

Venerdì, 18 agosto 2017

## **Pratica con la Sfera di Energia**

Questo è il primo esercizio della nuova serie di articoli sulla pratica energetica. Descriverò esercizi cinestesici ed immaginativi tratti dal qigong o da altre discipline energetiche che io pratico e che possono essere un valido metodo per migliorare la propria salute e vitalità. Il primo è molto semplice e si tratta di immaginare una sfera di energia tra le mani. Questa tecnica si può trovare nel qigong, nel taiji, nelle metodologie energetiche russe ed in moltissime altre scuole e tradizioni, proprio perché è una tecnica base. In questo tipo di pratica immaginativa, la parte visiva conta molto meno della parte cinestetica. Bisogna cercare infatti di sviluppare il più possibile le sensazioni di pressione, gommosità, pesantezza o leggerezza, calore o fresco. Niente di mistico. Solo un semplice esercizio di immaginazione. Poi, oltre a sentire la sfera tra le mani si cerca di aumentare il più possibile la consapevolezza delle mani e di tutti i punti di energia (come quelli dell'agopuntura) presenti nei palmi e nelle dita. Non voglio essere specifico sui punti perché quello che conta in questo esercizio è sensibilizzare tutta la mano. Non si tratta solo di far pratica con l'energia, ma anche di sviluppare una maggiore sincronia tra gli emisferi cerebrali. Ogni mano è connessa ad un emisfero e sviluppando le sensazioni tra di esse si cerca anche di creare nuovi collegamenti.

Il mio consiglio è di dedicare almeno 30 minuti alla tecnica e di renderla il più possibile divertente. Dev'essere un po' come un gioco di bambini. Consiglio anche di usare la musica, non canzonette del momento che possono distrarre, ma musiche che possono aiutare a mantenere la concentrazione "caricando" allo stesso tempo l'emozione. Con questo esercizio si va a lavorare indirettamente sui nervi delle mani e sulla microcircolazione sanguigna, anche senza andare a scomodare i meridiani che terminano o iniziano sulle dita o i chakra che si trovano in mezzo ai palmi (dove si trova il punto di emissione del qi, chiamato lao gong dai cinesi). Fine dell'esercizio. Fate pratica e fatemi sapere com'è andata.

Scritto da Guido in IMMAGINAZIONE at 15:24

Sabato, 5 agosto 2017

## **La Chiave della Respirazione – Respirare Meno e Lentamente**

La Prima Strategia per influenzare i livelli di energia e vitalità – la respirazione, ma non un banale respirare a pieni polmoni. Anzi. Esattamente il contrario. Non conosco bene il Pranayama indiano ed a dire il vero non mi ci sono mai applicato, ma conosco alcuni principi che derivano dalla mia pratica e dalla ricerca scientifica. Non sono nemmeno convinto che il sistema respiratorio del famosissimo Wim Hof sia il metodo migliore per incrementare i livelli di salute ed energia. Gli studi scientifici, illustrati dal dottor Artour Rakhimov, che per me è una vera autorità nel campo della respirazione formatosi inizialmente con il metodo Buteyko, dimostrano che la quantità di aria inspirata in stretta correlazione con i livelli di salute, ma in modo inversamente proporzionale. Più aria inspiriamo e più la nostra vitalità ne risente. Un'altra cosa interessante è che più aumenta il livello di anidride carbonica e più aumenta l'ossigenazione dei tessuti. Pertanto la vera Strategia è aumentare i livelli di anidride carbonica.

Studiando i libri ed il sito web di Rakhimov, poco per volta ho imparato a ricondizionare la respirazione, a monitorare i miei progressi e soprattutto ottenere risultati stabili. La capacità di trattenere il respiro è la chiave per valutare il livello di ossigenazione del corpo. Si tratta di un test, che Rakhimov descrive benissimo in tutti i suoi libri, sul sito ed anche nel suo canale Youtube per avere un feedback sul livello di ossigenazione dei tessuti, sullo stato iniziale e su come procede la pratica. Non mia intenzione spiegare il metodo nel dettaglio, ma posso consigliare senza ombra di dubbio il materiale del dottor Rakhimov. Ne parleremo ancora più avanti, insieme ad altre strategie per migliorare ulteriormente l'ossigenazione, l'energia disponibile e la salute in generale. Intervista al dottor Rakhimov: [How to Breath for Health](#)

[id=&quot;XinhaEditingPostion&quot;&gt;&gt;&lt;/span&gt;](#)

Scritto da Guido in RESPIRO at 13:15

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