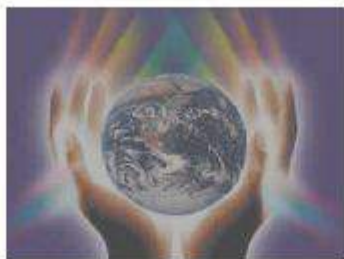


## L'ENERGIA VITALE UNIVERSALE

Monica Introna



L'esistenza dell'Energia Vitale e la sua influenza sulla salute del corpo umano erano note in India fin dal 5.000 a.C. Questa energia universale era denominata *Prana* ed era considerata la fonte di tutte le forme di vita. Gli yogi praticavano e praticano il controllo di quest'energia mediante tecniche respiratorie, posture specifiche e soprattutto con la

meditazione; questi metodi conducono ad uno stato di coscienza superiore che mette l'uomo in armonia con l'universo tanto che consentono il protrarsi di uno stato di efficienza del corpo, quasi di giovinezza, molto a lungo.

I cinesi conoscono l'esistenza del *Chi*, energia vitale, fin dal 3.000 a.C. In base alla loro concezione tutta la materia dell'Universo, animata o meno, è costituita e impregnata di questa energia. Il Chi contiene due forze polari, lo Yin (maschile) e lo Yang (femminile), attraverso cui si esprime l'energia universale e il cui equilibrio dona piena salute fisica e psicologica; lo squilibrio invece, degenera verso la malattia. Per riequilibrare lo yin e lo yang ricorrono all'agopuntura.

In Giappone l'energia viene chiamata *Ki*, termine che designa quell'energia dinamica sottile che è presente in tutte le cose. Tutto è dotato di *Ki*, che si tratti di minerali, di vegetali, di animali o di esseri umani, ma il ritmo e la qualità della vibrazione energetica variano a seconda dei casi: quando un individuo è sano il ritmo e la qualità delle sue vibrazioni sono in armonia con quelle dell'ambiente circostante, altrimenti le sue vibrazioni si presentano alterate e possono indurre persino delle malattie.

Nella cultura cristiana, invece, la presenza di quest'energia è riconosciuta dall'*aura* di luce che viene disegnata attorno ai santi e a Gesù.

Nella letteratura occidentale l'esistenza dell'Energia Vitale fu studiata per la prima volta attorno al 500 a.C. dai Pitagorici. Essa era percepita come un corpo illuminato. Questa luce poteva produrre effetti differenti sull'organismo umano, compresa la cura di diverse malattie.

Paracelso, celebre medico del XVI secolo, considerava l'Energia Vitale come *un'entità composta da forza e materia vitale*, un'essenza irradiante che mediante l'*immaginazione* poteva produrre effetti benefici o causare malattie. Egli attribuiva grande importanza all'immaginazione, in quanto motore di questa forza vitale.

Mesmer nel XIX secolo, studiando altre proprietà dei fenomeni legati all'Energia Universale, concluse che *gli oggetti animati o inanimati sono avvolti da un flusso atmosferico* che può essere proiettato a distanza e che quindi è in grado di influenzare altri corpi. Questo flusso atmosferico è quello che oggi viene chiamato *Aura* e *corpo aurico* grazie al dott. William Kilner che all'inizio del secolo scorso studiò il *campo energetico umano* per mezzo di schermi e filtri colorati, constatando che attorno al corpo umano c'erano degli "strati di luce" che denominò appunto *Aura*. Proseguendo poi le ricerche osservò che questi strati di luce differivano da un soggetto all'altro, a seconda dell'età, del



sesso, dello stato di salute sia fisico che mentale e che certe malattie corrispondevano a macchie o irregolarità dell'aura stessa.

Ma lo studio più approfondito dal punto di vista scientifico dell'Energia Vitale Universale fu condotto negli anni '30 e '40 da Wilhelm Reich, medico psichiatra e collega di Sigmund Freud, il quale studiò inizialmente *l'energia emozionale umana*.

