

KONSTANTIN KOROTKOV

# L'ENERGIA DELLA VITA

Storia e futuro  
di una ricerca rivoluzionaria

Edizioni



AMIRTA

---

## Cos'è l'energia?

*«Energia e volontà sono i Signori del Karma. Colui che si mantiene distaccato da se stesso, attento al bene comune, fedele nella battaglia, e che lavora con gioia, ottiene per un istante l'intuizione dell'arhat, che lo rende il signore del suo stesso karma».*

Helena Roerich (filosofa e scrittrice russa  
fondatrice dell'Agni Yoga, 1879-1955)

### QUALCHE DEFINIZIONE

L'energia (dal greco *energeia*, “azione”, “attività”) è una misura generica quantitativa del movimento e delle interazioni di qualsiasi tipo di materia. In natura, l'energia non nasce dal nulla e non può svanire nel nulla: semplicemente si trasforma da una forma all'altra. Il concetto di “energia” accomuna tutti i fenomeni naturali.

A seconda delle diverse forme di moto della materia, l'energia può essere definita: cinetica, potenziale, meccanica, elettromagnetica, nucleare, eccetera. Questa classificazione è in certa misura arbitraria. Così, l'energia chimica è formata dall'energia cinetica del moto degli elettroni, e l'energia elettrica dall'interazione degli elettroni tra loro e con il nucleo dell'atomo. L'energia interna è la somma dell'energia cinetica delle molecole – nel loro moto casuale in relazione al centro della massa corporea – e delle energie potenziali dovute all'interazione reciproca tra le molecole stesse. L'energia di un sistema dipende indiscutibilmente dai parametri che caratterizzano lo stato del sistema nello spazio e

nel tempo. Nel caso di un medium continuo o di un campo, introduciamo i concetti di densità dell'energia – vale a dire l'energia per unità di volume – e di densità di flusso, che è uguale al prodotto della densità dell'energia per la velocità del movimento.

Nella teoria della relatività, Einstein ha dimostrato che l'energia  $E$  di un corpo è indissolubilmente collegata alla massa  $m$  dalla relazione  $E=mc^2$ , dove  $c$  è la velocità della luce nel vuoto.

Questa formula grandiosa ha completamente capovolto la nostra comprensione dell'Universo. Concetti che un tempo erano considerati filosofici, mistici, scollegati dalla vita reale, hanno acquisito improvvisamente la forza di leggi fisiche. Nel mondo tutto è interconnesso, la massa può essere trasformata direttamente in energia e una massa piccolissima può sprigionare una quantità di energia immensa. Il che è stato sperimentalmente dimostrato nel XX secolo dall'esempio della bomba atomica.

In ogni caso, se è possibile il passaggio diretto da massa a energia, allora possiamo anche discutere della possibilità di una transizione da energia a massa. E cioè dell'origine della materia dall'energia del vuoto fisico o della trasmutazione degli elementi attraverso stati transitori di vuoto fisico.

Ad ogni modo, dalla formula di Einstein consegue che anche solo per mantenere la forma del corpo è necessaria un'immensa quantità di energia. È lecito, di conseguenza, parlare di Energia della Forma e del suo impatto sull'ambiente. Questo principio è alla base della comprensione del ruolo delle piramidi, delle cupole e di altre forme geometriche nelle diverse tradizioni culturali.

Noi siamo esseri fatti di energia! Ogni cellula del nostro corpo possiede una sua riserva energetica e in qualsiasi momento possiamo ridistribuire l'energia all'apparato corporeo e agli organi che ne hanno necessità. Ad esempio, se abbiamo bisogno di correre, inviamo energia alle gambe, se dobbiamo pensare, inviamo energia al cervello. Il nostro corpo possiede immense riserve di energia.

#### L'ENERGIA NEI SISTEMI VIVENTI

Tutti i sistemi fisici possiedono energia, e una forma di ener-

gia può mutare in un'altra nel corso di processi come il moto, il lavoro, la trasformazione di particelle (decomposizione, reazioni nucleari, eccetera).

