

L'utilizzo del "energia" nello sviluppo del "sistema uomo" (part. 4 – ultima)



Le Nadi

Terminiamo il nostro piccolo approccio all'utilizzo del "energia" nello sviluppo del "sistema uomo" parlando delle Nadi, termine della filosofia Advaita, del Vedanta. Tutta l'energia che scorre nel nostro corpo si muove utilizzando le Nadi, ossia i canali astrali (*sukshma*) attraverso cui scorre il prana verso le differenti parti del corpo. Alcune teorie le considerano affini ai meridiani dello shiatsu.

Il termine sanscrito Nadi viene dalla radice "nad", che significa "moto, movimento". Esse, secondo i testi antichi che ne parlano, sono un numero che va dalle 72.000 alle 350.000 anche se quelle che hanno importanza sono un numero molto più esiguo. Possono essere di tipo grossolano, nervi e vene, o di tipo sottile, quelle che solitamente si intendono.

Le principali Nadi sono 10 o 14 (secondo le scuole) e di queste le più importanti 3:

Ida nadi

- ▶ scende dalla narice sinistra per finire nel testicolo (ovaia) di destra,
- ▶ porta energia lunare rinfrescante (*Manas Shakti* o energia mentale),
- ▶ controlla tutti i processi mentali,

Pingala nadi

- ▶ scende dalla narice destra per finire nel testicolo (ovaia) di sinistra,
- ▶ porta energia solare riscaldante (*Prana Shakti* o energia vitale),
- ▶ controlla tutti i processi vitali,

Sushumna nadi

- ▶ sale dalla base della colonna vertebrale fino al vertice del capo,
- ▶ controlla il risveglio della coscienza spirituale,
- ▶ attraverso di essa scorre (*Atma Shakti* o energia spirituale).

Tutte e 3 queste Nadi hanno origine in *muladhara*, nel plesso pelvico, mentre Ida e Pingala funzionano nel corpo alternatamente e non simultaneamente.