

Le colonne dell'energia

*Manuale per l'uso dei flussi
energetici nel Reiki e altre discipline*

Immagini dell'autore.

Marco Natali

LE COLONNE DELL'ENERGIA

*Manuale per l'uso dei flussi
energetici nel Reiki e altre discipline*

BOOK
SPRINT
EDIZIONI

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2013
Marco Natali
Tutti i diritti riservati

*Dedico questo manuale
a tutte quelle persone che per la prima volta
si avvicinano ad una qualsiasi attività;
amate quello che state facendo,
ma non smettete di guardarvi in torno,
c'è sempre qualcosa che vi arricchirà,
accrescendo la disciplina che state praticando.*

Introduzione

Ci sono due domande a cui vorrei rispondere. Di cosa parla, perché l'ho scritto.

Questo manuale parla dell'energia universale e ne parla in modo semplice e chiaro, ti aiuterà a vederla nelle sue manifestazioni, ti aiuterà a farla crescere e scorrere dentro di te, attraverso facili e semplici esercizi, infine ti mostrerà come farla fluire e spingere attraverso e fuori dal tuo corpo e le tue mani.

Io ho scelto il Reiki come disciplina portante, ma avrei potuto sceglierne un'altra qualsiasi, dalla pranoterapia, alla digitopressione, o il massaggio energizzante, ma anche la corsa campestre o il tiro con l'arco; mi fermo qui, potrei scrivere di tutte le discipline olistiche, o gli sport. Parliamo sempre della stessa cosa: di innalzare il proprio livello energetico e spirituale, perché è con quello che l'operatore olistico opera ed è sempre quello che fa lo sportivo, un campione; se pensate che in un maratoneta dopo ore e ore di corsa siano i muscoli a sostenerlo, vi sbagliate; è l'energia universale, spirituale, psichica, chiamatela come volete, che gli permette di correre oltre alla normale forza muscolare fino al traguardo. Ma anche l'energia va praticata allenata e soprattutto capita. Apro una parentesi, un mio punto di vista: io sono una persona

normale che ha seguito un percorso, e ho passato la mia vita da allievo, perché mi piace imparare, ho provato ad insegnare, ma questo mi prendeva troppo tempo e guardando tanti istruttori o maestri che alla fine hanno smesso di crescere chiudendosi nella loro disciplina fino ad inaridire.

Ho preferito continuare a fare quello che mi piace di più, apprendere, spostarmi, spaziare in più campi, certo mantenendo le mie discipline preferite in evidenza, ma contemplando continuamente altre possibilità.

Io scrivo molto, non perché ne sia attratto, ma per fissare quello che ho appreso.

Questa è proprio una mia paura, cioè che le informazioni che con tanta fatica sono arrivate fino a me, vadano perse e che nessuno le possa usare. Per questo riempio quaderni con gli argomenti più svariati, dalle novelle per bambini, alle diete iperproteiche, dalle meditazioni, alle poesie e tanto altro ancora.

Adesso parliamo di questo manuale, come ci sono arrivato lo scoprirete leggendolo.

Mi sono detto a cosa serve imparare se poi quello che sai non lo trasmetti a nessuno?

Così ho cominciato una pagina dopo l'altra, un argomento dopo l'altro, fino alla parola fine.

Desidero ringraziare tutte le persone che hanno condiviso con me le loro esperienze, non da maestri, ma da compagni di viaggio, così oggi posso condividere con tutti voi la mia conoscenza in questo campo, grazie a tutti voi per il vostro aiuto.

Le colonne dell'energia per l'uso dei flussi energetici nel Reiki e altre discipline

Questo mio scritto è volutamente qualcosa di semplice, come semplice è la maggior parte delle persone che ho incontrato alle conferenze o nei vari centri spirituali.

Ho letto tante pubblicazioni dove tutti cercano di spiegare con prove scientifiche e formule quantistiche che l'ENERGIA VITALE ESISTE.

Quando ero adolescente conoscevo un anziano signore che guariva le cisti solo ponendo le mani sulla parte da trattare e qualche preghiera; non so neanche se sapesse leggere e scrivere, non credo che a lui interessasse, o che qualcuno gli spiegasse quello che faceva, LUI SAPEVA CHE POTEVA FARLO E LO FACEVA.

Io nel mio piccolo voglio solo ricordare come si usa, dando per scontato che chi si avvicina all'ENERGIA VITALE, dentro di sé, sa già che esiste.

Comunque se osserviamo da vicino la materia di cui siamo composti, scopriamo che la nostra unità più piccola, LA CELLULA, è in realtà composta da molecole costituite a loro volta da ATOMI E IONI, questi sono composti di NEUTRONI, PROTONI, ELETTRONI ed al loro interno particelle ancora più piccole: QUARK, NEUTRINI, CLUONI, ognuna di queste

con carica NEGATIVA O POSITIVA e sono la parte ENERGETICA che compone L'UNIVERSO.

Dunque se procediamo al contrario, partendo dal nostro corpo ENERGETICO si risale fino alla forma FISICA, perciò quello che percepiamo e vediamo, è sì la nostra realtà materiale, composta però solo di pura ENERGIA, se esaltiamo la nostra componente ENERGETICA, ci svincoleremo dai limiti della realtà FISICA.

