



# Chakra, prana e meridiani...

AcuEnergetics® un nuovo metodo molto efficace per ritrovare equilibrio e salute nel corpomente. Ce ne parla Nivedana, il suo creatore

■ *Puoi dirci come lavora AcuEnergetics?*

Supponiamo che tu abbia un problema all'anca. Nell'agopuntura, le linee dell'energia che scorrono attraverso le articolazioni dell'anca sono rappresentate dai meridiani della cistifellea e della vescica. Ma il chakra della gola governa la cistifellea e il fegato, quindi è direttamente connesso con le anche. Per prima cosa prendiamo in esame la gola, o l'associazione di cuore e gola, e cerchiamo di capire se è questa la causa del problema. Se corrisponde al vero, cerchiamo di sbloccare il chakra della gola. Dopodiché usiamo l'agopuntura per aprire l'intero canale energetico.

I chakra governano i campi di energia pranica del corpo, alla base dell'intero sistema dei meridiani. Se i chakra sono bloccati, l'intero campo energetico è bloccato. Cerchiamo di comprendere anche in che modo i pensieri bloccano i chakra, il campo energetico e i meridiani, creando quindi i sintomi della malattia.

Oltre al lavoro energetico, lavoriamo anche per eliminare i pensieri e le emozioni che creano il blocco: se hai un blocco alla gola, forse da piccolo eri molto timido, oppure stai ancora tratteneendo umiliazioni e rabbia repressa.



■ *Ci puoi fare un esempio?*

Una partecipante a un mio corso mi parlò di un problema alla gola, che la faceva sempre sentire molto stanca. Mi raccontò che ogni pomeriggio si sentiva completamente spossata. Aveva molta energia solo fino alle tre del pomeriggio, a quell'ora crollava e

solo dopo le sei si rimetteva in piedi. Questi orari rappresentano il momento più basso per il *chi* (energia) del fegato e quindi le chiesi: "Come gestisci la rabbia?". Mi rispose che la reprimereva completamente. Controllai se lo aveva sempre fatto e lei rispose: "No, solo dai quindici anni in poi". Le chiesi cosa era successo quando aveva quindici anni e lei mi raccontò: "Ho

**Chakra:** i sette centri principali di energia nel corpo umano secondo lo Yoga e il Buddhismo.

**Prana:** il nome indiano per l'energia vitale, detta anche chi, o qi, o ki in Cina e Giappone.

**Meridiani:** i percorsi (12 principali e 8 addizionali) dell'energia nel corpo umano. Sui meridiani si trovano i vari punti dell'agopuntura.

fatto una gran litigata con mia madre e l'ho persino insultata e per la prima volta in vita mia lei mi ha schiaffeggiato e mi ha detto che non mi permetteva di parlarle così!”.

“E poi cosa è successo?” le chiesi. Mi rispose: “Scoppiasti a piangere. Andai in camera mia e rimuginando su quello che era successo, pensai che mia madre aveva ragione, che era veramente disgustoso da parte mia agire così e da allora ho sempre cercato di essere gentile e di comportarmi bene”. Le feci notare: “Ma quando tua madre ti ha schiaffeggiato non la pensavi così... eri davvero arrabbiata”.

“Certo,” disse lei “ero arrabbiatissima!”.

“Ma in seguito hai semplicemente messo sempre tutto a tacere” conclusi. E così sono entrato in risonanza, sentendo il suo chakra della gola, e le ho chiesto di trasformare questa vecchia rabbia repressa in parole. Lei lo ha fatto – per almeno sei volte – e l'energia del suo fegato si è sbloccata del tutto, una specie di improvvisa esplosione e questo ha riportato il tutto alla normalità.

Ecco perché abbiamo chiamato questo metodo AcuEnergetics, per risonanza con la parola “accurato”. Se fai le cose in maniera accurata puoi guarire molte situazioni che altrimenti sembrano inguaribili. Molte persone usano cure palliative, prendono medicine per tutta la vita, pensando che non ci sia altro da fare. Ma questo non è vero se comprendi il meccanismo con cui la mente influenza le cose.

Molte persone mi sottopongono problemi di salute che appaiono insolubili. Come coloro che soffrono di dolori cronici, a un certo punto semplicemente si abituano al dolore.

L'altro giorno c'era un americano con un dolore al tallone di cui soffriva ormai da due anni e mezzo. Dopo due sessioni con noi, era scomparso. L'ho rivisto prima che partisse: “Se avessi letto un articolo su questa cosa un po' di tempo fa, l'avrei considerato una

cosa da fantascienza”. E ha aggiunto: “Funziona veramente!”.

Quando le persone vedono e sperimentano quello che facciamo, succede proprio questo. Ecco perché la maggior parte dei miei allievi è stato prima mio cliente.

