

mantak chia



mediterranee

TAO YOGA

E AUTOMASSAGGIO

**tecniche di ringiovanimento
il sorriso interno e i sei suoni risanatori
nel metodo terapeutico taoista**



Mantak Chia

Tao Yoga e Automassaggio

*Tecniche di ringiovanimento.
Il sorriso interno e i sei suoni risanatori
nel metodo terapeutico taoista*

*Traduzione dall'inglese di Alessandro Gebbia
e Annamaria Mizza*



**EDIZIONI
MEDITERRANEE**

AVVERTENZA

*Il libro non fornisce alcuna diagnosi o suggerimento di cure mediche.
Fornisce soltanto un mezzo per incrementare la vostra forza e migliorare
la vostra salute, onde superare gli squilibri del vostro organismo.
In presenza di malattie, consultate un medico.*

ISBN 88-272-0276-5

Titolo originale dell'opera: *Taoist Ways to Transform Stress into Vitality*
© Copyright 1985 by Mantak and Maneewan Chia/Healing Tao Books, Huntington, N.Y., USA □ *Chi-self massage* □ © Copyright 1986 by Mantak and Maneewan Chia/Healing Tao Books, Huntington, N.Y., USA □ Per l'edizione italiana: © Copyright 1993 by Edizioni Mediterranee, Via Flaminia, 158 - 00196 Roma □ Printed in Italy □ S.T.A.R., Via L. Arati, 12 - 00151 Roma.

A proposito del Maestro Mantak Chia 9

Parte Prima Metodi Taoisti per trasformare lo stress in carica vitale

1. Che cosa è il Tao Curativo? 13

I. Il metodo, 13 - II. Il Taoismo e alcuni concetti base del Metodo Curativo Cinese, 14 - III. La malattia inizia come un problema del livello energetico personale, 15 - IV. Il migliore investimento è la vostra salute, 17 - V. Il Taoismo tra le mura domestiche, 17 - VI. Gli squilibri sessuali possono essere modificati con l'esercizio, 18 - VII. La calma interiore dell'energia Chi, 18.

2. Il sorriso interiore 21

I. Vantaggi, 21 - A. Energia di bassa qualità contro energia di alta qualità, 21 - B. Secrezione dolce o secrezione velenosa, 23 - C. Imparare attraverso il Sorriso Interiore, 24 - 1. Le fonti primarie dell'energia percettiva, 24 - 2. Le fonti primarie del linguaggio, 26 - 3. Le fonti primarie dell'energia visiva, 26 - 4. Le fonti primarie dell'energia gestazionale, 26 - 5. Le fonti primarie dell'energia olfattiva e della kinestetica, 27 - 6. L'energia delle ghiandole surrenali vi fa apprendere con più entusiasmo, 27 - 7. La tiroide e le ghiandole paratiroidi aiutano la forza dell'espressione, 27 - 8. Il timo aiuta il sistema immunitario, 27 - 9. L'energia degli organi sessuali aumenta il potenziale creativo, 27 - 10. La spina dorsale è il centro della comunicazione, 28 - 11. Le coordinate del super-apprendimento, 28 - D. La potenza individuale attraverso il Sorriso Interiore, 28 - II. Preparazione al Sorriso Interiore, 29 - III. Pratica, 31 - A. Sorridere agli organi - la linea frontale, 31 - B. Sorridere dentro l'apparato digerente - la linea centrale, 36 - C. Sorridere dentro la spina dorsale - la linea dorsale, 37 - D. Sorridere per l'intera lunghezza del corpo, 38 - E. Raccogliere l'energia del Sorriso nell'ombelico, 38 - F. Pratica quotidiana, 41 - G. Scacciare le emozioni negative con il Sorriso, 43 - H. Scacciare il dolore e la malattia con il Sorriso, 43.

3. **La meditazione dell'Orbita Microcosmica** 45
 I. Fare circolare la vostra Chi nell'Orbita Microcosmica, 45 – II. L'importanza dell'Orbita Microcosmica, 46.
4. **I Sei Suoni Curativi** 49
 I. Effetti benefici e teoria, 49 – A. Il surriscaldamento degli organi, 49 – B. Il sistema di raffreddamento degli organi, 49 – C. I suoni che curano e preven-
 gono, 53 – D. Le sensazioni del periodo di riposo, 53 – E. Il migliore con-
 trollo della emozione negativa, 54 – F. Come guarire dall'altosi, 54 – G.
 Come guarire dalla traspirazione, 54 – H. Sbadigliare, ruttare e scoreggiare,
 55 – I. La migliore disintossicazione avviene per mezzo dell'energia vitale, 55
 – J. Le lacrime e la saliva, 56 – K. I Suoni possono anche allargare la gamma
 dei movimenti, 56 – II. Preparazione ai Sei Suoni Curativi, 56 – III. Posizione
 e Pratica, 58 – IV. Esercizio del Polmone: il primo Suono Curativo, 59 – A.
 Caratteristiche, 59 – B. Posizione e Pratica, 59 – V. Esercizio del Rene: il
 secondo Suono Curativo, 63 – A. Caratteristiche, 63 – B. Posizione e Pratica,
 71 – VI. Esercizio del Fegato: il terzo Suono Curativo, 65 – A. Caratteristiche,
 65 – B. Posizione e Pratica, 66 – VII. Esercizio del Cuore: il quarto Suono
 Curativo, 69 – A. Caratteristiche, 69 – B. Posizione e Pratica, 71 – VIII.
 Esercizio della Milza: il quinto Suono Curativo, 73 – A. Caratteristiche, 73 –
 B. Posizione e Pratica, 73 – IX. Esercizio del Triplice Riscaldatore (o circola-
 zione sessuale): i Sei Suoni Curativi, 76 – A. Caratteristiche, 76 – B. Posizione
 e Pratica, 77 – X. Pratica quotidiana, 77 – A. Cercare di praticare i Sei Suoni
 Curativi giornalmente, 77 – B. Espellere il calore dopo un allenamento fati-
 coso, 77 – C. Eseguire i Suoni nel corretto ordine di sequenza, 77 – D.
 Stagione, organo e suono, 78 – E. Rimanere concentrati durante il periodo di
 riposo, 81.
5. **La saggezza taoista nella vita di tutti i giorni** 83
 I. Eliminare lo stress con il Sorriso, 83 – II. Comunicare con il pensiero, 83 –
 III. Meno preoccupazioni, più azioni, 84 – IV. Coltivare la potenza mentale,
 84 – V. Dominare e non subire la vita sessuale, 84 – VI. Rispettare la testa e
 riscaldare i piedi, 84 – VII. Mantenere il collo al caldo, 85 – VIII. Parsimonia
 nel mangiare, 85 – IX. Non esagerare, 86 – X. La gioia aumenta la Chi, 86 –
 XI. Cure stagionali, 86.

Parte Seconda

Automassaggio Chi

Il metodo taoista del ringiovanimento

- Nota dell'Autore 89
1. **Benefici e teoria** 91
 I. I sensi acuti possono facilitare il controllo delle emozioni negative, 91 – II.
 Gli organi sani possono aiutare lo scambio di caratteristiche emotive e perso-
 nali, 92.

2. L'ano è collegato all'energia degli organi 93
 I. La Forza del Perineo, 93 - II. La Regione Anale è divisa in cinque zone, 93 - A. La zona centrale, 94 - B. La zona anteriore, 94 - C. La zona posteriore, 95 - D. La zona sinistra, 97 - E. La zona destra, 98.
3. La mano curativa 105
 I. Le palme, 105 - II. Il Pericardio, 105 - III. L'Intestino Crasso, 105 - IV. Le maggiori linee della palma, 105 - V. Le dita svolgono funzioni in collegamento con gli organi corrispondenti, 106 - VI. Come rafforzare le estremità, 106 - VII. Massaggiare le mani per aumentare il flusso della Chi, 107 - VIII. Preparazione, 107 - IX. Pratica, 108 - A. Concentrare l'energia Chi nelle mani, 108 - B. Massaggiare le mani, 110 - X. Le dita corrispondono alle emozioni, agli elementi e agli organi, 115.
4. Il massaggio della testa 117
 I. Testa, 117 - A. Il punto della calotta, 117 - B. Portare l'energia alle mani e al viso, 118 - C. Con i pugni battetevi la testa, 118 - D. Per aumentare il flusso della Chi, trattenere il respiro, 118 - E. Il cuoio capelluto, 118 - F. La nuca, 118 - II. Il viso, 120 - A. Bellezza naturale, 121 - B. Portare l'energia Chi al viso, 121 - C. La fronte, 121 - D. Parte centrale del viso, 124 - E. Parte inferiore del viso, 124 - F. Tutto il viso, 124 - G. Parte centrale della fronte, 124 - III. Le tempie, 124 - IV. La bocca, 125 - A. Potenziare il massaggio della bocca, 126 - V. Gli occhi, 126 - A. Portare l'energia Chi alle mani e agli occhi, 127 - B. Il globo oculare e la zona circostante, 129 - C. Sollevare le palpebre, 129 - D. Per le orbite, 129 - E. Per far uscire una lacrima, 130 - F. Spingere in dentro il globo oculare, 131 - G. Imparare a sostenere lo sguardo, 133 - VI. Il naso, 134 - A. Portare l'energia Chi alle mani, 134 - B. Le narici, 134 - C. Il setto nasale, 135 - D. Il dorso nasale, 135 - E. Le ali del naso, 136 - F. La parte inferiore del naso, 136 - VII. Le orecchie, 136 - A. L'orecchio esterno, 137 - B. L'orecchio interno, 137 - VIII. Gengive, lingua, denti, 139 - A. Portare l'energia Chi alle mani, 141 - B. Gengive, 141 - C. Gengive e lingua, 141 - D. Lingua, 142 - E. Serrare i denti, 144 - F. L'energia ai denti, 144 - IX. Il collo, 145 - A. La tiroide e la paratiroide sono la sede del coraggio e della capacità di parola, 145 - B. Portare l'energia Chi alle mani, 146 - C. Tutto il collo, 146 - D. La parte centrale del collo, 147 - E. Il collo da tartaruga, 147 - F. Il collo da gru, 148 - G. Massaggiare il collo, 148 - X. Le spalle, 148.
5. Disintossicare gli organi e le ghiandole 151
 I. Il timo, 151 - II. Il cuore, 152 - III. I polmoni, 152 - IV. Il fegato, 153 - V. Stomaco, milza e pancreas, 153 - VI. Gli intestini tenue e crasso, 153 - VII. I reni, 155 - VIII. L'osso sacro, 156.
6. Piedi e ginocchia 159
 I. Anche le ginocchia sono grandi depositi tossici, 159 - A. Portare l'energia alle mani, 159 - B. Dietro le ginocchia, 159 - C. Il massaggio della rotula, 159 - D. Muovere le rotule, 159 - E. Massaggiare le ginocchia, 159 - II. I piedi: le radici del corpo, 160 - A. Portare l'energia Chi alle mani, 161 - B. Massaggiare i piedi, 161 - C. Distanziare le dita, 162 - D. L'alluce e il secondo dito, 162 - E. Massaggiare insieme entrambi i piedi, 162.

7. Stitichezza

165

I. Una delle principali cause dello stress, 165 - II. La stitichezza favorisce l'insicurezza e l'asocialità, 165 - III. La stitichezza vi fa invecchiare in fretta, 166 - IV. Massaggio addominale - il prodigio della cura, 166 - A. Dormire supini, 166 - B. Strofinare le mani fino a riscaldarle, 166 - C. Massaggiare l'intestino tenue, 166 - V. Massaggiarsi durante l'evacuazione, 169.

8. Esercizi quotidiani

169

I. Riscaldarsi al mattino, 171 - II. Controllare il livello di energia ogni giorno, 172 - III. Iniziare con il Sorriso Interiore, 172 - IV. Liberarsi ogni giorno dall'energia bloccata, 174 - V. Liberarsi dalle tossine del giorno prima, 174 - VI. Aumentare la circolazione nelle membra inferiori, 176 - VII. Attivare la circolazione nelle vene, 176 - VIII. Tirare i tendini, 177 - IX. Tirare i tendini del collo e della spina dorsale, 178 - X. Liberare le nove aperture, 178 - A. La porta anteriore - l'apertura sessuale, 179 - B. La porta posteriore - l'apertura delle sostanze nutritive, 180 - C. Le sette finestre, 180 - D. Pulire il percorso dell'intestino crasso, 182 - XI. Liberare le parti del viso, 182 - A. Gli occhi, 182 - B. Il naso, 183 - C. I denti, 183 - D. Le orecchie, 184 - E. Il collo, 184 - F. Massaggiarsi la testa e pettinarsi i capelli, 184 - XII. Massaggiarsi i piedi, 184 - XIII. Guardarsi allo specchio, 184 - XIV. L'acqua pulita come purificante, 185 - XV. Utilizzare il tempo, 186 - A. Trovare il tempo per gli esercizi, 186 - B. La sonnolenza durante la guida, 186 - C. Operatori di computer e impiegati, 186 - D. Guardare la televisione, 186 - E. Gli stivali, 187 - F. Pratica serale, 187 - XVI. Esercizio dei Pendolari, 187 - XVII. Posizione per dormire, 188 - XVIII. «Oh, No! Non più obblighi!», 189.

Ringraziamenti

191

A proposito del Maestro Mantak Chia

Il maestro Mantak Chia è il creatore di un metodo conosciuto come il Tao Curativo ed il fondatore e direttore del Centro del Tao Curativo di New York. Fin dall'infanzia, ha iniziato a studiare il sistema di vita Taoista e le altre discipline. Come risultato della sua approfondita conoscenza del Taoismo e di altri sistemi, ha sviluppato il metodo del Tao Curativo, che viene ora insegnato in molte città degli Stati Uniti, del Canada e dell'Europa.

Il Maestro Mantak Chia è nato in Thailandia nel 1944 e, all'età di sei anni, ha iniziato ad apprendere dai monaci Buddhisti la meditazione («siedi e placa la mente»). Durante le scuole inferiori, egli ha dapprima imparato la boxe tradizionale Thai e, successivamente, il Maestro Lu gli ha insegnato il Tai Chi Chuan, che lo ha introdotto all'Aikido, allo Yoga e al Tai Chi.

In seguito, quando era studente a Hong Kong ed eccelleva nella corsa e nelle altre discipline atletiche, un compagno di classe, Cheng Sue-Sue, gli ha presentato il suo primo maestro esoterico, il Maestro Yi Eng che lo ha iniziato allo studio del sistema Taoista di vita. Ha così appreso a trasmettere dalle mani la forza vitale, a far circolare l'energia attraverso l'Orbita Microcosmica, ad aprire i Sei Canali Speciali, la Fusione dei Cinque Elementi, l'Illuminazione del Khan e della Li, il Sigillo degli Organi dei Cinque Sensi, il Congresso del Cielo e della Terra e la Riunione dell'Uomo con il Cielo.

Poco più che ventenne, il Maestro Chia ha studiato, a Singapore, con il Maestro Meugi che gli ha insegnato lo yoga Kundalini e la Palma Buddhista e, ben presto, è stato in grado di rimuovere i blocchi del flusso dell'energia vitale, non soltanto nel proprio corpo ma anche in quello dei pazienti del suo Maestro.

Vicino ai trenta anni, ha studiato con il Maestro Pan Yu, il cui metodo combina gli insegnamenti Taoista, Buddhista e Zen, e con il Maestro Cheng Yao-Lun, che ha fuso la boxe Thai ed il Kung Fu. Dal Maestro Pan Yu, egli ha appreso, inoltre, il sistema di scambio delle energie Yin e Yang tra l'uomo e la donna, come anche il «Corpo di Acciaio», una tecnica che impedisce al corpo di invecchiare. Dal canto suo, il Maestro Cheng Yao-Lun gli ha rivelato i segreti del Metodo Shao-Lin della Forza Interiore e, perfino, l'ancora più

segreto Metodo della Camicia di Ferro, chiamato Pulizia del Midollo e Rinovamento dei Tendini.

Quindi, per meglio comprendere il meccanismo che si cela dietro l'Energia Curativa, il Maestro Chia ha studiato la medicina e l'anatomia occidentale per due anni. Durante questo corso di studio, ha lavorato come dirigente della Gestetner, una ditta che produce macchine da ufficio, apprendendo a fondo le tecnologie della stampa in offset e della riproduzione fotostatica.

Servendosi, come base, della sua conoscenza dell'intero sistema Taoista e aggiungendovi quanto appreso con gli altri studi, egli ha sviluppato il metodo del Tao Curativo ed ha iniziato ad insegnarlo, per formare dei discepoli che potessero assisterlo nella fondazione del Centro del Tao Curativo in Tailandia. Cinque anni dopo, si è trasferito a New York per introdurre il sistema nel mondo occidentale e, nel 1979, vi ha aperto un Centro. Da allora, numerosi altri di questi Centri sono stati aperti in molte altre città, quali Boston, Filadelfia, Denver, Seattle, San Francisco, Los Angeles, San Diego, Tucson, Toronto, Londra e Bonn.

Il Maestro Chia conduce una esistenza tranquilla assieme alla moglie Manneewan, che insegna Nutrizione Taoista dei Cinque Elementi nel Centro di New York, e al loro giovane figlio. Egli è persona socievole, disponibile, sempre pronta ad aiutare, e si considera principalmente un insegnante. Si serve di un computer per scrivere i suoi libri e si trova ugualmente a proprio agio con le più sofisticate tecniche dell'informatica e le filosofie esoteriche.



