

# Nei Kung del Midollo Osseo

Ringiovanire il Midollo Osseo e il Sangue



**Mantak Chia**

# Il Canone di Mantak Chia

Con la serie di libri "Il Canone di Mantak Chia", la casa editrice "mantak-chia-media GmbH" onora il lavoro del Gran Maestro del Tao Mantak Chia e conserva il lavoro della sua vita per il futuro.

La collezione di libri è suddivisa nelle 5 Arti di Guarigione/Rami del Sistema Universale di Guarigione Tao. Ogni ramo è codificato con un colore e assegnato a uno degli elementi del sistema dei 5 elementi:

## Coltivazione dell'energia del Tao – Base

Le basi comprendono la pratica del "Sorriso interiore", dei "Sei suoni di guarigione" e del "Piccolo circuito energetico", tutti basati sugli insegnamenti dei 5 elementi derivati dalla Medicina tradizionale cinese e destinati a bilanciare gli squilibri energetici del corpo. Inoltre, gli studenti imparano a coltivare l'energia sessuale "Jing Qi" per nutrire il corpo. L'"Astrologia dell'Alchimia Interiore" fornisce un'ulteriore visione energetica con approcci adeguati per il miglioramento.

## Arti marziali interne

Si tratta di un Qigong avanzato che prevede movimenti specifici e viene praticato nelle aree del "Qigong della Camicia di Ferro", del "Tao Yin", del "Tan Tien Qigong" e del "Tai Qi" in diverse fasi per rafforzare la struttura ossea del corpo. Inoltre, il potere interno della "Fusione" – anch'esso parte obbligatoria del "Kan e Li" – viene praticato per creare un profondo equilibrio emotivo interno al livello più sottile.

## Qi Nei Tsang

Il Qi Nei Tsang è un massaggio specializzato degli organi che libera i tessuti bloccati e i blocchi emotivi. Il Qi Nei Tsang viene insegnato in diverse fasi e sotto vari aspetti e viene utilizzato principalmente per correggere le disfunzioni fisiche, in modo che l'energia e tutti i fluidi del corpo possano fluire potenti e liberamente.

## Qigong cosmico di guarigione

Nel Qigong di Guarigione Cosmica si impara a caricare le mani con le forze cosmiche attraverso l'allenamento del cosiddetto "Palmo di Buddha" e a connettersi con le frequenze di luce curative attraverso l'attrazione mentale, al fine di utilizzare queste frequenze di colore per l'autoguarigione, ma anche per sostenere gli altri.

## Alchimia interiore superiore dell'immortalità

Questo livello serve all'obiettivo più alto dell'uomo, che è quello di riconnettersi all'unità universale. Il passaggio è praticato nello yoga del sogno e nella connessione con l'universo, con la costruzione di un corpo energetico che permette la transizione tra la terra e l'universo e conduce all'immortalità.

Il Canone di Mantak Chia offre gradualmente l'intera conoscenza del Gran Maestro Mantak Chia in una serie completa di libri a tutti i lettori interessati. In questo modo viene fornita una preziosa integrazione a tutte le registrazioni dal vivo.

Maggiori dettagli sui 5 rami sono disponibili [qui](#).

**Nota:**

Questo libretto serve come materiale illustrativo per il corso di Mantak Chia.  
Non contiene una spiegazione completa degli esercizi,  
ma è un buon supporto per gli esercizi.

## EDIZIONE

Nei Kung del Midollo Osseo  
Il Canone di Mantak Chia: Arti marziali interne

Copyright "Bone Marrow Nei Kung"  
© 2020 Mantak Chia – Universal Tao Publications, Chiang Mai, 50220 Thailand

© 2025 mantak-chia-media GmbH, Berlin

Traduzione: Marina Rudoni – Gillian Reid  
Design: Jana Marx e Josefine Reimig  
Impaginazione: Jana Marx

ISBN 978-3-949344-29-9

[www.mantak-chia-media.com](http://www.mantak-chia-media.com)

L'opera, comprese le sue parti, è protetta da copyright. Nessuna parte di questo libro può essere utilizzata o riprodotta in qualsiasi modo senza l'espressa autorizzazione scritta dell'autore ad eccezione di brevi citazioni contenute in articoli critici e recensioni.

Qualsiasi uso diverso da quello consentito dalla legge non è consentito senza il consenso dell'editore.

Ciò vale in particolare per la riproduzione elettronica o di altro tipo, la distribuzione e la messa a disposizione del pubblico.

