

# La stimolazione diretta, potenziamento e controllo della BIOENERGIA (energia sottile, aura,...)

---

I due metodi qui proposti, complementari fra loro, fanno aumentare moltissimo la Bioenergia disponibile, qualunque cosa poi tu intenda farne (dallo Yoga alla Pranoterapia, dalle Arti Marziali alla Telecinesi). Provali, e fin dall'inizio ti sentirai diverso! E se sei scettico sull'esistenza della Bioenergia, questi metodi ti faranno ricredere.

---

## Metodo NEW (New Energy Way)

rielaborazione e sintesi di Pierantonio P.

Ecco una mia sintesi rielaborata del Metodo NEW (New Energy Way). Robert Bruce è un sensitivo australiano che ha ideato questo metodo (proposto nel suo libro "Astral Dynamics") per facilitare chiunque. La tecnica è divisa in tre parti, ed ognuna richiede che familiarizzi con essa, prima di passare alla successiva. Ti suggerisco dunque di dedicare qualche giorno alla prima parte, poi qualche altro giorno alla prima e seconda parte assieme, e solo a questo punto potrai passare ad eseguire tutto assieme.

### Premessa

Prima di cominciare, ecco un semplicissimo segreto: puoi manipolare la tua Bioenergia semplicemente imparando a sentirla. Puoi verificare che se concentri l'attenzione su una qualunque parte del corpo, questa dopo un po' inizia a formicolare e ad essere "più presente". La tua attenzione ha richiamato l'energia. Nello stesso modo, trascinando lentamente l'attenzione attraverso il corpo, trascinerai anche l'energia.

### Parte prima

Senti l'energia come un formicolio nei piedi che aumenta sempre più. Quando i piedi formicolano molto, mantieni l'attenzione il più possibile compatta, poi inizia a farla risalire molto lentamente lungo le gambe, fino alle cosce. A quel punto dovresti sentire come una pulsazione nel perineo e all'osso sacro, e forse anche in altre parti lungo la schiena. Continua la salita, sempre tenendo l'energia raggruppata, passa lungo tutti i chakras lungo le vertebre della colonna vertebrale. Fai scorrere l'energia a lungo nel corpo, avanti e indietro, dai piedi alla testa e viceversa.

(C'è chi afferma che è bene far scorrere sempre la bioenergia o prana lungo i chakras della colonna vertebrale, ma non è vero, poiché siamo pieni di chakras, mini chakras, micro chakras e condotti energetici, anche se all'inizio è meglio passare dalla schiena. La cosa più importante da sapere e tenere sempre a mente è che la tua energia non ti può mai nuocere, anzi può solo curarti e proteggerti quando lo vuoi o ne hai bisogno.)

Dove eravamo rimasti? Ah, sì, a far scorrere l'energia nella colonna.

Allora, sali su, di chakra in chakra, fino al vertice del cranio, fermandoti su ogni chakra finché non senti che passa facilmente. Se senti che si forma come un "nodulo" che resta là e non va su, oppure che l'energia si spande attorno, fermati là e inizia a scendere. Torna indietro lentamente, e fai questo via-vai più e più volte. Se invece l'energia sale su, e arriva fino al vertice della testa, il percorso è libero, ripeti comunque il percorso parecchie volte, avanti e indietro. Quando la colonna è libera, fai la stessa cosa partendo però dalle mani e andando fino al cuore, ripetendo il movimento su un braccio alla volta o se ci riesci su entrambe le braccia nello stesso momento, devi sentire calore e formicolio ai palmi delle mani. Dopo di questo ti sentirai formicolante e



molto carico, poi rilassati e dormi: è ancora l'inizio, ma non è escluso che già questo possa provocare più sogni e maggiore lucidità.

## Parte seconda

Con l'esercizio prima descritto, si sarà riusciti a percepire chiaramente l'energia e a spostarla ovunque, e nel frattempo si saranno attivati i chakras, per quanto possibile. Adesso comincia un esercizio che invece può "svegliare" una gran quantità d'energia altrimenti inutilizzata. Ma prima un'importante precisazione: la "visualizzazione" proposta da Robert Bruce non è una rappresentazione visiva interna, come normalmente s'intende, ma è invece l'evocazione della sensazione corrispondente, in questo caso tattile.

