

INTRODUZIONE

ABBIAMO LA STRAORDINARIA POSSIBILITÀ DI CREARE UN SISTEMA SANITARIO CHE PONGA L'ACCENTO SULLA VITA INVECE CHE SULLA MORTE, E SULL'UNITÀ INVECE CHE SULLA FRAMMENTAZIONE, L'OSCURITÀ E L'ISOLAMENTO.

LARRY DOSSEY, medico

Professionisti o profani in questo ambito, siamo tutti guaritori. Il passaggio da un ruolo all'altro dipende da una miriade di fattori, come il nostro stato di salute o quello di chi ci sta accanto, la stagione della vita che stiamo attraversando o l'aver scelto di curare gli altri come nostra vocazione. Ma, presto o tardi, per ciascuno di noi arriva il momento di essere guaritore o autoguaritore, terapeuta o paziente.

Osservando più in profondità, possiamo renderci conto che siamo *tutti* autoguaritori, *sempre*. Persino per noi terapeuti di professione, ogni metodo di cura e ogni seduta con i nostri pazienti è un'opportunità per lavorare su noi stessi, per disintossicare e rigenerare il nostro corpo, la nostra mente e il nostro spirito, così da essere "canali" più puri e affidabili per le energie sottili.

Sono queste le considerazioni che a suo tempo mi convinsero a scrivere e pubblicare *Il corpo sottile. La grande enciclopedia dell'anatomia energetica*, un compendio dedicato alle energie sottili. *Il corpo sottile* descrive in modo dettagliato le energie invisibili che sottendono alla realtà materiale e al corpo fisico, e, in quanto tale, è uno strumento completo grazie a cui i guaritori – indipendentemente dalle convinzioni personali e dal livello di esperienza – possono costruirsi una solida conoscenza di base. Quel volume costituisce le fondamenta per comprendere la complessità della medicina basata sull'energia sottile, così come le modalità e gli strumenti universalmente utilizzati per risvegliare ed esprimere le proprie innate capacità terapeutiche.

Il presente *Manuale pratico* è l'estensione naturale della mia opera precedente, l'utile e pragmatico complemento per applicare la medicina energetica sottile in modo agevole, accurato ed efficace. Potete utilizzarlo da solo o unitamente alla

già citata *enciclopedia*. Il primo volume spiega il “cosa”, mentre *Il corpo sottile - Manuale pratico* spiega il “come”. Considerando che il libro precedente è molto ricco di citazioni in merito agli studi in ambito scientifico e spirituale, in questo manuale ho limitato la trattazione di tali argomenti; quindi, a meno che non sia diversamente specificato, troverete i dati relativi alle ricerche scientifiche ne *La grande enciclopedia dell'anatomia energetica*.

Ogni giorno, la “famiglia umana” a cui apparteniamo si ritrova a dover affrontare disturbi di lieve entità, ma anche gravi malattie, stress emotivi e scompensi psicologici, mentre talvolta ha soltanto bisogno di un po' di carica energetica in più. Quando ci troviamo in una situazione di squilibrio ci sono molti modi per affrontarla. In questo libro troverete tecniche e strumenti scelti accuratamente per essere utilizzati nell'immediato sia da chi pratica l'autoguarigione sia da esperti terapeuti. Siccome l'obiettivo è sempre e comunque la guarigione, sarà utile comprendere cosa essa sia veramente, soprattutto se considerata dal punto di vista dell'energia sottile.

COSA SIGNIFICA GUARIGIONE?

Uno degli interrogativi più importanti che un medico o un autoguaritore che lavora con l'energia sottile deve porsi è: «Qual è la vera natura della guarigione?». In effetti, tutti i medici e i terapeuti – che abbiano un approccio olistico o convenzionale – sono guaritori energetici; quindi, a un certo punto, tutti noi dobbiamo porci questa domanda. La risposta rappresenterà la nostra “stella polare”, la nostra guida lungo il variegato viaggio verso la guarigione (indipendentemente dal fatto che questo viaggio consista in una seduta terapeutica di un'ora o in un rapporto di un anno tra terapeuta e paziente).

