



I nadis sono i canali sottili che trasportano l'energia vitale, il prana, attraverso il nostro corpo energetico. Proprio come i meridiani nella medicina cinese, essi formano una rete complessa che assicura la circolazione armoniosa di questa forza vitale. Tuttavia, i nadis operano a un livello ancora più sottile, oltre il piano fisico ed etereo.

La tradizione yogica conta 72.000 nadis, tra cui tre principali: Ida, Pingala e Sushumna. Ida, di natura lunare e femminile, è associato alla narice sinistra e percorre il lato sinistro del corpo. Veicola energie fresche, calmanti e recettive. Pingala, di natura solare e maschile, è legato alla narice destra e percorre il fianco destro. Trasporta energie calde, dinamiche e attive.

Sushumna, il più importante dei tre, sale come un pilastro di luce lungo la colonna vertebrale, dal perineo alla sommità del cranio. È il canale centrale attraverso il quale l'energia spirituale, la kundalini, può risvegliarsi e salire, inducendo stati di coscienza superiori. Ida e Pingala si avvolgono attorno a Sushumna, incrociandosi ai livelli dei chakra principali. Il loro equilibrio è essenziale per l'armonia psicofisica e per lo risveglio spirituale.

Nell'Angelic Healing, il praticante impara a percepire il flusso del prana nei nadis attraverso la sua sensibilità sottile. Una sensazione di corrente elettrica, di formicolio lungo la colonna vertebrale indica un risveglio di Sushumna. Una pesantezza, un intorpidimento a sinistra o a destra tradisce uno squilibrio tra Ida e Pingala. Il praticante può quindi invocare gli angeli di luce per riequilibrare queste correnti sottili.

Ad esempio, se un eccesso di energia solare viene percepito in Pingala, il praticante può invocare l'angelo Gabriele, maestro delle energie lunari. Visualizzando una luce bianca e blu

discesa in Ida, dalla narice sinistra fino al perineo, assisterà il ricevente nel processo di riequilibrio. Tecniche di respirazione alternata, come il Nadi Shodhana Pranayama, possono amplificare l'armonizzazione dei nadis.

La conoscenza dei nadis permette al praticante di affinare la sua diagnosi energetica e di proporre un trattamento globale. Così, i disturbi del sonno o l'ipersensibilità possono essere affrontati riequilibrando Ida, il nadi lunare. Una mancanza di vitalità o di intraprendenza sarà rivitalizzata stimolando Pingala, il nadi solare. I blocchi psico-emotivi profondi saranno liberati risvegliando Sushumna, il nadi centrale.

I nadis sono intimamente legati ai chakra, ogni chakra maggiore è un punto di confluenza di numerosi nadis. Quindi, lavorando sui nadis e sui chakra si completano armoniosamente. Per esempio, sbloccare Sushumna faciliterà l'apertura e l'allineamento dei chakra lungo la colonna vertebrale. Equilibrare Ida e Pingala permetterà di armonizzare le polarità Yin/Yang in ogni chakra.

Oltre alla loro funzione energetica, i nadis sono anche canali di consapevolezza. Ida è legato alle qualità di interiorità, intuizione, recettività. Pingala sviluppa l'estroversione, la razionalità, l'azione. Sushumna risveglia la trascendenza, l'unione degli opposti, lo risveglio spirituale.

Armonizzando i nadis, il praticante di Angelic Healing apre la via a una trasformazione globale dell'essere. Il ricevente è invitato a bilanciare le sue polarità interne, a unificare il suo essere attorno al suo asse centrale. Infatti, in definitiva, la salute è uno stato di allineamento sottile in cui il corpo, l'anima e lo spirito vibrano all'unisono.

Ida, Pingala e Sushumna diventano quindi i tre pilastri di una vita equilibrata: recettività a sé stessi, impegno nel mondo e connessione alla propria dimensione spirituale. Il praticante accompagna questo processo di risveglio con la sua presenza benigna e la sua guida ispirata. Perché questo è il più bel servizio che può rendere: aiutare ogni essere a sviluppare il suo potenziale unico e a irradiare la sua luce nel mondo.

Punti da ricordare:

- I nadis sono canali sottili che trasportano l'energia vitale (prana) nel corpo energetico. Esistono 72.000, di cui tre principali: Ida (lunare, femminile, sinistra), Pingala (solare, maschile, destra) e Sushumna (centrale, lungo la colonna vertebrale).
- L'equilibrio tra Ida e Pingala è essenziale per l'armonia psicofisica e il risveglio spirituale. Sushumna permette l'innalzamento dell'energia spirituale (kundalini) verso stati di coscienza superiori.
- Nell'Angelic Healing, il praticante percepisce il flusso del prana nei nadis e può invocare gli

angeli per riequilibrare queste correnti sottili. Tecniche come la respirazione alterna (Nadi Shodhana Pranayama) amplificano l'armonizzazione.

- La diagnosi energetica e il trattamento globale possono essere affinati attraverso la conoscenza dei nadis. I problemi del sonno o l'ipersensibilità sono legati a Ida, la mancanza di vitalità a Pingala, e i blocchi psico-emotivi profondi a Sushumna.

- I nadis sono strettamente connessi ai chakra, ogni chakra maggiore è un punto di confluenza di molti nadis. Lavorare sui nadis e sui chakra si completa armoniosamente.

- Oltre alla loro funzione energetica, i nadis sono canali di consapevolezza: Ida per l'interiorità e l'intuizione, Pingala per l'estroversione e l'azione, Sushumna per la trascendenza e l'illuminazione spirituale.

- Armonizzando i nadis, il praticante di Angelic Healing apre la strada a una trasformazione globale dell'essere, invitando a bilanciare le polarità interne e allinearsi al proprio asse centrale.