Allora, stai disteso e rilassato, e fai qualche respiro profondo per stimolare la circolazione dell'energia, poi comincia. Immagina di avere in mano una spazzola, o una spugna: passala ripetutamente sulle punte delle cinque dita dei piedi, tutte assieme, poi trasversalmente sulle loro falangi, poi sotto e attorno ad ogni dito, visualizzando la sensazione dello strofinamento sulla pelle. Bruce consiglia di cominciare con un solo piede e poi passare all'altro, ma io ho trovato molto più pratico lavorare su entrambi contemporaneamente (lui stesso consiglia di farlo, se ci si riesce). Devi evocare la sensazione di questa spazzola che va strofinando avanti e indietro: noterai che le dita iniziano a formicolare e avrai subito una più chiara percezione della loro forma e posizione. Passa la spazzola in mezzo alle dita, poi prosegui estendendo la spazzolata alle piante dei piedi, ai loro due lati, ai talloni, sui dorsi, attorno alle caviglie. A questo punto entrambi i piedi dovrebbero formicolare molto, ed essere assai "presenti" come percezione. Prosegui finché ogni più piccolo recesso è stato mentalmente spazzolato, e non ci sono punti che non formicolano.

Apro una parentesi (non indispensabile) per spiegare cosa e perché accade. Con la stimolazione, a livello cerebrale hai amplificato lo schema corporeo della zona, mentre - più importante - localmente hai fortemente attivato tutti quei mini chakras normalmente poco attivi che si trovano all'estremità delle dita e in ogni articolazione, e quelli un po' più grandi delle piante dei piedi. Tutti questi piccoli e piccolissimi chakras hanno anche (come tutti gli altri, del resto) l'importantissima funzione di drenare energia dal limitrofo ambiente esterno e convogliarla nel corpo. Accade però che nella costituzione energetica sottile dell'uomo c'è una particolarità: nella grande sfera energetica che circonda il corpo, nota come "campo aurico", ci sono zone nelle quali l'energia tende ad accumularsi spontaneamente e a ristagnare, rimanendo inutilizzata (è così a causa di un innaturale accentrimento della consapevolezza nella parte superiore del corpo animale, causata dagli stimoli prodotti dal particolare legame che l'uomo ha con lo spirito). Con questa stimolazione si riattivano tutti i mini chakras, e quell'energia torna utilizzabile!

Prosegui. Eravamo rimasti ai piedi formicolanti. Ora dovrai semplicemente proseguire la spazzolata verso l'alto, soffermandoti a lungo sulle ginocchia, davanti la rotula, sui lati e sul retro, passando la spazzola per bene finché il ginocchio sembra espandersi e quasi dolere. Sali ancora lungo le cosce, ma arrivato alla zona dell'inguine bada a non eccitarti sessualmente, questo rovinerebbe tutto: gira attorno alla "zona calda", spazzolando solo sui lati del bacino, e ricongiungi le spazzolate solo più su, sull'addome. A questo punto dovresti percepire tutta la zona inferiore del corpo come "elettrica", con un diffuso formicolio. Da qui in poi spazzola rapidamente in ogni punto, e fermati al petto, prima delle spalle. Adesso, quello che hai fatto prima per i piedi, devi rifarlo tale e quale per le mani: spazzola la punta delle dita, poi le falangi, fra le dita, sui dorsi, i palmi, i polsi, ruotando bene attorno ad ogni elemento. Poi sali spazzolando velocemente e soffermati sui gomiti, poi più su fino alle articolazioni delle spalle, insistendovi. Per ora non fare nulla su collo e testa.

Allora, sei o no formicolante un po' su tutto il corpo? Se hai fatto tutto come descritto non esiste la possibilità di non sentire nulla. Questa, però è solo la seconda parte dell'esercizio, il meglio deve ancor venire. Già da adesso, però, nel corpo c'è molta più energia, o meglio, i canali di scambio energetico con il campo aurico sono più aperti e consentono l'accesso a risorse prima inutilizzate. Il che significa già da ora sogni più intensi e consapevoli, e forse anche altro (fallo subito prima di dormire e vedrai che una differenza ci sarà quasi certamente. Prima di proseguire con l'ultima e decisiva parte, bisognerà fare l'esercizio almeno per qualche giorno, in modo da riuscire a percepire la "spazzolata" chiaramente e senza sforzo.