Man mano che ci avventuriamo nei regni sottili, una delle considerazioni basilari da fare è la distinzione tra “guarire” e “curare”. Curare significa concentrarsi sull'eliminazione dei sintomi, mentre guarire implica porre l'attenzione sulla persona nella sua interezza e agevolarla in tal senso. Il guaritore o terapeuta che lavora con le energie sottili si basa sulla premessa che una persona, al suo livello più profondo, è sana e integra, sempre e comunque, persino se manca di un arto, se sta lottando contro la depressione o il cancro o semplicemente se sta cercando di sbarazzarsi di un fastidioso raffreddore. Un medico (di qualunque tipo) focalizzato sulla “cura”, darà probabilmente maggior importanza alla diagnosi e all'alleviamento dei sintomi. Al contrario, un terapeuta che impiega l'energia sottile agirà sul paziente per liberarlo – e possibilmente guarirlo – dalla *causa* di quei sintomi.

I guaritori che impiegano le energie sottili agiscono per aiutare se stessi e gli altri a riconoscere e abbracciare la propria innata completezza in termini di salute, a prescindere dalla tipologia o persino dal risultato del trattamento intrapreso. La vera guarigione non mira a ottenere quella “completezza”; essa è volta a riconoscere e riacquistare la completezza che è *già* presente in noi. Sia che lavoriamo su noi

stessi sia che lavoriamo sugli altri, è necessario che cerchiamo di accettare le nostre o le altrui apparenti fragilità. Gli strumenti e le tecniche che si basano sull'energia sottile sono assai più efficaci quando si tiene a mente che quella completezza non significa "perfezione". Come ho avuto la fortuna di vedere con i miei stessi occhi, quando le persone si sentono aiutate e sostenute in un clima compassionevole e di accettazione possono avvenire dei cambiamenti molto significativi nel percorso verso la salute e il benessere.

Comprendere la condizione di completezza di una persona e credere in essa è un atteggiamento profondamente ottimistico, che possiamo riscontrare nel nostro podologo o nel nostro riflessologo, per fare un esempio, e che dobbiamo riconoscere anche dentro di noi. La fiducia nella nostra capacità innata di ristabilire l'equilibrio in noi stessi può rappresentare quel ponte invisibile (il ponte energetico sottile) che collega il meglio della medicina allopatica a quell'eccellente ambito della guarigione che – non così tanto tempo addietro – veniva definito "alternativo".

IL MEGLIO DEI DUE MONDI: METODI DI GUARIGIONE COMPLEMENTARI E COOPERANTI

Un agopuntore arretra di un passo e annuisce. «Il suo problema è causato da un blocco energetico al fegato», dice riferendosi al "*chi* stagnante nel meridiano del Fegato" a livello dell'alluce. Un medico esamina una radiografia e annuisce. «Vede qual è il problema?», spiega indicando nella lastra l'organo immediatamente al di sotto delle costole. «È il fegato. Ecco da dove ha origine il disturbo».

Chi dei due ha ragione? L'agopuntore, la cui diagnosi sul fegato è correlata all'intricato flusso di energia che attraversa tutto il corpo e che, per qualche misterioso motivo, coinvolge i vostri alluci? Oppure il medico convenzionale, il quale considera il vostro fegato come un singolo organo a sé stante, che se ne sta tranquillo sotto le costole a farsi gli affari propri?

