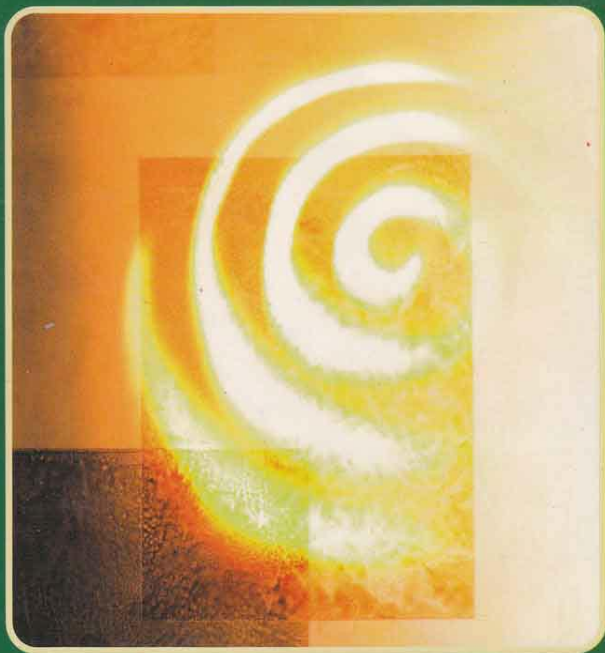


(Natura & Salute)

Donna Eden

# Medicina energetica

Riequilibrare le energie del corpo  
per ritrovare salute, gioia e vitalità



tecniche nuove

3

## Come mantenere attive le vostre energie - Una routine quotidiana

«Io canto l'elettricità del corpo.»  
Walt Whitman (*Leaves of Grass*)

Quando le energie di un cliente sono in attività ai miei occhi si presenta uno spettacolo piacevole, pulsante e accattivante, come se diversi 'fili' di energia si muovessero verso l'alto e verso il basso nel suo corpo, intrecciandosi in motivi complessi. I suoi percorsi energetici sono aperti e spaziosi, e non densi e congestionati. Come una cascata senza fine, altre energie scorrono verso l'alto, fino alla sommità del capo, e un campo di energia circonda e accarezza tutto il suo corpo.

Viceversa, quando un campo energetico non è in equilibrio, esso appare disordinato o disarmonico. Può assomigliare all'energia statica sullo schermo di un televisore. Le energie sembrano muoversi in senso inverso rispetto alla propria direzione naturale e organica. Le configurazioni possono apparire frenetiche e caotiche, oppure sembrare stagnanti, senza alcun flusso.

Il vantaggio nell'interpretare il proprio corpo come sistema energetico è che si ha la possibilità di imparare alcune tecniche per mantenere il flusso delle proprie energie in una condizione di vibrante armonia che favorisce il benessere. Lo svantaggio è che la vita moderna vi sottopone ogni giorno ad aggressioni, creando condizioni che tendono a consumare le vostre energie e a creare una situazione di disarmonia.

Quasi ogni aspetto del nostro mondo contemporaneo favorisce la disarmonia. Siamo costantemente esposti a radiazioni e a campi elettromagnetici, che mettono sottosopra le nostre energie, in modo inimmaginabile per gli abitanti del mondo di un secolo fa. I farmaci che danno sollievo temporaneo possono disorganizzare le nostre energie, creando problemi a lungo termine. I pesticidi che uccidono gli insetti che minacciano i prodotti che noi consumiamo, finiscono proprio in quei prodotti e confondono i nostri sistemi energetici. L'effetto di disorientamento creato da questo tipo di influssi, combinato con le più complesse forme



di stress alle quali siamo abitualmente sottoposti, e il ritmo frenetico che caratterizza la nostra vita possono avere un impatto cumulativo e disgregare il campo energetico della persona. Anche le energie che in natura operano in modo armonico, possono divenire antagoniste.

Ma torniamo agli aspetti positivi. Potete fare molto per invertire questo processo di disgregazione. In ogni periodo della sua storia l'uomo ha inventato esercizi e tecniche per riportare in equilibrio le energie del corpo. Culture divise dal tempo e dalla distanza geografica, che non avevano mai comunicato fra loro, spesso utilizzavano metodi molto simili. Anch'io nel mio lavoro ho spesso 'inventato' spontaneamente una tecnica o un esercizio che poi ho scoperto essere già parte della tradizione di una determinata cultura indigena. Anche se ognuno di noi è assolutamente unico dal punto di vista energetico, come lo è un'impronta digitale, tutti condividiamo una fisiologia simile. Avrete modo di acquisire alcune tecniche salutari per ogni corpo, ma anche di adattare queste procedure al vostro particolare corpo. Potrete letteralmente intrecciare le vostre energie per renderle stabili, per rinforzarle e armonizzarle, durante il vostro percorso attraverso le turbolenze della vita moderna.

Come potete sapere se le vostre energie si muovono seguendo una direzione salutare e organica? Se vi sentite favolosamente bene, allora è così! Altrimenti, non lo è. Tutto qui.

Quando le vostre energie sono ritmate e libere, esse favoriscono la vostra buona salute. La maggiore coerenza nel tracciato delle onde di un elettrocardiogramma di un individuo, indica una maggiore efficienza nel funzionamento del suo sistema nervoso, endocrino e immunitario.<sup>1</sup> Uno studio pilota ha dimostrato che a un segnale elettrocardiografico coerente corrispondeva un tasso di crescita inferiore di alcune cellule cancerogene in cultura, e un tasso di crescita maggiore delle cellule sane.<sup>2</sup> Spesso il trattamento di un guaritore ha l'effetto di sincronizzare le energie di un cliente. Durante una seduta terapeutica, le onde cerebrali del guaritore e del ricevente acquisiscono una condizione di coerenza e sincronia, unificandosi in un singolo campo energetico. Si è potuto dimostrare che questa unificazione innalza il tasso ematico di emoglobina del ricevente, riduce l'intensità del dolore, diminuisce l'ansia e fa guarire più rapidamente le ferite.<sup>3</sup>

Se le vostre energie scorrono in modo naturale, alcune attività, come camminare o correre, aumentano la vostra vitalità e la vostra forza. Una delle prime manifestazioni, quando siete estremamente stanchi, o quando vi sentite male, è che quelle attività che in condizioni normali sarebbero rigeneranti, invece vi esauriscono. Questo accade perché i vostri meridiani hanno cominciato a funzionare all'inverso. La direzione natu-

rale di ciascuno dei quattordici percorsi dei meridiani è illustrata nelle figure dalla 10 alla 23. Il vostro corpo è costruito in modo tale che l'atto di camminare o di correre pompa le energie dei meridiani verso la loro direzione organica; tuttavia, se le energie hanno invertito la propria direzione, la vostra attività va in senso contrario rispetto al flusso dell'energia, e quindi vi consuma, anziché ricostituirci. Il vostro corpo vi costringe a rallentare in modo da ritrovare il proprio equilibrio, eliminare le tossine e rinnovarsi nella magia del sonno capace di rigenerare le energie. Accelerando il processo di affaticamento ogni volta che esagerate, il vostro corpo cerca di obbligarvi a riposare quando ne avete bisogno.

### Come eliminare la tensione

*Il viso può trattenere un'immensa quantità di tensione. Ecco due rapide tecniche per eliminare la tensione (durata: quindici secondi ciascuna):*

- 1. Appoggiate i polpastrelli delle dita sugli zigomi. Spingete con forza verso l'alto. Spingete gradualmente le vostre dita lungo la curva dello zigomo verso le orecchie. Questo movimento fa affluire il sangue al viso e apre gli spazi che prima erano contratti.*
- 2. Appoggiate una mano sulla spalla opposta. Spingete verso l'interno e portate le dita in avanti al di sopra della spalla. Eseguite il movimento tre volte da una parte e dall'altra.*

Se continuerete a ignorare la richiesta da parte del vostro corpo di rallentare, esso potrà decidere al posto vostro. Magari prenderete un raffreddore, vi ferirete, oppure sarete assaliti dalla depressione. Il vostro corpo vi farà sapere sempre più insistentemente che dovete rallentare. Eppure siamo costretti a vivere in un mondo che è governato dai ritmi artificiali dell'orologio e del calendario, e non dai ritmi naturali del corpo, del pianeta e del cielo. Che fare?

Comprendere il linguaggio del proprio corpo aiuta ad ascoltare i suoi bisogni e a comunicare con esso perché possa meglio sincronizzarsi con il vostro stile di vita. Piuttosto che in contrasto, le vostre scelte e il vostro corpo possono essere in linea fra loro, anche quando dovete proseguire a fatica e siete già esausti. Anche se oggi è praticamente impossibile vivere essenzialmente secondo i ritmi naturali, si può però ordinare al



proprio corpo di non invertire le energie, quando non potete proprio concedervi una sosta. Ciò non significa che potrete essere costantemente in attività, senza mai riposare. Se fate una richiesta di questo tipo al vostro corpo dovrete comunque attingere alle riserve, ma non sprecherete energie nel combattere i meccanismi messi in atto dal vostro corpo per farvi smettere in un momento in cui non potete fermarvi.

Dalle semplici tecniche descritte di seguito può trarre beneficio praticamente chiunque viva in ambienti stressanti, inquinati, lontani dalla natura e causa di alterazione delle energie, tipici di questa era di progresso tecnologico. Vi suggerisco inoltre di combinare fra loro questi metodi costruendovi una 'routine energetica' di soli cinque minuti, come descriverò in dettaglio più avanti, che dovrete poi usare quotidianamente. La routine quotidiana infatti introduce abitudini positive nel vostro campo energetico. Le tecniche sono semplici ma molto efficaci, e sono cumulative. Ogni tecnica è seguita da istruzioni per effettuare il test energetico dei suoi effetti. Prima però imparate a mettere in atto ogni tecnica, e percepite i suoi effetti sul vostro corpo. Poi sperimentate il test energetico.

### 1. Le tre percussioni

Se picchiate con le dita su alcuni punti del vostro corpo, ciò influirà in modo imprevedibile sul vostro campo energetico, inviando impulsi elettrochimici al vostro cervello e permettendo il rilascio di alcuni neurotrasmettitori. Picchiando tre specifici gruppi di punti, con un insieme di tecniche che ho definito come le *Tre Percussioni*, potrete attivare una sequenza di risposte che sapranno rigenerarvi quando siete stanchi, aumentare la vostra vitalità e mantenere forte il vostro sistema immunitario in situazioni di stress. Riuscirete a conoscere istintivamente quale sarà il momento per praticare le percussioni sui punti. Non preoccupatevi inoltre di riuscire a trovare l'esatta collocazione di ciascun punto. Utilizzando più di un dito e picchiando in prossimità della zona descritta, avrete comunque la certezza di toccare il punto specifico.