Secondo la fisica classica, l'energia di un sistema cambia in continuazione e può assumere qualsiasi valore. Secondo la teoria quantistica, l'energia delle micro-particelle, ad esempio degli elettroni nell'atomo, può variare soltanto di valori discreti. Gli atomi emettono energia elettromagnetica nella forma di porzioni discrete, quanti di luce, o fotoni.

L'energia di un sistema determina la sua possibilità di compiere lavoro, e viene misurata con la medesima unità di misura del lavoro.

Proviamo a paragonare una pietra al topo che le siede accanto: entrambi possiedono energia. Per la pietra si tratta soprattutto di energia potenziale, e dipende dalla sua posizione relativamente al livello del mare. Se la pietra si trova sulla china di un colle, in determinate circostanze può rotolare giù, e può, in ragione della considerevole potenza che possiede, causare distruzione. Ma perché ci sia una pietra sulla china di un colle, qualcosa deve averla portata fin lì. Di solito, si tratta di forze geofisiche che in tempi antichi ne hanno causato l'ascesa. La pietra non è in grado di risalire la china da sola.

Il topo invece sì! Lui prende la sua energia dal cibo, dall'aria e dall'acqua, trasforma l'energia potenziale immagazzinata nelle molecole in energia corporea, e grazie a questa energia può compiere un lavoro come vuole.

Da un punto di vista biofisico, le persone si nutrono di grandi molecole organiche e respirano ossigeno. Funziona così anche un'automobile, ma in quel caso l'aria viene usata per bruciare benzina, mentre le persone bruciano cibo. Con l'aiuto dell'ossigeno, il corpo brucia lentamente le sostanze organiche. In questo modo ottiene i prodotti della combustione e l'energia, proprio come avviene in una fornace. Nella cellula viva, l'energia viene prodotta dal flusso di elettroni che cade nella buca di potenziale – dall'alto potenziale delle molecole organiche a quello più basso dell'ossigeno. Ed ecco che arriviamo all'acqua, che ha il potenziale più basso di tutti. In questo processo vengono emessi quanti di energia.

La nozione di energia può essere applicata a tutti i fenomeni che avvengono nel mondo intorno a noi. È il concetto più generale, più universale che esista. Possiamo dire, senza timore di esagerare, che l'energia è alla base di tutto ciò che ci circonda, e che tutti i fenomeni del mondo materiale sono energia condensata.

#### IL CAMPO ENERGETICO UMANO

In cosa consiste l'energia umana dal punto di vista moderno? Per rispondere a questa domanda dobbiamo prima introdurre il concetto di "campo energetico umano".

Intendiamo il campo energetico umano come una combinazione di campi fisici e particelle generate dal corpo umano nella sua interazione con l'ambiente nel corso della vita, e anche come quella facoltà di ottenere prestazioni straordinarie che si manifesta in un dato numero di situazioni e che può essere grossolanamente definita come fattore X.

I campi energetici umani sono stati studiati piuttosto accuratamente dalla scienza contemporanea<sup>2</sup>: i principali sono il campo

2 H. Fröhlich, *Long-range coherence and energy storage in biological systems*, in «International Journal of Quantum Chemistry», 2 (1968), pp. 641-649.

A. S. Pressman, *Electromagnetic Fields and Life*, Plenum Press, 1970.

L. V. Belousov, F. A. Popp (a cura di), *Biophotonics. Non-equilibrium and Coherent Systems in Biophysics, Biology, and Biotechnology*, Atti dell'International Alexander Gurwitsch Conference, 28 settembre-2 ottobre 1994, Bioinform Services, 1995.

F. A. Popp, L. V. Belousov (a cura di), *Integrative Biophysics: Biophotonics*, Kluwer Academic Publishers, Dordrecht 2003.

I. Jerman, R. Krasovec, R. T. Leskovic, *Deep significance of the field concept in contemporary biomedical sciences*, in «Electromagnetic Biology and Medicine», 28 (2009), pp. 61-70.

D. Muehsam, G. Chevalier, T. Barsotti, B. T. Gurfein, *An Overview of Biofield Devices*, in «Global Adv Health Med», 4 (2015), pp. 42-51.