Beh, hanno ragione entrambi. I nostri organi – come molte delle parti che ci compongono – sono fisicamente "ancorati" in qualche punto del nostro corpo, ma sono anche costituiti di energia, il che significa che sono collegati ad altre parti di noi in modi difficili da misurare, vedere o dimostrare. Gli aspetti "sottili" dei nostri organi appartengono all'anatomia energetica, che esploreremo nella prima parte di questo libro, un complesso insieme di canali, organi e campi caratterizzati da flussi di energia in rapido movimento che compongono ciò che io definisco "il noi *al di sotto* o *attorno* a noi stessi": energie che stabiliscono le regole e i fondamenti della salute fisica e del benessere. L'anatomia energetica e i suoi sistemi sono le basi della medicina energetica sottile. I guaritori energetici intervengono su sistemi e apparati che trasformano l'energia fisica o *sensoriale* in energia *sottile* (e viceversa) – uno degli argomenti del Capitolo 1 – ma possono anche agire su sistemi e apparati "concreti", ossia quelli che albergano nel corpo fisico.

A causa dei nostri condizionamenti culturali di stampo occidentale, di solito non pensiamo a un medico generico, a un ginecologo o a un dermatologo come a terapeuti che operano con le energie sottili (i medici stessi difficilmente pensano di esserlo). Contrariamente all'opinione comune, la medicina allopatrica – spesso definita anche “medicina occidentale” e “medicina convenzionale” – è in realtà una pratica basata sull'energia. La chirurgia e i farmaci soggetti a prescrizione agiscono sui nostri sistemi fisico-energetici, mentre i raggi X e l'ECG (elettrocardiogramma) misurano gli schemi energetici interni al nostro corpo. Dal momento che il corpo umano è costituito di energia, qualsiasi pratica o metodo che abbia a che fare con il corpo stesso è una pratica basata sull'energia sottile. La medicina energetica sottile non è esclusivo appannaggio dei terapeuti olistici, dei medici naturopati e dei guaritori “alternativi”. Quindi, noi che esercitiamo professioni nell'ambito della guarigione e dell'assistenza medica possiamo ufficialmente lasciar andare la prospettiva dualistica, e unire le forze. Riconoscere che tutta la medicina si basa sulle energie sottili può portare maggiori benefici e risultati più brillanti a tutti coloro che vi sono coinvolti: terapeuti, medici, guaritori e pazienti, insieme alle loro famiglie.

Le modalità curative e le varie tipologie di terapeuti comprendono una vastissima e ricca gamma di opzioni disponibili. Qui di seguito propongo un elenco di categorie generiche e del loro tipico impiego.

Medicina allopatrica: nota anche come medicina occidentale o convenzionale, è assolutamente necessaria in caso di interventi d'urgenza e malattie croniche, esigenze diagnostiche, operazioni chirurgiche, trattamenti fisici, traumi, prescrizioni di farmaci o per qualunque consulenza riguardo a una data situazione.

Terapia per la salute mentale: è spesso essenziale per il trattamento di depressione, ansia, stress, traumi emotivi o abusi.

Terapie basate sui meridiani: come nel caso dell'agopuntura, dell'agopressione e dei massaggi di derivazione orientale, sono ideali per trattare stress e dolori, dipendenze, problematiche emozionali e svariati disturbi fisici che coinvolgano orecchie, naso e gola, nonché malattie correlate al cuore, problemi muscolari, malanni comuni come le infezioni, problemi della pelle e altro ancora (vedi Capitolo 3).

Terapie basate sui chakra: sono d'aiuto nel caso di problematiche fisiche, emozionali, mentali e spirituali di ogni genere (vedi Capitolo 4). Vengono solitamente raccomandate come complemento ai trattamenti allopatrici o ad altre pratiche che impiegano le energie sottili.

Terapie basate sui campi energetici: aiutano a risolvere problematiche fisiche, emozionali, mentali e spirituali di tutti i tipi. Vengono anche raccomandate per trattare problemi legati alle limitazioni, per finalità protettive e in caso di sensibilità e intolleranze “ambientali” (vedi Capitolo 2). Solitamente le si consiglia in aggiunta alle cure allopatiche o ad altre pratiche che impiegano le energie sottili. Tra i vari esempi vi sono la pulizia e il riequilibrio dell’aura, l’aromaterapia e la suonerapia.