**Percussione dei punti K-27.** I punti di agopuntura, o agopunti, sono minuscoli centri di energie elettromagnetiche e di energie più sottili, situati lungo quattordici meridiani. I punti K-27 sono il ventisettesimo paio di agopunti, sul meridiano del rene. L'agopuntura, che prevede l'impiego di appositi aghi, e la digitopressione, agiscono entrambe sugli stessi punti. L'esercizio di percussione, o massaggio dei punti K-27 potrà:

- Darvi una sferzata di energia se vi sentite giù
- Aiutarvi a mettere a fuoco una situazione se avete difficoltà a concentrarvi

Si tratta di punti di congiunzione che influiscono su tutti i vostri percorsi energetici. Agendo su di essi inviate al vostro cervello un segnale perché regoli le vostre energie in modo da aumentare la vigilanza e da rendere più efficaci le prestazioni. Per eseguire la percussione dei punti K-27, attenetevi alle seguenti istruzioni (durata – circa trenta secondi):

1. Appoggiate le dita sulla clavicola. Ora lasciatele scivolare verso il centro e individuate i punti in rilievo dove l'osso finisce. Abbassate le dita di circa due centimetri e mezzo sotto questi angoli e portatele leggermente verso l'esterno fino ai punti K-27 (vedi Figura 3). La maggior parte delle persone ha una specie di incavo in corrispondenza di questi punti, dove porterete le vostre dita.
2. Tenendo le dita di entrambe le mani rivolte verso il corpo, incrociate le mani e a questo punto il dito medio di ciascuna mano poggerà sul punto K-27 del lato opposto. Incrociare le mani non è essenziale, ma aiuta l'energia a passare dall'emisfero cerebrale sinistro alla parte destra del corpo e dall'emisfero destro alla parte sinistra.
3. Picchiate e/o massaggiare i punti con decisione, mentre ispirate profondamente dal naso ed espirate dalla bocca. Continuate così per circa venti secondi. Se le vostre condizioni fisiche non vi permettono di usare entrambe le mani contemporaneamente, usate il pollice e le altre dita per picchiare o massaggiare entrambi i punti simultaneamente.
4. Dopo avere picchiato o massaggiato i punti K-27, potete migliorare l'effetto agganciando il dito medio di una mano al vostro ombelico e rilassando le dita dell'altra mano sui punti K-27. Tenendo il medio agganciato all'ombelico, tirate verso l'alto per la durata di due o tre profondi respiri. Avvertirete una tensione nella regione sottostante l'addome.

La percussione dei punti K-27 'smuove' le vostre energie come se cominciassero a scorrere all'indietro. 'Scorrere all'indietro' significa letteralmente che voi vi muovete in una direzione, mentre le vostre energie si muovono nella direzione opposta. Il gesto di picchiare o massaggiare i punti K-27 è tanto semplice e poco evidente, che potete impiegare questa tecnica, anche se vi trovate in un'aula scolastica o durante una riunione d'affari. Oppure, supponete di stare guidando di notte e di sen-



tirvi stanchi. Se con una mano lasciate il volante e picchiate i punti K-27 probabilmente sentirete l'energia che risale fino ai vostri occhi e vi sveglia. Potete favorire questa condizione di vigilanza accostando l'auto al bordo della strada e cominciando ad eseguire con movimenti accentuati un *Cross Crawl* o gattonamento incrociato, ovvero un movimento alternato di braccia e gambe (vedi sezione successiva). Se invece non avete una reazione immediata alla percussione dei punti K-27, è probabile che il vostro corpo non vi consentirà di vincere la stanchezza ancora per molto tempo. Dovreste fermare l'auto immediatamente e riposare. Più avanti troverete alcune tecniche per affrontare situazioni estreme nelle quali dovete 'tenere duro' (vedi 'incrocio omolaterale' a pagina 251 e 'Separare il Cielo dalla Terra' a pagina 267).

La percussione dei punti K-27 non solo riesce a mantenervi svegli, ma vi aiuta anche a pensare più lucidamente. Quante volte mi è capitato di vedere alcuni scolari che, dal proprio banco, osservano l'insegnante mentre scrive qualcosa alla lavagna e poi rivolgono nuovamente lo sguardo sul banco. Per alcuni di loro, il tempo necessario per riportare lo sguardo sul banco è sufficiente a svuotare la mente o a confondere totalmente le informazioni ricevute. Il loro circuito energetico viene disturbato da questo movimento 'in su e in giù' degli occhi. È come la tecnica che consente la desensibilizzazione del movimento oculare, per rimuovere una risposta a uno stress traumatico, derivante a sua volta da un ricordo di origine traumatica, e può quindi impedirvi di assimilare nuove informazioni. Tuttavia, picchiando i punti K-27, il circuito energetico si mantiene efficiente, anche quando gli occhi del bambino si spostano dall'alto verso il basso. Questa tecnica è utile anche per la dislessia e per altri disturbi dell'apprendimento, come per tutte le attività, quali il tennis o la lettura, nelle quali lo sguardo deve potersi spostare rapidamente da un punto di fissazione a un altro.<sup>4</sup>

*Effettuare il test energetico della percussione dei punti K-27.* Nel Capitolo 2 avete imparato a effettuare il test energetico del meridiano della milza per determinare la vostra risposta ai cibi e alle condizioni ambientali. Se il meridiano della milza è cronicamente debole però, non potrà essere utilizzato per un test di carattere generale. Il test 'indicatore generale' è un altro tipo di test energetico che può essere impiegato praticamente in ogni circostanza, in quanto non è rivolto a un meridiano specifico, ma evidenzia invece un disturbo più generico del campo energetico.

I principi di base dei due test sono gli stessi; l'unica differenza consiste nel modo di tenere il braccio. Per il test indicatore generale:

1. Tenete un braccio dritto davanti a voi, parallelo al suolo e poi sposta-

telo lateralmente di 45 gradi. Il gomito dovrà essere dritto e la mano aperta, con il palmo rivolto verso il pavimento (vedi Figura 4).

2. Chiedete al vostro partner di appoggiare le dita aperte di una mano sul vostro braccio, appena sopra il polso. Mentre voi rimanete fermi, il vostro partner spinge verso il basso per circa due secondi o quel tanto che basta a verificare se c'è un 'rimbalzo'.

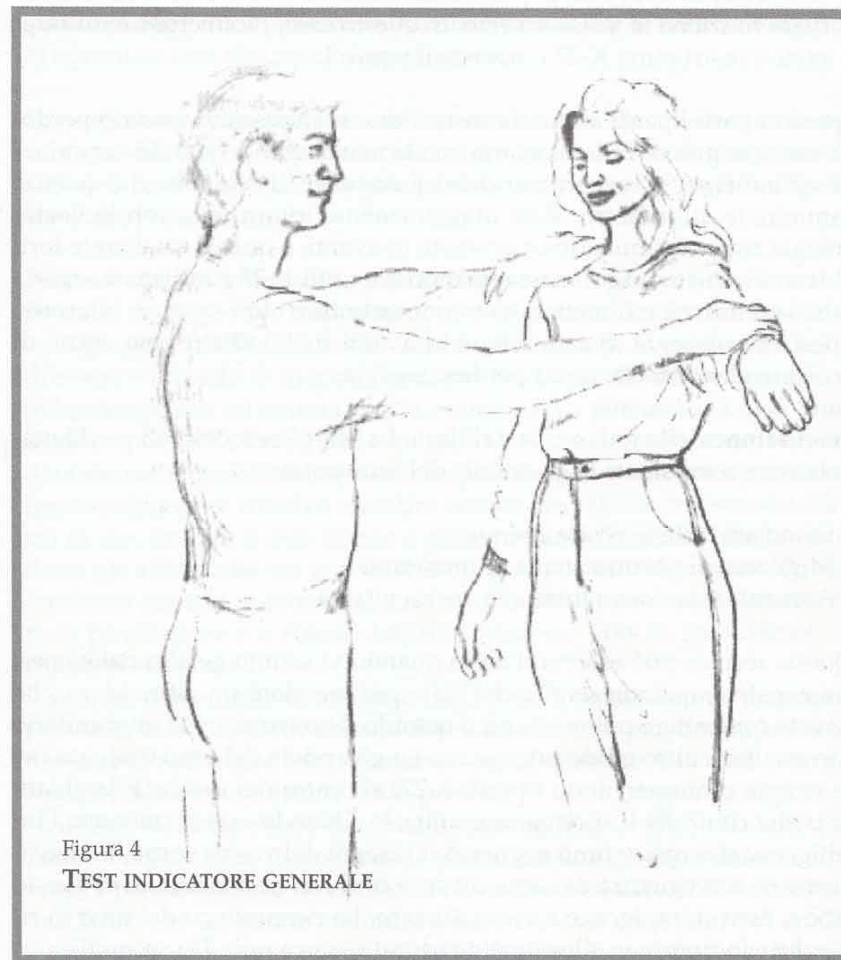


Figura 4  
TEST INDICATORE GENERALE

Potrete usare il test indicatore generale per verificare in che modo le energie del corpo rispondano all'affaticamento. Quando siete particolarmente stanchi:



1. Procedete in avanti di sette o otto passi e chiedete al vostro partner di effettuare il test indicatore generale su di voi. Il muscolo cede o resta forte?
2. Ora camminate all'indietro di sette o otto passi, fermatevi ed effettuate nuovamente il test.
3. Se dopo aver camminato in avanti il risultato del test evidenzia un indebolimento del muscolo, significa che oltre la metà dei vostri meridiani funziona in senso inverso. In questo caso, picchiettate o massaggiate i vostri punti K-27 e ripetete il punto 1.

Spesso i partecipanti a una dimostrazione si stupiscono quando perdono energia, procedendo in avanti, ma la mantengono, quando camminano all'indietro. Se i vostri meridiani sono invertiti, significa che quando camminate all'indietro, siete maggiormente in armonia con le vostre energie rispetto a quando camminate in avanti, e quindi risulterete forti al test. Picchiettando o massaggiando il punto K-27 irradiate energie a tutti i meridiani, e li mettete in movimento facendoli scorrere in avanti: questo vi consente di camminare in avanti o all'indietro, ma anche di svolgere altre attività, senza perdere energia.

**Percussione della ghiandola del timo.** La semplice tecnica di picchiettare la zona sovrastante la ghiandola del timo potrà:

- Stimolare tutte le vostre energie
- Migliorare il vostro sistema immunitario
- Aumentare la vostra forza e la vostra vitalità

Questa tecnica può esservi d'aiuto quando vi sentite assaliti dalle energie negative; quando sentite che state per prendere un raffreddore; che dovete combattere un'infezione; o quando il vostro sistema immunitario è in qualsiasi altro modo interessato. La ghiandola del timo è situata circa cinque centimetri sotto i punti K-27, al centro del torace. È la ghiandola che controlla il sistema immunitario. Quando non riconoscete l'intelligenza del vostro timo e ignorate i bisogni del vostro corpo, il meccanismo di sorveglianza del timo diventa confuso. Se continuate in questo modo, esso si impigrisce e viene alterato. La percussione del timo lo risveglia e lo riporta in allineamento (durata - circa quindici secondi):

1. Spostate le vostre dita verso il basso di circa cinque centimetri e al centro dello sterno, dopo avere picchiettato i punti K-27.
2. Respirando profondamente, picchiettate con forza il punto del timo

con quattro dita di ogni mano, escluso il pollice, per circa venti secondi (vedi Figura 3).

