



BIBLIOTECA
ESOTERICA

IL PLESSO SOLARE O CERVELLO ADDOMINALE

WILLIAM WALKER ATKINSON
(THERON Q. DUMONT)



UNA PUBBLICAZIONE DI
ADVANCED HOLISTIC ACADEMY

IL PLESSO SOLARE O CERVELLO ADDOMINALE

Titolo originale: The Solar Plexus or Abdominal Brain

William Walker Atkinson

(pubblicato originariamente come Theron Q. Dumont)

Edizione italiana

Biblioteca Esoterica

Una pubblicazione di Advanced Holistic Academy

Copyright e note legali

Titolo originale: The Solar Plexus or Abdominal Brain

Autore: William Walker Atkinson (Theron Q. Dumont)

L'opera originale è di pubblico dominio.

© 2026 Advanced Holistic Academy per la presente edizione italiana.

Traduzione, revisione editoriale e impaginazione dell'edizione italiana a cura di Advanced Holistic Academy.

La presente traduzione e gli elementi originali di questa edizione sono protetti dalla normativa sul diritto d'autore. È vietata la riproduzione, distribuzione o diffusione, totale o parziale, salvo nei casi consentiti dalla legge.

Nota: i contenuti di questo volume sono proposti esclusivamente a scopo culturale e informativo. I riferimenti alla salute, alla guarigione, agli esercizi respiratori e alle pratiche mentali riflettono le concezioni dell'autore e del contesto storico dell'opera e non costituiscono consulenza medica né sostituiscono diagnosi, trattamenti o indicazioni di professionisti sanitari qualificati.

Indice

I I Quattro Cervelli dell'Uomo	3
II Il Centro Emotivo	6
III Il Controllo Emotivo	9
IV Vitalità e Salute	11
V Risvegliare il Plesso Solare	14
VI Usare il Plesso Solare	17
VII Esercizi Respiratori per il Plesso Solare	20
Molto in Poco	22

I

I Quattro Cervelli dell'Uomo

L'uomo possiede quattro cervelli, e non soltanto uno come comunemente si crede. I quattro cervelli dell'uomo, ciascuno con caratteristiche proprie e funzioni e compiti distintivi, sono i seguenti: (1) il Cervello; (2) il Cervelletto; (3) il Midollo Allungato; e (4) il Plesso Solare, o Cervello Addominale. La struttura, nonché i rispettivi compiti e funzioni di ciascuno di questi quattro cervelli dell'uomo, sono i seguenti:

(1) **Il Cervello.** Il Cervello è la parte superiore e anteriore dei "cervelli" situati nel cranio. È costituito da due metà simmetriche, collegate da un'ampia fascia di sostanza bianca. Ogni emisfero è composto da un centro di sostanza bianca, circondato da un margine grigio che segue le circonvoluzioni che ne costituiscono la forma esterna. I compiti e le funzioni del Cervello sono i seguenti: (1) le porzioni anteriori degli emisferi cerebrali sono i principali centri del movimento volontario e delle manifestazioni attive ed esteriori dell'Intelligenza; (2) le singole circonvoluzioni costituiscono centri separati e distinti; e in determinati gruppi di circonvoluzioni sono localizzati i centri dei vari movimenti fisici, cioè i movimenti delle palpebre, del volto, della bocca, della lingua, dell'orecchio, del collo, della mano, del piede, ecc.

Il Cervelletto. Il Cervelletto è la parte posteriore e inferiore dei "cervelli" situati nel cranio; è posto sotto i lobi posteriori del Cervello ed è grande circa un settimo di quest'ultimo. È composto di sostanza bianca all'interno e di sostanza grigia sulla superficie. È diviso in due emisferi, separati sulla superficie superiore da una formazione anatomica e, sulla superficie inferiore, da una profonda fessura che corrisponde nella forma al Midollo Allungato. Il centro bianco del Cervelletto assume la forma di un piccolo albero, con tronco, rami, rametti e foglie: è ciò che viene chiamato "arbor vitae". I compiti e le funzioni del Cervelletto sono i seguenti: (1) è coinvolto nelle facoltà del movimento in vari modi e forme e in diverso grado; e (2) secondo alcune autorità svolge determinati compiti importanti in relazione all'aspetto fisico delle funzioni e dell'organismo sessuali.