Egli studiò l'alterazione del flusso di energia nel corpo umano e il suo rapporto con le malattie fisiche e psichiche. Sviluppò così una modalità psicoterapeutica che integrava la tecnica analitica freudiana con alcune tecniche fisiche destinate a sbloccare il flusso naturale dell'energia nel corpo. Reich fu il primo scienziato che poté dimostrare oggettivamente la presenza dell'*energia organica* (come lui chiamò l'energia vitale) costruendo strumenti come l'*orgonscopio*, con il quale poté rilevare la presenza di *orgon* nell'aria; il *microscopio ottico modificato* grazie al quale poteva dimostrare l'esistenza di energia organica nelle cellule viventi; e ancora il *misuratore del campo orgono-energetico* atto a misurare il campo energetico negli organismi viventi. Costruì anche un *accumulatore energetico* per concentrare l'energia cosmica necessaria per caricare diversi oggetti, soprattutto come mezzo di carica energetica in soggetti gravemente malati.

L'accumulatore energetico era una scatola di legno di diverse dimensioni, in cui potevano essere inseriti oggetti e persone, che aveva la caratteristica di concentrare energia al suo interno grazie alla presenza sulle pareti di strati alternati di sostanza organica e di ferro.

Grazie a questa strumentazione diede inizio ad un programma di trattamento di malattie gravi, (anemie, diabete, tumori maligni ecc.) e con l'impiego dell'accumulatore riuscì a documentare dei miglioramenti delle condizioni generali di tanti pazienti.

I numerosi esperimenti su uomini e cavie provarono il valore dell'accumulatore energetico come strumento di regolazione e guarigione dell'organismo. Con i suoi collaboratori trattò per ben quattordici anni un'ampia gamma di malattie organiche e funzionali, ma non dimostrò scientificamente l'esistenza dell'Energia, così l'American Food and Drug Administration mise al bando la sua apparecchiatura dichiarando il metodo illegale per "l'inesistenza dell'energia organica". In sostanza Reich "commise l'errore" di occuparsi più della cura che della scienza, non cercando mai di dimostrare a livello scientifico le sue intuizioni e questo, come altre sue scelte non convenzionali, gli procurò non pochi guai.

Per spiegare in modo scientifico ma divulgativo l'esistenza dell'Energia possiamo usare frasi concise ma chiare.

Il nostro mondo fisico è costituito dalla materia.

La materia è costituita da atomi.

Gli atomi sono costituiti da particelle subatomiche.

Le particelle subatomiche contengono all'interno un vivaio di forme dinamiche che si trasformano incessantemente, creando un continuo movimento, che possiamo chiamare Energia. La Teoria della Relatività di Albert Einstein afferma, infatti, che "la massa materiale non è altro che una forma di energia". Nella moderna fisica quantistica la massa non è più associata ad una sostanza materiale e quindi le particelle subatomiche non



sono più ritenute un "mattone" ma sono viste come "pacchetti di energia". Secondo le teorie quantistiche dei campi le particelle non sarebbero altro che concentrazioni di energia che vanno e vengono.

La natura di questa energia consiste in un'unità energetica molto piccola che mostra un comportamento pulsatile. L'effetto della pulsazione determina a sua volta l'energia. Quest'unità energetica può muoversi molto più rapidamente della luce. L'energia riempie tutto lo spazio, sicché l'intero Universo è immerso in un "Oceano di Energia". Possiamo allora definire questa energia "Energia Cosmica".

L'Energia Cosmica non ha massa, ma è ovunque vi sia spazio e anche all'interno della materia, cioè penetra in tutti i tipi di materia, anche quella umana. Si può dunque dedurre che l'Energia è la vera sostanza di cui siamo fatti. Il nostro corpo, il nostro intero essere, è costituito da *energia radiante* così potente da formare un *campo energetico o aura*, che è riconoscibile intorno al corpo fisico. Al pari di quella atomica non è visibile, ma si percepisce profondamente nel nostro corpo e nella nostra vita.

Una forma umana importantissima di Energia è data dalle Emozioni.