B. Rubik, *The biofield: bridge between mind and body*, in «Cosmos and History: The Journal of Natural and Social Philosophy», vol. 11, n. 2, 2015, pp. 83-96.

termico, quello elettrico e quello magnetico, e le radiazioni ottiche nella regione vicina agli ultravioletti. L'uomo è circondato da una nuvola di particelle neutre e cariche, prodotte nel corso della respirazione e della traspirazione della pelle. Tutti questi campi e particelle sono connessi con i processi vitali: alla base di tutte le manifestazioni dell'attività fisiologica, dal livello cellulare all'attività cerebrale, ci sono i processi legati ai campi energetici.

Lo studio della filosofia e della medicina orientali, interpretate attraverso la mentalità occidentale, e l'analisi delle immagini elettrofotoniche di diverse migliaia di pazienti (ottenute grazie ai dispositivi EPI/GDV per la misurazione dell'energia di cui tratteremo approfonditamente più avanti) possono aiutare a farsi un'idea dell'impatto del campo energetico umano sullo stato psicofisico.

Il campo energetico è come uno scheletro che determina inizialmente lo sviluppo e la struttura del corpo fisico. Una persona sana e ben sviluppata è prima di tutto caratterizzata da un campo energetico forte e uniformemente distribuito, che si espande attorno alla persona senza picchi di emissione o vuoti significativi, presentando un colore brillante e uniforme, senza grandi irregolarità e zone scure (come vedremo in dettaglio nel Capitolo 8). Ciascuna di queste proprietà è fatta oggetto di specifiche considerazioni, e ci sono moltissimi studi che si concentrano su questi argomenti<sup>3</sup>. In presenza di difetti di nascita,

---

3 K. Korotkov, *Human Energy Field: study with GDV bioelectrography*, Backbone Publishing, 2002.

M.-J. Musiol, *Corps de Lumière. Bodies of Light*, Axe Neo-7 Art, 2003.

K. Korotkov (a cura di), *Measuring Energy Fields: State of the Art*, in *GDV Bioelectrography series*, vol. I., Backbone Publishing, 2004.E.

Jakovleva, K. Korotkov, *Electrophotonic Analysis in Medicine. GDV Bioelectrography research*, Amazon.com Publishing, 2012.

K. Korotkov, *Science of Measuring Energy Fields. A Revolutionary Technique to Visualize Energy Fields of Humans and Nature*, in Paul Rosh (a cura di), *Bioelectromagnetic and Subtle Energy Medicine*, CRC Press, 2015, pp. 111-121.

S. Sushrutha, K. Madappa, H. R. Nagendra, *Effect of Bhaishajya Maha Yajna on Human Energy Field and Environment*, in «International Journal of Innovative Research in Science & Engineering», ISSN (Online) 2347 3207, 2015.

grande stanchezza o malattia, il campo energetico subisce delle distorsioni. Mostrerà vuoti, eterogeneità; il colore presenterà delle aree scure. Ma la cosa più importante è che nelle persone preminentemente sane, che sono la maggior parte, non è la malattia a comportare una distorsione del campo energetico, ma l'opposto: la distorsione del campo energetico del corpo, quando non viene corretta, può indurre uno stato di malattia. Come avviene tutto questo?

Ogni persona forma un sistema energetico comune con ciò che la circonda: l'aria che respira, il cibo che mangia, i luoghi in cui vive; le persone con le quali interagisce; addirittura i sistemi globali come la Luna, i pianeti e le stelle che, secondo alcune teorie, ne influenzano la vita<sup>4</sup>. La sua struttura energetica è costantemente interpenetrata da campi estranei, e questi campi la segnano e, per molti versi, la determinano. L'esempio più semplice è quello dei campi elettromagnetici. Non possiamo sentirli o percepirli, ma quando accendiamo la radio o la TV essi manifestano la loro presenza. Però, esistono anche quando la televisione è spenta! Scorrono perennemente attraverso il nostro corpo, e anche se lo interessano solo in minima parte, comunque lo fanno!

Quando una persona vive in armonia con l'ambiente, quando influenze esterne e risposte interne sono in equilibrio, il campo

---

K. K. Kushwah, T. M. Srinivasan, H. R. Nagendra, J. V. Ilavarasu, *Development of normative data of electro photonic imaging technique for healthy population in India: A normative study*, in «Int J Yoga», Jan-Jun, 9 (1), 2016, pp. 49-56.

