uomo e come medico, giudicando falsa la possibilità che esistesse un fluido magnetico-terapeutico. Testualmente venne affermato che: "Non c'è nulla che mostri l'esistenza di questo fluido magnetico, e siccome è inesistente non può avere effetti salutari".

### LE DIMOSTRAZIONI SUCCESSIVE

Solo molti anni dopo, nel 1822, Mesmer venne almeno in parte riabilitato dalle ricerche di Ampere, che dimostrò scientificamente l'equivalenza tra magnetismo ed elettricità. Negli stessi anni il chimico austriaco Karl von Reichenbach, partendo dall'intuizione di Mesmer e dalle scoperte di Ampere riuscì ad evidenziare, servendosi dagli attrezzatissimi laboratori di Vienna, che la particolare energia che si sprigiona dalle mani di alcuni uomini si manifesta attraverso un'irradiazione luminosa. In pratica le prime volte che il prana può essere "visto" risalgono all' '800.

### UN MACCHINARIO PARTICOLARE

Nel 1967 venne messa a punto dal russo Semyon Kirlian una particolare apparecchiatura in grado di fotografare il prana, che lui battezzò "plasma biologico". Il ricercatore capì, infatti, che l'energia emanata dai corpi non coincideva esattamente con l'elettricità anche se aveva molte affinità fisiche con essa. Con il suo macchinario, battezzato Kamera Kirlian, riuscì poi a provare che il plasma biologico oltre ad essere caldo aveva due particolari colori: il rosso ed il blu. Oggi si ipotizza che l'energia rossa rilevata dalla Kirlian abbia un potere radiante, ossia consenta il passaggio di flusso dal pranoterapeuta alla persona, mentre l'energia blu abbia un potere assorbente e quindi riequilibrante. Si dice che Kirlian, con la sua apparecchiatura, potè fotografare il distacco lento, graduale ed inarrestabile del bio-plasma dal corpo di un moribondo. Oggi la Kamera Kirlian ed apparecchiature ad essa simili, anche se più perfezionate, vengono utilizzate dai pranoterapeuti per dare prova della presenza del fluido nelle loro mani.

### IL FLUSSO BIOENERGETICO

Da qualche decennio a questa parte si preferisce definire il prana "flusso bio-energetico", sia perchè la sua natura è un pò meno misteriosa, sia soprattutto per privarlo di quell'alone di magia che lo rendeva per alcuni un qualcosa di cui dubitare o, comunque, a cui guardare con diffidenza.

## CHE COSA È IL PRANA?

Le attuali conoscenze riguardo al flusso bio-energetico autorizzano ad ipotizzare che sia costituito da un insieme di onde elettromagnetiche, termiche ed elettriche. Tutte le persone sono dotate del flusso, perchè l'energia è la forza insita negli esseri viventi che rende possibile la vita. L'unica differenza tra il pranoterapeuta e gli altri sta nel fatto che il guaritore è dotato di una maggiore quantità di energia, che può utilizzare per riempire i vuoti energetiche causano le malattie dei suoi simili.

### N° 2

## PRANOTERAPIA N° 2

### Pranoterapia

La Pranoterapia è una delle più antiche forme di cura che l'uomo abbia mai sperimentato.

Pranoterapia significa "cura mediante l'utilizzo del prana", e prana è una parola sanscrita (antica lingua dell'india) che vuol dire "soffio vitale" e si riferisce all'energia di cui è permeato tutto l'universo.

### Cos'è la Pranoterapia

Tra le tante teorie messe a punto sulla pranoterapia, la più accettabile e diffusa tra i suoi appassionati cultori è senza dubbio quella bioelettromagnetica, secondo cui il guaritore è una persona dotata di un campo elettromagnetico vitale più potente della norma, che riesce ad influenzare il corrispettivo del paziente, ottenendo in esso modificazioni significative.