Guarigione naturale: di supporto alle cure allopatiche, aiuta a riequilibrare corpo, mente e anima tramite trattamenti dall’impatto dolce. Rimedi erboristici, integratori, pranoterapia, metodi di guarigione spirituale, omeopatia, aromaterapia, floriterapia, Ayurveda, visualizzazioni guidate, odontoiatria olistica, medicina nutrizionale, esercizio fisico ecc., sono tutte forme di cura naturali che favoriscono la guarigione (vedi tutti i capitoli della Parte III).

Lavoro corporeo (*bodywork*): riduce lo stress e allevia il dolore derivante dalle affezioni croniche; inoltre supporta le cure allopatiche. Massaggio, trattamenti chiropratici, osteopatia, idrocolonerapia e riflessologia sono tutte forme di lavoro corporeo (vedi Capitolo 12 per le tecniche specifiche di guarigione che utilizzano le mani).

Alcune forme di medicina basate sull’energia sottile – come il tocco terapeutico (*healing touch*), il Reiki, la cromoterapia e la suonerapia – appartengono a più categorie. Per esempio, il tocco terapeutico e il Reiki prevedono l’utilizzo delle mani per “ripulire”, riequilibrare ed energizzare il sistema energetico, ma permettono anche di ottenere gli stessi risultati del lavoro corporeo. Le tecniche di guarigione che impiegano suoni e colori possono calmare efficacemente i nervi e quindi andare a integrare la terapia per la salute mentale, ma sono anche in grado di modificare il campo energetico. Scoprirete che molte tipologie di medicina energetica sottile hanno diversi effetti.

Le caratteristiche delle diverse categorie possono completarsi a vicenda in svariati modi. Per fare un esempio, una persona che da lungo tempo soffre di ansia e depressione può rivolgersi a un terapeuta massaggiatore e a uno psichiatra. A un certo punto del suo percorso curativo potrebbe inserire anche la Tecnica di Liberazione Emozionale (EFT: *Emotional Freedom Techniques*, vedi Capitolo 12). Una donna incinta, oltre a farsi visitare dal suo ginecologo o da un’ostetrica potrebbe anche scoprire che affidarsi alle cure di un guaritore specializzato in aromaterapia (vedi Capitolo 20) e suonerapia (vedi Capitolo 21) incrementa in modo esponenziale i suoi livelli di energia e il suo equilibrio emotivo.

Senza dubbio voi stessi siete ormai abituati a unire e combinare il meglio di questi due mondi. Io, personalmente, lo faccio. Mi nutro di cibo integrale e biolo-

gico, ogni giorno faccio lunghe passeggiate e, in un modo o nell'altro, utilizzo quasi quotidianamente le mie tecniche di guarigione e riequilibrio energetico. Inoltre, quando lo ritengo necessario, ricorro a medici allopatrici e medicinali. Credo sia importante non fare affidamento su un'unica modalità: siamo esseri complessi, e i bisogni legati alla nostra salute lo sono altrettanto. Il mio consiglio è selezionare tecniche e terapie come parte di un piano-benessere a tutto tondo, che sia di sostegno agli obiettivi personali più elevati. Poiché i nostri bisogni cambiano nel tempo, è importante anche “mai dire mai” e non rifiutare a priori un determinato trattamento, specialmente se allopatico. Un osso rotto richiede un intervento allopatico; l'omeopatia non lo rimetterà a posto. Le depressioni gravi possono essere curate in molti modi, e non si devono certo escludere i farmaci. Tutte le medicine sono di tipo energetico e, se opportunamente somministrate, possono aiutarci a migliorare la nostra salute.

GLI ARGOMENTI TRATTATI IN QUESTO LIBRO

Questo libro fornisce un gran numero di informazioni sulla guarigione basata sull'energia sottile. Nella Parte I tratteremo la medicina e l'anatomia energetica, costituita da campi, canali e centri energetici. La Parte II prepara a diventare guaritori che impiegano le energie sottili, sia che siate professionisti “blasonati” o profani alle prime armi.