Parte Prima

Metodi Taoisti per trasformare
lo stress in carica vitale

IL SORRISO INTERIORE - I SEI SUONI CURATIVI

Che cosa è il Tao Curativo?

1. Il metodo

Il Tao Curativo è un metodo individuale per curare e prevenire malattie e stress e per migliorare in ogni suo aspetto la nostra esistenza. L'idea chiave è quella di aumentare l'energia vitale, o Chi, servendosi di tecniche e di esercizi fisici facili. In tal modo, l'energia vitale viene messa in circolazione lungo i meridiani dell'agopuntura presenti nel corpo e indirizzata a favorire la salute, la vitalità, l'equilibrio emotivo, la creatività e la spiritualità.

Metodo pratico accessibile a tutti, il Tao Curativo è l'espressione moderna di antichissime pratiche taoiste. Molte di queste tecniche erano, un tempo, conosciute soltanto da una ristretta *élite* di Maestri Taoisti e di studenti scelti; ora queste sono state da me raccolte in un unico sistema che ho iniziato a diffondere in Thailandia, il mio paese di origine, nel 1973. Nel 1978, ho introdotto il metodo in Occidente: ho aperto, infatti, a New York, un Centro del Tao Curativo destinato all'insegnamento. Oggi sono sorti altri centri negli Stati Uniti e in Europa. Nonostante sia fondato sulla spiritualità, il Tao Curativo non è una religione; si adatta a tutte, come pure all'agnosticismo e all'ateismo. Esso non prevede riti da compiere né guru a cui sottomettersi e seppure il Maestro e l'Insegnante vengano profondamente rispettati, le loro figure non sono divinizzate.

Questo manuale illustra le pratiche iniziali del I Livello dell'intero sistema:

1. Il Sorriso Interiore
2. I Sei Suoni Curativi

Il metodo completo è strutturato su tre livelli:

1. Il I livello riguarda l'energia curativa, i modi per rafforzare e calmare il corpo;
2. Il II Livello ha come fine la conversione delle emozioni negative in potente energia positiva;
3. Il III Livello si concentra sulla creatività e sulla spiritualità.

Tutti i livelli comprendono sia esercizi mentali (meditazione) che discipline

fisiche, quali il Tai Chi, il Pakua e il Chi Kung della Camicia di Ferro. Il corso base chiamato l'Orbita Microcosmica è spiegato nel mio primo libro, *Tao Yoga*, ma viene anche rivisitato qui come parte di un Pratica Quotidiana.

II. Il Taoismo e alcuni concetti base del Metodo Curativo Cinese

Fin da 8000 anni fa, il Taoismo è il fondamento della filosofia e della medicina cinese. Esso è anche all'origine dell'Agopuntura ed ispira le moderne terapie fondate sul corpo, quali l'Agopressione, il Rolfing e il Feldenkrais. Di volta in volta, il Tao è stato definito «la legge naturale» o «l'ordine naturale», «il cielo sempre mutevole delle stagioni», come pure «un'arte», «un metodo», «una forza», «un indirizzo».

Secondo la teoria taoista, l'armonia e l'equilibrio sono essenziali per una buona salute. Si guarda, quindi, al corpo come un tutto e lo stress, o una lesione ad un organo, ad una ghiandola o al sistema, indebolisce l'organismo nel suo complesso. Non dobbiamo dimenticare che il corpo si autoregola e, se viene messo nelle condizioni di farlo, tenderà, in modo naturale, all'equilibrio.

La malattia è causata da un blocco di energia: troppa o troppo poca in una parte del corpo risulta dannosa non soltanto alla parte in questione ma affatica l'intero organismo. Il Tao Curativo ci insegna come regolare tale sbilanciamento, con la riattivazione della Chi, o energia vitale, che viene fatta così circolare nell'area interessata.

Nel sistema taoista ogni organo è collegato ai cinque elementi presenti in natura: il metallo, l'acqua, il legno, il fuoco e la terra. Corrisponde, inoltre, ad una delle stagioni dell'anno, ad un colore e ad una delle condizioni naturali (umido, secco, ventoso, e via dicendo). Tale correlazione descrive spesso le caratteristiche di quell'organo.

Ad esempio, il cuore è associato all'estate, al fuoco e al rosso; un cuore sano viene accomunato all'eccitamento e al calore. La stagione di un organo è la sola nella quale l'organo è dominante ed intensifica la propria funzione.

Il corpo, la mente e lo spirito sono, secondo il principio taoista, integrati. La medicina cinese, quindi, ritiene che le emozioni negative, quali l'irascibilità, la paura o la crudeltà, al pari di una eccessiva quantità di quelle positive, quali una gioia o una eccitazione troppo intensa, possano ledere l'organo e quelli ad esso collegati, causandone la malattia. Sia il Sorriso Interiore che i Sci Suoni Curativi (oggetto, per l'appunto, di questo libro) aiutano a raggiungere l'equilibrio emotivo e a migliorare la salute.



III. La malattia inizia come un problema del livello energetico personale

Un mondo di stress

Un problema può esistere per molti anni prima che si manifesti fisicamente con i sintomi di una malattia. Può apparire come un blocco o una diminuzione del livello dell'energia Chi, provocando uno squilibrio della stessa in particolari parti o organi del corpo. Se ci accorgiamo di ciò non appena esso si presenta per la prima volta, abbiamo a disposizione un lungo periodo di tempo per correggerlo.

Molta gente non pensa che un brutto carattere o le emozioni negative siano malattie. Nel Taoismo, al contrario, noi li consideriamo come l'inizio della fase di sbilanciamento dell'energia Chi presente nel sistema, proprio come l'alito cattivo o la traspirazione possono essere i sintomi premonitori di una malattia al fegato, ai reni o allo stomaco.

La cocciutaggine può essere conseguenza di uno squilibrio dell'energia cardiaca. Il sudore maledorante può essere dovuto ad un cattivo funziona-

mento dei reni, che hanno perso la funzione filtrante che elimina l'acqua in eccesso presente nei fluidi corporali. La codardia e la paura possono trovare la loro origine in uno squilibrio dell'energia polmonare o renale. Il mal di schiena può essere provocato da uno squilibrio dei reni e della vescica, così come le cause di molte altre situazioni comportamentali e malesseri fisici possono essere imputati ad uno squilibrio della energia Chi nelle diverse parti del corpo.

Il nostro attuale modo di vivere fa sì che il nostro attaccamento al mondo materiale cresca, facendoci essere sempre più attratti dai suoi prodotti: le droghe più disparate, i divertimenti, la carriera o i cibi non naturali. Più avvertiamo la necessità di avere questo e di comprare quello, più avvertiamo la presenza di preoccupazioni ed emozioni miste. Dalle quali possiamo liberarci soltanto eliminando il nostro attaccamento emotivo ai beni materiali.

Conservare, aumentare e trasformare l'energia Chi dovrebbe rappresentare il primo o primario metodo preventivo praticato. Quando un uomo ha un attacco cardiaco, può far ricorso a questo metodo onde prevenirne un secondo. In presenza di un cattivo funzionamento dei reni o del mal di schiena, il ricorso ad esso evita un peggioramento. Gli esercizi primari di prevenzione iniziano a livello della Chi. Nel sistema taoista, tracciamo una mappa dei meridiani dell'energia organica, una rete che si estende dagli organi per tutto il corpo. Se l'energia viene bloccata o diminuisce, sono gli organi a ricevere meno forza vitale e ad essere intrappolati nella Chi negativa (per esempio la Chi che conosciamo come energia malata negli organi o nei meridiani). Quando non siamo in contatto con il nostro io interiore, è molto difficile notare il cambiamento interno, ma sapendo come conservare, trasformare ed aumentare la Chi, disponiamo di una Chi maggiore per rimuovere il blocco, aumentare le difese dell'organismo e prevenire le malattie. Noi possiamo condurre l'esistenza sana e felice che desideriamo e mantenerci in buona salute mentre invecchiamo; possiamo vivere senza passare da una malattia ad un'altra, e godere della vitalità per tutta la vita e della voglia di vivere.

Il sistema taoista è concepito per aiutarvi a vivere in maniera sana, senza malattie con quella vitalità che serve ad aiutare gli altri esseri umani. Molti dei miei allievi hanno smesso, abbastanza facilmente, di bere caffè e alcolici, di assumere droghe e hanno rinunciato ad alcuni tipi di divertimento considerati «necessari», nel momento in cui hanno iniziato a lavorare su se stessi per soddisfare i loro organi e sensi, cioè per rafforzarli.

Ho un allievo che, un tempo, aveva molti operai e, di conseguenza, esercitava un potere su molta gente. Ciò nonostante, era enormemente indebitato, in quanto non riusciva a liberarsi dal consumismo. Alla fine, venne a parlare con me di questo suo problema. Gli ho spiegato che lo stress e l'energia emotiva creavano dei blocchi in conseguenza di uno squilibrio energetico nei suoi organi. Se egli fosse riuscito a rafforzare questi ultimi, insieme con i sensi, e ad aumentare la circolazione nel corpo, avrebbe visto il mondo da una angolazione diversa. Dopo che ebbe completato la Meditazione dell'Orbita

Microcosmica e praticato i Sei Suoni Curativi, il Sorriso Interiore e il Ringiovanimento Tao, tornò da me e disse: «maestro Chia, sto partendo per una lunga vacanza». Gli chiesi: «Cosa è successo?». Mi rispose che aveva venduto la fabbrica, saldati tutti i debiti ed era rimasto con poche migliaia di dollari. «Voglio riposare, praticare molto di quanto mi avete insegnato, tornare e ricominciare daccapo», disse. Notai un grande cambiamento sul suo volto.

IV. Il migliore investimento è la vostra salute

La maggior parte delle persone impiega tutta la propria forza vitale per accumulare ricchezze, finché questa non si esaurisce e viene sostituita da malattie. Dovrà così spendere sempre più denaro in ricoveri ospedalieri, operazioni, medicine e, infine, trascorrere gran parte del loro tempo a letto.

Dicono in tanti, «Non ho tempo per fare gli esercizi. La mia giornata è fitta di appuntamenti, di lavoro, riunioni, studio e bambini». Se siete capaci di migliorare la mente, il corpo e il livello spirituale dell'energia, la vostra mente sarà più chiara, sarete fisicamente più capaci; il vostro lavoro richiederà meno tempo e le vostre emozioni saranno più calme.

La quasi totalità dei miei allievi ha lo stesso problema: è difficile trovare il tempo per praticare la Meditazione dell'Orbita Microcosmica, i Sei Suoni Curativi, il Sorriso Interiore, il Ringiovanimento Tao, il Tai Chi Chi Kung, la Camicia di Ferro e la fusione dei Cinque Elementi. Al principio imparare richiede tempo, ma una volta appresi, divengono parte della vostra vita. Ad esempio, potete esercitarvi nel Sorriso Interiore mentre siete in fila. Passiamo gran parte della giornata ad aspettare e questo tempo può essere impiegato per esercitarvi.

La stragrande maggioranza dei miei allievi studia questo metodo per un po' e, in realtà, dorme e mangia di meno così finisce per avere più tempo da dedicare alla pratica. La mia conoscenza e la mia esperienza mi insegnano che se si investissero giornalmente dai trenta ai sessanta minuti in salute guadagnerebbe da una a quattro ore e sarebbe capace di ottenere di più in minore tempo. Di conseguenza, avrebbe più tempo per fare più cose.

V. Il Taoismo tra le mura domestiche

I Taoisti non ritengono cause principali dell'infelicità familiare le diverse caratteristiche o qualità personali dei due coniugi. È legge della natura che due opposti si attraggono. La cosa più importante è comprendersi, considerare i punti forti l'una dell'altra ed aiutarsi a superare quelli deboli.

Prima di capire l'altro, dovrete capire voi stessi e il modo migliore di farlo è entrare in contatto con i vostri organi, attraverso il sistema interiore ed i

sensi. Potete, quindi, rafforzare gli organi per trasformare l'energia negativa e coltivare emozioni e valori positivi.

Le emozioni negative sono la causa principale dello squilibrio energetico del corpo. L'esistenza dell'energia negativa in uno solo dei componenti della famiglia genererà emozioni negative negli altri e disturberà l'equilibrio energetico dell'intero nucleo familiare.

VI. Gli squilibri sessuali possono essere modificati con l'esercizio

Un altro fattore delle crisi matrimoniali è rappresentato da una mancanza di equilibrio nella vita sessuale di coppia. Una sana vitalità è sì una delle fonti dell'energia sessuale, ma gli organi, le ghiandole sono le principali. Dunque organi e ghiandole in buona salute aumenteranno la felicità della vita sessuale di coppia. Una vita stressante, l'inquinamento e le complesse regole che governano la vita nella nostra società derubano la gente dei loro organi e delle energie sessuali. Ciò porta alla depressione con un decremento della vitalità e dell'energia sessuale. A lungo andare ciò comporta l'insorgere di problemi psicologici e coniugali che, a loro volta, possono dare origine a debolezza muscolare quale l'impotenza (erezione inadeguata) negli uomini e assenza di tono muscolare negli organi sessuali femminili. Per una coppia, la questione verte sul modo di aumentare e trasformare l'energia sessuale per correggere, così, i disturbi fisiologici degli organi sessuali. In questo manuale ci occuperemo direttamente del modo di rafforzare gli organi interni ed i sensi.

VII. La calma interiore dell'energia Chi

L'equilibrio della tranquillizzante energia Chi nell'individuo è un fattore importantissimo in quanto serve a bilanciare la Chi di chi gli sta accanto. Qualunque cosa si collochi in maniera eccessiva agli estremi sarà causa di uno squilibrio energetico e distruggerà la tranquillità.

Esistono cinque tipi di energia/tranquillità necessari alla famiglia:

- la pace della mente,
- la pace del cuore,
- la pace del corpo,
- la pace degli organi e
- la pace dei sensi.

Il Taoismo afferma che troppo rumore fa male alle orecchie e agli organi ad esse associati, inclusi i reni e la vescica, causando paura e disturbando la pace. L'eccessivo bere e mangiare danneggia il fegato e la milza, facendo insorgere l'ira ed un cattivo temperamento che disturberanno la pace in fami-

glia. Guardare troppo la televisione o vedere troppi film nuoce agli occhi, che, a loro volta, provocano sofferenza al fegato e alla cistifellea, portando ad un dispendio di energia che indebolisce l'intero organismo. Le troppe preoccupazioni scuotono il sistema nervoso.

L'indebolimento degli organi o dei sensi, unito a quello dei nervi, origina alcuni tipi di spiacevoli caratteristiche personali e cattive abitudini che, a lungo andare, provocano problemi a tutta la famiglia. Individuando i problemi alla radice e servendoci del Sorriso Interiore, dei Sei Suoni Curativi e degli esercizi del Ringiovanimento Tao, unitamente alla meditazione, lo squilibrio dell'energia Chi e la debolezza organica possono essere guariti. È importante capire il problema e far uso degli esercizi per aiutare i membri della famiglia a superarlo e per evitare disturbi maggiori. Facendo pratica insieme, le energie dei componenti il nucleo familiare vengono scambiate e bilanciate come un tutt'uno. Se uno della famiglia accusa un malore dovuto allo stress o alla energia emotiva di segno negativo, gli altri possono aiutarlo a ristabilire il giusto equilibrio energetico, prima che insorgano ulteriori problemi.

Il sorriso interiore

I. Vantaggi

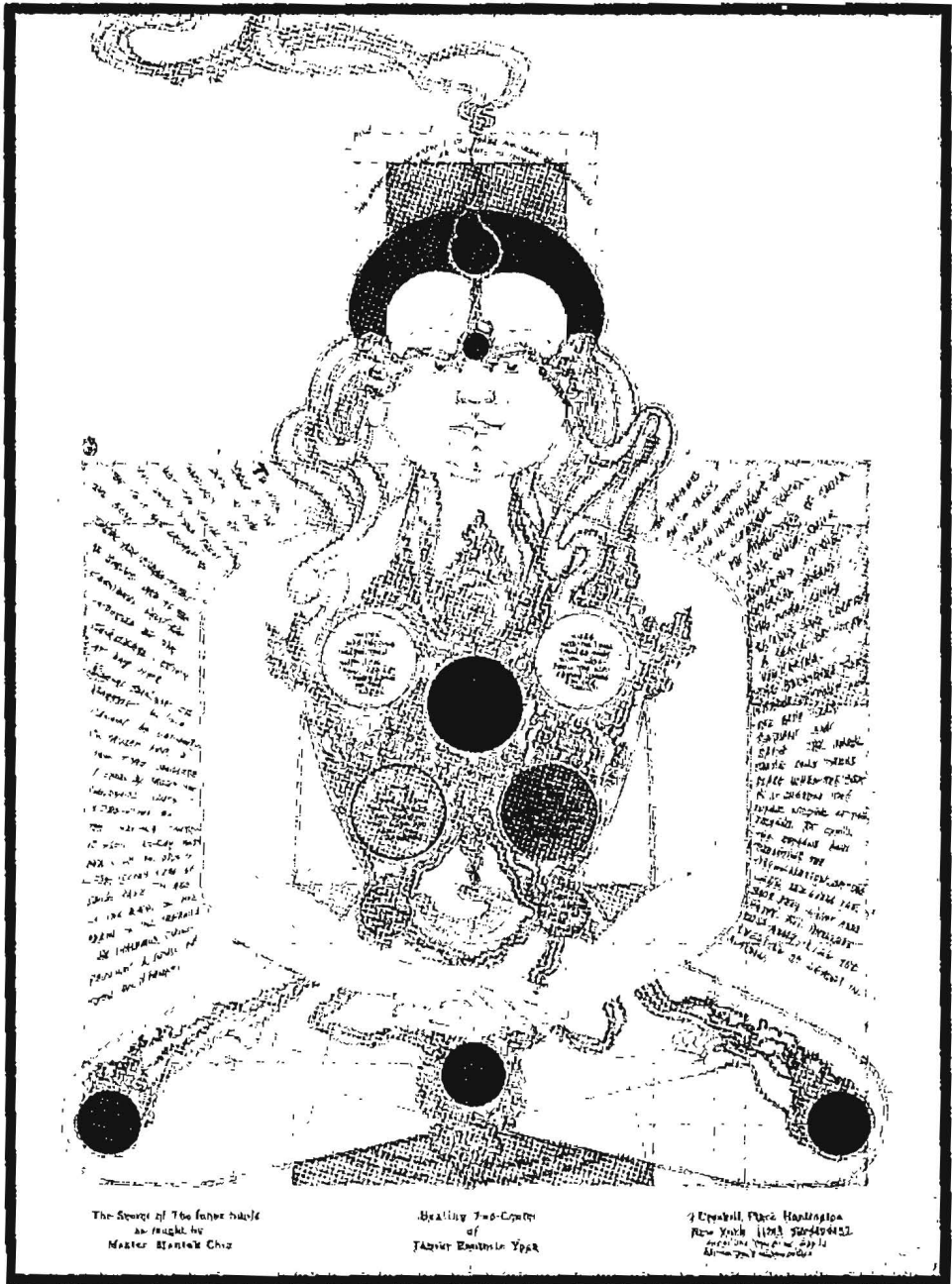
A. Energia di bassa qualità contro energia di alta qualità

Nel Taoismo, le emozioni negative vengono considerate energia di bassa qualità. In molti conducono una vita dominata dall'ira, dalla tristezza, dalla depressione, dalla paura, dalle preoccupazioni e da altri tipi di energia negativa. Questi sono destinati a causare malattie croniche e a disperdere la nostra principale forza vitale. Il Sorriso Interiore è il vero sorriso per tutte le parti del corpo, inclusi gli organi, le ghiandole e i muscoli, come pure il sistema nervoso. Esso produce una energia di alta qualità che può guarire e, se è il caso, essere trasformata in una di qualità ancora superiore. (Fig. SI1).