Il campo energetico umano, o aura, può essere descritto come un corpo luminoso che circonda e compenetra il corpo fisico e che emette radiazioni del tutto caratteristiche. E' diviso in diversi strati che si irradiano dal corpo e divengono sempre più sottili a mano a mano che si procede verso l'esterno, aumentando di frequenza le loro vibrazioni. Ogni strato (o corpo) ha una sua funzione specifica ed è associato ad un chakra.

In una normale seduta di pranoterapia si trattano in genere i primi tre strati, e cioè: Corpo eterico. E' la parte più densa e ha la medesima struttura del corpo fisico. E' l'indicatore della vitalità di una persona e delle sue risorse energetiche. Rappresenta una fonte di informazioni preziosa per l'operatore: a questo livello, infatti, si può formulare una vera e propria "diagnosi energetica" e individuare i vari blocchi da sciogliere. Il corpo eterico dista circa tre centimetri dal corpo fisico.

**Corpo emotivo. Il secondo strato aurico, più sottile dell'eterico, è il corpo emotivo, connesso con i sentimenti. A questo livello si possono percepire i vari disequilibri riguardanti le emozioni. Corpo mentale. Composto da sostanze ancora più sottili connesse con il pensiero e l'attività della mente. A questo livello si trattano i problemi legati alla sfera psichica.**

**"Chakra" è un termine sanscrito che significa "ruota" o "vortice". Ciascuno di questi vortici scambia energia con il campo universale e sono il collegamento tra la mente e il corpo. Sono collocati in prossimità dei principali plessi nervosi e strettamente collegati con le ghiandole endocrine, fondamentali per mantenere l'equilibrio psicofisico. In genere le esperienze spiacevoli causano blocchi, impedendo all'energia di fluire in modo corretto: a lungo andare uno o più chakras si possono intasare, generando disturbi sia fisici che psichici.**

**L'armonizzazione di questi centri energetici può sbloccare l'energia stagnante e condurre il soggetto malato sulla via della guarigione. Non dimentichiamo infatti che il compito del pranoterapeuta è di ripristinare il normale flusso energetico, sarà poi l'energia del paziente a fare il resto. I chakras principali sono sette, alcuni dei quali presentano un aspetto anteriore ed uno posteriore.**

**Nel corpo umano esiste una fitta rete di canali, i meridiani appunto, in cui scorre il qi (energia vitale). Essi partono dagli organi e dai visceri e ad essi ritornano, passando attraverso gli arti superiori e inferiori.**

**Il Libro dei Mutamenti (I Ching) risale a circa mille anni a.C. e introduce il principio di Yin-Yang. Un capitolo nel Libro delle Scritture (Shu Ching) descrive la dottrina dei cinque elementi - acqua, legno, fuoco, terra e metallo - su cui tutta la Creazione è fondata.**

**Yin e Yang sono due forze polari attraverso le quali si esprime l'Energia Universale. Queste due forze sono in costante conflitto all'interno dell'organismo umano come pure nell'universo intero. Contemporaneamente, però, formano un tutto, e quindi simboleggiano l'armonia e l'equilibrio. Rappresentano il Cielo e la Terra, il freddo e il caldo, il femminile ed il maschile, il buio e la luce, il negativo e il positivo.**

**In natura, il principio Yin-Yang produce il mutamento delle stagioni, il susseguirsi del giorno e della notte, l'alta e la bassa marea. Nel corpo umano, il principio si esprime nelle attività dell'inalazione e dell'esalazione, nel sonno e nella veglia.**

**La cattiva e la buona salute sono determinate dal disequilibrio di queste due forze opposte: la malattia riguarda tutto il corpo e non solo**

una parte di esso, poiché la buona salute rappresenta una condizione di equilibrio dell'intero organismo.

L'armonia tra l'uomo e l'ambiente, secondo il Libro delle Scritture, è basata sui cinque elementi: - acqua: passività, inverno, notte, reni, vescica urinaria; - fuoco: attività, estate, giorno, cuore, intestino tenue, maestro del cuore, triplice riscaldatore; - legno: risveglio, primavera, mattino, fegato, vescica biliare; - metallo: sonno, autunno, tardo pomeriggio, polmoni, intestino crasso; - terra: tarda estate, primo pomeriggio, milza, pancreas, stomaco.