■ *Come si fa a sentire l'energia e quindi a usarla per guarire?*

Fai una prova. Alza tutte e due le mani. Per prima cosa dirigi tutta l'attenzione verso la mano destra e poi verso quella sinistra. Puoi percepire la sensazione che sta dietro l'attenzione. Nella medicina Cinese questo viene chiamato *shen*. Shen è il tuo essere presente. Immagina di star camminando e pensa di incontrare qualcuno che conosci. Tu lo guardi da dietro e lui si gira, è chiaro fin qui? Non si volta perché ha intuito qualcosa; si volta perché ha provato una sensazione fisica. Il tuo campo *shen* l'ha raggiunto e l'ha sfiorato.

È una sensazione inconscia quella che gli fa voltare la testa, ma si può imparare a sentirla consciamente. Tutti lo abbiamo sperimentato qualche volta, è un'esperienza fisica.

Oltre allo shen, esiste anche il *chi* che è lo scorrere naturale dell'energia attraverso il corpo. Quando metti assieme il tuo shen e il tuo chi, si crea una vibrazione, noi la chiamiamo risonanza. Questa vibrazione può aprire i punti energetici, i canali, i chakra.

Il chi è dappertutto, non devi per forza entrare in risonanza toccando il corpo dell'altro. Si può semplicemente immaginare un punto nello spazio, ma per arrivare a questo è necessario fare molta pratica. Dipende anche da quanto riesci a essere presente. È più facile farlo con le mani. Metti che tu voglia “aprire” un punto da agopuntura nel piede di qualcuno – diciamo cistifellea 67 sul mignolo del piede – e nello stesso tempo anche vescica 1 che



si trova nell'occhio. Invece di toccarli, puoi farlo semplicemente mandando l'energia da dove ti trovi.

■ *Quando hai cominciato a lavorare in questo modo?*

Quando avevo diciannove anni ho cominciato a comprendere alcune cose. Ho pensato che le persone avrebbero capito questo modo di considerare il corpo, ma dopo aver comprato e letto circa 900 trattati non ho mai trovato nessuno che me lo sapesse spiegare come volevo io. Ho imparato a lavorare con i meridiani, ma questo non è tutto, è solo una parte.

Il Tao Te Ching è come la bibbia per chi lavora con l'energia. Ma a meno che uno non abbia una chiara idea della struttura generale del campo energetico e di come funziona l'intero sistema energetico, è tutto molto bello ma vago. Più lo comprendi, più vedi che ti dice tutto, in modo assolutamente chiaro, è solo che tu non lo capisci.

Ho cominciato a fare trattamenti e per un paio d'anni ho fatto un po' di lavoro con l'energia, qualche massaggio, poi mi sono fermato per un lungo periodo. Quello che volevo veramente era capire il funzionamento dell'intero sistema energetico, perché c'erano molte cose che non mi erano chiare.

■ *Come hai completato il quadro? Da dove è arrivata la comprensione?*

Sedendo in silenzio, meditando. È questa l'unica via. Prima di arrivare qui era pura teoria. Cercavo di venirne a capo solo usando la testa, cercando di capire. Ma quando sono arrivato qui...

Ho studiato il Taoismo, il Buddhismo, l'Induismo e le religioni sciamaniche del sud-est asiatico. Avevo un professore che era ritenuto la massima autorità mondiale nel campo. Era stato professore emerito di studi Orientali a Oxford, per poi diventare il preside dell'università che ho frequentato in Australia. Ho assistito alle sue interminabili e noiose lezioni su Chuang Tzu e il Tao Te Ching. Anche nella mia

ignoranza capivo che non comprendeva veramente nulla di quello che stava dicendo. Andai a una festa e qualcuno mi prestò un libro di Osho che parlava di Chuang Tzu. Lo portai a casa, cominciai a leggerlo e lo finii quella notte stessa. E nel giro di sei settimane ero in India. Questo è accaduto nel 1979.

Ho sempre amato il Tao Te Ching e Chuang Tzu e trovare finalmente qualcuno che potesse spiegarlo e comprenderlo in profondità...

Ho imparato molto anche dal Libro dei Segreti di Osho. Quando Osho parla dell'energia, si può prendere qualsiasi passaggio di un suo libro e trovare qualcosa di veramente bello e lo si può anche usare. E da Osho e dalle sue meditazioni ho imparato il silenzio, come stare nell'occhio del ciclone.

Quando ero a Pune negli anni '70 e '80, mi riusciva facile stare seduto in meditazione, immerso nel campo energetico di Osho. Ma non avevo ancora imparato a farlo da solo. È molto facile meditare condividendo un'energia così bella e aperta... è come stare seduti al sole, ma quando il sole se ne va bisogna saper generare questa luce da soli... è necessario imparare a farlo!