Un sorriso sincero trasmette una energia d'amore che ha il potere di riscaldare e guarire. Cercate di ricordare un momento nel vostro passato quando vi sentivate inquieti o fisicamente a terra e qualcuno, magari un estraneo, vi regalò un grande sorriso: immediatamente vi siete sentiti meglio. Norman Cousins, l'ex-direttore di *The Saturday Review*, scrive, in *Anatomy of an Illness*, di essersi curato da solo da una rara malattia del tessuto connettivo soltanto con il guardare i vecchi film dei fratelli Marx. Una delle mie allieve è guarita da un tumore al seno praticando continuamente il Sorriso Interiore alla parte malata.

Nella antica Cina, i Maestri Taoisti riconobbero il potere dell'energia del sorriso. Essi praticavano il Sorriso Interiore, il quale metteva in movimento l'energia Chi e ne produceva una di alta qualità, che consentiva loro di vivere a lungo, sani e felici. Sorridere a se stessi è come bearsi d'amore e l'amore può guarire e ringiovanire.

Il Sorriso Interiore indirizza l'energia del sorriso negli organi e nelle ghiandole che sono così vitali per noi. Sebbene spesso prestiamo troppa attenzione alle apparenze, pochissimi di noi sono a conoscenza di come sono fatti gli organi interni e le ghiandole, dove sono situati o quali sono le loro funzioni. Cosa ancora peggiore è che siamo insensibili ai sottili avvertimenti che



The Source of The inner smile
as taught by
Master Mantak Chia

Healing 7-6-Center
of
Taoist Esoteric Yoga

7 Crystal Place, Hastings-on-Hudson
New York 10904 516-419-4422
© 1993 Mantak Chia
All rights reserved

Figura S11

Il sorriso interiore vi fornisce una maggiore energia Chi ad alto livello.

ci inviano quando li maltrattiamo con diete sbagliate e modi di vita insalubri. Ci comportiamo come un padrone che non si interessa mai dei suoi dipendenti e si sorprende quando le cose vanno male. Se noi avessimo familiarità con i nostri organi e ghiandole, apprezzassimo quello che fanno e sapessimo ascoltare i loro messaggi, essi ci ripagherebbero con il benessere e la vitalità.

B. Secrezione dolce o secrezione velenosa

Il Sorriso Interiore è particolarmente adatto a controbattere gli stress della vita. Nella società contemporanea, spendiamo milioni di dollari soltanto per trovare un modo per liberarci dallo stress e, sovente, questi rimedi offrono un sollievo parziale e limitato nel tempo.

Il Sorriso Interiore è strettamente collegato con la ghiandola del timo e ne potenzia l'attività. Nel sistema taoista, il timo è la sede della illuminazione più grande, la sede dell'amore e dell'energia vitale Chi. Quando siamo sotto stress emotivo, il timo è il primo a risentirne. Nel libro *Your Body Doesn't Lie*, del dottor John Diamond, viene presentato uno studio in cui si dimostra che il timo ha la funzione di controllo primario, dirigendo le energie vitali e quelle curative del corpo. La teoria sul cancro formulata dal Premio Nobel di nazionalità australiana, Sir MacFarlane Burner, suggerisce che aumentare l'attività del timo produrrà una capacità maggiore di debellare il male. Un tipo di cellule prodotte da questa ghiandola sono le cellule T. La loro funzione è quella di riconoscere le cellule anormali e distruggerle. Dei miliardi di cellule prodotte ogni giorno dall'organismo, alcune sono anormali. Se le cellule T non vengono attivate dall'ormone del timo, quelle anormali iniziano a moltiplicarsi e fanno insorgere il male. Il timo, quindi, svolge un ruolo fondamentale nella prevenzione del cancro durante tutta la vita di un adulto.

Nella Kinesiologia applicata, esiste un modo per provare la forza o la debolezza della ghiandola del timo in cui il Sorriso Interiore segnerà un'importante differenza. Fate eseguire al vostro partner il seguente test: toccate il timo, posto al punto dove la seconda costola si unisce allo sterno sotto la gola. All'inizio il vostro partner non deve sorridere, bensì rilasciare i muscoli facciali con gli angoli della bocca rivolti all'ingiù. Fategli tenere la mano aperta, distesa all'altezza del fianco, mentre la spingete verso il basso. Provate, quindi, con il partner che sorride e vedrete la differenza. Ciò sta a dimostrare che quando si sorride, il timo si attiva. (Figg. SI2 e SI3).

I Saggi taoisti affermano che quando sorridete, i vostri organi producono una secrezione dolce che nutre tutto il corpo. Quando siete adirati, spaventati o sotto stress, essi producono una secrezione velenosa che provoca il blocco dei canali energetici, invade gli organi e causa inappetenza, indigestione, aumento della pressione sanguigna, tachicardia, insonnia ed emozioni negative. Sorridere agli organi, inoltre, li distende, li fa diventare più morbidi e più umidi e pertanto più efficienti. Ad esempio, il fegato serba più spazio per conservare le sostanze nutritive e disintossicare quelle dannose.

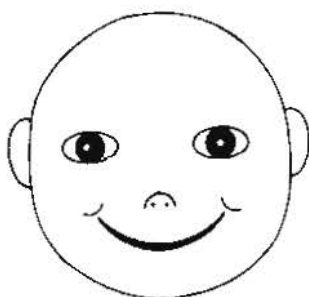


Figura S12
Questa espressione del viso
aumenta l'energia.



Figura S13
Questa, invece,
la diminuisce.

La pratica del Sorriso Interiore inizia negli occhi. Questi, infatti, sono collegati al sistema nervoso autonomo, che regola l'azione degli organi e delle ghiandole. Gli occhi sono i primi a ricevere i segnali emotivi e a far sì che gli organi e le ghiandole accelerino in caso di tensione o di pericolo (la reazione «combatti o fuggi») e decelerino quando il momento di crisi è passato. Idealmente, gli occhi mantengono un livello di risposta calmo e bilanciato. Perciò rilassando gli occhi, il corpo intero si rilassa e libera così l'energia che consente di operare al meglio nell'attività quotidiana. (Fig. S14).

C. Imparare attraverso il Sorriso Interiore

Quando siete sotto stress, oltremodo emotivi o vivete nell'ira o nella paura, i vostri organi vengono ostruiti e il livello di funzionalità si abbassa. Gran parte dell'energia si esaurisce e vi ritrovate annoiati, privi di prontezza e tristi. Siete ostacolati nell'apprendere e nello sviluppare nuove idee e, qualora provaste a sforzarvi, il vostro pensiero si dimostrerà debole, non ve ne ricorderete e non sarete capaci di assimilarlo. Nel sistema taoista gli organi, i sensi e le altre parti del corpo vengono tutti coinvolti nel processo di apprendimento.

Quando sorridete agli organi, ai sensi e alle ghiandole stabilite con questi un contatto che vi fa raggiungere una buona comunicazione reciproca.

Quando siete tesi o impauriti, tutti gli organi e i sensi si chiudono. Ad esempio, se qualcuno non vi piace, il vostro corpo si rifiuta di accettarlo così come non è in grado di accettare l'insegnamento e le idee di questa stessa persona.

1. Le fonti primarie dell'energia percettiva

Le fonti primarie dell'energia percettiva sono i reni e l'organo ad essi associato, la vescica. Ad esempio, se i reni funzionano bene sarete più pronti

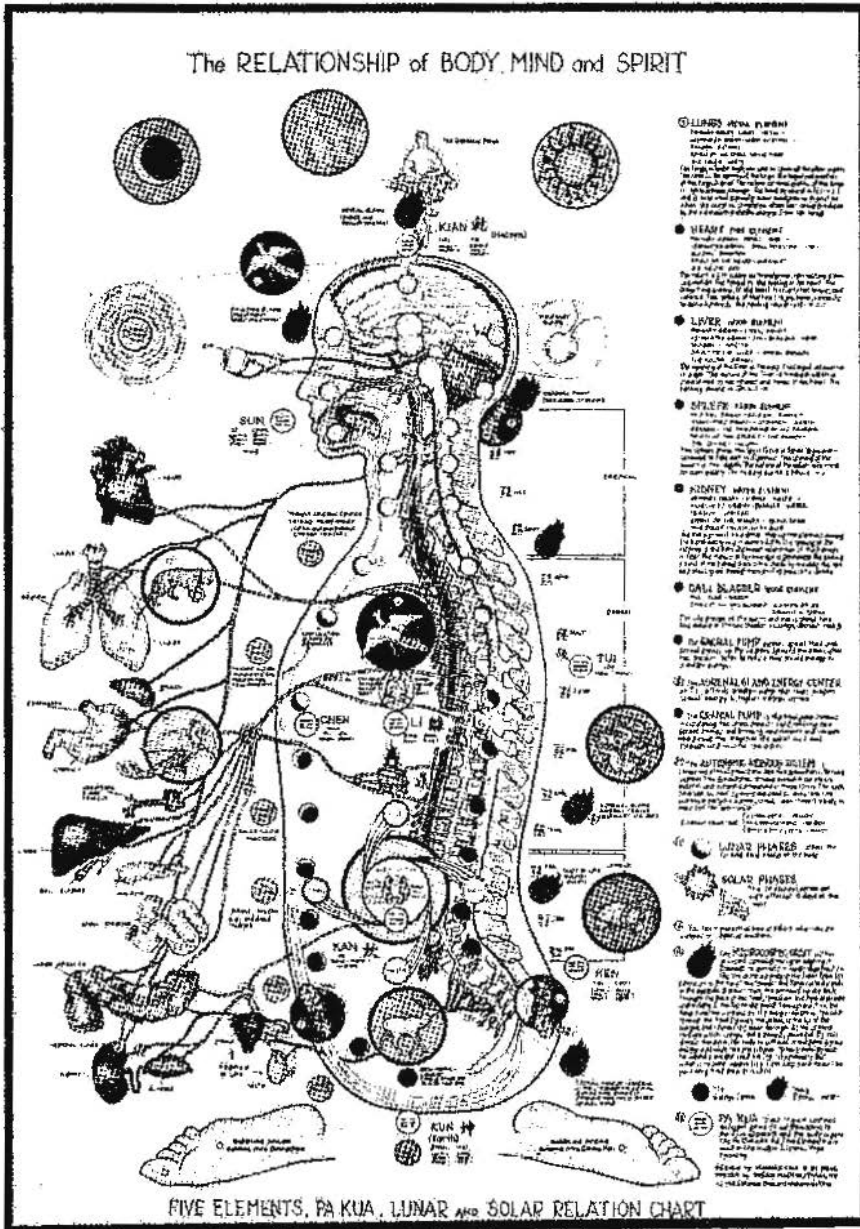


Figura S14
 Gli occhi sono collegati con il sistema nervoso autonomo.

e, dunque, più capaci di apprendere. I reni sono collegati con i condotti uditivi. Il senso dell'udito è molto importante nell'apprendimento. Quando i reni sono forti la capacità percettiva aumenta, accrescendo, a sua volta, il tasso di apprendimento.

La vescica aiuta ad eliminare i liquidi tossici, purifica il sangue e i fluidi possono scorrere più liberamente. Se la vescica è danneggiata, anche le funzioni renali ne risentono.

2. Le fonti primarie del linguaggio

Le fonti primarie del linguaggio sono il cuore ed il suo organo associato, l'intestino tenue. Il cuore fornisce lo spirito per apprendere ed è la sede della gioia. Senza la volontà o lo spirito di apprendimento, quest'ultimo risulta difficile. Il suo segreto è la gioia, il divertimento ed il piacere. Quando questi tre elementi sono presenti, il vostro corpo è disposto ad accettare ciò che da esso avete imparato. Il cuore, inoltre, è la sede del rispetto e dell'onestà. Se provate rispetto, vuol dire che il cuore è aperto. La lingua è collegata al cuore e, quando il collegamento è in atto, iniziate a ricevere e a programmare la mente in maniera alternata, registrando secondo l'ordine di ciò che avete imparato.

L'intestino tenue vi aiuta nell'assimilazione e quando accusa dei problemi, anche il cuore ne risente. A volte per imparare nuove cose, abbiamo bisogno di tempo per assimilarle nei nostri sistemi.

3. Le fonti primarie dell'energia visiva

Le fonti primarie dell'energia visiva sono il fegato e la cistifellea, che è l'organo associato. Se il fegato è in buono stato, siete capaci di essere più assertivi, più decisi e più pronti ad assimilare quanto avete imparato. Quando il fegato è debole o ammalato, oppure siete tesi o irati, non siete capaci di prendere decisioni ed il vostro punto di vista risulta impreciso, rendendo difficile programmare nella vostra mente quanto percepite con gli occhi e, di conseguenza, rendendo più complicata l'assimilazione.

Una cistifellea sana vi aiuta a prendere le decisioni in modo molto più semplice.

4. Le fonti primarie dell'energia gestazionale

Le fonti primarie dell'energia gestazionale sono la milza e lo stomaco. La prima dà il giusto senso della completezza. Consiste dell'apertura della bocca e comprende la forza della parola, della voce e del digerire le cose apprese.

Lo stomaco è associato con la milza. Se lo stomaco è in buone condizioni, siete più ricettivi verso nuovi pensieri, idee e indirizzi. Quando li avete accet-

tati come vostri, sarete più desiderosi di intraprendere nuovi sentieri di conoscenza.

5. Le fonti primarie dell'olfatto e dell'energia kinestetica

Le fonti primarie dell'olfatto e dell'energia kinestetica sono i polmoni e l'intestino crasso. I primi sono associati agli impulsi positivi e le loro aperture sono il naso e la pelle. Sono coinvolti con le sensazioni kinestetiche, la sensibilità epidermica, il tatto e il sentimento, per questo aumentano la consapevolezza di quanto vi circonda e la vostra capacità di apprendere.

L'intestino crasso è impegnato nella eliminazione delle scorie e vi rende più aperti sia fisicamente che mentalmente. Quando avete problemi di stitichezza, siete più chiusi, non aperti alle nuove idee e privi di ogni voglia di cambiamento. Anche quando manca soltanto un piccolo passo, alcuni studenti si rifiutano di abbandonare vecchie idee e vecchie maniere che impediscono loro di raggiungere la meta. L'intestino crasso è l'organo associato ai polmoni e serve a rafforzare le loro funzioni.

6. L'energia delle ghiandole surrenali vi fa apprendere con più entusiasmo

La ghiandola surrenale produce vitalità ed energia calda, Yang, del rene. Essa, inoltre, vi carica e vi rende più entusiasti nei confronti dell'apprendimento. Privi di vitalità, vi sentirete pigri, assonnati e affatto portati ad apprendere.

7. La tiroide e le ghiandole paratiroidi aiutano la forza dell'espressione

La tiroide e le ghiandole paratiroidi vi aiutano ad accrescere la capacità di esprimere il vostro pensiero e di raccontare le vostre esperienze così che tutti i sensi vengano coinvolti nell'apprendimento.

8. Il timo aiuta il sistema immunitario

Il timo è la sede dell'energia e ci aiuta a rinforzare il sistema immunitario. produce energia sotto forma di entusiasmo e, in questo modo, vi fornisce la forza e l'energia per imparare.