Molte persone eseguono automaticamente la percussione del timo quando sono sotto stress. Avete mai notato che le persone tendono ad appoggiare una mano in mezzo al petto quando subiscono uno shock emotivo, o che, quando si sentono deboli, tendono a dare dei colpetti proprio su questo punto? Allora pensate a Tarzan e percuotete il vostro timo prima di affrontare una situazione impegnativa.

*Come effettuare il test energetico della percussione del timo.* Il test per la percussione del timo è molto semplice. Appoggiate le dita di una mano sul vostro timo e chiedete al vostro partner di effettuare il test energetico con l'altro vostro braccio.

**Percussione dei punti della milza.** Una volta, dopo avere preteso troppo dalle mie forze per troppo tempo, mi ritrovai all'estero per insegnare a un gruppo di 120 allievi, e mi sentivo malissimo. Avevo la sensazione di essere sul punto di morire. Senza pensarci, raccolsi istintivamente tutte le energie che mi erano rimaste e cominciai a percuotere i miei 'punti di riflesso neurolinfatici' della milza. Sul palco, di fronte a tutti e senza dare alcuna spiegazione, cominciai a picchiettarli con forza e con rabbia. Improvvisamente riuscivo a sentire una nuova vitalità che scorreva dentro di me, risaliva il mio tronco e pulsava verso l'esterno. Mentre guardavo gli allievi che mi osservavano, mi resi conto di quanto dovessi sembrare ridicola, e cominciai a ridere. Continuai a ridere e a picchiettare, a picchiettare e a ridere. Improvvisamente ebbi la consapevolezza che sarei stata bene.

Il gruppo ebbe modo di assistere con i propri occhi alla mia guarigione perché in un solo istante abbandonai il mio aspetto pallido, malato e tremante, per apparire sicura, vibrante e piena di colore. Ciò confermò l'efficacia della dimostrazione. Due persone di quel gruppo in seguito mi scrissero, raccontandomi che grazie a quella tecnica erano riusciti a superare un problema fisico. Una di queste era una giovane donna che lavorava presso uno studio medico. Si era spinta talmente oltre i propri limiti fisici, che un giorno cominciò a barcollare ed ebbe paura di crollare a terra di fronte a un paziente. Cominciò allora la percussione dei punti della milza e si riprese rapidamente. Dopo che ebbe spiegato al paziente che cosa le era successo, questi volle imparare la tecnica e più tardi la descrisse come uno degli interventi più efficaci ai quali era stato sottoposto durante il suo trattamento.



La percussione dei punti neurolinfatici sul meridiano della milza è un metodo rapido per:

- Innalzare il vostro livello energetico
- Equilibrare la chimica del vostro sangue
- Rafforzare il vostro sistema immunitario

A differenza degli agopunti, i punti neurolinfatici fanno parte del sistema linfatico. Poiché la milza è fondamentale per il funzionamento del sistema immunitario, percuotere i punti di riflesso neurolinfatici della vostra milza serve a sincronizzare i ritmi del corpo, ad armonizzare le sue energie e i suoi ormoni, a rimuovere le tossine, a combattere le infezioni, a combattere il malessere generale, durante o dopo una situazione di stress, a contrastare il capogiro, a modulare la chimica del sangue e a migliorare il metabolismo degli alimenti. Per effettuare la percussione dei punti della milza (durata – circa quindici secondi):

1. Individuate i punti spostando le vostre dita dal timo verso il basso, poi verso l'esterno fino ai capezzoli e in linea retta verso il basso, nella regione mammaria inferiore. Poi portatele verso il basso sulla costa sottostante (vedi Figura 3).
2. Percuotete con decisione con più di un dito, per circa quindici secondi, inspirando profondamente con il naso ed espirando con la bocca.

*Effettuare il test energetico della percussione della milza.* Poiché la percussione della milza interessa il meridiano della milza, potrete usare sia il test indicatore generale, sia il test milza-pancreas che avete imparato nel capitolo precedente. Per sperimentare gli effetti della percussione della milza, chiedete a un amico di effettuare il test energetico su di voi quando vi sembra che la chimica del vostro sangue non sia in equilibrio, come ad esempio quando vi sentite emotivamente coinvolti, confusi, irritabili o storditi, quando provate nausea per la fame, oppure attraversate una sindrome premestruale. Se il test rileva un indebolimento muscolare, effettuate la percussione della milza e poi ripetete il test energetico.

## 2. Il cross crawl – gattonamento incrociato

Il Cross Crawl – o gattonamento incrociato, è un movimento alternato di braccia e gambe che facilita il passaggio dell'energia tra l'emisfero cerebrale destro e il sinistro.<sup>5</sup> Questa tecnica vi aiuterà quindi a:

- Sentirvi più equilibrati
- Pensare più lucidamente
- Migliorare la vostra coordinazione
- Armonizzare le vostre energie

Il Cross Crawl potrà risultare particolarmente utile, per esempio quando, senza una ragione evidente, vi sentirete fisicamente o mentalmente esauriti, e dopo avere provato con un po' di esercizio fisico, vi sentirete peggiorare e non migliorare; quando tenderete a diventare apatici e privi di motivazione, oppure quando il semplice fatto di portare una vali-

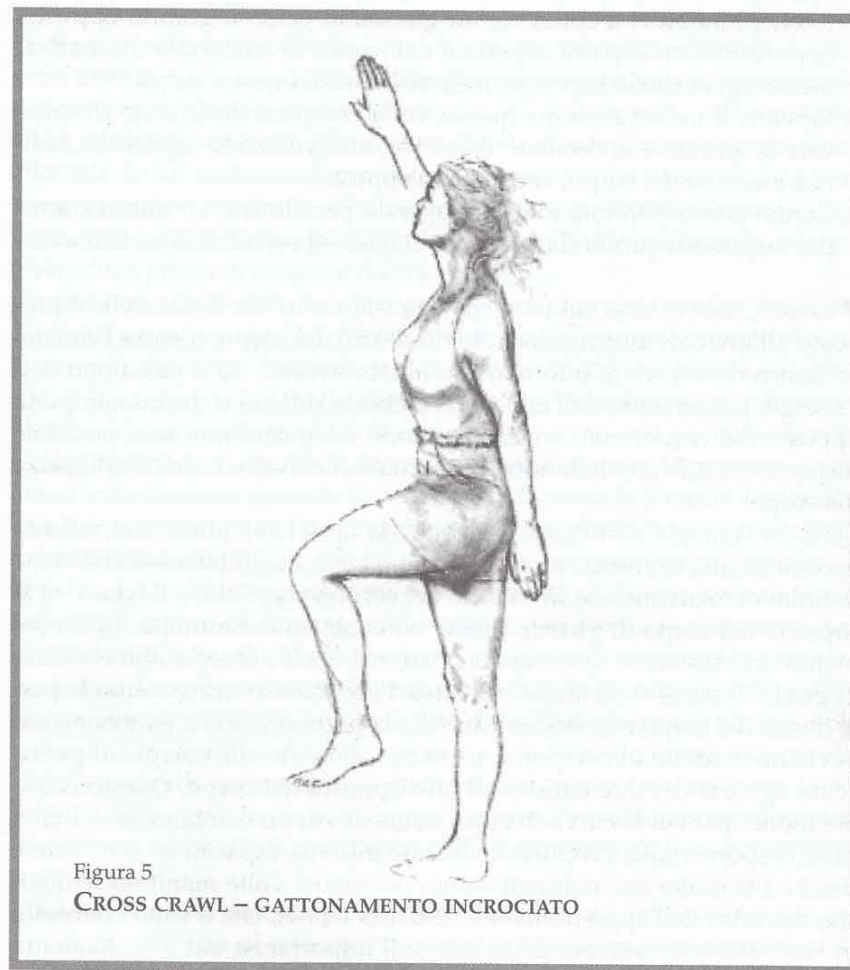


Figura 5  
CROSS CRAWL – GATTONAMENTO INCROCIATO



gia, una borsa a tracolla o un bambino in braccio, vi farà perdere l'equilibrio.

Prima di iniziare il Cross Crawl picchiettate sui punti K-27 per stimolare le energie a muoversi, seguendo la loro direzione naturale. Il Cross Crawl è facile e ricorda l'esercizio della 'marcia sul posto' (durata - circa un minuto):

1. In posizione eretta, sollevate contemporaneamente il braccio destro e la gamba sinistra (vedi Figura 5).
2. Mentre li abbassate, sollevate il braccio sinistro e la gamba destra. Se non riuscite a farlo perché, per esempio, siete confinati su una sedia a rotelle, limitatevi a sollevare un ginocchio verso il gomito opposto, oppure ruotate la parte superiore del tronco in modo che alternativamente ogni braccio superi la linea mediana del vostro corpo.
3. Ripetete il movimento ma questa volta esasperando il gesto di sollevare la gamba e di oscillare il braccio, attraversando ogni volta la linea mediana del corpo, verso il lato opposto.
4. Continuate con questa marcia esagerata per almeno un minuto, sempre inspirando profondamente con il naso ed espirando con la bocca.

Il Cross Crawl si basa sul fatto che l'emisfero sinistro del cervello è preposto all'invio di informazioni al lato destro del corpo, mentre l'emisfero destro deve inviare informazioni al lato sinistro. Se il passaggio dell'energia proveniente dall'emisfero cerebrale sinistro o destro alla parte opposta del corpo, non avviene in modo adeguato, non sarà possibile disporre e usufruire della totale capacità del cervello e dell'intelligenza del corpo.

Quando l'energia non riesce a passare da un lato all'altro, essa rallenta enormemente. Comincia a muoversi seguendo un andamento che viene definito omolaterale - in linea retta nel corpo verso l'alto e il basso - e la capacità del corpo di guarire risulta notevolmente diminuita. Un andamento omolaterale è tipico dei neonati, nei quali l'energia non è ancora in grado di passare da un lato all'altro: l'emisfero destro governa la parte destra del corpo e l'emisfero sinistro, la parte sinistra. Il gattonamento avvia un modello di comportamento che consente alle energie di passare da ognuno dei due emisferi al lato opposto del corpo. Questo è uno dei motivi per cui la curva di apprendimento di un bambino aumenta in modo esponenziale, proporzionalmente alla sua capacità di gattonare e perché i bambini che non gattonano, possono a volte manifestare qualche disturbo dell'apprendimento. Il Cross Crawl, che è stato concepito in base alle osservazioni effettuate sull'importanza del gattonamento

per i bambini più piccoli, aiuta l'intero organismo a funzionare in modo più efficiente e favorisce il processo di guarigione.

L'evoluzione umana ci ha portato a dedicare ogni giorno una notevole quantità di tempo all'esecuzione del Cross Crawl. Camminare, correre e nuotare sono un modo assolutamente naturale di eseguire l'esercizio del Cross Crawl. Tuttavia, la sedentarietà tipica del nostro modo di vivere, spesso non lascia spazio a queste attività, che la natura aveva previsto per noi. Spesso poi quando camminiamo non ci muoviamo seguendo il modello del Cross Crawl. Quando, per esempio, portiamo una borsa a tracolla, non possiamo oscillare le braccia avanti e indietro, e la tracolla taglia i principali meridiani che attraversano le spalle. Il Cross Crawl vi consente di ristabilire rapidamente - nel giro di un minuto, se siete dotati di un equilibrio accettabile - un andamento incrociato. Quindi, se proprio dovete portare qualcosa a tracolla, quando arrivate a destinazione eseguite un Cross Crawl. Se il Cross Crawl vi fa provare stanchezza invece di ridarvi energia, allora è probabile che le vostre energie siano bloccate in un andamento omolaterale e quindi non riescano a passare da un emisfero cerebrale all'altro. Se questa è la situazione, passate direttamente all'incrocio omolaterale (pagina 251) e adottate la relativa procedura prima di eseguire il Cross Crawl.