Questa teoria fu alla base dello sviluppo dell'agopuntura. I cinesi scoprirono che premendo o stimolando con aghi determinati punti sul corpo umano i dolori venivano alleviati, ed era possibile influire sul funzionamento di certi organi interni. Questi punti furono classificati in base alla loro relazione con gli organi vitali.

Il qi scorre lungo i meridiani e collega tra loro gli organi. E' quindi evidente che qualsiasi anomalia nel flusso energetico provoca un eccesso o una carenza di energia. Lavorando su questi canali si stimola o si riduce la circolazione del qi, ristabilendo l'equilibrio, in accordo alle leggi del Tao.

"Prana è la somma di tutte le energie contenute nell'universo". Secondo gli yogi l'universo è costituito di Prana (energia) e di Akasa (l'etere cosmico). La materia si manifesta quando Prana agisce su Akasa. Per lo yogi la vita è caratterizzata dalla capacità di attirare il Prana dentro di sé, di accumularlo e di trasformarlo per agire all'interno e nel mondo esterno.

Il Prana è presente nell'aria, nell'acqua, nel cibo, nella luce del sole: è il nostro vero nutrimento, poiché, senza di esso, la vita non sarebbe possibile. Il campo energetico è tessuto da un'infinità di canali, o nadi che trasportano il Prana. Le Upanishad parlano di settantaduemila nadi importanti. Solo tre di esse sono citate in tutti i testi: Sushumna, Ida e Pingala.

Sushumna è il canale centrale simboleggiato dalla colonna vertebrale ed è detto di natura ignea e di colore risplendente; a sinistra c'è il canale Ida, connesso con la Luna; a destra l'altra nadi, Pingala, connessa con il Sole. Questi due canali laterali girano intorno alla Sushumna, intersecandosi come i due serpenti del caduceo. Partono dalla base del tronco, dove nasce anche il canale centrale, il punto d'arrivo è l'orifizio di ciascuna narice, mentre la Sushumna sale fino alla sommità del capo. Ida e Pingala sono percorse dal Prana, Sushumna è la via per cui sale la Kundalini una volta risvegliata.

Quest'Energia attorcigliata è la Potenza Cosmica presente nel microcosmo umano e l'oggetto delle pratiche è di trasformarla nell'Energia Divina, raffigurata nella Dea, sposa di Shiva. L'ascesa della Kundalini risulta intralciata da un certo numero d'ostacoli: i chakras. Le Upanishad raffigurano questi centri come fiori di loto, ed il passaggio di questa Potenza Cosmica li desta, provoca cioè la loro fioritura.

Tratto dalla Introduzione alla Pranoterapia di Gawen

## N° 3

### PRANOTERAPIA N° 3

#### Introduzione

Energia Chakras  
Meridiani Prana

#### L'ENERGIA

Tra le tante teorie messe a punto sulla pranoterapia, la più accettabile e diffusa tra i suoi appassionati cultori è senza dubbio quella bioelettromagnetica, secondo cui il guaritore è una persona dotata di un campo elettromagnetico vitale più potente della norma, che riesce ad influenzare il corrispettivo del paziente, ottenendo in esso modificazioni significative.

Luciano Muti, nel suo libro "Conoscere la pranoterapia", ed. EDIERRE, avvalora questa tesi:

"Un numero di prove sempre maggiori indica i fenomeni bioelettrici come la base dello sviluppo dei processi biologici. Numerosi studi portano ad evidenziare negli esseri viventi differenze di polarità e di potenziale e, come conseguenza, presenze di campi elettrodinamici, che sono in parte costituiti da componenti atomici fisico-chimici formanti il sistema biologico.