# Sommario

<b>LA RESPIRAZIONE OSSEA</b> .....	6
Primo passaggio – Inspirare ed espirare attraverso le dita .....	7
Secondo passaggio – Inspirare ed espirare attraverso i pollici .....	9
Il Sollevamento pesi con il Qi per il rafforzamento dei Diaframmi Pelvico e Urogenitale .....	9
Gli ormoni sessuali ritardano il processo di invecchiamento .....	10
<b>ATTREZZATURE E SUPPORTI ESTERNI</b> .....	11
Attrezzature per uomo .....	11
<b>MASSAGGIO GENITALE E PREPARAZIONE ESERCIZI PER UOMINI</b> .....	13
Schema degli esercizi Pre-Sollevamento pesi Qi .....	14
Sollevamento pesi Qi .....	14
<b>SOLLEVAMENTO PESO VAGINALE</b> .....	18
Esercizio passo per passo .....	19
<b>COLPIRE</b> .....	22
Istruzioni generali .....	22
Risvegliare e disintossicare l'addome e le articolazioni .....	22
Disintossicare e rinforzare gli organi .....	23
12 Canali della mano .....	26
12 Canali delle gambe .....	27
Schiena .....	28
Costole e Torace .....	32
<b>LINK UTILI</b> .....	36

# Nei Kung del Midollo Osseo

Il “Nei Kung del Midollo Osseo” insegna come pulire e far crescere il midollo osseo, rigenerare gli ormoni sessuali e immagazzinare energia sessuale nelle fasce, nel tendine e nel midollo osseo. Il midollo osseo è responsabile della produzione di globuli rossi e bianchi, quindi qualsiasi lavoro che aiuti nella produzione, nella circolazione e nella salute generale del sangue, assicura anche di avere più Qi (energia vitale). I globuli rossi sono una fonte di energia veramente vitale perché sono il mezzo in cui il corpo è in grado di utilizzare l’ossigeno e liberarsi del diossido di carbonio.

Nello yoga taoista si ritiene che gli organi sessuali siano uniti a tutti gli altri organi del corpo. Inoltre, i tendini, i muscoli e le ghiandole si uniscono alle ghiandole sessuali. Quindi qualsiasi esercizio che rivitalizza e rafforza gli organi sessuali avrà anche un effetto positivo su tutti gli organi interni, tendini, muscoli e ghiandole.

Nel “Nei Kung del Midollo Osseo”, si lavora per rivitalizzare e rafforzare gli organi attraverso il sollevamento del peso vaginale e testicolare. Ad esempio, se un peso di cinque libbre abbassa i testicoli, allora c’è una forza uguale di cinque libbre che si alza all’interno del corpo; altrimenti, il testicolo sarebbe caduto a terra con il peso. Ciò che si alza con uguale forza rispetto al peso è una combinazione di tessuto connettivo (fascia), forza del diaframma urogenitale e pelvico, nonché forza muscolare, tendinea e degli organi interni.

Man mano che gli organi sessuali sviluppano la capacità di sollevare comodamente cinque chili di peso o più, tutte le aree genitali vengono rafforzate con conseguente maggiore controllo dell’energia sessuale. Inoltre, le tecniche del “Big Draw” (maschi) e del “Orgasmic Upward Draw” (femmine) apprese nella pratica Taoista dell’amore curativo, sono notevolmente migliorate dalla pratica del Bone Marrow Nei Kung. Il sollevamento dei pesi genitali stimola anche gli ormoni sessuali e le ghiandole endocrine. Il tipo di stimolazione ormonale indotta da Bone Marrow Nei Kung è estremamente corroborante, che porta allo sviluppo di “Steel Body/Corpo d’Acciaio”; un corpo in grado di resistere a lesioni senza danni interni.

Il processo attraverso il quale l’energia dello sperma o dell’ovaio viene depositato nelle ossa e nel midollo, avviene attraverso la pratica di “battere” il corpo con un’asta di fili metallici. La percussione produce una vibrazione che penetra in profondità nel nucleo degli organi scuotendo i depositi di tossine, stimolando la circolazione e innescando un processo di ristrutturazione e riparazione che, dopo una pratica prolungata, porta allo sviluppo di muscoli e organi che sono spontaneamente ripuliti dalle impurità.

Il lavoro con Bone Marrow Nei Kung non si limita semplicemente al ripristino della salute mentale e alla prevenzione delle lesioni, ma prepara il palcoscenico per le tecniche superiori del livello intermedio della Pratica Tao Universale quando il praticante, usando il corpo fisico come solida base, inizia a lavorare allo sviluppo del Corpo Spirituale per l'esperienza della trascendenza suprema.