Anche rimanendo seduti potete godere di alcuni dei benefici del Cross Crawl. Le posture che favoriscono l'incrocio delle vostre energie vi sembreranno del tutto naturali, nel momento in cui ne avrete bisogno. Quando incrociate le braccia davanti al petto, per esempio, non è perché volete chiudervi alle persone che vi stanno vicino, ma piuttosto perché volete riportare in equilibrio le vostre energie. A volte le persone si sentono in imbarazzo quando si accorgono di avere le braccia incrociate, perché pensano che nel linguaggio del corpo questo possa essere interpretato come un atteggiamento di chiusura, o come uno stare sulla difensiva. Le facili interpretazioni del significato di alcune posture elaborate dagli esperti di linguaggio del corpo, non hanno di fatto favorito i nostri istinti naturali. Al contrario, se vi trovate in presenza di una persona la cui energia vi mette in crisi, incrociare le braccia vi aiuta a ricollegare le vostre energie, e vi consente di fatto di essere più sinceri e più presenti nei confronti dell'altra persona. Un tema ricorrente del mio lavoro e anche di questo libro, è quello di rimanere in sintonia con la verità dei messaggi che il vostro corpo vi offre. Provate a notare per qualche giorno quali effetti producono sulle vostre energie le vostre posture spontanee.

Anni fa ho avuto un esempio estremo dell'efficacia del Cross Crawl. Accadde che il figlio di otto anni di una mia amica, mentre giocava su un



trattore con altri bambini, cadde davanti al macchinario che lo travolse, schiacciandogli la testa. Gli altri bambini furono presi dal panico e tentarono di cambiare marcia, innestando accidentalmente la retromarcia e schiacciando la testa del bambino una seconda volta. Una parte del contenuto della sua scatola cranica schizzò letteralmente fuori. Nessuno pensava che potesse sopravvivere. La mia amica conosceva perfettamente la tecnica del Cross Crawl. Durante la corsa in ambulanza verso l'ospedale, mentre osservava le terribili ferite di suo figlio, in preda a una profonda disperazione e a una sensazione di impotenza, sollevò le braccia e le gambe del bambino, nel movimento alternato del Cross Crawl. Arrivati in ospedale i medici furono sorpresi di constatare che il bambino non era ancora morto. La famiglia era cattolica e gli fu quindi impartita l'estrema unzione.

Nonostante l'atmosfera di forte commozione, la mia amica continuò a fare eseguire il Cross Crawl a suo figlio. Il bambino non morì e i medici ricucirono le sue ferite alla testa. Era in coma profondo e i medici dubitavano che avrebbe mai potuto riprendere conoscenza. La mia amica trascorreva la maggior parte del tempo in ospedale. Faceva eseguire a suo figlio esercizi di Cross Crawl diverse volte al giorno. Era sicura che questa tecnica avrebbe mantenuto in attività il suo cervello. Il bambino rimase in coma per sei mesi. Un giorno mentre la mia amica si apprestava a fargli eseguire il solito Cross Crawl, il bambino si svegliò e cominciò a farlo per conto proprio. Il suo nervo ottico era stato reciso e quindi era cieco, ma riuscì a riacquistare le proprie funzioni mentali. Qualunque sia stata la fortunata combinazione di fattori che ha portato a questa eccezionale guarigione, posso testimoniare che, in decine di altre circostanze, ho avuto modo di constatare che il Cross Crawl ha fatto meraviglie in campo neurologico anche se magari in misura minore.

*Come effettuare il test energetico del Cross Crawl.* Eseguite alcuni *jumping jacks* [saltelli, da fermi sul posto]. Chiedete al vostro partner di effettuare il test energetico su di voi. Probabilmente, dopo i saltelli, il test rileverà una riduzione della forza muscolare: molti esercizi studiati per aumentare il tono muscolare non sono in sintonia con le nostre energie. I *jumping jacks*, per esempio, non permettono alle vostre energie di passare da un emisfero cerebrale al lato opposto del corpo. Se un'attività diminuisce la vostra forza muscolare, eseguite un Cross Crawl e poi provate nuovamente il test energetico. Probabilmente risulterete rafforzati. Si possono modificare quasi tutti gli esercizi, perché siano maggiormente in linea con le vostre energie. Per esempio, per eseguire un esercizio di *jumping jacks* in armonia con le vostre energie e i vostri muscoli, parti-

te con i piedi distanziati e con le mani lungo i fianchi. Riunite i piedi e portate le mani sopra la testa con un saltello. Dopo alcuni di questi *jumping jacks* 'al contrario', effettuate nuovamente il test energetico. Potrebbe essere utile che, ogni volta che praticate un'attività fisica abituale, qualcuno effettui su di voi il test energetico. Se l'attività dovesse indebolire le vostre energie, modificatela in base ai principi del Cross Crawl, in modo che vi possa invece fortificare. Oppure, dopo avere completato qualsiasi tipo di esercizio, e semplicemente a titolo di precauzione, eseguite il Cross Crawl.

Come recuperare le vostre forze nei momenti di calo energetico.

*Fate una pausa durante il lavoro ed eseguite un esercizio energetico per attivare il vostro apparato respiratorio. L'esercizio per 'Separare il Cielo dalla Terra' (pagina 267), per esempio, serve a richiamare una maggiore quantità di ossigeno, a espellere anidride carbonica, a 'estendere' tutte le parti del corpo, in modo che l'energia possa scorrere più liberamente, e infine a sciogliere le articolazioni, liberando l'energia in esse bloccata. Altrettanto valide sono le 'Tre Percussioni' (pagina 72) e, soprattutto se avete problemi nell'assimilare le informazioni, la 'Postura di Wayne Cook' (vedi sotto).*

### 3. La postura di Wayne Cook

Io utilizzo la Postura di Wayne Cook quando mi sento sopraffatta dagli eventi; quando sono isterica; non riesco a fare chiarezza sulle situazioni; o non riesco a riportare ordine nella mia vita; quando devo confrontarmi con qualcuno; oppure quando sono turbata, perché qualcuno si è confrontato con me. Questa tecnica si chiama così per onorare il nome di Wayne Cook, un pioniere nella ricerca sulle forze dei campi energetici, che ha ideato l'approccio da me modificato nella forma che descrivo in questo libro. Vi potrà aiutare a riportare ordine nei vostri affari, a comprendere meglio il mondo che dovete affrontare e a farvi letteralmente mettere un piede davanti all'altro. Anche quando il vostro turbamento è così intenso che non riuscite a smettere di piangere, che avete voglia di mordere e di urlare, che affondate nella disperazione o vi sentite al limite delle vostre forze, questa tecnica allontanerà gli ormoni dello stress dal vostro corpo. Quasi subito comincerete a sentirvi meno arrabbiati e meno sopraffatti. La postura di Wayne Cook può aiutarvi a:



- Districare il caos dentro di voi
- Vedere le cose in una prospettiva migliore
- Concentrare la vostra attenzione in modo più efficace
- Pensare più chiaramente
- Imparare con maggiore facilità

Per eseguire la Postura di Wayne Cook, sedetevi su una sedia con la colonna vertebrale diritta (durata – circa due minuti):

1. Appoggiate il vostro piede destro sopra il ginocchio sinistro. Afferrate la caviglia destra con la mano sinistra e la punta del piede destro con la mano destra (vedi Figura 6a).
2. Inspirate lentamente con il naso, lasciando che il vostro respiro sollevi tutto il corpo durante l'inspirazione. Allo stesso tempo, tirate verso di voi la gamba, con una estensione (*stretching*). Mentre espirate, fate uscire lentamente il respiro dalla bocca, rilassando il vostro corpo. Ripetete quattro o cinque volte questa respirazione lenta, insieme allo *stretching*.
3. Passate all'altro piede. Appoggiate il piede sinistro sopra il ginocchio destro. Afferrate la caviglia sinistra con la mano destra e la punta del piede sinistro con la mano sinistra. Respirate come prima.
4. Riportate le gambe in posizione normale e unite la punta delle dita formando una piramide (vedi Figura 6b). Portate i pollici sul punto del 'terzo occhio', appena sopra l'osso nasale. Inspirate lentamente attraverso il naso, poi espirate attraverso la bocca e allontanate lentamente fra loro i vostri pollici attraverso la fronte, tirando la pelle.
5. Riportate i pollici sul terzo occhio. Portate lentamente le mani di fronte a voi verso il basso, congiungendole in posizione di preghiera, mentre respirate a fondo. Abbandonatevi alla vostra respirazione.

Wayne Cook ha dimostrato l'efficacia di questa tecnica nel trattamento della dislessia e della balbuzie. La procedura collega i circuiti energetici, in modo da consentire un flusso regolare dell'energia in ogni parte del corpo. Lo stress fa sì che la parte rettile del cervello, domini sul proencefalo. Il vostro cervello pensante si disattiva. Molto tempo prima che il proencefalo si evolvesse, era il sistema nervoso autonomo che teneva in vita i nostri antenati nelle situazioni di pericolo. Le reazioni erano automatiche, non premeditate. Dovevano essere così. Il lavoro di squadra tra proencefalo e sistema nervoso autonomo però, non è uno dei successi più clamorosi della natura. La Postura di Wayne Cook aiuta le energie di entrambi a funzionare in modo più armonico. Può anche essere utile

per numerosi problemi di tipo psicologico, fra cui la confusione, i comportamenti ossessivi e compulsivi, la disorganizzazione, la depressione e la collera eccessiva. La Postura di Wayne Cook rafforza l'integrità dell'energia fisica, rendendola meno vulnerabile agli attacchi di agenti esterni, come l'inquinamento e le energie tossiche dell'ambiente.

Quando la vostra energia è disorganizzata, anche la vostra lingua si inceppa. Spesso chi vi ascolta non riceve le informazioni che state cercando di trasmettere, perché viene coinvolto in questo caos energetico. Le energie di un oratore possono fare dormire i membri del pubblico, oppure mantenere viva la loro attenzione. L'impatto energetico è istantaneo e spesso chi ascolta non ne è consapevole. Se aveste l'opportunità di effettuare un test energetico sui membri di un pubblico che ascolta un oratore le cui energie sono disorganizzate, vedreste che il risultato del test per la maggior parte del pubblico sarebbe un indebolimento muscolare. Avere l'energia disorganizzata è contagioso, ma anche quando le energie di una persona sono chiare e concentrate sono contagiose.