Il Midollo Allungato. Il Midollo Allungato è l'estremità superiore e ingrossata del midollo spinale, cioè l'estensione e il prolungamento di quest'ultimo all'interno del cranio. La sua sostanza assomiglia a quella del midollo spinale nella struttura di materia grigia e bianca; possiede però una disposizione peculiare e differente dei fasci del midollo prima che esso penetri e stabilisca una connessione con il cervello. Nella sostanza del Midollo Allungato sono situati i grandi centri gangliari che controllano la respirazione, la deglutizione, il vomito, ecc. Si ritiene che la pressione sul Midollo Allungato, e non il semplice strangolamento, sia la vera causa di morte nell'impiccagione giudiziaria. Dalla porzione interna del Midollo Allungato e dalla superficie inferiore del Cervello hanno origine i Nervi Cranici, che emergono dalla cavità cranica attraverso aperture alla base del cranio; essi si distribuiscono a varie parti della testa e del collo, agli organi dei sensi speciali e ad alcuni organi toracici e addominali. Nella porzione posteriore e più bassa della sostanza del Midollo Allungato si trovano le sorgenti originarie di determinati nervi che controllano indirettamente gli organi e le funzioni della respirazione.

Il Plesso Solare, o Cervello Addominale. Il Plesso Solare, o Cervello Addominale, le cui funzioni e compiti, poteri e attività costituiscono il principale argomento di questo libro, è, come indica il nome, situato nell'addome. Alcuni dei suoi filamenti, tuttavia, accompagnano i rami dell'aorta (la grande arteria) che si distribuiscono allo stomaco, all'intestino, alla milza, al pancreas, al fegato e a determinati altri organi, ma non ai polmoni. È situato nella parte superiore dell'addome, dietro lo stomaco, davanti all'aorta o grande arteria e davanti ai pilastri del diaframma. La sua posizione è popolarmente indicata come "bocca dello stomaco", o dietro il punto in cui le costole cominciano a separarsi e ad aprirsi sui due lati.

Il Plesso Solare è il grande plesso, cioè la rete di fibre nervose, la massa di sostanza nervosa, ecc., del grande Sistema Nervoso Simpatico. È composto sia di sostanza nervosa grigia sia bianca, o materia cerebrale, simile a quella degli altri tre cervelli dell'uomo. Riceve e distribuisce impulsi e correnti nervose a tutti gli organi addominali e fornisce ai principali organi della nutrizione, dell'assimilazione, ecc., la loro energia nervosa. Svolge compiti della massima importanza nella cosiddetta "vita vegetativa" del corpo, fornendo l'energia nervosa necessaria ai processi di nutrizione,

assimilazione, crescita, ecc. In effetti, è la grande centrale dell'energia vitale fisica. Le funzioni corporee non possono essere svolte senza di esso; quando viene lesionato, l'intero benessere fisico ne risente immediatamente e seriamente; e quando subisce un forte trauma, spesso ne consegue la morte, fatto ampiamente illustrato dalla storia del pugilato professionistico.

Il suo nome, "solare", gli fu attribuito per (1) la sua posizione centrale; (2) il fatto che i suoi filamenti si estendono in tutte le direzioni verso gli importanti organi addominali, come i raggi del sole; e (3) il fatto che viene riconosciuto come la centrale e il grande serbatoio della "forza vitale", proprio come il sole è la grande centrale e il serbatoio dell'energia materiale del nostro sistema solare.

Il Sistema Nervoso Simpatico, sul quale esso presiede, è quella grande divisione del sistema nervoso che regola ed energizza le importanti funzioni degli organi dai quali dipende la vita fisica e mediante i quali essa viene sostenuta. Bichat definisce questa divisione del sistema nervoso "il sistema nervoso della vita organica", perché, come osservò, "sembra regolare, quasi o del tutto indipendentemente dalla volontà, il corretto svolgimento delle funzioni degli organi della respirazione, della circolazione e della digestione".