4 Nel 1922, Alexander Chizhevsky, un giovane scienziato sovietico, propose al mondo una teoria strampalata, e cioè che tutti i grandi sconvolgimenti della storia dell'umanità, come le rivolte sociali, le guerre e le rivoluzioni, fossero causati dall'attività del Sole. Queste affermazioni incredibili, contenute nel suo primo libro, *Physical factors of the historical process* (1927), furono provate in seguito da diversi scienziati e diedero vita a nuovi settori scientifici: l'*eliobiologia*, che studia gli effetti del Sole sulla biologia, e l'*aeroionizzazione*, che studia gli effetti della ionizzazione dell'aria sulle entità biologiche. Più avanti è stato possibile dimostrare che la nostra vita è influenzata non solo dall'attività del Sole, ma anche da diversi altri eventi cosmici.

energetico umano è attivo e potente: risponde elasticamente alle influenze esterne e respinge quelle negative. È come un guscio protettivo, una tuta spaziale attiva che protegge la persona dall'ambiente che la circonda e si prende cura della sua delicata essenza interiore.

Ma un uomo, nella vita, può doversi confrontare con condizioni di forte stress e perdere il sonno, non trovare riposo ed essere costantemente nervoso, oppure può dover affrontare condizioni difficili alle quali non riesce ad adattarsi, o ancora gli può capitare di lasciarsi attirare nel potente campo energetico di un'altra persona che risucchia gran parte della sua energia. Così, il campo energetico umano comincia a deteriorarsi. È bene notare che le medesime condizioni potrebbero risultare innocue per una persona e altamente distruttive per un'altra; lo stesso carico può portare a risultati completamente diversi. Dipende da fattori interni: la struttura del campo energetico, la sua forza ed elasticità, e lo stato psicologico della persona, il suo atteggiamento rispetto alla situazione, il suo modo di viverla. La persona, ad esempio, può sentirsi poco bene, essere sempre stanca, il suo tono vitale risultare indebolito, ma non presentare nessuna patologia.

L'organismo umano è capace di ripristinare le sue condizioni ottimali: perciò, in condizioni favorevoli, il campo energetico torna al suo stato iniziale e la persona si sente di nuovo vitale e in salute. Se però l'effetto dei fattori di stress persiste o le condizioni ottimali del campo energetico non possono essere ripristinate, la distorsione del campo induce l'insorgere di malattie. I primi segnali di disagio fanno la loro comparsa su pelle e mucose. Brufoli, pelle screpolata, foruncoli, infiammazioni di labbra e lingua sono tutti indice di violazioni del metabolismo e distorsioni energetiche. Distorsioni del campo più serie e di lunga data conducono a malattie che coinvolgono il punto più debole della persona, il suo organo più vulnerabile. Ad esempio, nelle donne di mezza età sono spesso il seno o gli organi genitali, il sistema nervoso o endocrino; per l'uomo si tratta più spesso di fegato o reni, schiena o giunture. È come se maturasse un'infiammazione nel punto in cui la protezione è più debole; come magma che fuoriesce da sotto la superficie sotto la spinta di forze interne, trovando una via attraverso il cratere del vul-



cano; o un colpo su un vetro non temperato che lo fa esplodere rumorosamente all'improvviso. Tutti questi processi obbediscono alle medesime regole. I medici, riscontrando una malattia specifica, avviano una cura che spesso ottiene buoni risultati, la malattia regredisce, oppure l'organo ammalato viene estirpato insieme alla malattia stessa. Ma dopo qualche tempo, ecco che la malattia si ripropone da qualche altra parte. Gli oncologi esperti riconoscono subito il paziente che tornerà da loro nel giro di un anno. Esiste una particolare classe di pazienti, e il loro numero ultimamente sta crescendo; trascorrono gran parte del tempo a far visita ai medici, che continuano a scovare nuove malattie, e dopo averne curata una, ecco che presto si trovano a fare i conti con un'altra. E non è gente che finge, le loro non sono malattie inventate. La malattia e il disagio sono reali, ma sono causati da una distorsione primaria del campo energetico. È per questo che la cura non ottiene risultati significativi: perché si curano le conseguenze ma non la causa. Solo eliminando la causa primaria della distorsione del campo energetico – condizioni di vita anomale, un atteggiamento sbagliato nei confronti di se stessi e del mondo – esso potrà essere gradualmente normalizzato e successivamente le malattie potranno essere eliminate. I medici lo sanno bene: il processo di guarigione è strettamente connesso allo stato d'animo del paziente, al suo desiderio di guarire, alla sua fiducia nel proprio potere. Questi fattori costituiscono in gran parte le fondamenta della psicoterapia e della guarigione.