9. L'energia degli organi sessuali aumenta il potenziale creativo

Gli organi sessuali sono la sede dell'energia creativa. Quando registrate un basso livello di energia sessuale, siete meno creativi e rimanete impigliati nei vecchi schemi improduttivi. Se sapete sorridere ed aumentare la vostra

energia sessuale, incrementerete la vostra capacità di risolvere i problemi della vita quotidiana.

10. La spina dorsale è il centro della comunicazione

La spina dorsale è il centro di controllo e di comunicazione. Sappiate sorriderle e rilassarla, aumenterete così le vostre capacità comunicative. Saprete come comunicare quanto avete appreso attraverso la spina dorsale agli organi per far loro accettare nuovi e più efficienti metodi per il vostro sistema. La spina dorsale è nota anche per essere il centro di controllo di tutte le reti.

11. Le coordinate del super-apprendimento

a. Sorridete per tutto il tempo dell'apprendimento. Sorridete in modo particolare a quelle parti o organi che oppongono resistenza alle nuove idee. Ad esempio, se il cuore è restio a ricevere e ad aprirsi, sorridetegli per produrre gioia e piacere di apprendere. Se il fegato è colmo di un'ira che acceca, sorridetegli finché non si apre.

b. Coinvolgete nell'apprendimento mani, gambe, testa, torace, occhi, naso, bocca, orecchie, lingua, ano e così via. Tutti coinvolti nell'apprendimento, ognuno per la parte che gli compete. Ad esempio, se state studiando un nuovo computer, agite o comportatevi come se foste un computer. Penetrate in esso e comprendetelo, usate le mani, gli occhi, le orecchie ecc. e metteteli in contatto con ciò che volete studiare.

c. Sorridete ai sensi, fateli aprire e sentire leggeri e felici di imparare. Coinvolgeteli nell'apprendimento, iniziando dalla vista per passare poi all'udito, all'olfatto, al senso kinestetico e gustativo. Immaginate o coinvolgete ciò che state per imparare con il vostro senso visuale di come appare, con il vostro senso uditivo di come suona, con il vostro senso olfattivo di come odora, con il vostro senso kinestetico di come lo sentite al tatto, con il vostro senso gustativo del sapore che ha.

d. Usate le metafore della vostra vita quotidiana che più conoscete o alle quali siete più avvezzi. Ad esempio, se siete un giardiniere o vi piacciono i fiori, voi potete mettere in connessione ciò che sapete con il giardinaggio o con i fiori in genere. Oppure se amate gli animali, associate l'oggetto del vostro apprendimento ad essi o alle caratteristiche che sono loro proprie.

e. Coinvolgete il vostro io nell'apprendimento. Coordinate l'intero vostro sistema, i sensi, gli organi, le braccia, le mani, ecc. Essi sono così desiderosi di imparare e di riconoscere proprio ciò che non vogliono apprendere. Sorridete, dite quanto li amate e che li volete coinvolti.

D. La potenza individuale attraverso il Sorriso Interiore

1. Il Sorriso è l'energia principale della potenza individuale. Il vero Sorriso Interiore che proviene dagli organi la aiuta a fornire l'energia necessaria a

generare e a rendere efficienti i sensi, in modo particolare la vista. Una volta imparato ad applicarlo, sarete capaci di trarre energia da tutti gli organi.

Immaginate di avere 68 miliardi di miliardi di cellule. Ogni cellula cede una parte infinitesimale di energia che, però, moltiplicata per il loro numero complessivo, compone una quantità enorme di valore energetico. Quando siete calmi e rilassati e sorridete, potete mantenere l'energia al massimo livello e sempre pronta ad entrare in azione. Il livello energetico è sempre l'indicatore principale.

2. Quando il livello di energia cresce, ne avrete a disposizione una quantità maggiore che vi permette di potenziare le vostre capacità, di avere una maggiore flessibilità di azione e di avere più chiari i vostri obiettivi specifici e il modo di raggiungerli.

3. Sorridete agli organi sessuali. Maggiore è il livello di energia sessuale che registrate e maggiore sarà la vostra potenza individuale. Quando la potenza sessuale diminuisce anche quella individuale decresce. Esercitatevi sul modo di conservare ed aumentare l'energia sessuale, riciclandola. Cibi o droghe che hanno la pretesa di incrementare la potenza sessuale, in realtà se assunti per lunghi periodi perdono il loro effetto, quando non ottengono quello contrario. Conoscere il modo di coltivare l'energia sessuale è una delle fonti primarie della potenza.

II. Preparazione al Sorriso Interiore

A. Fate trascorrere almeno un'ora dai pasti, prima di iniziare la pratica.

B. Scegliete un luogo tranquillo. All'inizio, vi potrebbe essere di aiuto staccare il telefono. Più avanti, sarete capaci di esercitarvi ovunque vi troviate, circondati da qualsiasi rumore, ma per ora avete bisogno di eliminare ogni tipo di distrazione per sviluppare il vostro centro interiore.

C. Indossare indumenti caldi abbastanza da non farvi raffreddare. Gli indumenti, inoltre, debbono essere comodi e la cintura lenta. Toglietevi gli occhiali e l'orologio.

D. Sedetevi comodamente con l'osso sacro poggiato sul bordo di una sedia, in modo tale che i genitali siano liberi, in quanto importante centro energetico. Ciò sta a significare che per gli uomini lo scroto pende liberamente fuori dal bordo della sedia, le donne, invece, che si esercitano nude, devono coprire con un panno la vagina per evitare che l'energia si disperda. (Fig. SI5).

E. Divaricate le gambe e poggiate i piedi per terra.

F. Sedete comodamente con la schiena diritta ed il mento leggermente abbassato.

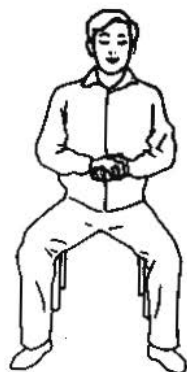
G. Tenete le mani in grembo, la palma della mano destra su quella della sinistra. Troverete più confortevole per la schiena e le spalle, sollevare la posizione delle mani, adagiandole su un cuscino. (Fig. SI6).



Posizione seduta non corretta.



Posizione seduta corretta.



La schiena deve essere diritta.

Figura S15



Figura S16

Chiudere il circuito delle mani, con la sinistra sotto e la destra sopra.

H. Respirate normalmente. Chiudete gli occhi. Mentre vi concentrate, il respiro dovrebbe essere calmo, lungo e uguale. Dopo un po' di tempo potete smettere di porre attenzione alla vostra respirazione che, altrimenti, vi porta a distrarre la mente, la quale deve, invece, concentrarsi per attrarre l'energia ai punti desiderati. Esistono migliaia di metodi per la respirazione esoterica: potreste trascorrere una vita intera per tentare di conoscerli alla perfezione e non ottenere una energia duratura.

I. Posizione della lingua. Questa è il ponte gettato tra due canali, la sua funzione è quella di controllare e di unire l'energia del timo con quella della ghiandola pituitaria e può servire anche ad equilibrare l'energia dell'emisfero

cerebrale destro e di quello sinistro. Si contano tre posizioni della lingua. All'inizio mettetela dove vi resta più facile. Se per voi non è comodo spingerla contro il palato, toccate con essa i denti. (Fig. S17).



Figura S17
La lingua.

III. Pratica

A. Sorridere agli organi – la linea frontale

1. Rilassate la fronte, immaginate di incontrare qualcuno che amate o di ammirare uno splendido panorama. Avvertirete l'energia del Sorriso negli occhi.

2. Lasciate, allora, che l'energia del Sorriso fluisca verso il punto mediano compreso tra le vostre sopracciglia. Fatela defluire nel naso, quindi nelle guance. Sentirete che fa rilassare la pelle del viso, per penetrare in profondità nei muscoli facciali: tutto il vostro viso si riscalderà. Lasciatela, poi, scendere nella bocca e sollevatene leggermente gli angoli. A questo punto passa nella lingua. Ponete la punta contro il palato e rimanete in questa posizione per tutto il tempo dell'esercizio; ciò serve a collegare i due canali maggiori, quello

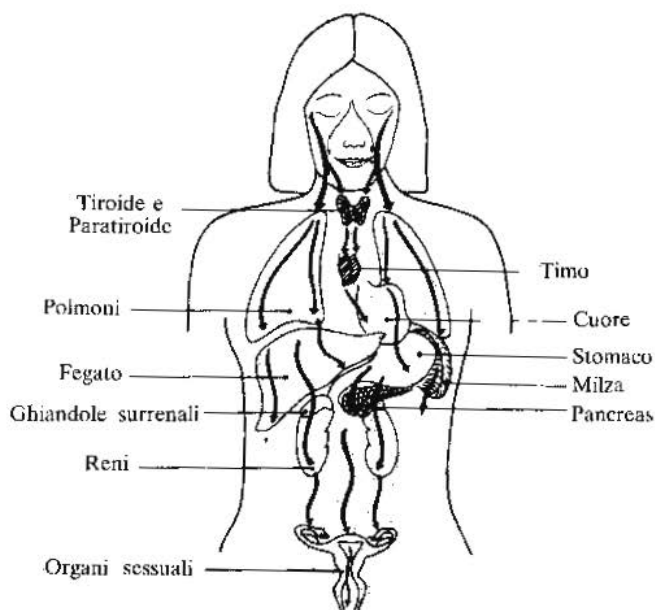


Figura S18

La linea anteriore del Sorriso: i principali organi vitali.

del Governatore e quello Funzionale. Spostate l'energia del sorriso nelle mascelle che, man mano, si liberano della tensione che è lì accumulata.

3. Sorridete nel collo e nella gola, altre zone comuni di tensione. Sebbene il collo sia stretto, è una via principale per gran parte dei sistemi del corpo. Aria, cibo, sangue, ormoni e segnali provenienti dal sistema nervoso possono attraversare il collo. (Fig. S19). Quando siamo stressati, i sistemi sono sovraccaricati, il collo è sovraccarico di lavoro e quindi si irrigidisce. Fate come i Maestri taoisti ed immaginate che il vostro collo sia quello di una tartaruga – ritraetelo nel guscio e fatelo riposare dalla fatica di sorreggere la testa pesante. (Fig. S10). Sorridete nel collo e sentirete l'energia aprire la gola e sciogliere la tensione.

4. Sorridete ora nella parte anteriore del corpo dove si trovano la tiroide e la paratiroide. Questa è la sede della vostra capacità di parlare e, quando è intasata, la Chi non può scorrervi e se è tesa e trattenuta non vi consente di esprimervi. Avrete, vilmente, paura della gente ed ogni comunicazione si interromperà. Sorridete nella tiroide e sentirete la gola schiudersi come un bocciolo.

5. Fate scorrere l'energia del Sorriso verso il timo, sede dell'amore, del fuoco, della Chi e dell'energia curativa. Sorridete dentro di esso e comincerete a rilassarvi e a sudare. La sentirete crescere come un bulbo e sbocciare

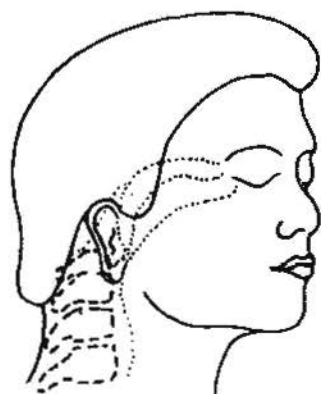


Figura SI9

Il collo è uno dei punti principali di passaggio dei sistemi del corpo.

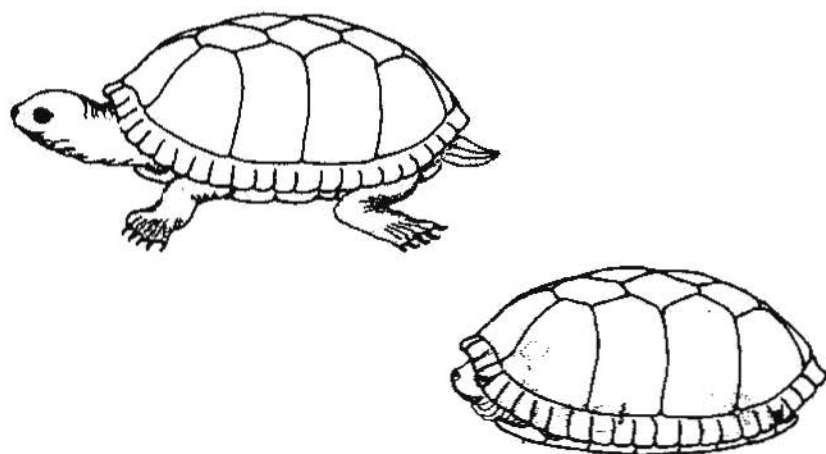


Figura SI10

Immaginate il vostro collo come quello di una tartaruga.

gradualmente, avvertirete la fragranza della calda energia e della Chi curativa defluire e raggiungere il cuore.

6. Lasciate che l'energia raggiunga il cuore che ha le dimensioni di un pugno ed è leggermente spostato a sinistra, rispetto al centro del torace. Esso è sede dell'amore, della compassione, del rispetto e della gioia. Sentirete il

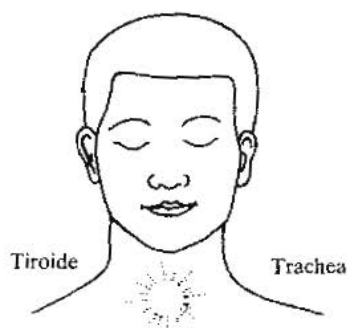


Figura S111
La gola è la sede della capacità di parola.

cuore che sboccia come un bulbo e gradualmente spande la calda fragranza dell'amore, della compassione e della gioia su tutti gli organi, tramite il suo pulsare. Lasciate che l'energia del sorriso riempia il cuore di gioia; ringraziatelo per il suo costante pompare sangue, mettendolo in circolo per tutto il corpo alla giusta pressione. Lo sentirete aprirsi, rilassarsi e lavorare con più facilità. (Fig. S113).

7. Trasferite l'energia del Sorriso e della gioia dal cuore ai polmoni. Sorridete in ogni cellula di essi. Ringraziateli per il magnifico sforzo di fornire ossigeno all'organismo e di purificarlo dall'anidride carbonica. Li sentirete ammorbidirsi, diventare più spugnosi e umidi, mentre si colmano di energia.

Sorridete in profondità ai polmoni e scacciate la tristezza e la depressione. Colmateli della fragranza del giusto che è prodotto dall'amore, dalla compassione e dalla gioia del cuore. Lasciate, quindi, che questa energia del Sorriso passi al fegato.

8. Sorridete dentro il fegato, il grande organo posto nel fianco destro subito sotto la cassa toracica. Ringraziatelo per il meraviglioso e complesso ruolo che ha nella digestione - lavorazione, immagazzinaggio e distribuzione delle sostanze nutritive - e per la sua funzione di disintossicazione da quelle dannose. Lo sentirete ammorbidirsi e farsi umido.

Sorridete di nuovo ed entrate più a fondo nel fegato. Noterete che l'ira e la litigiosità si trovano qui. Rimuoveteli con il Sorriso e lasciate che la giovialità, l'amorevolezza, la rettitudine e la Chi calda inducano la natura del fegato - la gentilezza - ad affluire finché ne sia pieno e si riversi nei reni e nelle ghiandole surrenali.

9. Conducete l'energia del Sorriso ai reni, in fondo alla schiena, proprio sotto la gabbia toracica, ai lati della spina dorsale. Ringraziateli per la loro funzione di filtraggio del sangue, che esercitano espellendo le scorie e mantenendo l'equilibrio idrico. Li sentirete rinfrescarsi e pulirsi. Sorridete dentro le

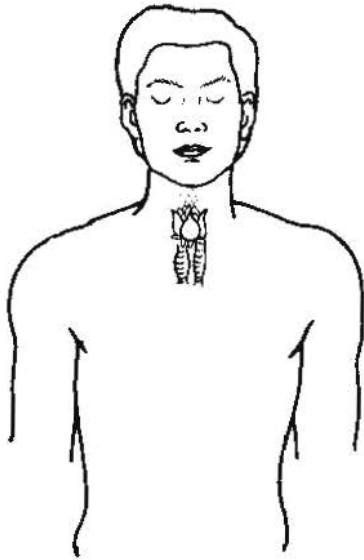


Figura S112
Sentite il timo sbocciare gradualmente.

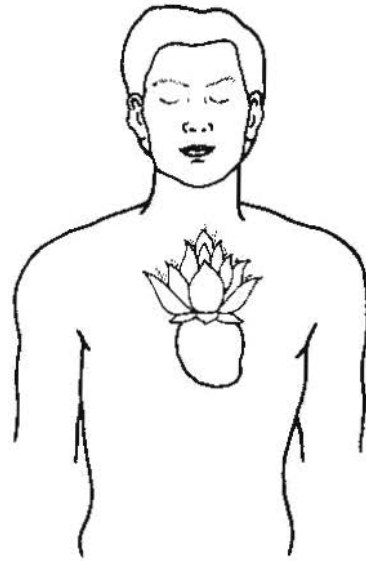


Figura S113
Il cuore è la sede della gioia; lo sentite aprire a poco a poco come un bulbo.

vostre ghiandole surrenali, situate all'apice dei reni; esse producono l'adrenalina necessaria alle situazioni «combatti o fuggi» e numerosi altri ormoni. Esse a loro volta vi possono ringraziare fornendovi un flusso extra di energia.

Sorridete di nuovo e penetrate a fondo nei reni. Controllate se vi sia un po' di paura latente. Sorridete con il calore della gioia, dell'amore e della gentilezza e rimuovete tutte le vostre ansie. Fate in modo che l'essenza dei reni – la dolcezza – emerga e li riempi fino a riversarsi nel pancreas e nella milza.