Per esempio, vi è mai capitato di andare a teatro e di assistere a una rappresentazione che vi ha entusiasmato talmente, da non vedere l'ora di tornare a casa, per convincere qualcuno a tornare con voi a teatro anche la sera successiva? La sera dopo però, la rappresentazione non ha più la stessa forza della prima sera, quando gli attori recitavano senza esitazioni e in modo coerente. La seconda sera invece, non si sa perché, forse per una combinazione di stress e di stanchezza, le loro energie sono disorganizzate. La seconda sera per gli attori avrebbe potuto essere utile la tecnica di Wayne Cook.

Poiché abito vicino a una città che è sede di un teatro, ho spesso constatato di persona che quando l'energia degli attori è disorganizzata, l'attenzione del loro pubblico può calare; ho insegnato a molti di loro come usare la Postura di Wayne Cook per districare le proprie energie prima di una rappresentazione teatrale. La differenza è notevole. Anche se non siete attori teatrali quasi certamente questa tecnica può trovare una possibile applicazione anche nella vostra vita. Usatela e diventerete tra l'altro migliori ascoltatori o migliori membri di un pubblico. Come vi potrà confermare qualsiasi musicista, attore o comico, un grande pubblico crea un grande interprete. Oppure, se avete una relazione con un partner che non sembra darvi mai ascolto, o se avete difficoltà nell'esprimere le vostre opinioni personali, questa tecnica è eccellente, se utilizzata prima di un confronto o di una discussione importante.

Se vi trovate in una riunione di un consiglio di amministrazione, o in un altro contesto nel quale non vi sentite sufficientemente a vostro agio per assumere la Postura di Wayne Cook, ma avete davvero bisogno di ripor-



tare ordine nel vostro stato energetico, allora incrociate braccia, ginocchia e caviglie e/o polsi. Respirate lentamente; ciò vi apporterà almeno alcuni dei benefici della Postura di Wayne Cook.

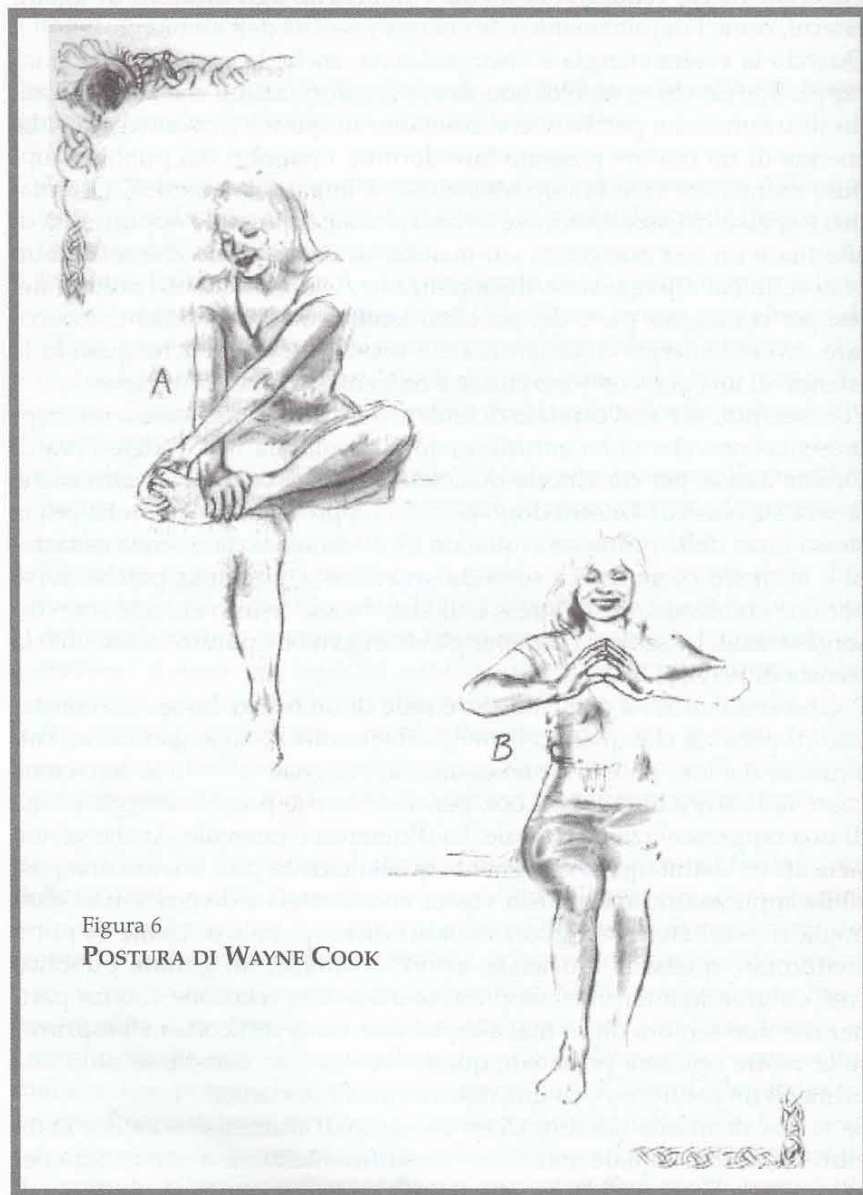


Figura 6  
POSTURA DI WAYNE COOK

*Come effettuare il test energetico della Postura di Wayne Cook.* Se leggere vi affatica o se avete qualche difficoltà nel comprendere le parole scritte, risulterete deboli al test energetico. Ciò avviene perché quando il cervello riscontra un affaticamento, nella sua immensa saggezza, tenta di farvi rallentare il ritmo. Impedirvi di comprendere nuove informazioni è il modo di farvi rallentare. Le vostre energie risultano disorganizzate, e ciò rende difficile la lettura, la comprensione di nuovo materiale e lo svolgimento di compiti lineari.

Quando avete problemi di lettura o di concentrazione, provate la Postura di Wayne Cook e poi effettuate nuovamente il test energetico. In pratica, leggete una riga da destra a sinistra (leggendo le parole al contrario 'invertite l'ordine della lettura'). Effettuate poi il test. Se le vostre energie sono disorganizzate o invertite, la lettura al contrario produrrà un risultato di debolezza. Questo metodo è analogo a quello che prevede di camminare all'indietro quando si è fisicamente esausti (pagina 76).

#### 4. Crown pull – la trazione della corona

L'energia si accumula naturalmente sulla sommità del capo ma può divenire stagnante se non fuoriesce dal chakra della corona, la stazione energetica situata sulla sommità del capo. Il metodo del *Crown Pull* o trazione della corona, serve a sbloccare questa energia. Questa tecnica elimina le 'ragnatele' presenti nella vostra mente e riporta la calma nel vostro sistema nervoso. Spesso serve anche a eliminare una cefalea o un dolore di stomaco dovuto allo stress. Il *Crown Pull*:

- Elimina il congestionamento mentale
- Rigenera la mente
- Apre il chakra della corona a una ispirazione superiore

Il chakra della corona è la via d'accesso alle energie superiori del cosmo, il liquido amniotico spirituale che circonda e sostiene ognuno di noi. Nel corso degli anni ho incontrato molte persone che mi hanno confermato che il *Crown Pull* ha aiutato il loro intelletto iperattivo ad arrendersi a fonti trascendenti di informazione. Il *Crown Pull* libera la testa e la mente, lasciando spazio all'energia che si muove più liberamente nel cranio. Questo metodo vi ricorda di avere cura della dimensione del chakra della corona, che governa la vostra spiritualità.

Sempre più persone sono ansiose di ricevere ispirazione e guida e di sentirsi più pienamente collegati alla natura o alla divinità, a seconda



della propria filosofia di vita.

Mentre eseguite il Crown Pull respirate profondamente, inspirando dal naso ed espirando dalla bocca (durata – circa quindici secondi):

1. Appoggiate i pollici sulle tempie ai lati del capo. Piegate le dita e appoggiate le punte appena sopra il centro delle sopracciglia (vedi Figura 7a).
2. Lentamente e applicando una leggera pressione, portate verso l'esterno le dita, tendendo la pelle appena sopra le sopracciglia.
3. Appoggiate la punta delle dita al centro della fronte e ripetete l'estensione.
4. Appoggiate la punta delle dita sull'attaccatura dei capelli e ripetete l'estensione.
5. Continuate in questo modo, con le dita piegate e premute, in ognuno dei seguenti punti:
  - a. Appoggiate le dita sulla sommità della testa, con i mignoli sopra l'attaccatura dei capelli. Spingete verso il basso applicando una certa pressione e allontanate le mani l'una dall'altra, come se volesse aprire la vostra testa in due (vedi Figura 7b).
  - b. Con le dita al centro della testa spingete, sempre verso il basso, allontanando le mani l'una dall'altra.
  - c. Con le dita sopra la rotondità superiore della testa, ripetete l'estensione. Ripetete ogni estensione, una o più volte.



Figura 7  
CROWN PULL – TRAZIONE DELLA CORONA

*Come effettuare il test energetico del Crown Pull.* Per il test del chakra della corona, toccate un punto qualsiasi della sommità della testa, chiedendo al vostro partner di effettuare il test energetico sull'altra vostra mano. È probabile che il test riscontri un cedimento muscolare, quando vi sentite confusi. A questo punto potete utilizzare il Crown Pull e poi effettuare nuovamente il test.

## 5. Spinal flush – il lavaggio spinale

Se vi svegliate già stanchi, lo Spinal Flush o lavaggio spinale vi darà nuova energia; se alla sera vi sentite doloranti, questa tecnica vi potrà rilassare. Lo Spinal Flush agisce sul vostro sistema linfatico. La linfa non dispone di un proprio meccanismo di pompaggio, ma viene pompata da voi, ad ogni movimento del vostro corpo. Potete anche pomparla massaggiando i punti di riflesso neurolinfatici. Questi punti, situati principalmente nella regione toracica e dorsale, regolano il flusso dell'energia verso il sistema linfatico. Quando i punti di riflesso neurolinfatico sono congestionati, tutti i sistemi dell'organismo vengono compromessi. Lo Spinal Flush potrà:

- Darvi energia
- Trasferire le tossine agli apparati preposti alla rimozione delle scorie del vostro organismo
- Far fluire le energie stagnanti dal vostro corpo

Quando si massaggiano alcuni punti di riflesso neurolinfatici congestionati, si prova una sensazione di bruciore. Proprio per questo motivo non è difficile localizzarli. Inoltre, molti di questi punti sono talmente vicini fra loro che non potrete mancarli. Massaggiandoli avrete la possibilità di decongestionarli e di permettere all'energia che vi è bloccata di scorrere di nuovo liberamente. Questa procedura è particolarmente piacevole se eseguita con un partner (durata – circa un minuto, ma forse implorerete: «Non smettere!»):

1. Adagiatevi a faccia in giù, oppure rimanete in piedi a poco meno di un metro di distanza da un muro e appoggiatevi ad esso sostenendovi con le mani. Questa posizione vi garantisce una certa stabilità, mentre il vostro partner applica una pressione sul vostro dorso.
2. Chiedete al partner di massaggiare i punti lungo entrambi i lati della colonna, con i pollici o i medi e con tutto il peso del corpo, perché la pressione risulti maggiore. Fatevi massaggiare dalla base del collo, giù fino all'estremità dell'osso sacro (vedi Figura 8).