Non esiste la tecnica perfetta, ma esiste un insieme di tecniche che, legate insieme, ti porteranno al massimo del tuo potenziale energetico, queste sono: le COLONNE DELL'ENERGIA RILASSAMENTO FISICO E MENTALE, DECISIONALITÀ, RESPIRO CONSAPEVOLE, SENTIMENTO, VISUALIZZAZIONE, PRESENZA, MEDITAZIONE.

Fin da ragazzo ho sempre avuto una grande passione per le arti marziali e da subito mi ha affascinato la figura del SAMURAI, questo guerriero perfetto e invincibile mi affascinava così tanto da decidere di diventare un praticante anch'io, volevo diventare un guerriero (non ridete, ero molto giovane). Comunque mi metto alla ricerca di un luogo in cui praticare le arti marziali (che all'epoca non erano molto diffuse), in uno scantinato trovai una palestra dove praticavano il judo, l'insegnante, un buon maestro, in poco tempo mi portò ad un buon livello atletico. Credevo di essere sulla giusta strada per raggiungere il mio obiettivo, fino a quel giorno in cui, un amico, mi invitò ad una lezione di karate. Fin da subito ho capito le carenze del judo, gli mancava tutta quella che era l'arte e la filosofia del karate e viceversa; ancora una volta cercai un maestro e cominciai a studiare questa nuova disciplina senza però dimenticare la prima. Sono stati anni di

fatica, sudore e divertimento, ma più prendevo conoscenza di queste arti, più capivo che mancava qualcosa.

Mancava l'Aikido, il Kendo, mancava lo studio delle armi, della filosofia delle arti interne ed esterne, ognuna di queste, seppur grandi, discipline non era che un tassello del grande mosaico che componeva la figura del Samurai. Quasi tutti gli insegnanti di queste discipline sono un mondo a sé, ognuno porta avanti il suo discorso ignorando volutamente, o per disinteresse gli altri tasselli del mosaico. Un po' disilluso sono andato avanti fino al giorno dell'esame da istruttore di ju jitsu, quando un grande maestro giapponese disse una frase semplice, che secondo me spiega tutto:

(NOI NON SIAMO MAESTRI, SIAMO SOLO ISTRUTTORI, OGNUNO DI VOI È L'UNICO MAESTRO DI SE STESSO).

Questo ho capito, siamo noi che dobbiamo ricercare la completezza, passando se necessario dai vari tasselli cercando di ricostruire il puzzle nella sua interezza.

Alla ricerca dell'energia

Durante gli anni passati a praticare le arti marziali, mi sono imbattuto spesso NELL'ENERGIA, (il cui studio ne è il suo proseguimento naturale).

Tutte le arti marziali ne sono intrise, (purtroppo spesso inconsapevolmente), continuamente vieni spinto ad usare il tuo KI, (la tua energia interna) però non ricordo una spiegazione chiara, o un esercizio mirato a conoscere o accrescere tale forza; anche il Kiai era considerato solo un urlo per sottolineare un

colpo. Solo molti anni dopo, ho capito che è l'aria spinta fuori con forza dai tuoi polmoni, che dà vita ad una esplosione di energia. Nasce dal tuo KI, il basso ventre con l'espirazione e viene spinta lungo l'arto che colpisce. Il colpo si fermerà sul corpo dell'avversario, ma l'energia de tuo KI lo trapasserà come una lancia causando ben più danni di quelli visibili; ma come dicevo i più insegnavano pari pari come avevano appreso, senza preoccuparsi di ampliare le proprie conoscenze, comunque, se lo facevano, si limitavano al campo della tecnica di loro competenza. Il poco che avevo intravisto tra le righe, mi faceva intuire che ci fosse molto di più di quello che fino ad allora avevo imparato, perciò fedele al motto, (OGNUNO SIA MAESTRO DI SE STESSO) mi sono messo alla ricerca di chi potesse indicarmi la strada da percorrere per conoscere e praticare una buona tecnica energetica.

Ho cominciato frequentando vari centri spirituali e ho seguito tutti i corsi di tecniche olistiche, compreso il THETAHEALING E REIKI; avevo già fatto il corso di TRAINING AUTOGENO, varie tecniche RESPIRATORIE, corsi di RADIOESTESIA, di PRANOTERAPIA, di MASSAGGIO AYURVEDICO, CORSI DI MEDITAZIONE e TAI CHI, RIFLESSOLOGIA; ho assistito a conferenze sui CORPI ENERGETICI, sui CHAKRA, dai MISTERI DELL'ALDILÀ TIBETANI, EGIZIANI, CRISTIANI e MOTIVAZIONALI. Potrei continuare, comunque volevo vedere il quadro generale prima di fare la mia scelta, ho trovato tutto bellissimo e interessante, sono tutte grandi tecniche e da ognuna c'era da imparare qualcosa, però venivano insegnate senza tenere conto delle altre, perciò alla fine mancava sempre qualcosa. Tra tutte queste ed altre, ho scelto di praticare il REIKI, è una disciplina semplice,