

Giovedì, 3 agosto 2017

## **I Tre Tesori Taoisti secondo lo zio Hack**

I Tre Tesori Taoisti sono 3 energie di cui si parla nella tradizione cinese (Shen, Qi e Jing), che sono state oggetto di tante diverse interpretazioni. Oggi vorrei parlare dell'interpretazione dello zio Hack data nella guida Biohacking delle Energie o le Strategie per combattere la stanchezza e sviluppare più energia.

Personalmente non sono d'accordo al 100% con questa approssimazione, ma già un buon punto di partenza per cominciare a lavorare sul proprio sistema energetico. E dico appunto sistema poiché tutto interconnesso e non facile separare una componente dall'altra. Lo zio Hack è una persona molto pragmatica e basa molti dei suoi concetti su solide basi scientifiche. Piuttosto avanti proporrà una versione dei Tre Tesori meno terrena. Poi sta ad ognuno farsi il proprio quadro personale e soprattutto ottenere risultati concreti. Shen

È l'energia che dobbiamo coltivare, ma possiamo farlo solo se abbiamo un buon livello delle altre due energie di base. È in connessione con un ritmo sincrono delle onde cerebrali ed un ritmo cardiaco coerente. Una persona con una buona quantità di Shen è libera dallo stress negativo o sa gestirlo molto bene. Qi È

l'energia legata all'ATP, l'adenosina trifosfato ed all'attività respiratoria di mitocondri all'interno delle cellule. Può essere fatta coincidere con il prana. Jing È l'energia sessuale, legata essenzialmente agli ormoni. Nella tradizione indiana è chiamata ojas. Possiamo considerarla come l'energia di riserva che deriva anche dalla nostra genetica. Ha a che fare con il magnetismo personale e la vitalità di base. Infatti è in stretta correlazione con le performances mentali e fisiche. Per approfondire il pensiero dello zio Hack e soprattutto applicare le migliori strategie per sviluppare vitalità ed energia, non posso che consigliare le sue 16 Strategie

Scritto da Guido in TEORIA at 21:37