

# Gli strati energetici dell'uomo

Gli strati energetici dell'uomo possono essere definiti, almeno idealmente, **infiniti**. Non perché sia necessariamente possibile identificarli, misurarli o descriverli tutti, ma perché l'essere umano stesso è un sistema estremamente complesso, nel quale ogni dimensione sembra intrecciarsi continuamente con le altre. Nel corso degli anni, attraverso l'esperienza e l'osservazione, mi sono sempre più convinto che ciò che chiamiamo genericamente "energia" non sia qualcosa di semplice e uniforme. Al contrario, potrebbe essere immaginata come una realtà composta da molteplici livelli, frequenze, modalità di espressione e di percezione. Ogni disciplina, ogni tradizione e ogni operatore sembra infatti entrare in relazione con una parte specifica di questa realtà. Una delle immagini che meglio rappresenta questo concetto è quella della luce bianca. La luce bianca, quando attraversa un prisma, apparentemente si divide in una molteplicità di colori. In realtà, però, quei colori non sono qualcosa che prima non esisteva: erano già contenuti nella luce bianca. Il prisma non crea i colori, ma li rende distinguibili, li separa e permette all'osservatore di percepirne le singole componenti. Allo stesso modo possiamo immaginare l'energia dell'essere umano come una sorta di "luce bianca": un insieme unitario e complesso che, osservato attraverso prismi differenti, può manifestare aspetti differenti. Il punto interessante è proprio questo: **il prisma determina ciò che riusciamo a vedere**.

Un operatore può essere particolarmente sensibile a una determinata dimensione energetica, mentre un altro può percepirne una completamente diversa. Una disciplina può avere sviluppato strumenti, linguaggi e pratiche orientati verso uno specifico livello, mentre un'altra può rivolgersi a un livello differente. Questo non significa necessariamente che una disciplina abbia ragione e l'altra torto. Potrebbe significare, più semplicemente, che ciascuna sta

osservando una parte diversa di un fenomeno molto più ampio. È come osservare una montagna da versanti differenti. Chi si trova a nord ne descriverà una forma, chi si trova a sud ne vedrà un'altra. Le due descrizioni potrebbero sembrare contraddittorie, ma entrambe potrebbero essere vere, perché si riferiscono a due prospettive differenti della stessa montagna. Lo stesso principio può essere applicato alle diverse concezioni dell'energia sviluppate nel corso della storia. Il Reiki, il Ki della tradizione orientale, la pranoterapia e molte altre discipline hanno sviluppato linguaggi e modalità differenti per entrare in relazione con ciò che viene percepito come energia. Ciascuna sembra rivolgersi a una determinata componente o a una determinata modalità di manifestazione dell'insieme.

Non è necessario stabilire quale sia “l'energia vera” e quale quella falsa. Dal punto di vista della mia esperienza, la domanda più interessante diventa un'altra:

➤ **Che cosa accade quando interveniamo su una parte di un sistema complesso?**

Se consideriamo l'essere umano come un sistema unitario, diventa difficile immaginare che una modificazione circoscritta rimanga completamente isolata dal resto. Ogni parte è inserita in una rete di relazioni. Una variazione locale può produrre conseguenze anche a distanza, perché il sistema tende continuamente a riorganizzarsi. Questo principio è facilmente osservabile anche sul piano fisico.

Un cambiamento nella mobilità di un'articolazione può modificare il modo in cui vengono distribuiti i carichi nelle articolazioni vicine. Una variazione della respirazione può modificare il tono muscolare, la postura e la percezione corporea. Una modifica dell'appoggio del piede può ripercuotersi progressivamente lungo l'intera catena cinetica.

In altre parole, **trattare una parte significa inevitabilmente entrare in relazione con il tutto.**

È proprio questo il passaggio che, nella mia esperienza, diventa particolarmente interessante quando si parla di energia. Se esistono diversi livelli o strati energetici, non è necessariamente indispensabile intervenire direttamente su tutti. Potrebbe essere sufficiente agire su uno di essi perché il cambiamento produca una risposta anche negli altri. L'intervento potrebbe quindi essere paragonato a un sasso lanciato nell'acqua. Il sasso entra in un punto preciso, ma da quel punto si sviluppano onde che progressivamente si allontanano e coinvolgono una superficie molto più ampia. Non è stato necessario intervenire direttamente su ogni punto dell'acqua. È stato sufficiente modificare un punto affinché l'intero sistema reagisse. In questa prospettiva, il valore dell'intervento non dipenderebbe esclusivamente dal livello sul quale si interviene, ma dalla capacità di quel livello di comunicare con gli altri.