## Parte terza

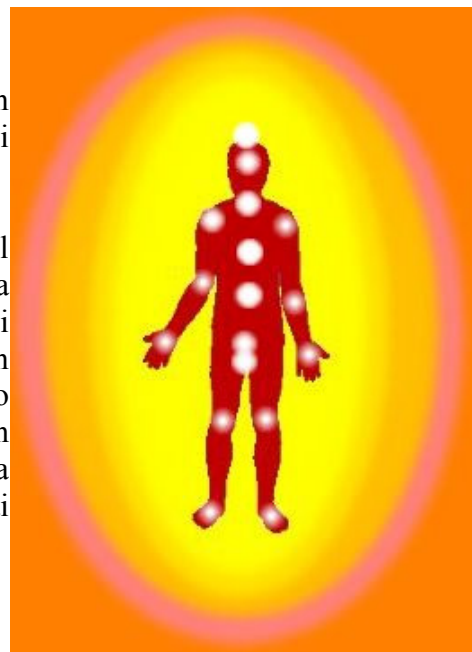
Ora che sei capace di percepire chiaramente l'energia, e che sei anche in grado di attivare a volontà i chakras delle estremità, è possibile passare al passo finale: stimolare i chakras principali e accumulare l'energia per utilizzarla quando è necessario, aumentandone grandemente la facilità d'uscita, la consapevolezza e la durata.

Occorre sapere che sulla pancia, 2-3 centimetri sotto l'ombelico, c'è un serbatoio naturale della nostra bioenergia. In effetti, ne esistono altri, ma questo per ora è l'unico che può essere caricato dai neofiti. L'azione tenderà dapprima ad attivare tutti i chakras, e poi a trascinare quanta più energia possibile dal resto del corpo, per stiparla nel centro sotto l'ombelico.

### 1 - Attivazione dei chakras

Comincia a stimolare il primo chakra, poi via via tutti gli altri. Non dimenticare quelli delle palme delle mani, dei gomiti, delle piante dei piedi e delle ginocchia.

Per stimolare un chakra, usa sempre la visualizzazione tattile: immagina il chakra come una sorta di coppetta appiattita che spunta dalla pelle, e inizia a "maneggiarlo" mentalmente con le dita, afferrane i bordi e stirali tutt'attorno, poi grattalo al centro, poi fallo girare come se mescolassi un liquido con un dito, infine immagina di infilarci un bastoncino e fallo andare su e giù diverse volte. Non farlo troppo a lungo, al massimo per un minuto, e comunque fermati subito non appena hai la sensazione di una pulsazione o di formicolio in quel punto. Se non senti nulla, rilassati e vai oltre (prima o poi li sentirai).



### 2 - Trascinamento dell'energia e caricamento del serbatoio dell'ombelico

Adesso il corpo è pronto, e tu possiedi la tecnica per proseguire. E' giunto il momento di cominciare ad accumulare l'energia. Immagina di avere, al posto delle mani, come delle pale traforate, capaci di immergersi (visualizzale!) nel tuo stesso corpo, e con le quali puoi rimestare l'energia e sospingerla dove vuoi, passando e ripassando più volte, come faresti con un liquido che tende a ritornare dov'era. Naturalmente le mani fisiche dovrebbero restar ferme e rilassate, e il movimento dovrebbe essere solo mentale. Allora, infila le mani nei piedi, e comincia a sospingere l'energia in alto, lungo le gambe. Spingila per brevi tratti, per esempio dai piedi alle ginocchia, poi dalle ginocchia all'anca. Anche stavolta devi evitare l'eccitazione sessuale, per cui fai girare l'energia sull'esterno delle anche, e poi ricongiungila più in alto, sulla pancia. Qui fermati per una decina di secondi, con le tue mani immaginarie, come se dovessi trattenere l'energia che hai trascinato, e farla confluire in quella che puoi visualizzare come una "cisterna" posta subito sotto l'ombelico. Ripeti tutto più volte, raccogliendo l'energia dalle gambe e mettendola nel serbatoio dell'ombelico. Fai ora la stessa cosa con l'energia delle braccia, facendola risalire dalle mani ai gomiti, poi alle spalle, e da qui giù lungo il tronco, fino a spingere anche questa nell'ombelico. E poi ripeti con quella della testa (in modo più rilassato).