3. Chiedete al vostro partner di procedere vertebra dopo vertebra, e di massaggiare in profondità ogni avvallamento. Il vostro partner dovrà soffermarsi su ogni punto per almeno cinque secondi, spostando la pelle su e giù oppure con un movimento circolare, applicando una pressione notevole.
4. Quando avrà raggiunto la regione sacrale potrà ripetere il massaggio, oppure completarlo facendo scorrere l'energia in tutto il vostro corpo. Con la mano aperta, partendo dalle spalle, convoglierà l'energia verso le gambe e i piedi, due o tre volte.
5. Non vi preoccupate se verrà saltato qualche punto. I meridiani sono tutti coinvolti, semplicemente agendo sugli avvallamenti delle vertebre. Senza dovervi preoccupare di sapere quali meridiani sono associati a un dato punto, chiedete di insistere particolarmente sui punti che sentite dolenti.

Se state attraversando un periodo di intenso stress emotivo o fisico, o se siete stati esposti a tossine presenti nell'ambiente, lo Spinal Flush potrà depurare il vostro sistema linfatico. Conoscete la linfa come il liquido trasparente che fuoriesce da un taglio. Essa è lì per rimuovere eventuali corpi estranei. La linfa gioca un ruolo fondamentale nel sistema immunitario, poiché aiuta a combattere condizioni patologiche che vanno dal comune raffreddore al cancro. Essa crea anticorpi e produce il 25% dei globuli bianchi.

Il sistema linfatico è stato definito il 'sistema circolatorio alternativo' dell'organismo. Mentre il sangue viene pompato dal cuore, la linfa viene pompata dal movimento e dal massaggio. I linfociti sono globuli bianchi specializzati, prodotti dai linfonodi che si trovano nel collo, nelle ascelle e nella regione addominale e inguinale. Il vostro sistema linfatico inoltre trasporta proteine, ormoni e lipidi verso le cellule, ed elimina i tessuti morti e altre scorie. Il numero dei vasi linfatici nel vostro corpo è il doppio di quello dei vasi sanguigni.

Lo Spinal Flush non serve soltanto a depurare il sistema linfatico; esso stimola anche il fluido cerebrospinale e depura anche la vostra testa. È una tecnica rapida per ridare equilibrio e, fra tutte quelle che conosco, è quella forse in grado di offrire il maggior numero di benefici con il minor sforzo in moltissime situazioni. Quando sta per arrivare un raffreddore lo Spinal Flush può bloccarlo sul nascere. Consiglio alle coppie di eseguire questa tecnica regolarmente, sia perché è un modo di dimostrarsi affetto, sia perché previene eventuali problemi. Se avete la sensazione che una conversazione si stia trasformando in un litigio, dite al vostro partner con voce suadente: «Appoggiati al muro!», e poi agite

con fermezza sui punti di riflesso neurolinfatici. Questa semplice tecnica riduce istantaneamente l'accumulo di stress e placa le reazioni eccessivamente emotive.

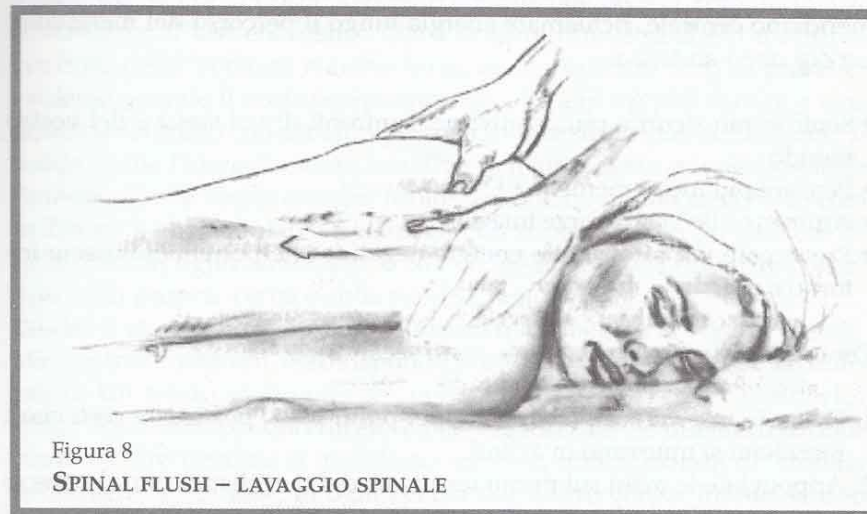


Figura 8  
SPINAL FLUSH – LAVAGGIO SPINALE

*Come eseguire il lavaggio spinale senza l'aiuto di un partner.* Se non potete affidarvi a un partner che possa agire sui vostri punti neurolinfatici dorsali, massaggiate i numerosi punti che riuscite a raggiungere da soli; vengono illustrati nella Figura 9. Potrete liberare molti dei vostri punti dorsali allungando le braccia dietro le spalle, oppure intorno alla vita e premendo voi stessi sugli avvallamenti intervertebrali. Dovete agire su ogni punto che risulta sensibile, per diversi secondi. Anche se in questo modo la particolare sensibilità non svanisce immediatamente, viene comunque eliminata la congestione. Il massaggio neurolinfatico dà ottimi risultati se praticato quotidianamente. Sentirete la differenza. Ancora una volta potete eseguire il test energetico prima e dopo ognuna di queste procedure, per avere una dimostrazione dei loro effetti.

## 6. Zip-up

Quando vi sentite tristi o vulnerabili, il meridiano centrale o vaso della concezione, il percorso energetico che governa il vostro sistema nervoso centrale, può essere come una radio ricevente che incanala i pensieri e le energie negative degli altri dentro di voi. È come se foste aperti ed espo-



sti. Il meridiano centrale funziona come una cerniera che parte dall'osso pubico e arriva fino al labbro inferiore; potrete usare le energie elettromagnetiche e le energie sottili delle vostre mani per 'chiudere la cerniera' ovvero fare *Zip up*.<sup>6</sup> Portando le vostre mani verso l'alto, lungo il meridiano centrale, richiamate energia lungo il percorso del meridiano. Lo *Zip up* vi aiuterà a:

- Sentirvi più sicuri e più positivi nei confronti di voi stessi e del vostro mondo
- Pensare più lucidamente
- Attingere alle vostre forze interiori
- Proteggere voi stessi dalle energie negative che potrebbero essere intorno a voi.

Per eseguire lo *Zip up* (durata - venti secondi):

1. Eseguite una veloce percussione dei punti K-27, per essere certi che i meridiani si muovano in avanti.
2. Appoggiate le mani sul punto terminale del meridiano centrale, che si trova in corrispondenza dell'osso pubico (vedi Figura 10).
3. Inspirate profondamente e allo stesso tempo portate con decisione la mano verso l'alto, al centro del corpo e poi fino al labbro inferiore. Ripetete tre volte.

Questa è la direzione naturale del flusso del meridiano. Tracciandolo in questo modo, rafforzate il meridiano, e il meridiano rafforza voi. Potete fare lo *Zip up* del meridiano centrale, ogni volta che volete. Ancora una volta ricordate di respirare profondamente mentre eseguite questa tecnica, così comincerete a sentirvi concentrati, controllati e con il pieno potere di voi stessi. Le energie delle mani di un guaritore emanano una forza elettromagnetica; tracciando il vostro meridiano, la vostra mano fa muovere l'energia nel meridiano.

Il meridiano centrale è particolarmente sensibile ai pensieri e ai sentimenti di altre persone e ai vostri. Inoltre, influisce direttamente su ciascuno dei chakra. Quando vi sentite bene, è come se questa 'cerniera' fosse ben chiusa; voi siete quindi protetti.

Mi piace dare al pubblico la dimostrazione tangibile di come le energie di ognuno influiscano su quelle degli altri. A questo scopo, prima di tutto, mediante un test energetico, stabilisco se il meridiano centrale di una persona che si sia offerta volontaria, è forte o no. Chiedo poi al pubblico di richiamare alla mente pensieri negativi. Quasi sempre il test energeti-

co dimostra che in questo modo il meridiano centrale del volontario si è indebolito. Poi chiedo alla persona di fare uno *Zip up* e di 'chiudere la propria mente', mentre il pubblico non soltanto formulerà pensieri negativi, ma alzerà la posta, inviando energie negative al volontario. Ciononostante, il test energetico quasi sempre dimostra che il meridiano centrale della persona rimane forte, anche quando dico al pubblico: «Adesso sparate il vostro colpo mortale». Lo *Zip up* può servire a mantenere il controllo con un'altra persona in una situazione conflittuale, facendo sì che l'atteggiamento negativo dell'altro abbia minori possibilità di indebolire le vostre energie. Molte persone mi hanno raccontato come lo *Zip up* li abbia aiutati a parlare con un superiore, con un genitore difficile, con un figlio arrabbiato, o con un ex-amante, e a rimanere concentrati sulla propria verità e sulla propria ragione.

Poiché il meridiano centrale è intimamente collegato ai vostri pensieri e alle vostre sensazioni, esso risponde piuttosto bene all'ipnosi e all'autoipnosi. Un modo molto efficace per radicare nella psiche affermazioni quali 'Sono lucido, concentrato e ben organizzato', è quello di pronunciarle mentre tracciate il meridiano centrale, immaginando di 'chiudere la cerniera' su di esse, in ogni cellula del vostro corpo. Infatti, se dopo avere eseguito lo *Zip up* del meridiano centrale, si immagina di fermare con un lucchetto la 'cerniera', e di nascondere la chiave, solitamente gli effetti di questa tecnica si dilatano.

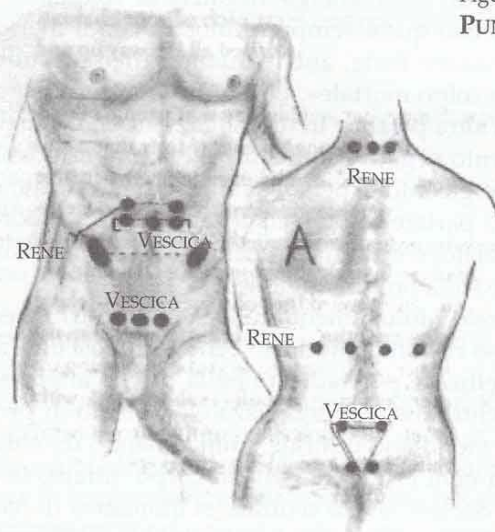
*Come effettuare il test energetico dello Zip up.* Formulare un pensiero positivo rafforza il flusso delle vostre energie. Formulare un pensiero negativo ne indebolisce il flusso.

1. Formulate un pensiero positivo e chiedete a qualcuno di effettuare il test energetico.
2. Ripetete il test dopo avere formulato un pensiero negativo.
3. Chiedete al vostro partner di fissare nella mente un pensiero negativo, e quindi di ripetere il test su di voi. I pensieri del vostro partner hanno probabilmente indebolito il vostro meridiano centrale.
4. Chiedete al vostro partner di continuare a concentrarsi sul pensiero negativo, ma questa volta eseguite lo *Zip up*, mentre il vostro partner sta pensando. Effettuate nuovamente il test energetico per vedere se lo *Zip up* ha protetto il vostro campo energetico dall'impatto del pensiero negativo del vostro partner.
5. Terminate depurando il campo d'azione del pensiero negativo, eseguendo due o tre volte lo *Zip up* insieme al vostro partner e respirando profondamente.

