

CHE DIFFERENZA C'è TRA I TERMINI PRANA, VITA, KI, QI, CH'I,

Il termine *prana* deriva dal *sanscrito* e significa semplicemente *vita*, ma anche, come la parola *psyché*, assume il significato di *soffio, respiro*.

Per questi motivi è possibile affermare che tutti gli esseri detti appunto viventi siano *portatori di prana, di vita*. La *continuità di manifestazione del prana, della vita*, viene utilizzata per vivere tutte le funzioni lo-somato-energetiche (autopoietiche creabili, agibili da un essere vivente: funzioni somatiche del corpo, funzioni psichiche istintivo-emozionali, sensoriali e razionali (...)) e funzioni energetiche delle microparticelle cellulari, atomiche, quantistiche (...), che vanno letti come un processo unico. Tutto questo è semplicemente necessario a *tenere acceso, in vita*, il corpo e a farlo agire, sperimentare.

Gli esseri viventi utilizzano come strumento fondamentale per dare continuità di manifestazione della vita nell'lo-soma in cui ognuno si riconosce, alla respirazione, in quanto si è partecipato-osservato senza dubbio che ove si intervenisse inibendola con continuità l'lo-soma-autopoiesi interessato produrrebbe il punto morte, ossia un modo di circolare del *prana, della vita diverso*. Qui c'è da intendere che

*il prana non coincide con ciò che in occidente denominiamo ossigeno
(che estrapoliamo dall'aria),*

intendendo quest'ultimo soltanto come uno degli *ingredienti formanti il prana, la vita*.

Verificando che coinvolgeva l'atto del respirare, nella tradizione orientale decisero di dare valore a tale principio attivo, a tale funzione e la denominarono, appunto *pranayama*, dove *prana* significa appunto, *vita, respiro* e *yama* che è la denominazione del Deva (divinità) *della morte*, preposto secondo la tradizione

*al controllo e al trapasso nel punto morte
(ossia a ciò che accade se inibiamo il respiro).*

Pensarono; se controlliamo il respiro, di conseguenza, possiamo *controllare il prana, la vita* (a cui aggiunsero il *Pratyahara* ossia il *ritiro della mente dagli oggetti*). Per questo motivo, puntarono *all'estensione del respiro stesso*, il tentativo era di gestirlo, infatti il termine *Ayama* (che troviamo inscritto in *pranayama, significa espansione, lunghezza del respiro*).

Se il respiro è una *funzione fondamentale della vita, del prana*, allora saperlo gestire controllare può determinare anche *effetti di guarigione del corpo e della psyché* che, come sappiamo, non sono scindibili sono un processo unico, ma a quel tempo li distinguevano: quindi, di conseguenza, attraverso questo presumevano di poter gestire e rigenerare squilibri e disfunzioni tra corpo e psyché.

In questo quadro, intesero *il prana, la vita, la respirazione come il processo energetico più a contatto con il corpo*, la cui funzione consiste nell'infondere con continuità vita, vigore, continuità di funzioni quindi di salute, di assenza di patologia, o nel caso fosse presente la possibilità di guarirla.

Essenzialmente, ritenevano che l'lo-soma avesse *necessità di assumere prana* per mantenere di un sano equilibrio lo-somatico e per fare questo *occorreva respirare ossigeno da luoghi non inquinati* e allo stesso modo per gli alimenti, per apportare contenuti nutritivi non inquinati. Una delle estensioni di tale modo di procedere fu quella di pensare che entrare a contatto con persone che adottavano quello stile di vita puro, non inquinato potesse indurre dei benefici, *una sorta di prano-terapia, di vita-terapia*.

Proviamo ora ad occuparci degli altri termini: *ki, qi, ch'i*.

La questione è molto semplice:

in cinese e in coreano rispettivamente si pronunciano qi (ch'i o ci) in giapponese ki, sono lo stesso processo!

Anche qui, questo nome coincide al nome dato all'energia interna dell'lo-soma degli esseri viventi,

Il *ki* include le energie fondamentali dell'universo, ossia anche qui della *vita* da cui si evidenzia l'lo-psyché. Nell'antica Cina pensavano che essendo all'origine dell'essere vivente ma anche delle cose, potesse veicolare principi di auto-guarigione, ma anche di presenza in tutte le azioni, le arti esprimibili. A seconda dell'essere vivente, questo *ki*, questa vita poteva evidenziarsi nei modi più diversi in base appunto all'uso che ne facevano, per questo poteva essere letto il *ki*, come veniva utilizzato da ognuno, ma *il ki è un processo dell'universo innato*, comune a tutti, tanto che in base a questo si spinsero anche alla *predizione del destino*, ossia in base alle caratteristiche di utilizzo del *ki* si poteva intuire il futuro, il destino. Come noterete tale orientamento può essere applicato anche al termine *prana, vita*, di fatto *sono lo stesso processo innato in azione*. È stato anche verificato che *il termine spiritus, è equivalente al termine Ki*, che significa appunto respiro, vita.

Anticamente avevano stabilito che all'interno di ogni essere vivente ci fosse un'energia propria di quel corpo, *essenza individuale*, che gli consente di vivere e di *evidenziare la propria identità, individuazione*. Avevano intuito che il corpo fosse formato da processi inscindibili (cellule, microparticelle) mossi e parti integranti di questo *ki*, di questa vita, una respirazione interna che soltanto dopo *diverrà respirazione polmonare*, il *ki è respirazione interna è ciò che determina il funzionamento delle cellule*.