Il "caricamento" può esser protratto anche per parecchi minuti, ma ti suggerisco di smettere quando senti di essere "elettrico", formicolante e caldo in tutto il corpo, ed eventualmente è questo il momento di rilassarsi e provare a proiettare l'energia con la tecnica preferita, oppure semplicemente addormentarsi.

L'effetto della tecnica descritta è benefico sul fisico, e straordinariamente efficace per aumentare la durata e la qualità dei sogni, favorendo inoltre moltissimo l'utilizzo dell'energia per qualsiasi utilizzo (dallo yoga alla pranoterapia, dalle arti marziali alla telecinesi). Anche eseguendo solo le prime fasi, si potrà inoltre avere la percezione concreta e diretta dell'energia e dell'oggettività dei chakras.

---

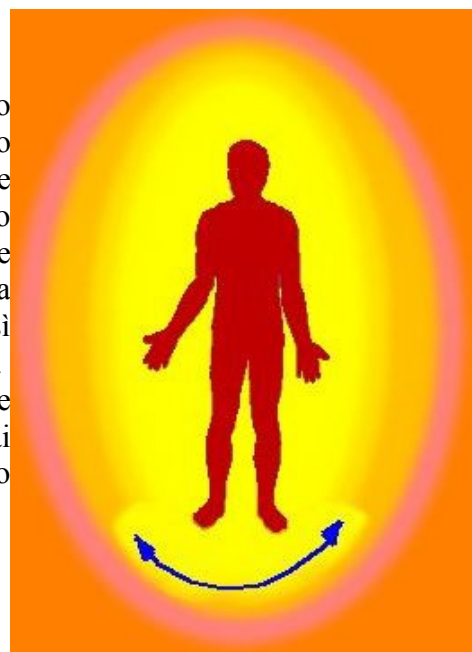
## La "Spazzolata"

Prima ho descritto il metodo di Bruce, anche se un po' semplificato. Aggiungo ora una tecnica che mi è stata inizialmente suggerita da alcuni passaggi della Tensegrità di Castaneda: ho riarrangiato alcuni passi, sperimentandoli a lungo per adattarli agli esercizi prima descritti. Ne è nato così un loro seguito ideale, estremamente potente e benefico, e l'ho chiamato "la spazzolata". Con pochi gesti permette letteralmente di "raccogliere" l'energia stagnante dalle zone solitamente più inerti dell'aura, sotto i piedi e nel bordo esterno, con sensazioni immediate. E' bene però praticarlo in maniera soft. In particolare, bisogna fermarsi quando uno o più chakras iniziano a mandare sensazioni forti, come pulsazioni intense e movimenti interni. Sarà meglio poi praticare questa ulteriore tecnica sempre e solo dopo aver ogni volta prima mobilizzato l'energia con il metodo precedente.

Inizia visualizzando un attimo com'è la tua aura, con la sua forma ad uovo che sporge di circa mezzo metro sopra la testa e sotto i piedi. Agirai separatamente in due tempi sulle due parti di essa, le chiameremo "la Pozza sotto i piedi" e "il Guscio dell'Uovo".