10. Sorridete ora dentro il pancreas e la milza, iniziando dal primo che è situato al centro e a sinistra, sopra il punto della vita. Ringraziatelo per la produzione di insulina che regola il tasso degli zuccheri nel sangue e degli enzimi per la digestione. Sorridete, quindi, alla milza che si trova in fondo e a sinistra della gabbia toracica. Ringraziatela per la produzione degli anticorpi contro alcune malattie. La sentirete farsi più morbida e piena.

Sorridete ancora alla milza e al pancreas; sentite e cercate di percepire la presenza di una eventuale ansia, ivi nascosta; lasciate che il calore della gioia, dell'amore, della rettitudine, della gentilezza e della dolcezza dissipino ogni preoccupazione. Sorridete alla virtù della milza – la correttezza – scopritela e fatela scendere verso la vescica e la regione sessuale.

11. Trasportate l'energia del sorriso verso l'addome e la zona dei genitali. Nelle donne si chiama «Palazzo Ovarico» ed è collocato a otto centimetri circa sotto l'ombelico, al centro delle ovaie. Sorridete dentro queste ultime, dentro l'utero e la vagina.

Negli uomini, invece, abbiamo il «Palazzo Spermatico» posto a quattro centimetri sopra il pene, nella zona della prostata e delle vesciche seminali. Sorridete, quindi, alla prostata ed ai testicoli. Ringraziatevi per la produzione di ormoni e per l'energia sessuale che forniscono.

Lasciate che l'amore, la gioia, la gentilezza e la dolcezza fluiscono negli organi genitali così che abbiate la forza di dominare ed eliminare i desideri incontrollati. Siete voi che esercitate il controllo sulla vostra spinta sessuale, e non viceversa. Ringraziate i genitali per aver determinato il vostro sesso di appartenenza. L'energia sessuale è l'energia primaria per la vita.

12. Fate ritorno agli occhi. Sorridete, in rapida successione, dentro tutti gli organi situati sulla linea frontale, controllando ognuno di essi per individuare eventuali tracce di tensione. Praticate il Sorriso nelle zone di tensione finché non si siano dissolte.

B. Sorridere dentro l'apparato digerente – la linea centrale

1. Ancora una volta, acquisite coscienza dell'energia del Sorriso dentro i vostri occhi. Fatela defluire fino alla bocca. Prendete coscienza della lingua e producente una quantità maggiore di saliva, muovendo la bocca e la lingua al suo interno. Sollevate la lingua contro il palato, contraete i muscoli del collo e deglutite, emettendo un suono, la saliva. Con il Sorriso Interiore seguitela mentre discende lungo l'esofago fino allo stomaco, situato sotto la gabbia toracica, leggermente spostato a sinistra. Ringraziatelo per la sua importante funzione di liquefare e digerire il cibo. Lo sentite calmarsi e rilassarsi. Poiché talvolta abusate di cibi indigesti, promettetegli che, d'ora in avanti, dovrà digerire soltanto cibo genuino.

2. Sorridete dentro l'intestino tenue: il duodeno, il digiuno, l'ileo al centro dell'addome. Negli adulti misura sette metri circa. Ringraziatelo per l'assorbimento delle sostanze nutritive che servono a mantenervi vitali e sani.

3. Sorridete dentro l'intestino crasso. Il colon ascendente che si diparte dal lato destro dell'osso iliaco e procede verso l'alto lambendo il lato inferiore destro del fegato; il colon obliquo che, dalla regione destra del fegato, si dipana attraverso l'addome verso il fianco sinistro e la parte terminale della milza; il colon discendente che, attraverso la regione lombare sinistra, si dirige verso il basso; il colon sigmoideo, che normalmente si trova tra la pelvi, il retto e l'ano. L'intestino crasso è lungo all'incirca un metro e mezzo. Ringraziatelo per l'eliminazione delle scorie solide facendovi sentire puliti, freschi e aperti. Sorridetegli e lo sentirete caldo, a posto, pulito, a suo agio e calmo.

4. Tornate dentro gli occhi. Sorridete in rapida successione dentro la linea centrale, cercando di scoprire eventuali tensioni, quindi sorridete fino a dissiparle.

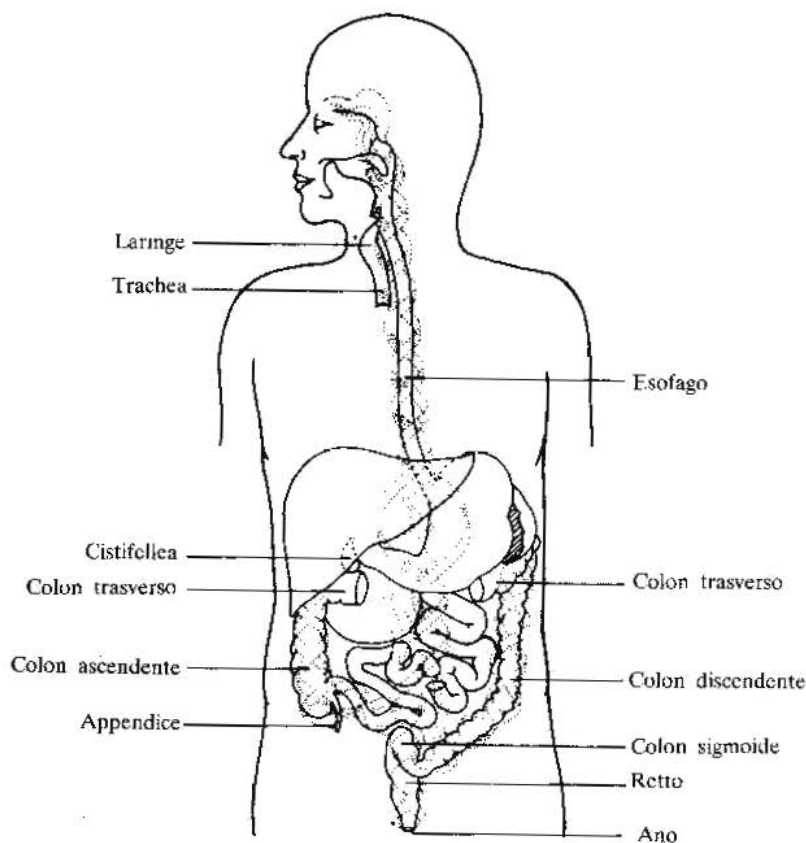


Figura S114
Sorrivere al sistema digestivo.

C. Sorridere dentro la spina dorsale – la linea dorsale

1. Concentratevi di nuovo sugli occhi.

2. Sorridete dentro con entrambi gli occhi; raccogliete la forza del Sorriso nel terzo occhio (tra le sopracciglia). Con lo sguardo interiore guidate il Sorriso per otto, dieci centimetri dentro la ghiandola pituitaria, la sentirete sbocciare. Dirigete il Sorriso con gli occhi dentro il terzo ventricolo (la terza stanza, la fonte del sistema nervoso, così tanto importante). La sentite espandersi e crescere con la luce brillante e dorata che risplende in tutto il cervello. Sorridete dentro il talamo, da dove la verità e la potenza del Sorriso verranno generate. Sorridete dentro la ghiandola pineale e vi accorgete che questa piccola ghiandola si gonfia gradualmente e cresce come un bulbo. Spostate lo sguardo del Sorriso, simile ad una luce vivida e splendente, attraverso l'emi-

sfero sinistro del cervello. Muovetelo avanti e indietro, spostandolo poi all'emisfero destro e al cervelletto. Ciò servirà ad equilibrare le due parti e a rafforzare i nervi. (Figg. SI15, SI16, SI17).

3. Trasferite il Sorriso Interiore nel cervello medio. Lo sentirete espandersi, ammorbidirsi e muoversi verso il ponte di Varolio ed il midollo allungato o bulbo rachideo (vedi illustrazioni) e verso la spina dorsale, a partire dalla vertebra cervicale che è situata alla base del cranio. Muovete lo sguardo del Sorriso Interiore, portando questa energia d'amore verso il basso, dentro ogni vertebra e disco. Contate ogni vertebra e disco mentre gli sorridete: sette vertebre cervicali (del collo), dodici toraciche, cinque lombari (nella parte inferiore della schiena), l'osso triangolare detto sacro ed il coccige (l'osso della coda). Sentirete la spina dorsale e la schiena distendersi, il disco ammorbidirsi. La spina dorsale si allunga facendovi apparire più alti.

4. Fate ritorno agli occhi e sorridete velocemente all'intera linea dorsale. Tutto il vostro corpo dovrebbe sentirsi rilassato. Gli esercizi della linea dorsale aumentano il flusso del liquido spinale e calmano il sistema nervoso. Sorridere dentro un disco ne previene l'irrigidimento e la deformazione, condizioni che ostacolano l'assorbimento della forza e del peso del corpo. Il mal di schiena può essere prevenuto o curato grazie al metodo del Sorriso.

D. Sorridere per l'intera lunghezza del corpo

Iniziate, ancora una volta, dagli occhi. Guidate lo sguardo del Sorriso Interiore. Sorridete in rapida successione lungo la linea frontale, quella centrale e la dorsale. Quando avrete acquisito una maggiore pratica, sorridete lungo le tre linee simultaneamente, ben consapevoli degli organi e della spina dorsale.

Ora, sentirete l'energia scendere per l'intera lunghezza del corpo come una cascata, una cascata di sorrisi, gioia e amore. Sentirete il vostro corpo apprezzato ed amato. Quale meravigliosa sensazione?

E. Raccogliere l'energia del Sorriso nell'ombelico

1. È molto importante concludere l'esercizio accumulando l'energia del Sorriso nell'ombelico. La maggior parte degli effetti negativi derivanti dalla meditazione sono causati da un eccesso di energia nella testa o nel cuore. La zona ombelicale ha la capacità di gestire in modo salutare l'energia prodotta dal Sorriso Interiore (Figg. SI19, SI20).

2. Raccogliete l'energia del Sorriso e concentratela nella zona ombelicale, che si trova a circa quattro centimetri nell'interno del vostro corpo. Muovete mentalmente questa energia secondo un movimento a spirale verso l'esterno intorno all'ombelico, per un totale di trentasei volte; non sconfinare oltre il diaframma o l'osso pubico. Le donne dovrebbero iniziare la spirale in senso antiorario, gli uomini in quello contrario. Quindi, invertite la direzione e

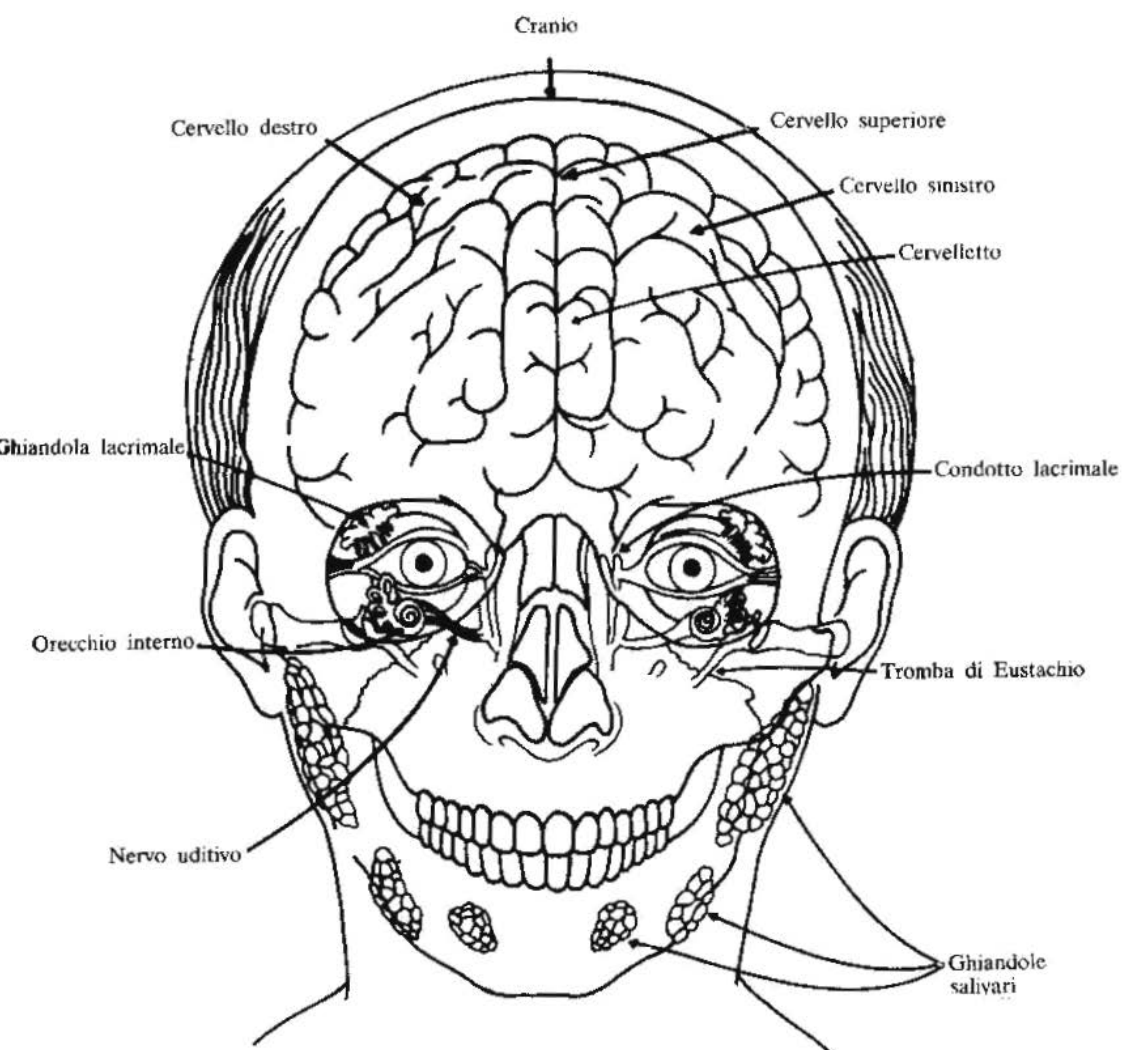


Figura S115
Parti del cervello.

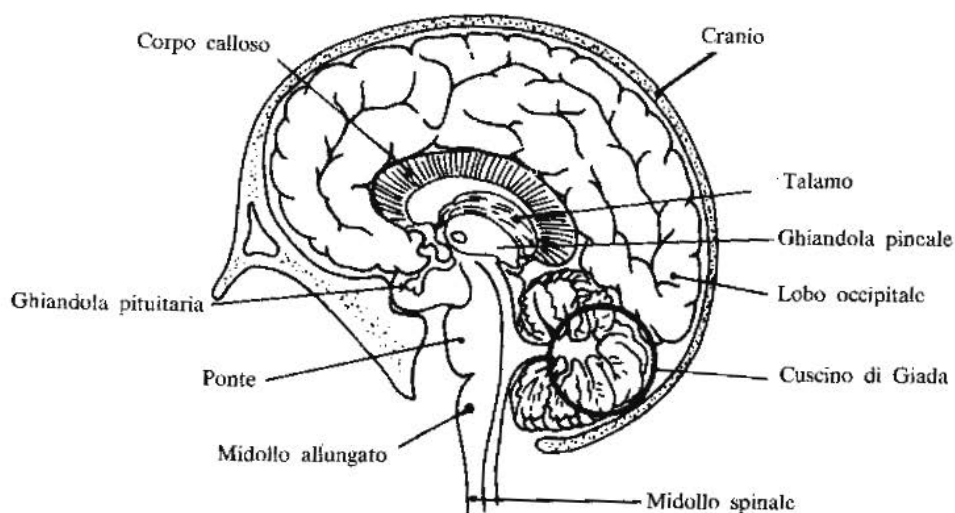


Figura S116
Sezione laterale del cervello medio.

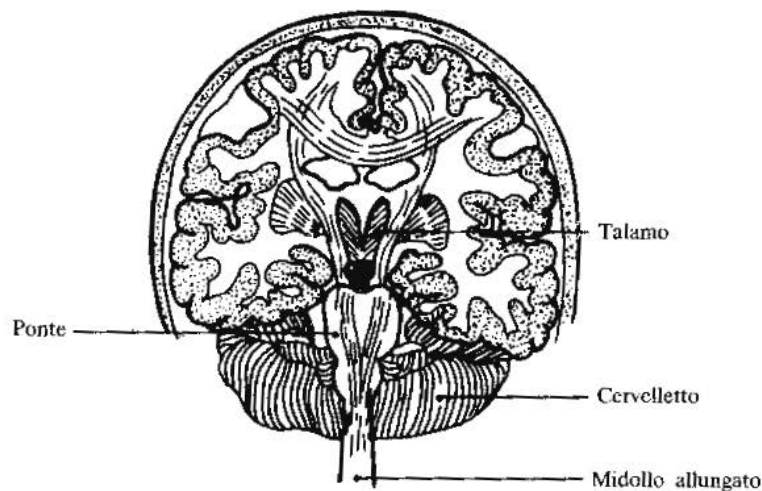


Figura S117
Sezione frontale del cervello medio.

