



## KI NO KANRI (気の管理) – La gestione dell'energia vitale

Già in altri articoli abbiamo affrontato il tema assai importante dell'energia vitale nelle arti marziali. Questa volta però cercheremo di affrontare, brevemente, la stessa tematica per riuscire a capire quale sia la sua giusta gestione.

L'esistenza stessa dell'uomo necessita dell'assunzione di energia vitale.

Infatti per poter realmente **essere**, avere cioè potere evolutivo da **potenza** (δυναμικ - dynamis) ad **atto** (ἐνέργεια - enérghēia), è indispensabile avere percezione del proprio livello energetico ed una sua adeguata gestione.

L'energia vitale esiste da sempre per compiti ben precisi, ma non ha intelligenza né coscienza a meno di non essere "programmata" dalla *coscienza individuale* di ciascuno.

È infatti per mezzo della giusta concentrazione della propria mente e di tutto il proprio "corpo energetico" che si è in grado di determinare il tipo e la quantità di energia che si può dirigere e gestire in sicurezza, mentre si producono i risultati desiderati.

Poiché la materia ha la potenza di diventare energia e viceversa, una trasformazione avviene solo con conservazione di qualche proprietà intrinseca ed è solo grazie alla percezione diretta di ognuno di noi, legata al proprio *livello di sensibilità percettiva*, che possiamo crearci una vaga idea della sua tipologia di forma, consistenza, colore, etc.

Se facciamo nostra l'affermazione di **Patañjali**, scrittore degli *Yoga Sutra* molto prima della nascita di Cristo, che **l'energia segue il pensiero** stiamo accettando che *intenzione* ed *attitudine* sono fondamentali.

Nell'uomo comune sono i sensi ed il suo pensiero che consentono la percezione della cosiddetta realtà al fine di avere chiara la corrispondenza in atto tra il suo corpo e l'azione che lo coinvolge.

Evidentemente tutto ciò è insufficiente per giungere alla percezione di livelli superiori energetici (... di essere), ciò che realmente necessita non è pensare bensì **sentire** il proprio corpo.

Tutto ciò per avere sempre sotto controllo la gestione delle proprie emozioni, ossia essere in grado di comprendere e gestire i livelli di cambiamento che queste comportano a:

➤ **Livello fisiologico**

dove si verificano modificazioni fisiche,

➤ **Livello psicologico**

dove mutano le abilità cognitive,

➤ **Livello comportamentale**

dove si assumono diversi atteggiamenti comportamentali.

Il tipo di gestione e di direzione dell'energia può permettere il suo affinamento da un livello più grossolano ad uno più fine per:

➤ **trasformazione**

in cui l'affinamento energetico avviene non consentendo di uscire dal livello energetico in cui già ci si trova;

➤ **sublimazione**

in cui l'affinamento energetico avviene con un grande balzo che consente una notevole purificazione energetica.

Per meglio chiarire pensiamo al processo chimico della *sublimazione* dove un corpo passa direttamente dallo stato solido a quello di vapore.

Bisogna realizzare che l'uomo non vive solo nel rapporto con le cose di cui ha bisogno o con gli altri uomini, ma soprattutto in virtù del rapporto con se stesso (...ossia del suo grado di *coscienza*). È proprio questo che esortava a fare il motto scritto sul frontone del tempio di Apollo a Delfi: **γνώθι σεαυτόν** (*gnōthi seautón* - Conosci te stesso).

Per concludere, anche se tale processo può sembrare difficile e persino impossibile, ricordiamo sempre ciò che affermava Socrate: "Una vita senza ricerca non è degna di essere vissuta".