Bailey afferma: "Funzionalmente, il Sistema Simpatico è del tutto distinto dal Sistema Cerebro-Spinale. È stato chiamato sistema dell'esistenza vegetativa, perché presiede ai processi di nutrizione e crescita, le cosiddette 'funzioni vegetative', in contrapposizione al Sistema Cerebro-Spinale, che presiede a facoltà distintamente animali quali la sensazione, il movimento e l'intelletto. Il Sistema Simpatico controlla i cosiddetti meccanismi automatici del corpo, il battito ritmico del cuore, la contrazione e dilatazione delle arterie, l'azione peristaltica del tratto gastrointestinale, la contrazione della muscolatura liscia ovunque si trovi e il controllo delle secrezioni delle varie ghiandole, ecc." Si può dunque vedere che il Plesso Solare presiede a una regione molto importante della vita fisica.

Il Plesso Solare riceve e trasmette impulsi nervosi proprio come i cervelli più conosciuti dell'uomo. I suoi filamenti distribuiti contengono sia fibre nervose afferenti (conduzione verso l'interno) sia efferenti (conduzione verso l'esterno), proprio come avviene negli altri tre cervelli. I suoi gangli (serie di nodi di sostanza nervosa) sono veri centri nervosi, e da essi emergono e si dipartono i filamenti che distribuiscono la forza nervosa ai muscoli involontari degli organi sotto il suo controllo e alle cellule secernenti delle varie ghiandole, ecc., che dipendono da esso per il loro apporto nervoso. Il dottor Byron Robinson, che per primo applicò al Plesso Solare il termine "Cervello Addominale", dice di esso: "Usando questo termine, intendo trasmettere l'idea che esso è dotato degli elevati poteri e fenomeni di un grande centro nervoso; che può organizzare, moltiplicare e diminuire le forze".

È facile comprendere perché una lesione del Plesso Solare disturbi seriamente i processi vitali e perché un colpo violento paralizzi a tal punto gli organi vitali che la morte sopraggiunge quasi immediatamente. Un uomo può sopravvivere a una grave lesione di uno qualsiasi degli altri tre cervelli; ma una grave lesione del Plesso Solare, o Cervello Addominale, colpisce direttamente la sede della sua vita, e quella vita cessa di manifestarsi. Se l'uomo può dire propriamente di una qualsiasi parte del proprio essere fisico: "Qui è la sede della mia vita; qui è dove vivo!", il Plesso Solare, o Cervello Addominale, è sicuramente quella particolare parte o porzione del suo essere fisico.

Come ulteriore illustrazione del ruolo essenziale svolto dal Plesso Solare, o Cervello Addominale, nei processi della vita fisica, abbiamo il fatto ben noto che esso si trova già completamente formato e perfetto, e svolge persino allora alcune importanti funzioni, nell'embrione o feto umano in una fase molto precoce, una fase nella quale il "cervello cranico" della creatura non ancora nata in via di sviluppo è soltanto una massa molle di sostanza, incapace di svolgere qualsiasi funzione. Inoltre, nei casi di nascita di neonati anormali, bambini nati senza un "cervello cranico" o un midollo spinale perfezionato, il Plesso Solare, o Cervello Addominale, è stato trovato perfettamente sviluppato e capace di svolgere pienamente le sue funzioni; e in tali circostanze il bambino è vissuto per mesi prima del parto e, in alcuni casi, per qualche tempo anche dopo.

Questo per quanto riguarda i compiti e le funzioni che i fisiologi ortodossi attribuiscono liberamente al Plesso Solare, o Cervello Addominale. Altri attenti investigatori riprendono l'indagine a questo punto, ma portano la storia molto più avanti. Non soltanto moderni

investigatori scientifici, ma anche molti investigatori assai antichi, come gli occultisti e i saggi orientali, i quali molti secoli fa riconobbero determinate sottili funzioni e compiti di questo meraviglioso "quarto cervello" dell'uomo e insegnarono ai loro studenti molti preziosi metodi per impiegare efficacemente le sue forze più fini e le sue energie nascoste. In questo libro cercheremo di trasmettervi l'essenza e la sostanza fondamentale di questi insegnamenti superiori riguardanti il Plesso Solare, o Cervello Addominale: il Quarto Cervello dell'Uomo!