#### **ENERGIA FISICA ED ENERGIA PSICHICA**

A tutti sarà capitato talvolta di sperimentare un improvviso aumento di forza ed energia o, al contrario, di sentirsi completamente svuotati. Gli Yogi, durante la meditazione, apprendono a “lavorare con le energie”, a “redistribuirle”, percepiscono contemporaneamente il movimento in modo letteralmente tangibile. Il futile chiacchiericcio televisivo a proposito dell'energia ha creato presso molti medici, studiosi e scienziati un certo scetticismo sull'argomento. C'è effettivamente qualcosa di specifico nell'“energia psichica”, o questa formula sta solo a indicare un concetto ormai ben acquisito dalla scienza ma rimasto incompreso dal largo pubblico? Cerchiamo di capirlo insieme.

Nel XVII secolo, René Descartes ha sostenuto la scissione di corpo e anima, offrendo così la possibilità alla scienza, allora sotto il controllo totale della Chiesa, di svilupparsi autonomamente. Questa concezione dualistica è divenuta la base del materialismo, che ha rifiutato *in toto* la nozione di anima e spiritualità. «L'uomo non è altro che una macchina sofisticata», hanno proclamato tanti pensatori fino ai giorni nostri. Solo a metà del XX secolo, grazie al lavoro di Sigmund Freud e dei suoi allievi, la psicologia ha ottenuto lo status di scienza. È stato cioè riconosciuto che l'attività della mente può essere soggetta a investigazione e, perciò, a regolazione. Con la fine del XX secolo, il meccanismo di base in ragione del quale i processi mentali influiscono sul corpo fisico è divenuto finalmente più chiaro. Si è scoperto che i nostri pensieri, le sensazioni e le emozioni esercitano un effetto sui processi fisiologici, e più lo studio di questo processo si approfondisce, più sembra chiaro come quest'effetto abbia un'importanza fondamentale riguardo a salute e longevità, anche se molti medici sembrano non averne ancora realizzato la portata.

Al giorno d'oggi, nell'ambito della fisiologia, sono stati raccolti molti dati che confermano questa connessione tra attività mentale e processi fisiologici. Una delle aree di studio più feconde in questa direzione è quella che riguarda le reazioni funzionali in risposta a emozioni e pensieri. L'eccitazione, la paura o lo stress influiscono su tonalità e modulazione della voce, generano pallore o rossore del viso, stati confusionali o altre reazioni particolari. Sono tutte reazioni del sistema nervoso vegetativo. Avvengono inconsciamente, dipendendo dalla reattività e dall'allenamento del sistema nervoso di ogni singola persona. Il paracadutista che deve affrontare il suo primo salto sarà inevitabilmente preoccupato, e uno psicologo potrebbe osservare tutta una gamma di reazioni. Al centesimo salto, queste reazioni saranno molto più deboli, oppure inesistenti.

Studi più dettagliati hanno rivelato che tutte queste reazioni sono controllate da una molteplicità di agenti chimici generati dalle ghiandole endocrine controllate dal cervello. Da un punto di vista scientifico, la qualità delle emozioni e la loro intensità sono determinate dall'interrelazione di ammine biogene quali serotonina, dopamina e norepinefrina, come anche da una varietà di

neuropeptidi, inclusi gli oppiacei endogeni. Le ammine biogene svolgono un ruolo importante anche nello sviluppo delle patologie e influenzano l'umore.

La letteratura scientifica descrive nel dettaglio quali organi producono determinate sostanze, il modo in cui specifiche strutture cerebrali sono coinvolte in questo processo e come questo influisca sullo stato emotivo e sull'umore.