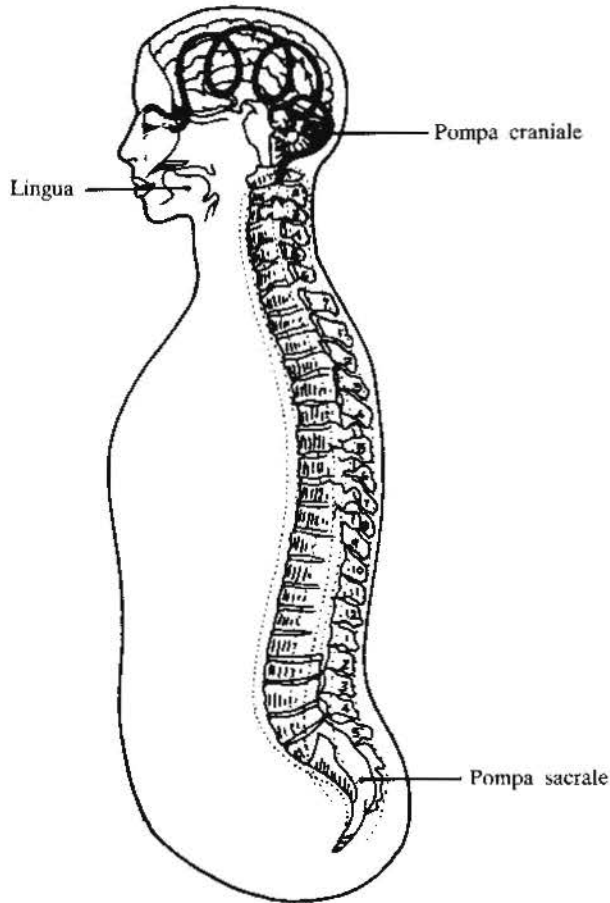


Figura SI18

Portare l'energia dell'amore dentro ogni vertebra e al disco.

riportatela nell'ombelico per ventiquattro volte. Usate, all'inizio, il vostro dito come guida. L'energia viene conservata molto bene nell'ombelico, disponibile ogni volta che ne avete bisogno e per qualsiasi parte del corpo che la richieda. Avete così completato l'esercizio del Sorriso Interiore.

F. Pratica quotidiana

Provate l'esercizio del Sorriso Interiore ogni giorno, subito dopo esservi alzati. Ciò renderà migliore la vostra giornata. Se amate il vostro corpo, verrete amati dagli altri e risulterete più efficienti nel vostro lavoro. Una volta

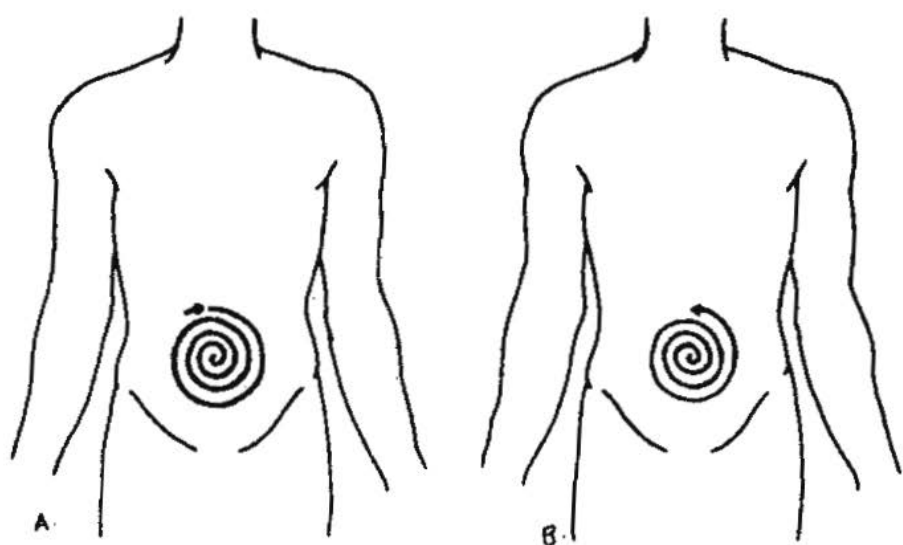


Figura SI19

Raccogliere l'energia del Sorriso nell'ombelico.

Uomo: A. Raccogliere l'energia nell'ombelico facendola circolare 36 volte in senso orario
B. 24 volte in senso anti-orario.

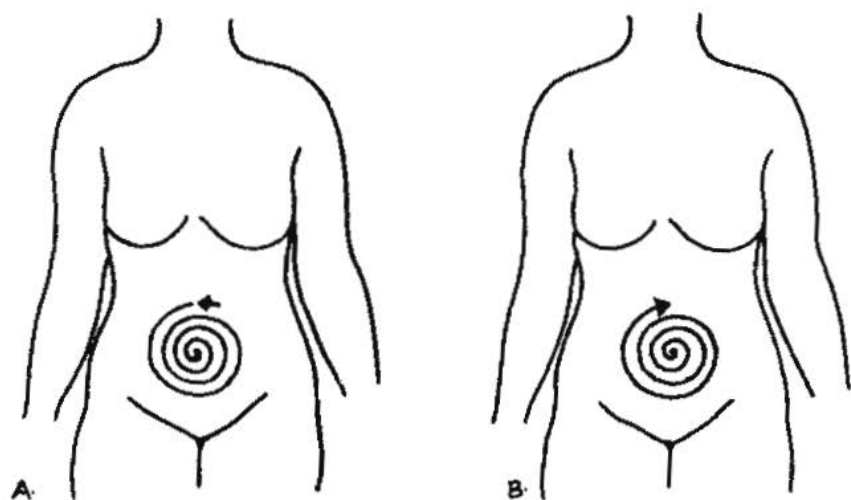


Figura SI20

Raccogliere l'energia del Sorriso nell'ombelico.

Donna: A. Raccogliere l'energia nell'ombelico, facendola circolare 36 volte in senso anti-orario
B. 24 volte in senso orario.

che lo avete imparato e praticato regolarmente potete, se non avete molto tempo a disposizione, eseguirlo più rapidamente, in pochi minuti.

G. Scacciare le emozioni negative con il Sorriso

Fatelo ogni qualvolta vi sentite stressati, arrabbiati, intimoriti o depressi. Sorridete dentro la parte che soffre di tensione e di esaurimento, e vedrete gradualmente l'energia negativa trasformarsi in energia vitale positiva. Le emozioni negative drenate si trasformeranno in energia positiva e carica vitale. Con il Sorriso scacciate tali emozioni. L'energia del Sorriso ha dunque la capacità di volgere l'energia emotiva in energia vitale – a patto che sorridiate abbastanza in presenza di emozioni quali l'irascibilità, la tensione, la paura e l'impazienza.

H. Scacciare il dolore e la malattia con il Sorriso

Se accusate dolore o difficoltà in una parte del vostro corpo oppure vi accorgete che uno dei vostri organi non funziona come dovrebbe, iniziate a sorridere ad essi; concentrandovi a lungo mentre sorridete e parlate loro, otterrete la loro reazione, finché non li sentirete più morbidi o più aperti, oppure finché il loro colore non cambia da scuro a chiaro.

La meditazione dell'Orbita Microcosmica

I. Fare circolare la vostra Chi nell'Orbita Microcosmica (Fig. OM1)

Il Sorriso Interiore, i Sei Suoni Curativi e il Ringiovanimento Tao a poco a poco aumenteranno la vostra energia vitale, trasformando la tensione in carica vitale. Per usare questa energia in modo efficiente e sano per una ulteriore cura e crescita, si deve farla circolare attraverso specifici sentieri del nostro corpo.

È molto più facile coltivare la vostra energia, dopo aver saputo quali sono le vie maggiori della circolazione dell'energia nell'organismo. Negli esseri umani, il sistema nervoso è molto complesso ed è in grado di indirizzare l'energia là dove è necessaria. Gli antichi Maestri Taoisti scoprirono l'esistenza di due canali principali che trasportano una corrente particolarmente forte.

Uno è chiamato il Canale «Funzionale» o «Yin». Esso ha inizio alla base del tronco, in un punto, detto perineo, a metà strada tra l'ano e la vagina nelle donne, e i testicoli negli uomini. Si prolunga nella parte anteriore del corpo lungo l'apparato genitale, lo stomaco, gli organi, il cuore e la gola, terminando sulla punta della lingua. Il secondo canale, detto del «Governatore» o «Yang», inizia nello stesso punto dell'altro, ma si sviluppa nella parte dorsale. Scorre dal perineo al coccige e quindi, lungo la spina dorsale, raggiunge il cervello e termina nel palato.

La lingua è come un interruttore che collega queste due correnti: quando è in contatto con il palato, proprio dietro i denti, l'energia può scorrere in circolo lungo la spina dorsale e indietro attraverso la linea frontale. I due canali formano un unico circuito che l'energia allaccia. Questa corrente vitale circola attraverso gli organi maggiori e il sistema nervoso, donando alle cellule la linfa di cui necessitano per crescere, curarsi e funzionare. Questa energia in circolazione, conosciuta come Orbita Microcosmica, è alla base dell'agopuntura. La ricerca medica occidentale ha già riconosciuto questo sistema clinicamente efficace, sebbene gli scienziati ammettano di non riuscire a spiegarsi come funziona. I Taoisti, d'altro canto, studiano da migliaia di anni i punti

dell'energia sottile ed hanno verificato l'importanza di ogni canale. (Fig. OM1).

È questo circuito lungo il corpo che trasporta anche l'energia degli organi e quella del Sorriso e distribuisce la carica vitale in ogni sua parte.

II. L'importanza dell'Orbita Microcosmica

Aperto il canale microcosmico e salvaguardandolo da blocchi fisici o mentali, è possibile pompare l'energia vitale nella spina dorsale. Se, invece, viene chiuso dalla tensione, allora imparare a far circolare l'Orbita Microcosmica è un metodo importante per rimuovere i blocchi nel corpo che la impediscono e per rivitalizzare la mente e il corpo stesso. Altrimenti, quando una intensa pressione si forma nella testa, la maggior parte di essa fuoriesce dagli occhi, le orecchie, il naso e la bocca, e va perduta. Ciò assomiglia al modo di riscaldare una stanza con tutte le finestre aperte: finirete per pagare una bolletta molto salata.

Il modo giusto per aprire il canale microcosmico dell'energia è sedere in meditazione per pochi minuti al mattino, dopo aver praticato il Sorriso. Lasciate che l'energia completi il circuito, mentre la seguite con la mente. Iniziate dagli occhi e mentalmente compite il cammino insieme a lei, mentre discende lungo la linea frontale attraverso la lingua, la gola, il petto e l'ombelico, quindi attraverso l'osso sacro si immette nella spina dorsale e fa ritorno nella testa.

In un primo momento sembrerà che nulla stia accadendo ma, alla fine, la corrente, mentre circola, inizierà a farsi calda in alcuni punti. Il segreto sta nel rilassamento e nel cercare di portare la vostra mente direttamente al punto dove l'energia si sta concentrando. È diverso dalla visualizzazione, nella vostra testa, di come quella parte del corpo appare o si sente. Non fate uso della mente come se si trattasse di uno schermo televisivo. Fate esperienza del flusso Chi. Rilassatevi e, con la mente, scorrete insieme alla Chi nel corpo fisico, lungo un circuito naturale che conduce al punto desiderato, ad esempio l'ombelico, il perineo e via dicendo.

Lo studio dell'Orbita Microcosmica viene soprattutto raccomandato a coloro che desiderano impadronirsi del processo di trasformazione della tensione e che veramente intendano conoscere a fondo le tecniche qui insegnate. Progredire a livelli superiori nella trasformazione dell'energia emotiva, senza aver appreso bene l'Orbita Microcosmica, è molto difficile. Qualcuno può già avere questi canali «aperti» oppure essere rilassato quando essi sono chiusi alla natura. I benefici dell'Orbita Microcosmica vanno oltre la facilitazione del flusso dell'energia vitale fino a comprendere la prevenzione dell'invecchiamento e la cura di molte malattie: dalla ipertensione all'insonnia, alle emicranie e all'artrite.

Il Canale Funzionale

Il Canale del Governatore

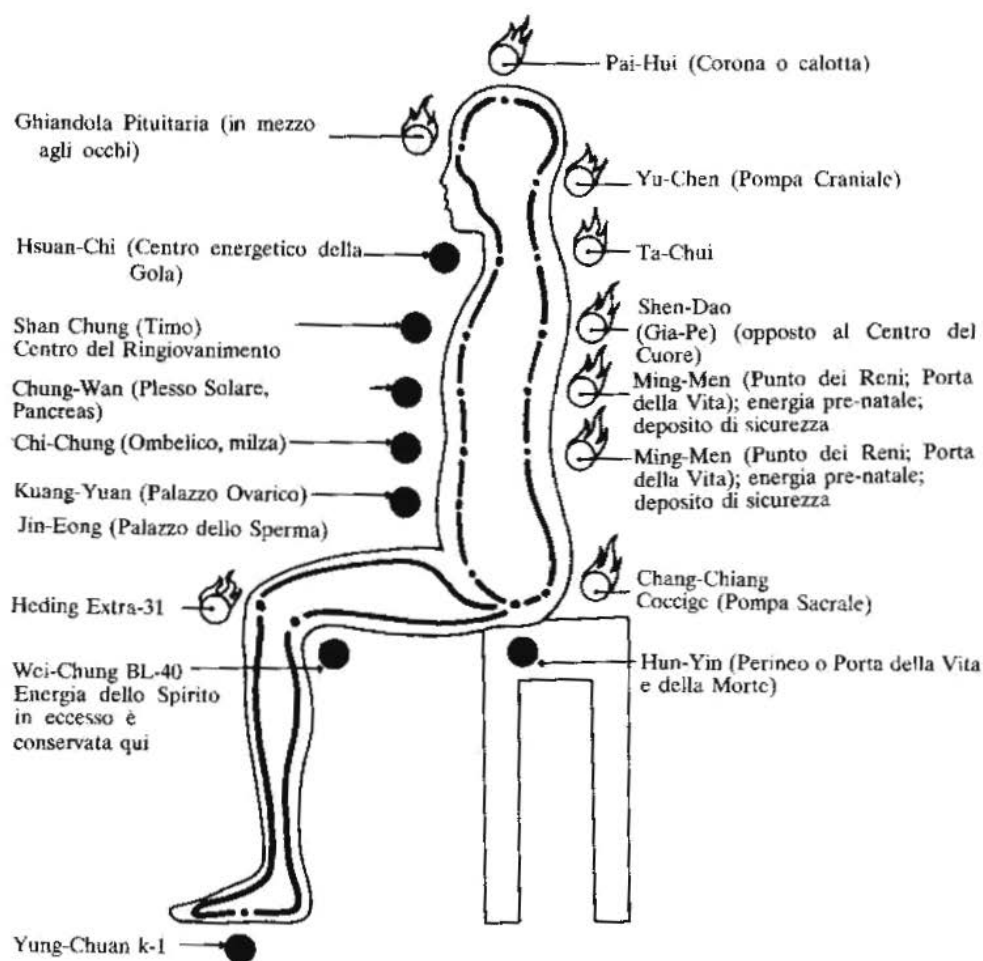


Figura OM1

Imparare a far circolare la Chi nell'Orbita Microcosmica per aiutare a combattere lo stress. La lingua tocca il palato per completare il Circuito del Governatore e i Canali Funzionali.

I Sei Suoni Curativi

I. Effetti benefici e teoria

Migliaia di anni fa, i Maestri taoisti scoprirono, nelle loro meditazioni, i Sei Suoni che erano l'esatta frequenza per mantenere gli organi in condizioni ottimali, prevenendo ed alleviando le malattie. Scoprirono, inoltre, che un organo sano vibra ad una frequenza particolare. Per accompagnare i Sei Suoni Curativi, furono sviluppate sei diverse posizioni che servono ad attivare i meridiani dell'agopuntura, oppure i canali dell'energia degli organi. (Fig. SS1).

A. Il surriscaldamento degli organi

Cosa ingenera una disfunzione negli organi? Sono molte le cause. La società urbana produce una vita piena di tensioni fisiche ed emotive, quali il sovrappopolamento, l'inquinamento, le radiazioni, i cibi in scatola, gli additivi chimici, l'ansia, la solitudine, gli atteggiamenti sbagliati e sforzi improvvisi ed eccessivi. Sia da sole che insieme, queste tensioni originano quella nervosa e bloccano il libero movimento del flusso energetico nel corpo e, di conseguenza, gli organi si surriscaldano. Ancora la giungla di cemento nella quale viviamo manca delle valvole di sicurezza assicurate dalla natura: gli alberi, gli spazi aperti, l'acqua corrente che annunciano una energia rinfrescante e purificante. Il surriscaldamento prolungato porta alla contrazione e all'irrigidimento degli organi. Ciò altera le loro capacità funzionali e sfocia nella malattia. Uno dei medici che lavora nel Centro del Tao Curativo di New York racconta che il cuore dei pazienti morti per infarto sembra cotto! Gli antichi taoisti avevano un proverbio: «lo stress ti cuoce il cervello». (Figg. SS2, SS3).