I professionisti che lavorano con l'energia sottile vengono tenuti in particolare considerazione rispetto agli autoguaritori; nella Parte II tratteremo questa problematica. Per esempio, per avviare e mantenere una fiorente attività in questo ambito è necessario che coltiviamo la fiducia dei pazienti nei nostri confronti. Dobbiamo essere ben informati anche sulle modalità terapeutiche che non pratichiamo ed essere sinceramente disposti a consigliare opzioni complementari, quando la situazione lo richiede. È inoltre nostro dovere seguire un codice etico che includa varie considerazioni, tra cui quelle (talvolta inusuali) che riguardano il lavoro con l'energia sottile, per esempio l'utilizzo dell'intuito e delle energie spirituali. Vi fornirò una panoramica delle filosofie e una vasta gamma di strumenti per aiutarvi a lavorare con fiducia seguendo dei principi etici, a utilizzare l'intuito, l'intenzione e la preghiera, a stabilire “confini energetici”, ad allestire il vostro spazio di lavoro e a condurre una seduta terapeutica con un paziente. Questa sezione annovera anche gli strumenti che ho elaborato in quasi trent'anni di studi ed esperienza professionale nell'ambito delle energie sottili. Sono tutte tecniche di cui non potrei mai fare a meno e che, se abbinate ad altre modalità di cura energetica, donano salute e benessere.

I concetti e le tecniche presentati nella Parte II sono indubbiamente di fondamentale importanza per il terapeuta professionista, ma sono utilizzabili anche dal profano. Ogni volta che asciughiamo gli occhi di un bambino in lacrime o usiamo un rimedio omeopatico per guarirgli la “bua” ci stiamo comportando da guaritori/

terapeuti energetici. Consigliare un amico su quali erbe assumere equivale a vestire i panni del guaritore. Quindi, siamo tutti tenuti a imparare il più possibile riguardo alle regole e alle procedure delle cure energetiche, così come riguardo ai metodi disponibili per trattare noi stessi e gli altri.

La Parte III è il “banco di prova” in cui spiego numerosissime tecniche energetiche sottili per guarire corpo, mente e spirito. Sarà il vostro punto di riferimento per operare come guaritori, e vi consentirà di apprendere tecniche antiche e moderne provenienti da tutto il mondo. Dall’omeopatia alla cristalloterapia, dalla meditazione alla medicina nutrizionale: in questa parte troverete tutto ciò che vi serve per un pronto utilizzo. Questa sezione non solo espanderà la vostra comprensione dell’arte e della scienza della medicina energetica sottile, ma vi mostrerà anche come applicarla utilizzando tecniche e metodi pratici, accessibili, efficaci e divertenti.

LA FIACCOLA DELLA SPERANZA

Un guaritore che utilizza l’energia sottile è essenzialmente un faro e una guida. Se è vero che siamo tutti guaritori – e lo siamo – il nostro compito è prendere parte alle nostre personali Olimpiadi tenendo alta e passando ad altri la fiaccola più importante di tutte: la fiaccola della speranza. Soltanto lavorando con le energie sottili – oltre che direttamente sul corpo fisico – potremo liberare la medicina, la guarigione e questo nostro mondo dai limiti e dalle costrizioni attuali, per entrare nella verità della completezza. Il guaritore energetico è un ponte tra passato e futuro, un terapeuta collaborativo che apprezza e tiene in grande considerazione non solo il processo curativo, ma la vita stessa. Man mano che scoprirete la prodigialità e la bellezza dei metodi e degli strumenti qui presentati – dove l’Oriente incontra l’Occidente e il cielo incontra la terra – comprenderete il motivo per cui siete stati chiamati alla pratica del processo curativo. *Voi* siete una luce. E della *vostra* luce c’è tanto bisogno.