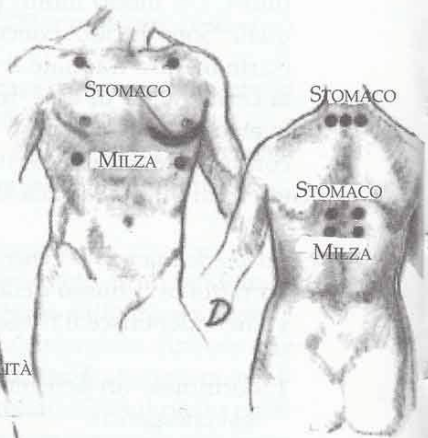


INVERNO

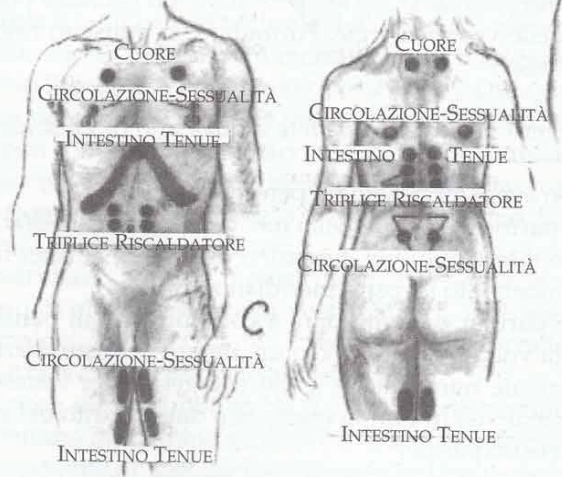
Figura 9  
PUNTI DI RIFLESSO NEUROLINFATICI



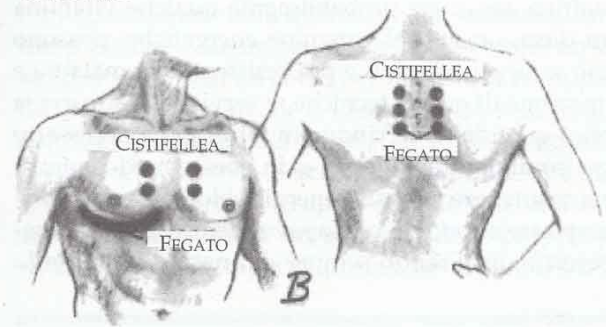
SOLSTIZIO/ESTATE INDIANA  
O DI S. MARTINO



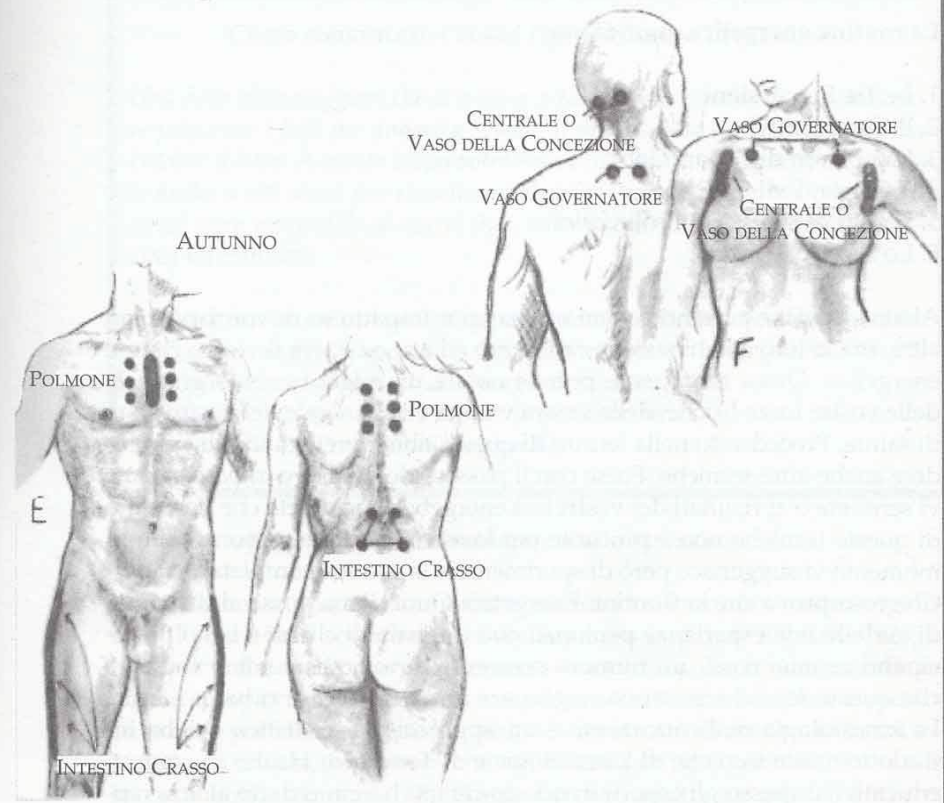
ESTATE



PRIMAVERA



AUTUNNO





## Una routine energetica quotidiana

Proprio come ogni mattina assumete probabilmente qualche vitamina per integrare la vostra dieta, queste sei 'vitamine energetiche' possono aiutarvi a diventare più sani, più vibranti e più resistenti alle malattie e allo stress. Una combinazione di queste tecniche vi servirà a costruirvi la vostra routine energetica quotidiana di cinque minuti (non è necessario effettuare il test energetico di ognuna di esse) e, in questo modo, contribuirete notevolmente a mantenere le vostre energie sbloccate e in movimento. Ricordate di respirare a fondo e consapevolmente durante l'esecuzione di ciascun esercizio, inspirando sempre dal naso ed espirando sempre dalla bocca.

## La routine energetica quotidiana

1. Le Tre Percussioni
2. Il Cross Crawl
3. La postura di Wayne Cook
4. Il Crown Pull
5. I punti di riflesso neurolinfatici
6. Lo Zip Up

Alcune tecniche potranno avere un maggior impatto su di voi rispetto ad altre, ma la loro combinazione rafforzerà ed armonizzerà il vostro campo energetico. Quasi certamente potrete notare un miglioramento graduale delle vostre forze fisiche, della vostra vitalità e in generale del vostro stato di salute. Procedendo nella lettura di questo libro avrete modo di apprendere anche altre tecniche. Forse con il passare del tempo e in base a come vi sentirete o ai risultati dei vostri test energetici, deciderete che una o più di queste tecniche non è più utile per la vostra routine personale; per il momento vi suggerisco però di sperimentare la routine completa.

Che cosa prova che la Routine Energetica Quotidiana possa aiutarvi? Al di là delle mie esperienze personali con migliaia di clienti e con i partecipanti ai miei corsi, un numero crescente di ricerche sembra indicare che queste tecniche possono migliorare le prestazioni e ridurre l'ansia. La kinesiologia dell'educazione è un approccio specialistico che ha introdotto molte tecniche di kinesiologia e di Touch For Health in contesti educativi, e spesso gli esperti in questo campo hanno redatto alcuni rapporti sui risultati dei propri interventi. Una serie di studi sia su scala ridotta che su larga scala, presso le istituzioni scolastiche di diversi Paesi, fra i quali, Stati Uniti, Canada, Israele e Australia, hanno potuto dimo-

strare il miglioramento, a volte davvero sensibile, di parametri quali concentrazione, organizzazione, produttività, abilità nella lettura, nell'ortografia, nella matematica e nella scrittura, autoconsapevolezza, autoespressione e sicurezza di sé.<sup>7</sup> Per esempio, un gruppo di studentesse del primo anno di un corso per infermiere ha imparato una routine quotidiana di sei minuti che si basava su tecniche simili o identiche al Cross crawl, al massaggio dei punti K-27 e alla postura di Wayne Cook. Dopo diverse settimane di esercizio il gruppo sperimentale ha evidenziato, rispetto ai membri del gruppo di controllo, una riduzione della propria ansia pari al 69.5%, e un aumento delle proprie prestazioni nei test di valutazione delle capacità professionali pari al 18.7%.<sup>8</sup>

### Come convincere i vostri figli ad alzarsi la mattina

*Una delle sfide maggiori che la natura ci ha imposto è quella di riuscire a fare preparare i figli per andare a scuola. Il primo passo è quello di indurli a lasciare il letto. A questo scopo potrà esservi d'aiuto la seguente tecnica, utile anche a voi stessi per riuscire ad alzarvi. Provate questo metodo su voi stessi e poi mostratelo ai vostri figli. Mentre siete ancora a letto (durata - circa un minuto):*

1. Tirate tutt'intorno al padiglione auricolare, e delicatamente intorno ai lobi. Questo stimola gli agopunti, minuscole riserve elettromagnetiche situate sulla pelle, che vi apriranno alle energie del nuovo giorno.
2. Estendete gambe e braccia con tre profondi respiri.
3. Eseguite le Tre Percussioni (pagina 72).

### Come riprogrammare la vostra risposta allo stress

Lo stress ha un impatto immediato su tutti i sistemi del vostro organismo. I suoi effetti sono cumulativi; riuscire a imparare a gestire meglio le risposte del vostro corpo allo stress è uno dei passi fondamentali che potete compiere per mantenervi in piena salute. Una semplice e preziosa tecnica per interrompere la reazione allo stress nel momento in cui essa viene a crearsi, è la stessa che si utilizza per riprogrammare il modo in cui il corpo risponde allo stress. Poiché i nostri comportamenti primordiali sono stati registrati dentro di noi milioni di anni fa, spesso il nostro corpo reagisce alle pressioni imposte da una vita civilizzata come se invece dovesse affrontare un pericolo mortale nella giungla.



Eseguite questo semplice esperimento. Chiedete a un amico di effettuare il test energetico su di voi. Se risultate deboli al test, picchiate o massaggiare i punti K-27 ed eseguite il Cross Crawl per recuperare energie. Poi pensate a una situazione stressante. Effettuate nuovamente il test energetico, avendo in mente la situazione stressante. Scoprirete che lo stress ha un effetto istantaneo e automatico sulle energie del vostro corpo. Avendo osservato migliaia di persone realizzare questo esperimento durante i miei corsi, posso affermare con estrema sicurezza che basterà che pensiate a una situazione notevolmente stressante, perché l'energia abbandoni i vostri muscoli. Appoggiate i polpastrelli delle dita sulla vostra fronte, respirate a fondo e la vostra energia sarà ripristinata.

*La curva della reazione d'allarme.* Molti di noi finiscono per essere prigionieri della curva che segue: gli stress quotidiani della nostra esistenza attivano una reazione d'allarme nei centri primitivi del nostro cervello; così, nel proencefalo affluisce fino all'80% in meno di sangue; le sostanze chimiche prodotte dallo stress si riversano nel flusso sanguigno; le emozioni tipiche della reazione primitiva allo stress si scatenano dentro di noi e ci troviamo ad affrontare un'ennesima giornata nel nostro mondo moderno, dotati delle stesse caratteristiche biochimiche di un nostro antenato primitivo in una situazione di pericolo mortale. Ci carichiamo al massimo, cercando di adattarci alla complessità dell'ambiente causa dello stress, con i nuclei più primitivi del nostro cervello. Le nostre capacità cognitive più recenti risultano così annientate e le nostre percezioni distorte. La nostra capacità di rispondere in modo creativo svanisce totalmente.

