

## La pagina dei lettori

Domenica 30 marzo: una splendida giornata primaverile ci dispone con gioia ad affrontare il nostro primo seminario interdisciplinare.



### L'Energia "studio ed utilizzo dell'energia interna ed esterna"

Il Tema riscuote evidentemente grande interesse, vista la numerosa partecipazione: la sala pratica è affollata di circa trenta allievi delle diverse discipline: Yoga, Tai chi chuan, Ken Jutsu.

Ascoltiamo con attenzione il nostro Maestro quando ci ricorda che ogni individuo è dotato di un *corpo*, una *mente* ed un *cuore* e soltanto la loro unificazione e armonia ci può rendere liberi. Per trovare questo equilibrio dobbiamo saper utilizzare l'energia che è a disposizione di tutti gli esseri viventi e che viene assorbita non soltanto attraverso l'aria che respiriamo, ma anche attraverso il cibo, gli occhi, i rapporti con il mondo esterno. In minima parte ognuno di noi possiede inoltre una energia originaria che fa parte del nostro DNA alla nascita.

Questa energia prende il nome di **Ki** in Giappone, di **Ch'i** in Cina, di **Prana** in India. Ma anche se l'utilizzo nelle varie discipline percorre sentieri diversi, il fine ultimo è sempre lo stesso: la ricerca di un equilibrio, di un centro, che spesso cerchiamo fuori di noi, ma che in realtà è dentro di noi.

E' il momento di trasferire nella pratica questi concetti e ci prepariamo quindi ad alcuni esercizi di *Pranayama*, cioè controllo ed estensione del respiro, che viene attuato durante le classiche fasi di inspirazione, espirazione e ritenzione del respiro stesso per favorire la concentrazione ed il controllo della mente.

Il Maestro ci spiega inoltre che nell'utilizzo dell'energia si possono distinguere tre diversi "centri":

il nostro "*centro individuale*", cioè a dire la ricerca di una armonia interiore equilibrando corpo, mente e cuore; il "*centro sociale*", cioè

l'incontro di più centri individuali con affinità e intesa (che sperimentiamo con una esercitazione pratica); il "*centro cosmico*", che attraverso un elevato livello di consapevolezza ci mette in armonia e ci identifica con l'Universo.

Tra teoria e pratica, arriva presto l'orario del break per il pranzo. E qui la nostra Annadele (che si è occupata del "catering") ci stupisce: ognuno di noi riceve un elegante cestino di vimini in cui, aldilà dell'ottimo cibo (riso basmati del *Punjab*, polpettine di soja con fagiolini, succo di frutta biologico, dolcetto alla mandorla), fanno bella figura tovaglette, posate e bicchieri in una calda tonalità giallo-oro. Ed il giardino del nostro *dojo*, riscaldato da un sole splendido, fa da piacevole cornice...



Riprendiamo le attività sperimentando gli esercizi di riscaldamento (che in realtà sono esercizi diretti ad aprire tutti i nostri canali per favorire il flusso dell'energia) nelle tre diverse discipline: **Yoga**, dove l'energia sale dalla *kundalini* (collocata alla base della spina dorsale); **Tai chi**, dove l'energia prende il nome di *Ch'i* e risiede nel *Tan Tien* (sotto l'ombelico); **Ken-Jutsu**, dove l'energia (*Hara*), si sviluppa nel *Tanden* (ventre), luogo di incontro fra l'energia del cielo e quello della terra, che per lo yoga corrisponde al 3° chakra. Dopo il riscaldamento, alcune dimostrazioni pratiche ci consentono di verificare come devono essere regolati il flusso e l'utilizzo dell'energia nei movimenti delle diverse discipline.

Senza rendercene conto, arriva l'ora di chiusura del seminario: nella sala riecheggiano ancora le manifestazioni del *Kiai* durante gli esercizi con la spada e verrebbe voglia di proseguire, ma non possiamo che auspicare l'occasione di un prossimo incontro, anche per continuare ad approfondire le relazioni fra tutti gli allievi del Centro.

(Salvatore Liberti)