### 1 - La Pozza sotto i piedi

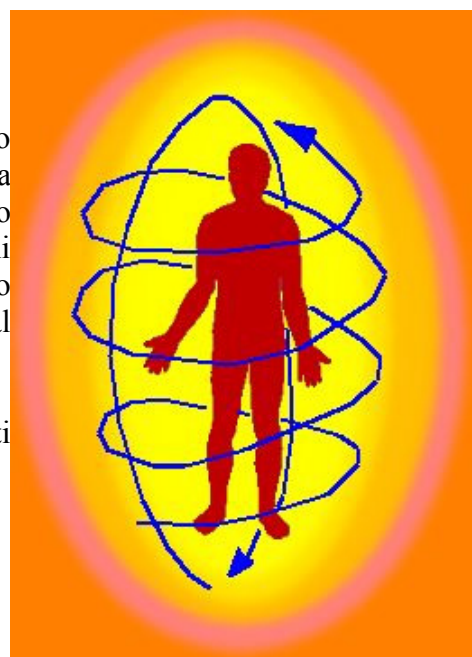
Comincia a raccogliere l'energia che ristagna sul fondo dell'uovo luminoso, dalle piante dei piedi in giù. Fallo con la tua mano immaginaria, come negli esercizi precedenti. Il movimento giusto è come quello che farebbe un corto pendolo che oscilla appeso ai piedi: la mano va e viene in tutte le direzioni, oscillando attorno al "perno" dei piedi, e con un lento movimento rotatorio raccoglie al suo passaggio tutta l'energia che giace in quella parte dell'aura. Il "pendolo" deve oscillare così ampiamente da raggiungere la posizione orizzontale, all'altezza dei piedi. Dopo il movimento a pendolo, fai anche dei giri attorno i piedi, come se rimescolassi qualcosa in un pentolone. Fin dai primi passaggi sentirai subito una notevole risalita dell'energia, specie nei chakras inferiori. Dopo un paio di minuti fermati.



### 2 - Il Guscio dell'Uovo

Ora devi "grattare" lo strato più esterno dell'aura densa, a circa un metro dal corpo, laddove l'energia tende a depositarsi in una pellicola che limita la percezione. Passa la tua mano immaginaria molte volte tutto attorno all'uovo dell'aura, passando per i poli e ruotando di pochi gradi ad ogni giro, in modo da raccogliere l'energia da tutto lo strato esterno. Quando hai completato i passaggi in verticale, ripassa in orizzontale partendo dal polo inferiore, e fermati al polo superiore.

E' tutto, come vedi questa parte è semplicissima. Alla fine dovresti sentirti molto carico, quasi sfrigolante d'energia.



## Vedere la Bioenergia o Aura

Siediti davanti ad uno specchio, mettiti accanto ad una piccola lampada dalla luce fioca e bianca. Fai in modo che la luce non si rifletta nello specchio o che ti vada negli occhi. Inizia guardando le vostre spalle e il collo nello specchio. Lascia che i tuoi occhi lentamente si allontanino, perdano nitidezza, come se stessi cercando di vedere oltre il riflesso del corpo. Dopo un po' di pratica dovresti riuscire ad iniziare a vedere un brillio bianco, una sorta d'alone attorno alle spalle e al collo. Quella è la vostra aura. Con la pratica dovresti vedere qualcosa del genere anche quando, guardando una parte del corpo, ci concentri la tua bioenergia.

---

## Conclusioni

Le basi sono queste, ma puoi senz'altro personalizzare le tecniche secondo la tua percezione, i tuoi gusti e le tue necessità. Questo ti permetterà di scoprire una parte di te veramente eccezionale che ti farà fare delle esperienze uniche, oltre ha darti un benessere e un relax mai provato prima. Però non esagerare con la stimolazione, e soprattutto non stimolare troppo a lungo i chakras. La cosa più importante da sapere e tenere sempre a mente è che la tua energia non ti può mai nuocere, anzi può solo curarti e proteggerti quando lo vuoi o ne hai bisogno. Buon lavoro!

---

Autorizzo la copia e la distribuzione libera di questo testo. Nego il permesso di modifica (perché, se no, su internet diventa un macello senza nessun senso). Spero che abbiate apprezzato il mio impegno nella ricerca e nella sintesi d'innumerabili miei studi ed esperimenti, con le vostre numerose e-mail che mi hanno guidato.

Invito i lettori ad inviarmi eventuali: -consigli- -commenti- -modifiche- -critiche (costruttive)- -esperienze personali- -nuovi sviluppi- -nuove varianti- -qualsiasi altra cosa utile per questa piccola guida-.

Pierantonio P. <mailto:pier4x@hotmail.com>

---