Tale vita, tale ki esiste da sempre nell'universo per questo proviene da un passato antichissimo se si vuole dare un riferimento, la misteriosofia dei luoghi da cui si è evidenziata la vita o viceversa, per questo motivo, *il ki è un archetipo ancestrale* che appartiene a tutti gli esseri che ci hanno preceduto e che verranno successivamente, Nel *Ki*, nel *prana*, nella *vita*, si condensa come in un cifrario il significato dell'esistere. Non a caso il *ki* è anche denominato *forza vitale* che scorre in ogni organismo esistente e di cui tutti sono tramite. Per questo motivo, ossia per il fatto che opera in ognuno di noi si può raggiungerlo consapevolizzarlo mentre opera in noi, per questo motivo non è assimilabile da altri (che se vorranno lo consapevolizzeranno in loro stessi), nessuno può mediare per conto terzi un'energia che soltanto la formazione a se stessi può raggiungere e consapevolizzare.

Riferiscono che tale vita, tale *ki* chi o come lo si voglia chiamare, fluirebbe negli organi interni e in enti denominati *meridiani*, da cui genererebbero tutte le funzioni dette *vitali dell'organismo*. Per questo motivo, ad esempio, nelle arti marziali (*aikido*) *si utilizza tale forza vitale concentrata nell'azione che si vuole svolgere*.

Il *Ki* nella simbologia è rappresentato con il

vapore che sale dal riso in cottura

(fondamento della nutrizione e di continuità di flusso del ki nel corpo).

Se la presenza del *ki* nel corpo è elevata, intensa si dice che è *un essere pieno di vita* e questa gli viene dall'interazione con l'ambiente, con la natura. Quando questo si riduce il *ki* circolerebbe in misura inferiore, meno intensa e l'azione è debole, rinunciataria.

In Sigmasofia denominiamo tali forze con il termine del *Bios* uno degli ingredienti fondamentali dell'lo-psyché e ci alleniamo, per così dire, a consapevolizzare il bios, il *ki*. Per questo motivo, nella *Σophy Martial Art* l'accumulo di *bios* e la sua emanazione utilizzo sono simultanei, ma tale flusso, interiormente, può essere ostacolato (difese, ostacolatori lo-somatici ed energetici). Per questo motivo, tale *bios* deve essere equamente ed omogeneamente distribuito nell'lo-soma-energia, non a caso

*tale armonia in Giapponese viene denominata, Ai
da cui il termine della disciplina marziale ai-ki-do.*

In *Σophy Martial Art* seguiamo l'impiego del *bios* per fini conoscitivi, su base vissuta.

La pratica e il raggiungimento dell'*Ai-ki* è quello di controllare e gestire le funzionalità del corpo mentre agiamo in perfetta armonia con le forze del bios innate, e il termine *Do* significa *Via, ciò che conduce*.

Ai-ki-do significa quindi,

Via che conduce alla consapevolizzazione armonica del ki, dell'energia universale

Altra disciplina che presume di agire nello stesso modo è il *rei-ki* nome che deriva dalla pronuncia di due caratteri giapponesi, ossia *rei* che significa letteralmente *aldilà* o *lo spirituale* e *ki* *forza vitale*, ossia la

forza vitale dello spirituale, dell'aldilà

Lo si utilizza anche in questo caso con *l'imposizione della mani* (non in modo marziale).

Con *l'imposizione delle mani* presumevano un atto curativo: tutto nasce dalla tradizione egizia in cui su alcuni papiri erano descritti *guaritori in grado di arrestare emorragie con la sola imposizione delle mani*. Via via nella tradizione ad alcuni esseri umani è stato attribuito il potere di *poter esercitare atti curativi con l'imposizione delle mani*. In sintesi, si tratta della cosiddetta *pranoterapia*, che di fatto *impone le mani sulla parte malata allo scopo di trasmettere appunto prana dal corpo del terapeuta a quello del paziente*, ma riferendosi il prana ad una energia innata prevalentemente spirituale non dovrebbe essere utilizzata prevalentemente per la terapia ma quanto *per la conoscenza*, molti la usano esclusivamente come presunta terapia. Ma non avendo dimostrato risultati adeguati per legge gli operatori del settore sono stati invitati a denominarsi, *prano-pratici*.

Nella *pratica della vita* ossia del *prana*, del *ki* o *ch'i* devi essere in movimento come la *vita stessa* se non sei parte integrante e consapevole ogni *movimento di vita* ti troverà in ritardo rispetto alla sua presa di consapevolezza. Muoversi simultaneamente all'evento partecipato per estrapolarne l'intenzionalità innata. Se si raggiungerà tale stato ti muoverai consapevolmente secondo natura. Se pensi come l'evento accadrà in realtà non ti renderai conto dei suoi movimenti innati ma soltanto del movimento e dei significati prodotti utilizzando il tuo pensiero. Soltanto quando produrrà *fusionalità consapevole con l'evento, con la natura*, ci si potrà rendere conto dei movimenti e dell'intenzionalità dell'evento in quanto la staremmo partecipando, *la fusionalità si dice che respira all'unisono* ed in questo stato di consapevolezza che potrai sentire eventuali cambi di stato dell'evento, una delle funzioni della Σ ophy Martial Art.