

## IL CHI, L'ENERGIA E IL CORPO

### *L'energia Chi*

Il **CHI** è l'energia che si muove attraverso il nostro corpo. In effetti essa è il nostro corpo.

La portiamo dentro e fuori quando respiriamo, quando mangiamo, quando sogniamo, sia che siamo svegli o dormiamo. Senza di essa il corpo fisico non potrebbe esistere.

Quando il CHI è riconosciuto, nutrito e quando gli viene permesso di fluire liberamente attraverso il corpo, le possibilità spirituali si realizzano.

Questo flusso di energia conosciuto come Chi, è un processo continuo che dà vitalità al corpo. Questo flusso viene limitato da un corpo eccessivamente nutrito, inattivo e poco agile; gli organi deboli o malati sono il sintomo di un flusso danneggiato. Si tratta di uno squilibrio che può provocare un cattivo stato di salute.

### *Conservare il Chi all'interno del nostro corpo*

La maggior parte di noi perde Chi in continuazione. Ci sono tre tecniche di base che un principiante può usare con sicurezza per aiutarsi a conservare l'energia generata dalla meditazione. Un lavoro più avanzato sull'energia è consigliabile solo dopo uno studio e una pratica attenta, preferibilmente con la supervisione di un esperto.

### *Un ponte energetico*

Il Kechari Mudra è un metodo abbastanza semplice ed efficace per unire meridiani energetici, o sentieri, che corrono lungo il corpo.

**Si esegue** schiacciando la punta della lingua sul palato. Dovete schiacciare la lingua più indietro possibile, senza forzare.

Come un qualsiasi altro muscolo, la lingua diventerà più flessibile con il tempo e con la pratica. Esso può essere eseguito accompagnandolo con ogni tipo di meditazione.

### *Due chiusure di energia*

Il Mula Bandha (chiusura della radice) aiuta a prevenire la perdita del Chi alla base del corpo.

**Si esegue** stringendo semplicemente i muscoli perinali (anali).

Se si compie questo movimento accompagnandolo con un'ispirazione si pomperà l'energia verso l'alto, ed in questo modo funzionerà anche come propagatore di Chi, oltre che chiusura.

Inspirate mentre stringete i muscoli perinali ed espirate quando li rilassate.

Questa chiusura della radice può essere mantenuta ogni volta che si vuole trattenere il prezioso chi.

Il Jalhandhara Banda (chiusura del mento) riporta il Chi giù nel corpo e può essere usato, se lo desiderate, per trattenere l'energia che avete generato.

**Si esegue** piegando con forza il mento nell'incavo della gola. Inspirate, piegate saldamente il mento e trattenete il respiro. Rilassatevi e aprite la chiusura, quindi espirate. Non inspirate né espirate mentre trattenete la chiusura.

Se vi sentite eccitati, può essere il segno che avete abbastanza o forse troppa energia prodotta, potete ovviare con il seguente esercizio:

**stando in piedi** (se possibile a piedi scalzi), mettere le mani sul Manipura; ossia, posizionate le mani appena sotto la cassa toracica.

**Le donne** devono bilanciare la loro energia femminile mettendo la mano maschile (a destra) sotto la sinistra.

**Gli uomini** devono bilanciare la loro energia maschile mettendo la mano femminile (la sinistra) sotto la destra.

Inspirare senza interruzioni immaginando che una luce blu invada il Manipura.

Espirate visualizzando la luce blu che si muove in basso lungo i meridiani delle gambe, nei piedi, per finire nella terra.

Ripetete questo esercizio per tre quattro volte, sinché l'intensità dell'energia si calmerà.

Il Chi è l'utilizzo della forza vitale all'interno del nostro corpo e la sua ricerca deve essere basata sulla fiducia.

**Potremmo dire che sviluppare il Chi è "un atto di fede".**