## LA RESPIRAZIONE OSSEA

La respirazione ossea (Bone Breathing) o la compressione ossea è il metodo per "Pulire il midollo" o per eliminare il grasso nel midollo osseo in modo che più energia sessuale (Jing) possa essere assorbita nelle ossa per aiutare a ricrescere il midollo.

Durante la respirazione ossea sfruttiamo il Qi generata nella camicia di ferro assorbendo il Qi nelle ossa, estendendo così notevolmente la circolazione del Qi per i meridiani e gli organi. Mentre il Qi permea e penetra nelle ossa, i nutrienti e l'ossigeno arrivano ad arricchire il midollo osseo.

La tensione nei muscoli che circondano le ossa è diminuita, consentendo il flusso e il movimento continui di tutto il corpo, un fattore importante per le persone che dipendono dall'attività fisica come modo di vivere. Come risultato dell'aumentata circolazione del Qi nel midollo, le ossa diventano forti e sane perché il midollo, in quanto principale produttore di globuli rossi e bianchi, ora ha più spazio per crescere.

Le ossa forti svolgono un ruolo significativo nella prevenzione di molti dei problemi relativi all'invecchiamento: decalcificazione con conseguente fragilità delle ossa; cattiva postura che genera sentimenti di depressione e solitudine; infezioni frequenti dovute a un sistema immunitario indebolito; e attività fisica limitata a causa di artrite e articolazioni calcificate.

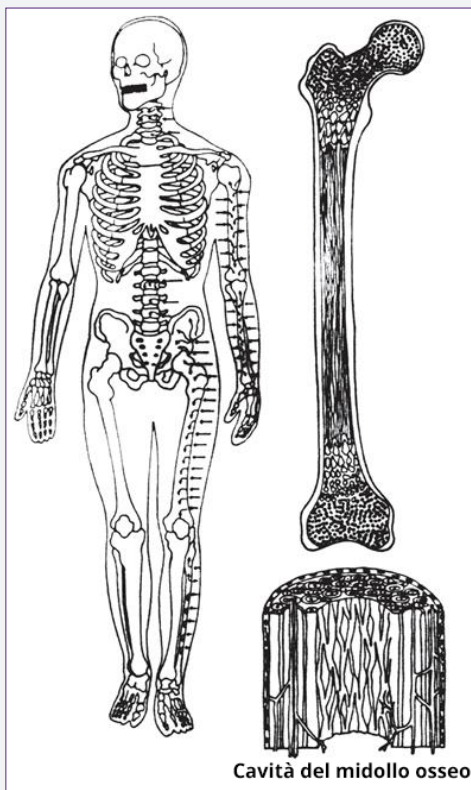


Fig. 1 Midollo Osseo



*Per vedere una breve biografia del Gran Maestro Mantak Chia in inglese, cliccate sul link:  
<https://www.mantak-chia-media.com/mantak-chia/about-mantak-chia/>*

**MANTAK CHIA** è il fondatore dell'Universal Healing Tao, un sistema di coltivazione personale e di sviluppo spirituale molto apprezzato, praticato in tutto il mondo da oltre 40 anni. Attraverso le pratiche del Tao di Guarigione Universale, potete imparare a ridurre lo stress e a creare armonia ed equilibrio in tutti gli aspetti della vostra vita: fisico, emotivo e spirituale.

Imparare dal Gran Maestro Mantak Chia è un'esperienza molto speciale e molte persone percepiscono un cambiamento nella propria forza vitale. In questo momento ci troviamo in un nuovo paradigma, mentre abbracciamo pienamente il mondo online. Molti di voi si stanno prendendo il tempo per lavorare sullo sviluppo personale, per provare qualcosa di nuovo o qualcosa che avete sempre voluto fare o per impegnarsi più profondamente nelle pratiche che conoscete e amate.

## LINK UTILI

Questo è il sito web del Gran Maestro Mantak Chia:

<https://www.mantakchia.com/>

Qui potete trovare la nostra homepage multimediale con informazioni sugli attuali corsi online, registrazioni video, libri e opuscoli nel negozio:

<https://www.mantak-chia-media.com/shop>

Informazioni sul Taogarten:

<https://www.mantakchia.com/tao-garden/>

Se siete alla ricerca di insegnanti, di altre informazioni e dell'Astrologia Alchemica Interiore:

<https://www.universaltaoinstructors.com/>

Condizioni per ottenere la certificazione:

<https://www.universaltaoinstructors.com/info-becoming-instructor/>

Qui potete trovare informazioni sui rami:

<https://www.universaltaoinstructors.com/what-is-healing-art/>

UHT Italy:

<https://www.nuova-tao-italy.it>