B. Il sistema di raffreddamento degli organi

La medicina cinese insegna che tutti gli organi sono circondati da una sacca o membrana, detta fascia che regola la temperatura. Idealmente, la

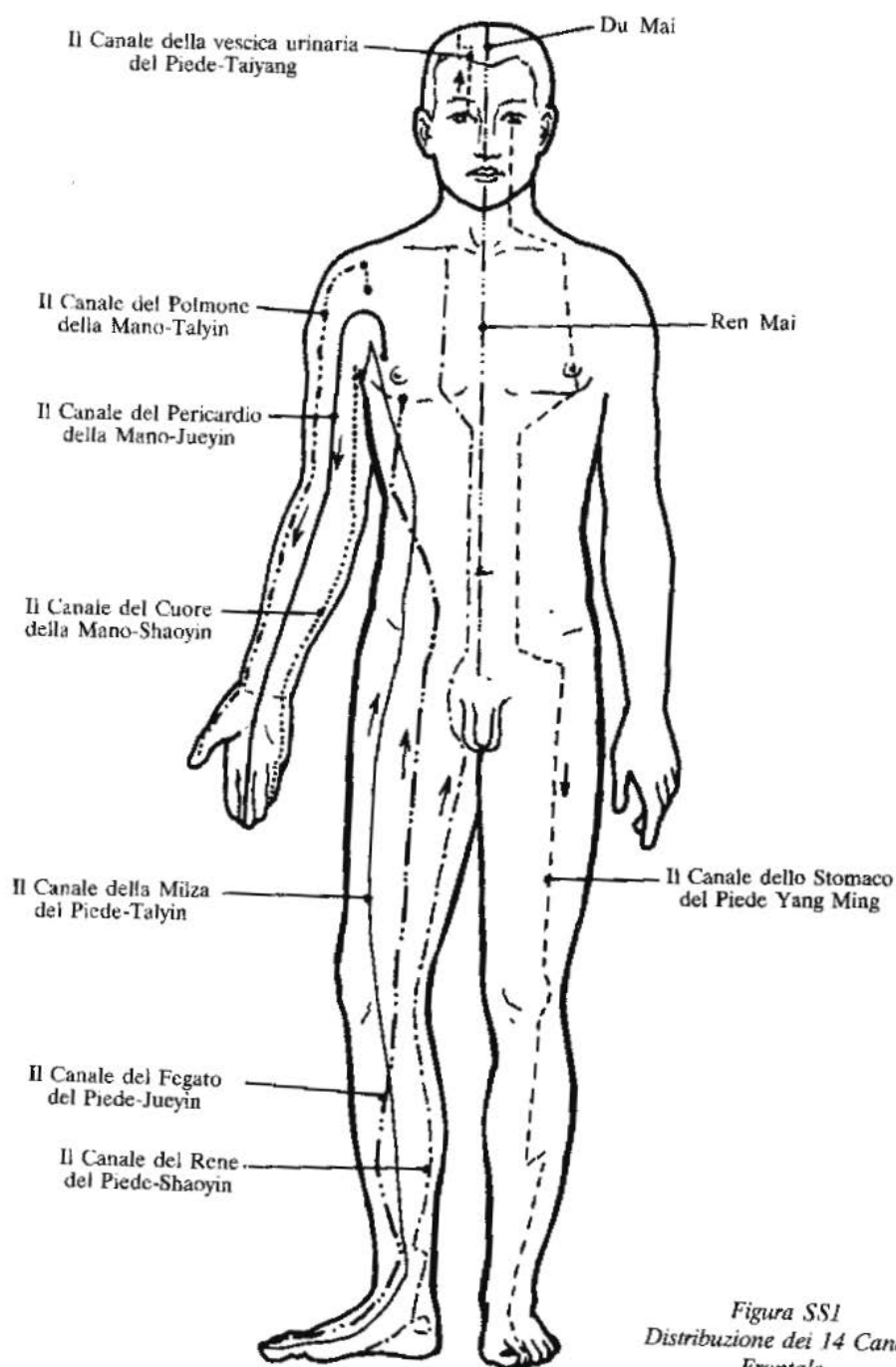
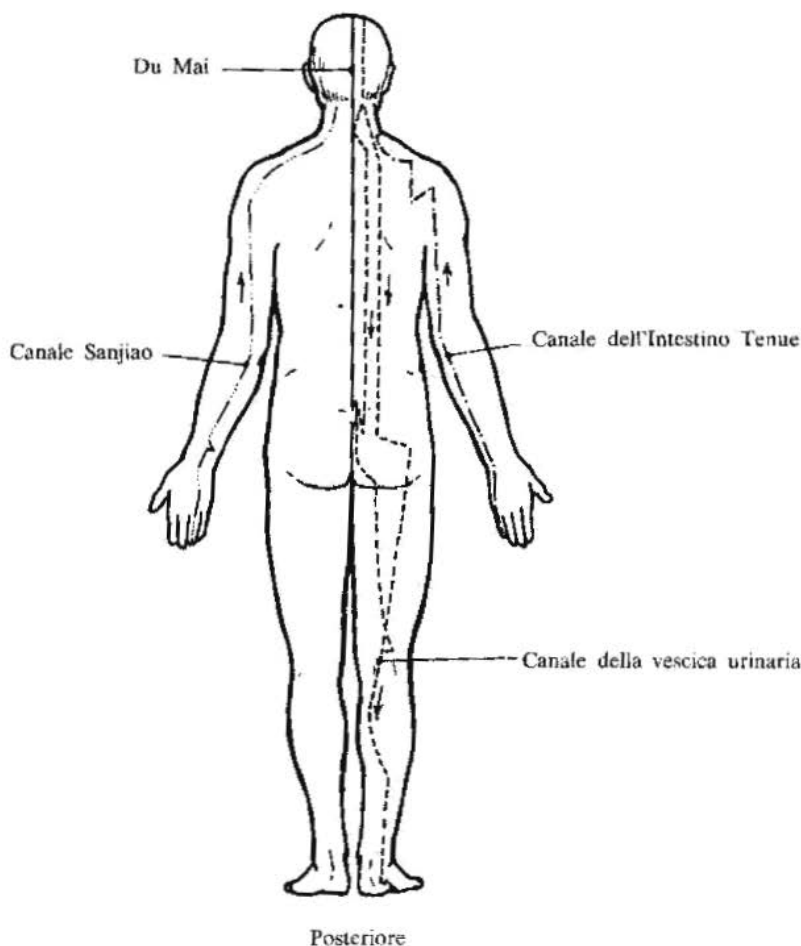


Figura SS1
Distribuzione dei 14 Canali.
Frontale.



Posteriore

membrana libera il calore in eccesso attraverso la pelle, dove avviene lo scambio di energia vitale prodotta dalla natura. Un sovraccarico di tensione fisica o emotiva porta la membrana, o fascia, ad aderire all'organo in modo da non renderlo più capace né di liberare il calore né di assorbire l'energia fredda attraverso la pelle, che viene ostruita dalle tossine e surriscalda gli organi. I Sei Suoni Curativi accelerano lo scambio di calore attraverso l'apparato digerente e la bocca. Esso misura circa sette metri e dalla bocca arriva fino all'ano, come un tubo che corre al centro del corpo in mezzo agli organi. Esso aiuta a liberare il calore in eccesso dalla fascia, raffreddando e pulendo gli organi e la pelle. Quando tutti i Suoni e le posizioni sono stati eseguiti nell'ordine corretto, il calore del corpo viene equamente distribuito attraverso il tratto intestinale a tutte le varie parti, che conservano ciascuna la giusta temperatura. (Fig. SS4).

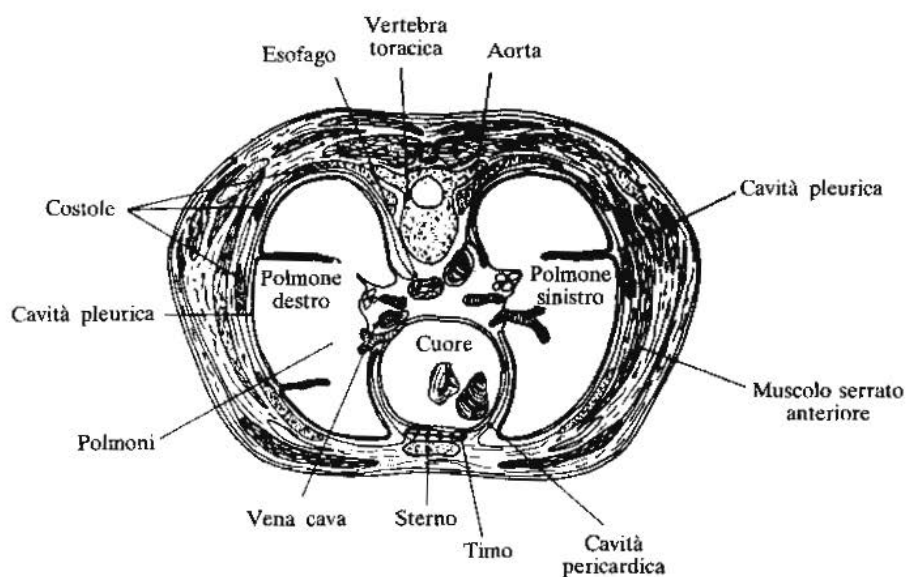
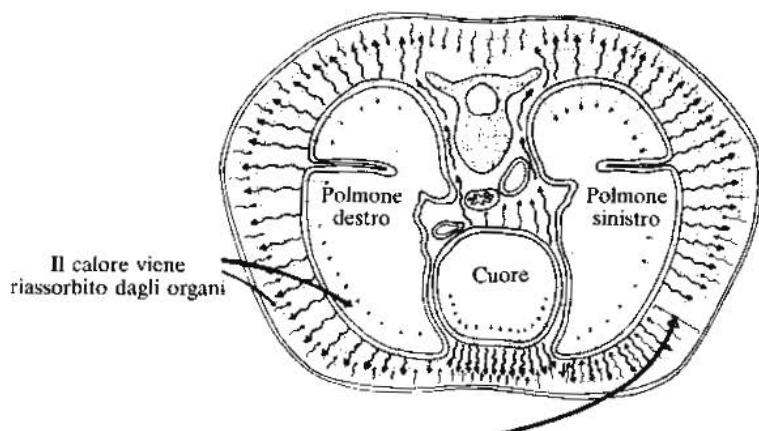
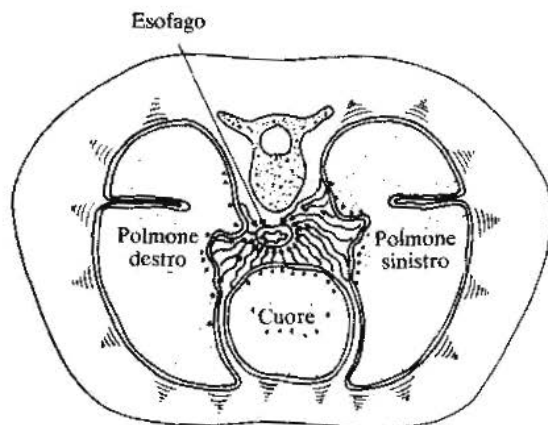


Figura SS2
Sezione del torace.



I depositi tossici sui tessuti e muscoli bloccano il libero passaggio del calore generato dagli organi. Il calore torna indietro negli organi, provocando pressione, surriscaldamento ed un eventuale loro cattivo funzionamento.

Figura SS3



Quando il suono viene prodotto, il calore generato dagli organi si trasferisce fuori del corpo attraverso l'esofago.

Figura SS4
Sistema di raffreddamento degli organi.

C. I Suoni che prevengono e curano

La pratica quotidiana dei Sei Suoni Curativi ristabilirà e manterrà la calma e la buona salute. Ne deriverà un piacere sessuale maggiore ed una migliore digestione. Indisposizioni minori come il raffreddore, la febbre e il mal di gola possono essere prevenuti o curati facilmente. Molti tra coloro che studiano il Tao Curativo hanno superato la loro dipendenza di lunga durata da sonniferi, tranquillanti, aspirina e antiacidi. I soggetti a rischio hanno evitato ulteriori attacchi cardiaci. Molti psicologi hanno insegnato ai loro pazienti l'uso dei Sei Suoni Curativi per liberarsi dalla depressione, dall'ansia e dall'irascibilità. I guaritori orientati al lavoro del corpo si sono serviti dei Sei Suoni Curativi per favorire il tempo di guarigione, con un minor dispendio, da parte loro, di energia vitale.

Ognuno dei sei organi, durante l'esercizio, ha un organo associato che produce una stessa reazione e uno stesso comportamento. Quando un organo è debole e surriscaldato, quello corrispondente accusa il medesimo problema. Praticando allora l'appropriato Suono Curativo e la corretta posizione, si ottiene la guarigione di entrambi.

D. Le sensazioni del periodo di riposo

Le sensazioni provate durante il «periodo di riposo» dell'esercizio variano da soggetto a soggetto. Potreste sentire freddo, formicolii, vibrazioni, leggerezza o dilatazioni di un particolare organo, la testa, le mani o le gambe.

Oppure potreste anche non avvertire nulla di specifico, ma soltanto una sensazione di generale rilassamento. Potreste iniziare a notare dei cambiamenti mentre i vostri organi divengono più morbidi, più umidi, più spugnosi e, infine, più aperti.

E. Il migliore controllo della emozione negativa

I Sei Suoni Curativi sono il rimedio più veloce per calmare gli organi. La «giungla di cemento» in cui viviamo tende ad intrappolare l'inquinamento e il calore in eccesso presente nelle nostre condizioni ambientali. Onde di ogni genere stimolano il corpo e gli organi alla iperattività. Similmente, la circolazione dell'energia vitale viene ostacolata e l'energia non può scorrere in modo efficiente e agevole. Quando l'energia negativa non può essere espulsa dall'organismo, essa viene rimessa in circolo oppure rimane intrappolata negli organi o nella membrana che li ricopre. Gli organi stessi iniziano a surriscaldarsi, producendo maggiore quantità di energia emotiva negativa e ulteriore stress.

Tuttavia, pronunciando semplicemente i suoni degli organi, si può liberare e scambiare l'aria racchiusa in essi. Come i Maestri Taoisti dell'antichità scoprirono che determinati suoni sono in stretta relazione con gli organi e che li riportano a temperatura normale, così noi adesso possiamo distribuire energia fresca agli organi per liberare o trasformare le nostre emozioni negative in un'energia positiva o vitale.

F. Come guarire dall'alitosi

L'alito cattivo è un problema tra i più comuni. Molta gente neppure sospetta di quanto questo disturbo li riguardi da vicino. Quando incontriamo qualcuno con l'alito pesante non ci sentiamo a nostro agio né proviamo piacere a parlare con lui. Se siete afflitti da questo inconveniente e non riuscite a liberarvene, man mano perdetevi sicurezza in voi stessi nei rapporti sociali. Una delle cause dell'alito mefitico è la carie, che può essere curata dal dentista, ma quella principale rimane una malattia degli organi interni. Ad esempio, un fegato malato darà all'alito il caratteristico odore di carne guasta. I reni, se non sono nelle condizioni ottimali, conferiranno all'alito un odore di urina fermentata. Quando, invece, lo stomaco e gli intestini rallentano le loro funzioni digestive, si forma un accumulo di cibo che rimane nelle pareti interne, causando l'alito cattivo. I Sei Suoni Curativi servono a disintossicare l'organismo, a rafforzare gli organi e a liberare i gas intrappolati, tutte cause del fastidioso problema.

G. Come guarire dalla traspirazione

Anche gli odori cattivi del corpo infastidiscono chi vi sta accanto, specie d'estate. La traspirazione può dipendere da lunghe ore di lavoro stressante,

che innervosisce gli organi e può causare dolori, specie il mal di stomaco. Questo, a sua volta, ostruisce l'apparato digerente e la circolazione della Chi. L'odore che si emana con la sudorazione, in modo particolare quello delle ascelle, (punto di raccordo del circuito energetico), diventa ancora più sgradevole. I Sei Suoni Curativi, in particolare il Suono dei Polmoni, possono favorire lo scambio di energia e la sua circolazione. Per produrre il Suono del Polmone dovete alzare le braccia sopra la testa e mostrare le ascelle. Questo ha lo scopo di aumentare la circolazione e lo scambio di energia in esse, in modo tale che gli organi risultino più aperti e puliti. Anche il Suono del Rene aiuterà l'eliminazione di una cattiva sudorazione. Coloro che sudano con molta facilità anche al minimo sforzo oppure perché sono nervosi, hanno i reni deboli. Questi organi non riescono a filtrare l'acido urico fuori dell'organismo e lo immettono nella circolazione del sangue. Quando i reni sono deboli o malati, il sistema di filtraggio si interrompe, si ha un conseguenziale accumulo di acido urico che viene riversato nel corpo ed è causa del cattivo odore. Quando l'organismo non riesce ad espellere l'acqua per via renale, ne deriva il nascere di tensioni e di paure che hanno i loro riflessi nella sudorazione. Riproducendo il Suono del Rene e massaggiando insieme la parte con dei piccoli colpetti, si può favorire la rimozione di particelle di acido urico ivi depositate e la loro espulsione attraverso i filtri renali. Potrà servire da incentivo il massaggio del piede nel punto del rene.

H. Sbadigliare, ruttare e scoreggiare

Sbadigliare, ruttare e scoreggiare sono le naturali reazioni durante o subito dopo la produzione dei Sei Suoni Curativi. Non sono le tipiche reazioni ammesse dall'educazione occidentale ma, in realtà, giovano alla salute. Rientrano, infatti, nel processo di liberazione dell'aria nociva, gas ed energia calda provenienti dall'apparato digerente, rimasti intrappolati. Quando inspirate, immettete nell'esofago energia vitale fresca e la distribuite agli organi. Quando espirate e pronunciate il giusto suono si crea uno scambio di energia, portando quella positiva agli organi ed espellendo la nociva. Nel mondo, oggi, si spendono milioni di dollari in antiacidi e in bevande analcoliche per liberare i gas, quando i Sei Suoni Curativi portano allo stesso risultato senza alcuna spesa di denaro.

I. La migliore disintossicazione avviene per mezzo della energia vitale

La disintossicazione attraverso i Sei Suoni Curativi è uno dei migliori modi per purificare gli organi, in quanto si serve di energia fresca. La gente spende grosse somme di denaro in erbe e medicine per ottenere lo stesso risultato. Il più delle volte le sostanze ingerite contribuiscono ad aumentare la tossicità.