Il disturbo da stress post-traumatico è un esempio limite di questa curva. Un'immagine, un suono, un odore o un'impressione del tutto innocui, attivano una risposta intensa allo stress e il vostro corpo rivive una situazione di terrore angosciante. Ma in forma più lieve, tutti noi dobbiamo affrontare stress e pressioni che attivano in modo innaturale il nostro riflesso 'combatti-o-fuggi'; ci rinchiudono nella nostra realtà limitata dei centri primitivi del nostro cervello, pompano gli ormoni dello stress in tutto il nostro corpo e ci lasciano con una sensazione di paura, di ansia, di collera o di aggressività, molto più intensa di quanto la situazione richieda.

Quando veniamo sottoposti a uno stress di notevole intensità, non siamo biologicamente programmati per rimanere seduti e analizzare razionalmente il nostro problema. Neppure il proencefalo è strutturato in modo tale da poterci salvare da un pericolo immediato; la parte rettile del cervello è assai meglio organizzata per produrre reazioni di difesa rapide ed efficaci. Tuttavia, esso non distingue tra un'emergenza scate-

nata da una minaccia fisica, da un bisticcio con un conoscente, dal carico di lavoro o da una miriade di contrarietà quotidiane. Quando senza alcun motivo viene attivata una reazione d'allarme, non soltanto essa diventa inutile per la vostra sopravvivenza, ma risulta addirittura dannosa per la vostra salute e la vostra tranquillità.

*Che cosa potete fare.* Potrete riprogrammare il vostro sistema nervoso autonomo perché non attivi più una reazione d'allarme per far fronte alle quotidiane fonti di stress. Abituando il vostro sistema nervoso a mantenere il sangue nel proencefalo, riuscirete a pensare più lucidamente e ad affrontare in modo efficace le situazioni, pur essendo costantemente sotto pressione.

Pensare a una particolare situazione stressante, mentre premete alcuni specifici punti della vostra testa (i punti di contatto neurovascolari), condiziona i vostri centri cerebrali primitivi ad avere una reazione controllata e non una reazione d'allarme a questo tipo di ricordo. Reimpostando il vostro sistema nervoso in questo modo, quando quel ricordo si ripropone alla vostra mente, il ciclo di reazione allo stress non viene attivato. Se ripetete la stessa procedura per un certo numero di ricordi, l'effetto tende ad estendersi in modo generalizzato sia ad altri ricordi, sia alle situazioni stressanti del presente. Questa semplice tecnica non soltanto potrà darvi maggiore serenità, evitandovi di dover attivare senza motivo il ciclo di reazione allo stress, ma potrà anche aiutarvi a conservare, e anche a migliorare, la salute.

Le vostre reazioni allo stress sono risposte fisiche. Quando crollate emotivamente e 'vi sentite sconfitti', si tratta più che altro di una condizione fisiologica e non psicologica. In base a questo semplice fatto, vi potete permettere di provare comprensione per voi stessi o per gli altri. L'altra eccezionale caratteristica dei punti neurovascolari è che non dovete cercare di avere un atteggiamento positivo. Anzi, mentre agite sui punti, è meglio affondare nella sgradevole sensazione della negatività. Man mano che il sangue tornerà ad affluire al proencefalo, vi sentirete sollevati dallo stress e allo stesso tempo ricondizionerete le vostre risposte. I punti neurovascolari sono situati in diverse aree della testa e in altri tre punti del vostro corpo. Essi agiscono sulla circolazione del sangue. Premendo delicatamente alcuni specifici punti neurovascolari per pochi minuti, da tre a cinque, riuscirete ad aumentare la vostra circolazione sanguigna nelle parti del corpo corrispondenti a questi punti. Due punti neurovascolari - ovvero le due protuberanze situate sulla fronte proprio sopra gli occhi - agiscono sulla circolazione sanguigna in tutto il corpo (vedi disegno centrale della Figura 36). Essi sono particolarmente importanti



perché agendo su questi punti quando siete sottoposti a uno stress, l'energia che fuoriesce dalla punta delle vostre dita impedisce al sangue di abbandonare il proencefalo. Cosa ancora più importante, questa procedura potrà addirittura richiamare il sangue al proencefalo, anche se avrete già cominciato a 'sentirvi sconfitti'. Se non riuscite a individuare le protuberanze sulla fronte, limitatevi a trovare due punti situati a circa due centimetri e mezzo sopra le sopracciglia.

Di fatto, noi troviamo istintivamente questi due punti. Quando subiamo uno shock, istintivamente portiamo le mani alla fronte, spesso esclamando: 'Oh, mio Dio!'. Ecco perché io definisco questi punti, i punti 'Oh, mio Dio'. Normalmente vengono chiamati eminenze frontali perché nella maggior parte degli individui essi sono leggermente prominenti. La prossima volta che sarete sottoposti a uno stress e vi sentirete sopraffatti o in preda all'emozionalità (durata - da tre a cinque minuti):

1. Appoggiate delicatamente la punta delle dita sulla fronte, andando a coprire le eminenze frontali, i punti 'Oh mio Dio'.
2. Appoggiate i pollici sulle tempie, vicino agli occhi, e respirate profondamente.
3. Nei pochi minuti che seguono, mentre il sangue ritornerà al proencefalo, vi ritroverete a pensare più lucidamente. Tutto qui!

Anni fa ero volontaria presso una scuola elementare, assegnata a un'insegnante che aveva il compito apparentemente impossibile di gestire una classe di trenta bambini iperattivi, in maggioranza maschi. Ai miei occhi si presentava uno scenario decisamente 'bestiale'. Volavano i cancellini, i bambini si arrampicavano sugli armadi, il rumore era assordante. Sembrava una situazione senza speranza. Io cercavo di dare all'insegnante alcuni strumenti e di insegnare alcune tecniche per aiutarla ma, per usare un eufemismo, si trattava di una missione difficile. A volte riuscivo, mettendo in gioco tutta la forza della mia personalità, a interessare la classe a un esercizio, ma il caos tornava presto a regnare.

Un giorno, mentre stavo per entrare in classe, l'insegnante mi vide dalla finestra e avvertì i bambini: 'Ragazzi, sta arrivando!'. Quando girai l'angolo ed entrai nell'aula, quello che vidi mi lasciò senza parole: ogni alunno stava premendo i punti neurovascolari di un compagno. Formavano una lunga catena intorno all'aula ed erano in silenzio! Si sarebbe potuto sentire uno spillo cadere. L'insegnante era riuscita a convincerli a praticare l'esercizio, perché i bambini erano divertiti dall'idea di riuscire a condizionare i propri compagni, e inoltre gradivano la sensazione di 'calma'.

*Riprogrammare la curva della reazione d'allarme.* Richiamate alla vostra mente una situazione nella quale avete dovuto affrontare molte difficoltà. Forse eravate atterriti, in preda al panico o furiosi. Magari vi sentivate sopraffatti dalla gelosia o dal dolore. Forse vi sentivate 'sconfitti'.

Appoggiate i polpastrelli delle dita sui punti 'Oh mio Dio', i pollici sulle tempie, vicino agli occhi, e respirate profondamente. Tenete a mente la scena per alcuni minuti. Quando vi rilasserete, vi sarete liberati dal blocco emotivo causato dal vostro ricordo.

Provate a ricordare un unico episodio, utilizzando quotidianamente questa tecnica, fino a quando riuscirete a richiamare alla mente il ricordo senza che esso attivi nel vostro corpo una reazione d'allarme. Poi passate a un altro ricordo. Questa tecnica può essere usata in modo sistematico, per intervenire sugli accumuli di stress del nostro passato, ma potete anche premere sui punti neurovascolari ogni volta che vi sentirete stressati o eccessivamente emotivi. Si tratta di uno degli strumenti più semplici, ma anche più preziosi, che questo libro contiene.

#### Come liberarsi degli accumuli di stress

*Pensate di aprire una valvola di scarico del vapore. Quando vi sentite come una pentola a pressione avete bisogno di fare uscire l'energia congestionata dal vostro corpo. Ecco una serie di esercizi per 'aprire la valvola', liberarvi degli accumuli di stress, riportare ordine nelle vostre energie e superare la sopraffazione dei vostri meccanismi biochimici. Eseguite alcuni, o tutti, gli esercizi (durata - circa cinque minuti):*

1. 'Buttate fuori il veleno' (pagina 235).
2. Eseguite le Tre Percussioni (pagina 72) e il Crown Pull (pagina 87).
3. Assumete la postura di Wayne Cook (pagina 83).
4. Eseguite un esercizio di stretching, come quello per Separare il Cielo dalla Terra (pagina 267), la sospensione spinale (pagina 129), la vostra posizione yoga preferita o una camminata di buon passo.
5. Carezzatevi dietro le orecchie (pagina 253) e poi tirate i lobi, con un movimento circolare dal basso verso l'alto.
6. Strofinare un cucchiaio di acciaio sotto la pianta dei piedi. Il metallo attira verso il basso l'eccesso di energia e lo fa uscire dai piedi. La tecnica del 'cucchiaio' ha un sottile effetto di concentrazione sul sistema nervoso e di radicamento.
7. Terminate con un energico Cross Crawl (pagina 78).



## E ora, gli otto sistemi energetici del corpo

Di solito comincio una seduta terapeutica con alcune varianti della Routine Energetica Quotidiana, oppure premendo sui punti neurovascolari per essere sicura di non dovermi trovare di fronte a un campo energetico disorganizzato. Questa fase non richiede molto tempo, e le tecniche sono un ottimo corredo di strumenti per mantenere attive le vostre energie, ma anche per rettificare le energie stressate, disorganizzate o che si muovono in senso inverso. Anzi, prima di utilizzare qualsiasi tecnica di autoguarigione su voi stessi, o prima che un guaritore cominci ad intervenire sul vostro corpo, è consigliabile eseguire la Routine Energetica Quotidiana; e se vi sentite stressati, è altrettanto consigliabile agire sui vostri punti neurovascolari. Il vostro corpo sarà più ricettivo al trattamento, e la vostra salute aumenterà da una seduta all'altra, se ciascuna non dovrà servire a eliminare lo stress accumulato durante la settimana precedente. Quando qualcuno prenota la sua seconda seduta, spesso io consiglio queste tecniche come 'compito a casa' in modo che le persone possano sviluppare e rafforzare modelli di comportamento salutari del proprio campo energetico.

Dopo che le energie del mio cliente sono state calmate ed armonizzate, quel tanto che questi semplici interventi rendono possibile, rivolgo la mia attenzione ai suoi sistemi energetici specifici. Otto energie, fra loro interconnesse, influiscono costantemente sulle condizioni fisiche, mentali e spirituali. Nella Parte II avrete la possibilità di esplorare ognuno di questi sistemi energetici in modo abbastanza approfondito.