Le Emozioni sono correnti di energia che passano attraverso il nostro corpo manifestandosi in vari modi. La loro manifestazione può essere consapevole o inconsapevole, ossia possiamo essere consapevoli o meno delle nostre emozioni, possiamo riconoscerle o no, ma la sostanza non cambia: le emozioni scorrono nel nostro corpo come il sangue scorre nelle nostre vene, e giacché le emozioni sono energia possiamo affermare che *l'energia scorre nel nostro corpo anche attraverso le nostre emozioni*.

Se permettiamo al nostro sistema psichico di essere sempre in contatto consapevole con ciò che stiamo provando in un determinato momento, il nostro corpo godrà di ottima salute. Ma se per vari motivi connessi alla nostra cultura, educazione, religione, siamo costretti a reprimere le emozioni, blocchiamo il flusso vitale che circola all'interno del nostro corpo con la conseguenza che vivremo nel malessere psicologico dal quale potrebbero svilupparsi nel tempo delle malattie.

Quando chiudiamo la porta alle nostre emozioni chiudiamo la porta anche alle correnti vitali che caricano di energia, attivandoli, i nostri pensieri e le nostre azioni. Essendo circondati dall'Energia Vitale Universale siamo in grado di assorbirla nel nostro corpo sia attraverso i pori della nostra pelle sia grazie al respiro: più respiriamo più introduciamo l'energia che ci permette di restare in contatto col nostro sentire interiore, come quando eravamo bambini ed esprimevamo liberamente tutta una gamma di emozioni, di cui forse non eravamo consapevoli ma che accoglievamo senza filtri nella nostra esperienza psichica. La necessità di educarci ha imposto ai nostri genitori di contenere i nostri comportamenti, limitandoci nella nostra impulsiva espressione emozionale, con la conseguenza di bloccare involontariamente il libero fluire della nostra energia. E' nostro compito da adulti ripristinarlo. Come?

L'Energia fluisce liberamente nel nostro corpo grazie all'esistenza invisibile ma reale dei Chakra e dei Meridiani. I Chakra (in sanscrito "ruota") sono centri energetici che ricevono, assimilano e distribuiscono l'Energia Vitale Universale nel nostro corpo. Essi non sono entità fisiche, come non lo sono le

sensazioni o le idee o le emozioni, che non possono certo essere considerate degli oggetti fisici, eppure la loro presenza è indiscutibile grazie all'effetto che esercitano sul corpo. Infatti, benché non possano essere visti dalla stragrande maggioranza delle persone, essi sono evidenti come il vento che, pur se invisibile, si manifesta attraverso gli effetti che ha sull'ambiente.

I Meridiani invece sono connessi con il Chi cinese, campo elettrico degli influssi energetici al quale è sottoposta ogni persona, e possono essere definiti "il potenziale energetico che attraversa il corpo". Secondo le esperienze dei medici antichi, il Chi scorre con ritmo ciclico lungo Meridiani ben definiti dal centro del corpo alle estremità e viceversa. Tutte le azioni e i mutamenti dell'individuo sono pertanto da intendersi anche come espressione del suo stato energetico. E' importante dunque comprendere la situazione energetica e la distribuzione del Chi, valutarla correttamente nel caso di disarmonia, per poi intervenire con l'agopuntura o con la digitopressione per riequilibrarla.

Sia i Chakra sia i Meridiani sono connessi agli organi e alle emozioni. Pertanto il loro equilibrio è condizionato dallo stato fisico e psichico dell'individuo. Se vogliamo ripristinare il nostro equilibrio psico-fisico possiamo usare metodi energetici che gli orientali conoscono da millenni e che hanno un'efficacia dimostrata dai fatti (ma non ancora dalla scienza). Il Reiki, per esempio, è un metodo di guarigione naturale che, utilizzando i Chakra come veicolo per il ripristino della circolazione energetica, offre l'opportunità di recuperare velocemente uno stato di equilibrio psico-fisico; l'Agopuntura offre gli stessi risultati attraverso la conoscenza dei punti dei Meridiani.