Basandosi su questa conoscenza, sono stati creati nuovi farmaci per combattere la depressione, l'aggressività patologica e per attivare la sfera emotiva. Alcuni di questi sono molto efficaci nella pratica clinica.

Allo stesso tempo, ha fatto la sua comparsa un altro campo di indagine: se talune sostanze sono correlate a determinate emozioni, allora diviene ipotizzabile la creazione di "pillole della felicità". In effetti, è possibile, e attualmente è questa la base di tutta l'industria multimiliardaria delle droghe sintetiche.

Accenneremo ora alla contraddizione basilare tra neurochimica e vita reale. Sì, senza dubbio ogni pensiero o atto emotivo viene accompagnato dal rilascio di specifiche sostanze chimiche nel cervello e nel corpo. Queste sostanze stimolano l'attività del sistema nervoso simpatico e parasimpatico, causando determinate reazioni. Possiamo dire che il cervello agisce come un direttore d'orchestra, che organizza e coordina l'attività di centinaia di musicisti. Ma come ciascun componente dell'orchestra è un individuo, un artista, che ascolta il messaggio del direttore ma che ha comunque uno stile personale nell'interpretare Mozart o Shostakovich, lo stesso avviene nel corpo: ciascun sistema può reagire in modo diverso allo stesso ordine. Il direttore d'orchestra, però, deve ascoltare tutti i musicisti e saperli organizzare per dar vita a un insieme unico. L'orchestra suona la musica creata dal compositore, ma ogni esecuzione sarà diversa dall'altra, a seconda sia dell'orchestra che del direttore. Lo stesso è vero per il nostro corpo. È il cervello a orchestrare, ma siamo noi che definiamo le note.

Le tecniche per la regolazione chimica delle emozioni si scontrano con grandissimi limiti. Gli antidepressivi perdono rapidamente la loro efficacia e hanno spesso spiacevoli effetti collaterali. Le droghe danno dipendenza, e richiedono dosi sempre maggiori per raggiungere l'effetto desiderato, conducendo

inevitabilmente alla completa distruzione del corpo. Quando i processi biochimici vengono innescati dalle nostre funzioni più alte, da processi interni, essi producono stati di gioia e tristezza, felicità e ispirazione. Quando gli stessi processi vengono stimolati da sostanze chimiche esterne, possono invece rivelarsi estremamente dannosi. Possiamo costruire un automa che ripeta i movimenti del direttore d'orchestra in accordo con le note, ma qualsiasi amante della musica considererebbe una simile performance l'opera di un principiante, tecnicamente preparato ma senz'anima.

Perciò, è definitivamente comprovato che le emozioni e l'umore influiscono sui processi fisiologici, e attraverso di essi sull'intero stato di salute. Se desideriamo una vita sana dobbiamo sperimentare emozioni positive. Non c'è pillola che possa sostituirla con efficacia. Tra le caratteristiche comuni riscontrate nella popolazione ultracentenaria di diverse regioni del globo, la prima è un basso livello di conflitti e stress emotivi.

Se desiderate vivere a lungo e in salute, sorridete e non fatevi prendere dall'ansia per ogni piccolo problema quotidiano!

Imparate a sopportare le situazioni stressanti. Per farlo, ci sono solo due vie: l'umorismo e la filosofia. Tutti noi ci confrontiamo con situazioni di stress, ma ciascuno di noi le affronta in modo diverso.

Non lasciatevi sopraffare dalla routine della vita quotidiana. Essa occupa la maggior parte della nostra vita. Ci alziamo, ci laviamo i denti, facciamo la doccia, facciamo ginnastica, mangiamo la nostra colazione e poi andiamo al lavoro... È una sequenza di eventi monotona, noiosa, ma necessaria. Piccole preoccupazioni, piccoli disagi, e qualche briciola di felicità. Così è il ciclo della vita, senza significato e senza scopo.

Un atteggiamento simile genera noia, apatia, depressione e predispone a sviluppare ogni genere di malattia.

Allora, forse, è a questo che servono le piccole e grandi sfide della vita. A impedirci di cadere vittime della noia e a insegnarci a dare il giusto valore alle cose che abbiamo.

Abbiamo bisogno di emozioni!

Abbiamo bisogno di sentire!

La nostra vita deve essere ricca di significato e motivazione!