Utile verifica di queste emissioni bioplasmatiche ed elettromagnetiche fuoriuscenti dalle mani di un pranoterapeuta sono le elettrofoto Kirlian, il cui principio è stato in questi anni notevolmente valorizzato da nuove ed importanti ricerche.

Secondo l'ing. Marco Todeschini il veicolo principale dell'energia trasmessa dal pranoterapeuta è un campo elettromagnetico. Egli afferma che il corpo umano è una centrale elettrica che, seguendo i principi della fisica, può trasmettere, per induzione, ad un altro organismo basse frequenze elettromagnetiche sulle parti ammalate, normalizzandone le cariche elettriche

positive o negative; l'energia bioplasmatica o bioradiante emessa, completa la normalizzazione energetica della zona alterata".Ma come iniziare? Come fare per riuscire a percepire questa energia?

C'è un esercizio molto semplice ed altrettanto efficace per muovere i primi passi, proposto in tutti i corsi

di formazione per bioprانoterapeuti; questa è la versione di Dolores Krieger ne "Il contatto terapeutico", ediz. Mediterranee:

"Test n. 1 del tocco terapeutico sull'autoconoscenza: Non vi fermate alla vostra pelle.

La prima conoscenza empirica che vorrei condividere con voi è che voi potete essere coscientemente consapevoli di un flusso di energia che si trova nello spazio "vuoto" oltre il limite della pelle delle vostre mani. E' molto utile catturare le prime esperienze mentre accadono, e quindi mentre eseguite questi esercizi, tenete taccuino e matita a portata di mano in modo da prendere nota per delle successive riconsiderazioni.

1. La prima cosa da fare è di mettersi seduti in una posizione comoda, mantenendo entrambi i piedi sul pavimento, e semplicemente porre le mani l'una di fronte all'altra, in modo che i palmi si guardino.

Tenete i gomiti lontano dal corpo e non appoggiate gli avambracci sui fianchi.

Ora portate i palmi delle mani il più vicino possibile, senza però farli toccare, in modo che siano distanti solo qualche millimetro.

2. Come seconda cosa, separate i palmi di circa mezzo centimetro, e lentamente riportateli alla posizione originale, e cioè alla distanza di tre-quattro millimetri.

3. Adesso distanziate le mani di un centimetro, e di nuovo, lentamente, riportatele alla posizione di prima, come sopra.

4. Ripetete usando la stessa procedura. Questa volta separate le mani un centimetro e mezzo, mantenendo i movimenti lenti e sicuri. Mentre le riportate nella posizione originaria, cercate di far caso ad un aumento di pressione tra le mani, o a qualsiasi altra sensazione rilevante che voi possiate sentire.

5. Separate di nuovo le mani, questa volta fino a farle arrivare a due centimetri di distanza. Non le riportate immediatamente alla posizione precedente, ma, mentre le riportate indietro, circa ogni mezzo centimetro, cercate di sentire il campo di pressione che avete sviluppato fermandovi per un momento e cercando di comprimere il campo tra le mani. Potrete avere esperienza di una sensazione elastica.

6. Passate il minuto che seguirà cercando di sentire questo campo tra le mani e provate a determinare quale altra caratteristica di esso sentite, a parte la pressione o l'elasticità. Al termine del tempo,

annotate queste altre caratteristiche su un foglio prima di passare al seguente paragrafo e tracciate una linea sotto ogni operazione.

Che cosa avete provato a parte la pressione e una sensazione di elasticità?

Altre sensazioni che altri studenti hanno provato nello sperimentare questo campo erano: caldo, freddo, formicolio e un senso di pulsazione.

Comunque, non accettate le loro esperienze; sperimentate voi stessi e stabilite quale realtà questa esperienza, se ce n'è stata una, ha per voi".

E' un esperimento interessante, che sicuramente porterà alcuni di voi a scoprire un "qualcosa" di sconosciuto, ma tangibile.