Nei corsi che guido ci sono molte meditazioni di Osho perché, parlando molto praticamente, non si può fare questo lavoro se la tua mente non si è acquietata. Non puoi entrare in risonanza profondamente se non c'è silenzio dentro di te. E questo in fondo significa che tutto quello che facciamo è meditazione. ■

*a cura di Anuprada e Gandha*

Per i corsi di Acuenergetics all'Osho International Meditation Resort vedi [osho.com](http://osho.com)

Per altre info: [www.acuenergetics.com](http://www.acuenergetics.com)

**A**lla fine dei miei workshop di Pulsazione Tantrica, spesso chiedo ai partecipanti: "Cosa vi ha dato questo gruppo e cosa porterete a casa con voi quando andrete via da qui, in termini di esperienza, intuizione e comprensione?".

Una giovane donna italiana condivise con noi, quasi con stupore, che per la prima volta nella sua vita, durante il gruppo, aveva sentito amore per gli uomini in quanto esseri umani, senza vederli solamente come rappresentanti del sesso opposto, o come oggetti sessuali, aggiungendo che questa sua esperienza nel gruppo aveva cambiato per sempre il suo rapporto con gli uomini.

Io ero elettrizzata perché spero sempre che nei workshop di Pulsazione Tantrica si possa arrivare a questa comprensione fondamentale: che l'amore ha molte, molte altre dimensioni, più alte e più sottili del sesso.

In un altro workshop, questa volta in Russia, l'ultima sera del gruppo avevo separato gli uomini e le donne, e avevo chiesto a ciascun gruppo di creare un rituale adatto a esprimere il loro apprezzamento e il loro amore per gli altri: gli uomini per le donne e le donne per gli uomini. Quello che successe quella notte fu qualcosa che posso unicamente definire come sacro. La gentilezza, la sensibilità e il prendersi cura espressi da entrambi i gruppi mostravano una profonda tenerezza, un aprirsi dei cuori all'amore e alla fiducia. Molte vecchie ferite furono curate in un modo che quella sera potevo solo intuire e il giorno dopo immaginare, da quello che fu riferito durante la condivisione.

Nella Pulsazione Tantrica noi cominciamo proprio dall'inizio a risvegliare le energie del primo chakra, le radici energetiche che ci radicano in terra.

Danzare, muoversi, emettere suoni, lasciarsi andare a catarsi, aprono le energie del primo chakra, caricando di energia vitale tutto il corpo.

# Pulsazione Tantrica

Il risveglio del flusso verticale di energia attraverso il corpo. Ce ne parla Aneesha Dillon che guida workshop e training in tutto il mondo



La Pulsazione Tantrica è un lavoro sul corpo, che usa tecniche Neo-Reichiane per sciogliere le corazze muscolari e il respiro profondo per aumentare il flusso di energia vitale attraverso il corpo. Nello stesso tempo, facciamo diversi esercizi e meditazioni che guidano le nostre energie in alto – attraverso la spina dorsale e i sette chakra – dalla nostra natura animale su fino al cuore, dove sentiamo ed esprimiamo l'amore umano. Inoltre portiamo consapevolezza anche ai centri più alti per risvegliare le energie sottili che lì risiedono. Un modo di lavorare su questo flusso energetico ascendente è usare lo stretching per attivare la spina dorsale, o

ballare schiena a schiena, o usare un lavoro energetico che mette in connessione tutti i sette chakra. In questo modo tutto l'arcobaleno delle energie inizia a manifestarsi e a essere sentito attraverso tutto il corpo, mentre il percepire questa energia che sale, con sottile sensibilità, porta una gioia incomparabile.

Per approfondire come tutti i chakra, o centri energetici, siano connessi in un *continuum*, uso la meditazione Sufi Breathing: respirando intensamente in ognuno dei sette chakra, uno alla volta, si inizia a sentire la connessione tra i chakra come energie che fluiscono su e giù nel corpo attraverso tutti i centri. Quando le energie possono fluire liberamente attraverso tutto il corpo, lì ci sono le condizioni interiori perché il Tantra, la trasformazione dell'energia, si manifesti naturalmente e senza sforzo.

Il Tantra è rilassarsi in questo flusso di energia e danzare in questa corrente con un altro essere... alla fine è veramente semplice. ■

Aneesha Dillon è anche l'autrice del libro *La Pulsazione Tantrica* (Urta Edizioni). Sarà presente all'OshoFestival 2009, a Riccione dal 2 al 5 aprile, dove guiderà alcuni eventi: tutto il programma su [www.oshoba.it](http://www.oshoba.it)

Per altre informazioni sul lavoro di Aneesha e le date dei suoi workshop e training [www.oshopulsation.com](http://www.oshopulsation.com)