È questo, forse, uno degli aspetti più importanti dell'idea degli strati energetici:

- ✓ **Non considerarli come compartimenti separati, ma come parti interconnesse di un unico sistema.**

Possiamo immaginare l'essere umano come costituito da numerosi livelli sovrapposti. Alcuni possono essere maggiormente legati alla dimensione fisica e strutturale, altri a quella viscerale, altri ancora alla percezione, alla regolazione, all'esperienza emotiva, alla dimensione relazionale o a quella che diverse tradizioni hanno definito energetica. Ma questi livelli non sono realmente separati. Sono come le diverse frequenze di una stessa musica. Quando ascoltiamo una sinfonia, possiamo concentrarci sugli archi, sui fiati, sulle percussioni oppure sulla voce. Possiamo isolare mentalmente un singolo strumento e studiarlo. Tuttavia, la musica che ascoltiamo non è costituita da uno strumento soltanto. È il risultato della relazione tra tutti gli strumenti. Allo stesso modo, l'essere umano non è semplicemente la somma delle sue parti. È la relazione dinamica tra esse. Da questo punto di vista, anche le diverse discipline possono essere considerate come strumenti differenti attraverso i quali

entrare in relazione con una parte del sistema. Un operatore potrebbe lavorare prevalentemente attraverso il corpo fisico. Un altro potrebbe utilizzare il respiro, un altro ancora la percezione, il movimento, il contatto, la relazione, oppure una pratica appartenente a una tradizione energetica. Ciò che cambia è il linguaggio utilizzato e il livello attraverso il quale si cerca di produrre una modificazione.

Il sistema, però, rimane uno.

Per questo motivo non credo sia necessario pensare necessariamente in termini di contrapposizione tra discipline. Potremmo invece considerarle come differenti finestre affacciate sulla stessa realtà. Ogni finestra permette di osservare una parte del paesaggio. Nessuna finestra, da sola, coincide con l'intero paesaggio. Questa prospettiva permette anche di comprendere meglio un altro concetto che considero fondamentale: quello della globalità. Quando lavoriamo con una persona, infatti, non incontriamo mai semplicemente una struttura, un organo, un muscolo, un sintomo o una presunta alterazione energetica. Incontriamo una persona nella sua interezza. Per questo anche un intervento apparentemente molto localizzato può produrre effetti più ampi. Il corpo possiede continuamente la capacità di adattarsi, compensare, integrare e riorganizzarsi. Una modificazione può quindi generare una cascata di adattamenti successivi.

Se applichiamo questo principio alla dimensione energetica, possiamo immaginare che ogni intervento rappresenti una perturbazione controllata all'interno di una rete più grande. Non importa necessariamente quale sia il primo livello raggiunto. Ciò che conta è che quel livello sia sufficientemente connesso agli altri da poter generare una risposta globale.

In questo senso, il concetto di “strato energetico” non dovrebbe portarci a immaginare una serie di involucri rigidi e indipendenti, uno sopra l'altro. Sarebbe forse più utile immaginarli come **campi che si compenetrano continuamente**, nei quali ogni modificazione può propagarsi e trovare una risposta negli altri livelli. La luce bianca torna quindi a essere una metafora particolarmente efficace.

Possiamo separare i colori, studiarli, nominarli e distinguerli. Possiamo parlare del rosso, del blu, del verde o del violetto. Ma quando ricomponiamo la luce, comprendiamo che quei colori appartengono a un'unica sorgente.

Allo stesso modo possiamo parlare di Ki, Reiki, energia, corpo, emozione, percezione, movimento o relazione. Possiamo sviluppare discipline specifiche per ciascuno di questi aspetti. Ma l'essere umano rimane uno.

Forse è proprio qui che si trova il limite e, allo stesso tempo, la ricchezza di ogni disciplina: **ognuna illumina una parte, ma nessuna parte dovrebbe essere confusa con il tutto.**

L'obiettivo, quindi, non dovrebbe essere necessariamente quello di trovare un unico livello "corretto" sul quale intervenire. Potrebbe essere più utile imparare a riconoscere quale livello, in quel determinato momento, è maggiormente accessibile e quale intervento può permettere al sistema di riorganizzarsi. Come accade nel corpo, anche nell'energia una piccola modificazione può diventare l'inizio di un processo molto più ampio.

1. Un punto influenza una catena.
2. Una catena influenza un sistema.
3. Un sistema, modificandosi, può influenzare nuovamente ogni sua parte.

È questa interdipendenza che rende l'essere umano così complesso e, allo stesso tempo, così affascinante. Forse non esistono davvero infiniti strati separati. Esiste un'unica realtà, estremamente complessa, che noi osserviamo attraverso prismi differenti. E ogni disciplina, ogni operatore e ogni esperienza rappresentano, in fondo, un diverso prisma attraverso il quale quella stessa luce può essere percepita.