### ENERGETICO

Il campo energetico umano, o aura, può essere descritto come un corpo luminoso che circonda e compenetra il corpo fisico e che emette radiazioni del tutto caratteristiche. E' diviso in diversi strati che si irradiano dal corpo e divengono sempre più sottili a mano a mano che si procede verso l'esterno, aumentando di frequenza le loro vibrazioni.

Ogni strato (o corpo) ha una sua funzione specifica ed è associato ad un chakra. In una normale seduta di pranoterapia si trattano in genere i primi tre strati, e cioè:

**Corpo eterico.** E' la parte più densa e ha la medesima struttura del corpo fisico. E' l'indicatore della vitalità di una persona e delle sue risorse energetiche. Rappresenta una fonte di informazioni preziosa per l'operatore: a questo livello, infatti, si può formulare una vera e propria "diagnosi energetica" e individuare i vari blocchi da sciogliere.

Il corpo eterico dista circa tre centimetri dal corpo fisico.

**Corpo emotivo.** Il secondo strato aurico, più sottile dell'eterico, è il corpo emotivo, connesso con i sentimenti. A questo livello si possono percepire i vari disequilibri riguardanti le emozioni.

**Corpo mentale.** Composto da sostanze ancora più sottili connesse con il pensiero e l'attività della mente. A questo livello si trattano i problemi legati alla sfera psichica.

### I CHAKRAS

"Chakra" è un termine sanscrito che significa "ruota" o "vortice". Ciascuno di questi vortici scambia energia con il campo universale e sono il collegamento tra la mente e il corpo. Sono collocati in prossimità dei principali plessi nervosi e strettamente collegati con le ghiandole endocrine, fondamentali per mantenere l'equilibrio psicofisico. In genere le esperienze spiacevoli causano blocchi, impedendo all'energia di fluire in modo corretto: a lungo andare, uno o più chakras si possono intasare, generando disturbi sia fisici che psichici. L'armonizzazione di questi centri energetici può sbloccare l'energia stagnante e condurre il soggetto malato sulla via della guarigione. Non dimentichiamo infatti che il compito del

pranoterapeuta è di ripristinare il normale flusso energetico, sarà poi l'energia del paziente a fare il resto. I chakras principali sono sette, alcuni dei quali presentano un aspetto anteriore ed uno posteriore.

**Primo chakra: Muladhara**

**Significato: centro della radice**

**Localizzazione: base della spina dorsale, perineo**

**Funzione: sopravvivenza**

### **GHIANDOLA: SURRENALI**

**Organi e distretti: intestino crasso, arti inferiori, colonna vertebrale**

**Disfunzioni: obesità, emorroidi, stitichezza, sciatalgia, artrite, problemi alle ginocchia**

**Funzione psicologica: è associato alla quantità di energia e alla volontà di vivere nella realtà fisica. Quando il Muladhara è pienamente funzionale, il coccige agisce come una pompa a livello eterico e contribuisce a convogliare il flusso energetico lungo la colonna vertebrale. Questa persona sarà ben radicata nella realtà fisica ed emanerà un senso di forza. Quando il centro coccigeo è chiuso, la persona avrà scarse energie e non produrrà una forte impressione nel mondo fisico.**

### **SECONDO CHAKRA: SVADHISTHANA**

**Significato: dolcezza**

**Localizzazione: parte inferiore addome, genitali**

**Funzione: sessualità, desiderio**

**Ghiandola: gonadi**

**Organi e distretti: genitali, reni, vescica, sistema circolatorio**

**Disfunzioni: impotenza, frigidity, problemi uterini, vescicali, renali, rigidità della parte inferiore della schiena.**

**Funzione psicologica: Svadhisthana è connesso con le emozioni che un individuo prova nell'amare fisicamente un'altra persona. Il chakra anteriore aperto faciliterà lo scambio sessuale ed il piacere fisico. Posteriormente, il centro sacrale è in rapporto alla quantità di energia sessuale dell'individuo.**

### **TERZO CHAKRA: MANIPURA**

**Significato: Città dei gioielli**

**Localizzazione: nei pressi del plesso solare**

**Funzione: potere personale, volontà**

### **GHIANDOLA: PANCREAS**

**Organi e distretti: apparato digerente**

**Disfunzioni: ulcera, diabete, gastrite, colite**

**Funzione psicologica: è associato al potere personale, alle emozioni centrate sul sé. Quando questo centro energetico funziona in maniera armoniosa, l'individuo**

**vive in maniera piena e soddisfacente le proprie emozioni. Quando il chakra è chiuso, la persona blocca il proprio sentimento. Il centro**

posteriore del diaframma è connesso con la volontà dell'individuo di essere fisicamente sano.

#### **QUARTO CHAKRA: ANAHATA**

**Significato: non colpito**

**Localizzazione: cuore**

**Funzione: amore, compassione, affettività**

**Ghiandola: timo**

**Organi e distretti: cuore, polmoni**

**Disfunzioni: asma, ipertensione, malattie di cuore, malattie polmonari**

**Funzione psicologica: La parte anteriore è collegata alla capacità di amare ogni essere vivente. Il chakra posteriore è connesso con la forza di volontà che l'individuo pone nel perseguire i propri progetti.**

#### **QUINTO CHAKRA: VISUDDHA**

**Significato: purificazione**

**Localizzazione: gola**

**Funzione: comunicazione, creatività**

**Ghiandola: tiroide, paratiroide**

**Organi e distretti: gola, collo, spalle.**

**Disfunzioni: mal di gola, torcicollo, raffreddori, ipo-ipertiroidismo**

**Funzione psicologica: comunicazione, espressione. La parte anteriore è collegata alla capacità di responsabilizzarsi rispetto alle proprie necessità.**

**Il chakra posteriore presiede alla capacità di rapportarsi con gli altri nell'ambiente sociale e di lavoro.**

#### **SESTO CHAKRA: AJNA**

**Significato: conoscenza, comando**

**Localizzazione: al centro della fronte**

**Funzione: vista, intuizione**

**Ghiandola: ipofisi**

**Organi e distretti: occhi, sistema endocrino, sistema nervoso centrale**

**Disfunzioni: disturbi della vista, cefalee.**

**Funzione psicologica: è associato alla capacità di comprendere concetti mentali, all'intuizione, alla creazione. Il chakra situato nella parte posteriore del capo riguarda la capacità di mettere in pratica le idee concepite con l'energia del chakra della fronte.**

#### **SETTIMO CHAKRA: SAHASRARA**

**Significato: mille foglie**

**Localizzazione: sommità del capo**

**Funzione: comprensione**

**Ghiandola: epifisi**

**Organi e distretti: corteccia cerebrale, sistema nervoso centrale**

**Disfunzioni: depressione, apatia, incapacità di apprendimento.**

**Funzione psicologica: è il chakra che rivela la connessione della persona con la propria spiritualità. La chiusura di questo centro porta il**

soggetto ad un rifiuto nei confronti di qualsiasi esperienza spirituale. Quando il Sahasrara funziona armoniosamente l'individuo sperimenterà la propria spiritualità: una spiritualità non definita da alcuna religione, una trascendenza della realtà terrena, uno stato dell'essere che crea un senso di pace e di comunione con il Tutto.

### I MERIDIANI

Nel corpo umano esiste una fitta rete di canali, i meridiani appunto, in cui scorre il qi (energia vitale). Essi partono dagli organi e dai visceri e ad essi ritornano, passando attraverso gli arti superiori e inferiori.

Il Libro dei Mutamenti (I Ching) risale a circa mille anni a.C. ed introduce il principio di Yin-Yang. Un capitolo nel Libro delle Scritture (Shu Ching) descrive la dottrina dei cinque elementi - acqua, legno, fuoco, terra e metallo - su cui tutta la Creazione è fondata.

Yin e Yang sono due forze polari attraverso le quali si esprime l'Energia Universale. Queste due forze sono in costante conflitto all'interno dell'organismo umano come pure nell'universo intero. Contemporaneamente, però, formano un tutto, e quindi simboleggiano l'armonia e l'equilibrio. Rappresentano il Cielo e la Terra, il freddo e il caldo, il femminile ed il maschile, il buio e la luce, il negativo e il positivo. In natura, il principio Yin-Yang produce il mutamento delle stagioni, il susseguirsi del giorno e della notte, l'alta e la bassa marea. Nel corpo umano, il principio si esprime nelle attività dell'inalazione e dell'esalazione, nel sonno e nella veglia.

La cattiva e la buona salute sono determinate dal disequilibrio di queste due forze opposte: la malattia riguarda tutto il corpo e non solo una parte di esso, poichè la buona salute rappresenta una condizione di equilibrio dell'intero organismo.

L'armonia tra l'uomo e l'ambiente, secondo il Libro delle Scritture, è basata sui cinque elementi:

- acqua: passività, inverno, notte, reni, vescica urinaria;
- fuoco: attività, estate, giorno, cuore, intestino tenue, maestro del cuore,  
triplice riscaldatore;
- legno: risveglio, primavera, mattino, fegato, vescica biliare;
- metallo: sonno, autunno, tardo pomeriggio, polmoni, intestino crasso;
- terra: tarda estate, primo pomeriggio, milza, pancreas, stomaco.

Questa teoria fu alla base dello sviluppo dell'agopuntura. I cinesi scoprirono che premendo o stimolando con aghi determinati punti sul corpo umano i dolori venivano alleviati, ed era possibile influire sul funzionamento di certi organi interni. Questi punti furono classificati in base alla loro relazione con gli organi vitali. Il qi scorre lungo i meridiani e collega tra loro gli organi. E' quindi evidente che qualsiasi anomalia nel flusso energetico provoca un eccesso o una carenza di energia. Lavorando su questi canali si stimola o si riduce la

circolazione del qi, ristabilendo l'equilibrio, in accordo alle leggi del Tao.

### IL PRANA

"Prana è la somma di tutte le energie contenute nell'universo". Secondo gli yogi l'universo è costituito di Prana (energia) e di Akasa (l'etere cosmico). La materia si manifesta quando Prana agisce su Akasa. Per lo yogi la vita è caratterizzata dalla capacità di attirare il Prana dentro di sé, di accumularlo e di trasformarlo per agire all'interno e nel mondo esterno. Il Prana è presente nell'aria, nell'acqua, nel cibo, nella luce del sole: è il nostro vero nutrimento, poichè, senza di esso, la vita non sarebbe possibile.

Il campo energetico è tessuto da un'infinità di canali, o nadi che trasportano il Prana. Le Upanishad parlano di settantaduemila nadi importanti. Solo tre di esse sono citate in tutti i testi: Sushumna, Ida e Pingala. Sushumna è il canale centrale simboleggiato dalla colonna vertebrale ed è detto di natura ignea e di colore risplendente; a sinistra c'è il canale Ida, connesso con la Luna; a destra l'altra nadi, Pingala, connessa con il Sole. Questi due canali laterali girano intorno alla Sushumna, intersecandosi come i due serpenti del caduceo. Partono dalla base del tronco, dove nasce anche il canale centrale, il punto d'arrivo è l'orifizio di ciascuna narice, mentre la Sushumna sale fino alla sommità del capo. Ida e Pingala sono percorse dal Prana, Sushumna è la via per cui sale la Kundalini una volta risvegliata. Quest'Energia attorcigliata è la Potenza Cosmica presente nel microcosmo umano e l'oggetto delle pratiche è di trasformarla nell'Energia Divina, raffigurata nella Dea, sposa di Shiva. L'ascesa della Kundalini risulta intralciata da un certo numero d'ostacoli: i chakras. Le Upanishad raffigurano questi centri come fiori di loto, ed il passaggio di questa Potenza Cosmica li desta, provoca cioè la loro fioritura.

**Frère Natalino Cesare De Rossi (Ricerca)**