L'aria emessa e le feci, quando hanno un odore fetido, sono il segnale di una disintossicazione in atto.

J. Le lacrime e la saliva

La pratica dei Sei Suoni Curativi può produrre, al pari dello sbadiglio e del rutto, un'altra prova della disintossicazione: la lacrimazione. Essa previene le malattie agli occhi ed, inoltre, pulisce gli organi della vista. Normalmente, il procedimento può essere accompagnato da una maggiore salivazione, che sarà però fresca e profumata. Quando notate di avere troppa saliva, inghiottitela, sollevando la lingua verso il palato e comprimete il collo.

K. I Suoni possono anche allargare la gamma dei movimenti

L'energia negativa contenuta negli organi comporta tensione e dolore agli stessi quando si contraggono, rallentando così molti movimenti fisici. I Sei Suoni Curativi, comunque, liberano l'energia racchiusa negli organi. Dallo studio condotto dal dott. G. Goodheart, padre della kinesiologia Applicata, è risultato che ogni muscolo grande è collegato ad un organo. Una debolezza scoperta in un muscolo è sintomo rivelatore di un problema al livello dell'energia Chi nell'organo corrispondente. Nel sistema taoista, tutti gli organi sono associati ai movimenti e alle estremità. Se è in corso un'ostruzione dell'energia in un organo, l'energia e le emozioni in esse contenute, ostacolano il movimento del muscolo ad esso associato, provocando dolore e, di conseguenza, limitandone la funzione. I muscoli sono i serbatoi di scorta degli organi. La gamma dei movimenti sarà fortemente ridotta e limitata quando gli organi sono ostruiti per tensione o sono sotto stress. Molti dei nostri allievi hanno riscontrato un miglioramento nei movimenti in seguito allo scioglimento delle tensioni risultante dalla pratica dei Sei Suoni Curativi.

II. Preparazione ai Sei Suoni Curativi

A. Per un massimo risultato, siate attenti nell'assumere la posizione corretta e nel produrre l'esatto suono per ogni organo.

B. In tutte le posizioni di espirazione, dovrete guardare in alto con la testa leggermente reclinata. Questo serve a creare una linea diretta che dalla bocca aperta, attraverso l'esofago, giunge in tutti gli organi facilitando lo scambio di energia.

C. I suoni vengono emessi sottovoce – ovvero, le labbra, i denti e la lingua producono il suono, ma esso viene sentito soltanto interiormente; questo serve ad intensificare la sua efficacia. Tutti i suoni devono essere emessi lentamente e in modo uniforme.

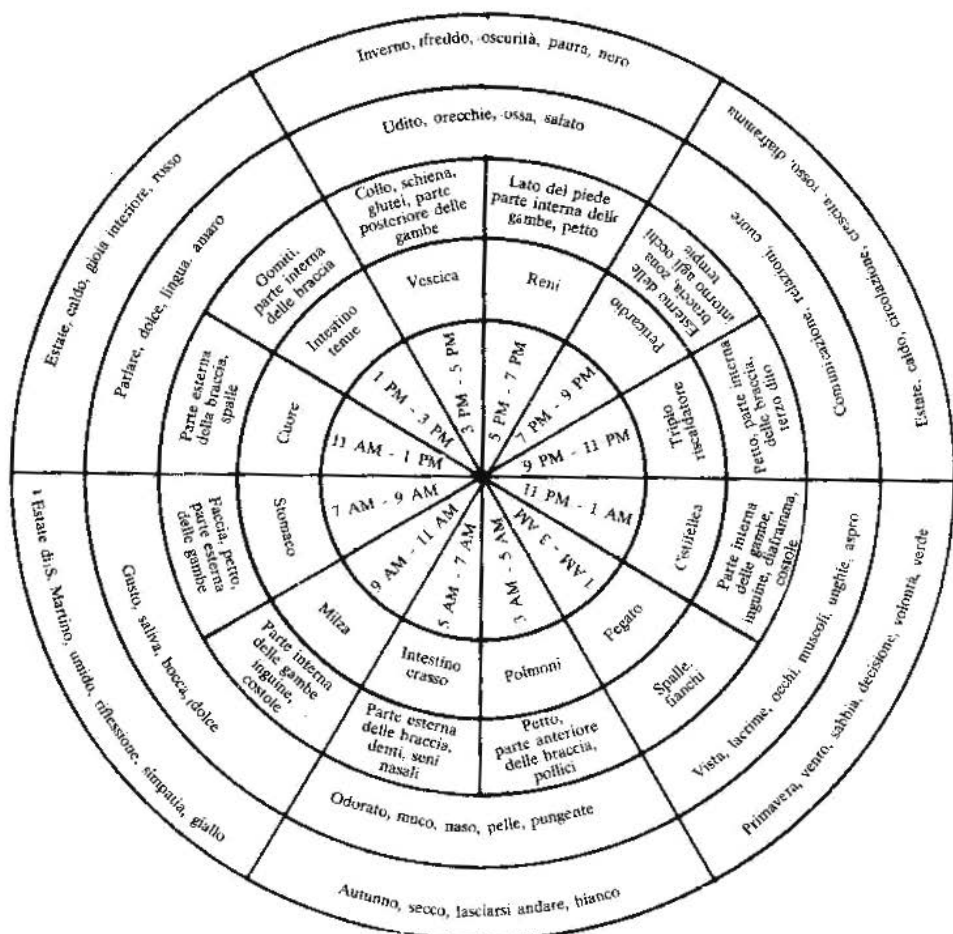


Figura SS5
La carta dell'orologio corporeo.

D. Accertatevi di rispettare l'ordine degli esercizi. Ciò assicura una equa distribuzione del calore nell'organismo. L'ordine corretto segue dappresso quello delle stagioni annuali, dall'autunno all'estate di San Martino.

E. Aspettate almeno un'ora dalla fine dei pasti prima di iniziare l'esercizio. Se, comunque, avete aria, nausea o crampi allo stomaco, subito dopo aver mangiato praticate il suono della Milza.

F. Scegliete un luogo tranquillo e staccate il telefono. Finché non avrete sviluppato una forte concentrazione interiore, dovrete eliminare ogni possibile fonte di distrazione.

G. Indossate indumenti caldi onde evitare raffreddamenti. Dovranno essere comodi e la cintura lenta. Infine, toglietevi gli occhiali e l'orologio.

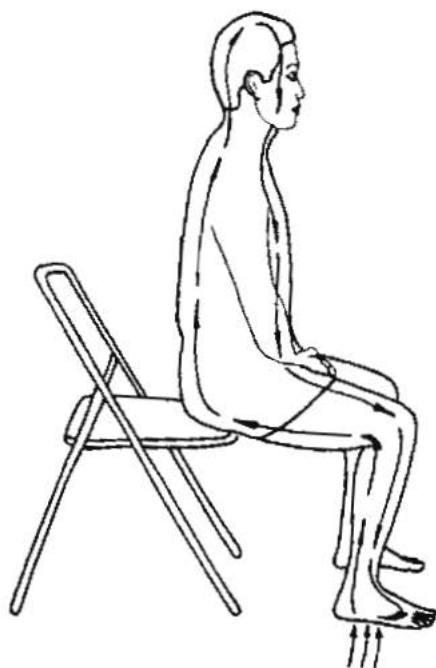


Figura SS6
Sedete con l'osso sacro sul bordo di una sedia.

III. Posizione e Pratica

A. Sedetevi, poggiati sulle natiche, sul bordo di una sedia. I genitali, importante centro di energia vitale, non dovranno essere appoggiati. (Fig. SS6).

B. Le gambe dovranno essere divaricate e i piedi saldamente piantati a terra.

C. La schiena eretta, le spalle rilassate e il torace in dentro.

D. Tenete gli occhi aperti.

E. Posate le mani sulle cosce con le palme rivolte in alto.

Siete pronti per iniziare gli esercizi.

IV. Esercizio del Polmone: il primo Suono Curativo

A. Caratteristiche

Polmone

Organo associato: intestino crasso

Elemento: metallo

Stagione: autunno – siccità

Emozioni negative: tristezza, angoscia, dispiacere

Emozioni positive: rettitudine, arrendevolezza, vanità, coraggio

Suono: SSSSSSSS

Parti del corpo: torace, braccia interne, pollici

Sensi: naso-olfatto, mucose, pelle

Sapore: piccante

Colore: bianco

I polmoni sono dominanti in autunno. Il loro elemento è il metallo ed il colore ad essi associato è il bianco. Le emozioni negative sono l'angoscia e la tristezza, quelle positive il coraggio e la rettitudine.

B. Posizione e Pratica

1. Acquisite la consapevolezza dei polmoni. (Fig. SS7).

2. Respirate profondamente e sollevate le braccia avanti a voi, seguendole con lo sguardo. Quando le mani sono a livello degli occhi, iniziate a voltare le palme portandole sopra la testa. Roteate i gomiti. Dovreste avvertire uno stiramento che dalle palme arriva ai gomiti, attraverso l'avambraccio, e poi fin dentro le spalle. I polmoni e il torace si dilateranno e la respirazione sarà più facile. (Figg. SS8, SS9).

3. Serrate le mandibole fino a far combaciare i denti, e schiudete leggermente le labbra. Spingete indietro gli angoli della bocca, espirate e lasciate passare attraverso i denti l'aria sì da produrre il suono «SSSSSSSS», sotto-voce, lentamente e in modo uniforme e con un solo respiro. (Fig. SS10).

4. Mentre eseguite questi punti, immaginate e sentite la pleura (la sacca che ricopre i polmoni) completamente compressa, espellere il «calore in eccesso», l'energia nociva, la tristezza, il dispiacere e l'angoscia. (Fig. SS11).

5. Quando avrete completato l'espirazione (senza sforzarvi), volgete verso il basso le palme delle mani, chiudete gli occhi e respirate con i polmoni per rafforzarli. Se siete disposti al colore, potreste immaginare una luce bianca e la rettitudine entrerà nei polmoni. Riportate le braccia in basso, abbassando dolcemente le spalle, fino a posarle nuovamente in grembo con le palme delle mani volte in alto. Nelle mani e nelle palme avvertirete lo scambio dell'energia.

Figura SS7
Prendere consapevolezza dei polmoni.

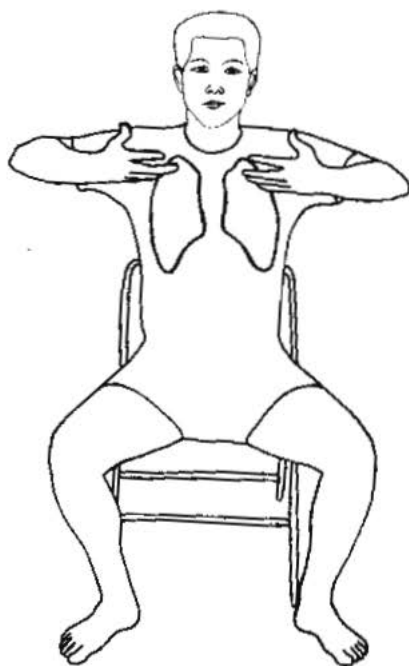
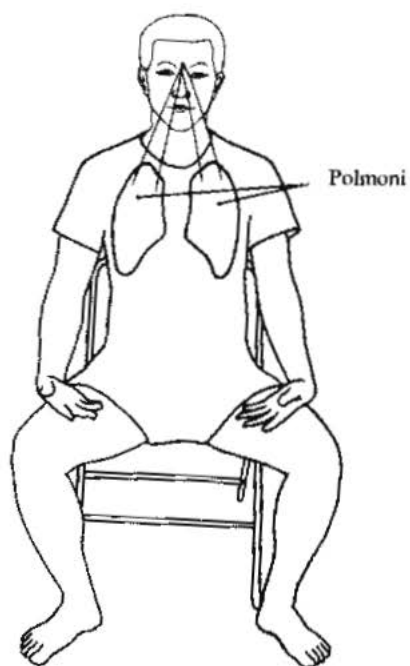


Figura SS8
Ruotate le palme e...

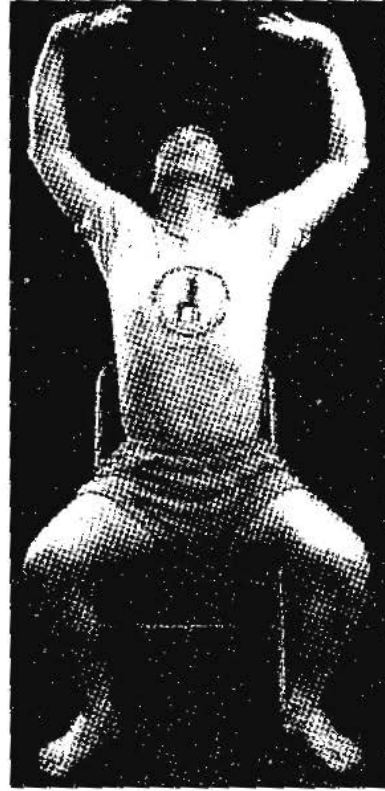
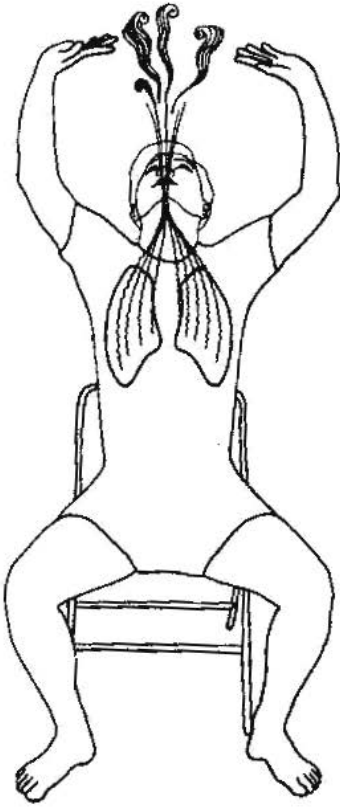


Figura SS9
...portatele sopra la testa.

6. Chiudete gli occhi, respirate a ritmo regolare, sorridete dentro i polmoni, conservate la consapevolezza degli organi ed immaginate di stare ancora producendo il suono. Prestate attenzione a tutte le sensazioni che provate. Cercate di percepire lo scambio di energia fresca con quella nociva. (Fig. SS12).

7. Quando il ritmo della respirazione rallenta, ripetete l'esercizio da tre a sei volte.

8. Per raffreddori, febbre, catarro, mal di denti, fumo, asma, enfisema o depressione, oppure se volete aumentare la capacità di movimento del torace e del braccio interno, o per disintossicare i polmoni, potete ripetere il suono 9, 12, 18, 24 o 36 volte.

9. Il Suono del Polmone può aiutarvi ad eliminare il nervosismo quando vi trovate davanti al pubblico. In casi come questo potete fare il Suono del



Figura SS10

*Posizione della bocca per il suono del polmone.
Chiudere la mascella per far toccare i denti. Piegare gli angoli della bocca.*

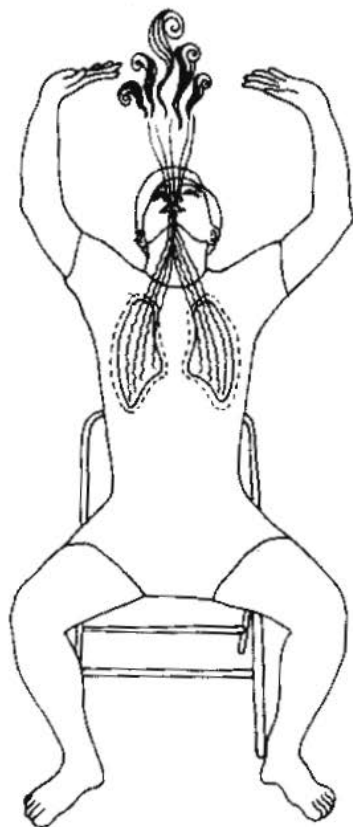


Figura SS11

Immaginate e sentite le sacche polmonari completamente compresse.

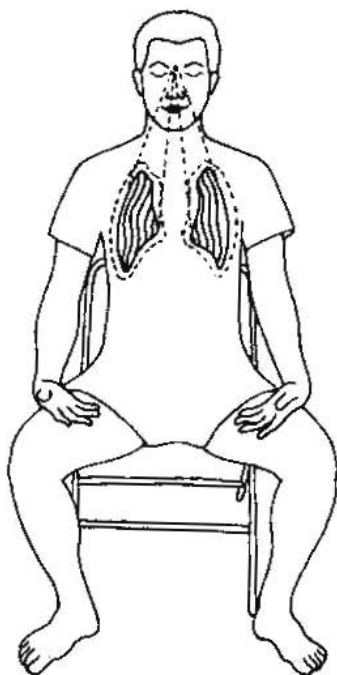


Figura SS12

Chiudete gli occhi; respirate normalmente e sorridete ai polmoni.

Polmone sottovoce senza i movimenti delle braccia per calmarvi. Se da solo non dovrà risultare sufficiente, il Suono del Polmone potrà essere accompagnato dal Suono Del Cuore e dal Sorriso Interiore.

V. Esercizio del rene: Il secondo Suono Curativo

A. Caratteristiche

Rene

Organo associato: vescica

Elemento: acqua

Stagione: inverno

Emozione negativa: paura

Emozioni positive: dolcezza, solerzia, tranquillità

Suono: WOOOOOOO

Parti del corpo: lato del piede, parte interna della gamba, torace

Sensi: orecchie-udito, ossa

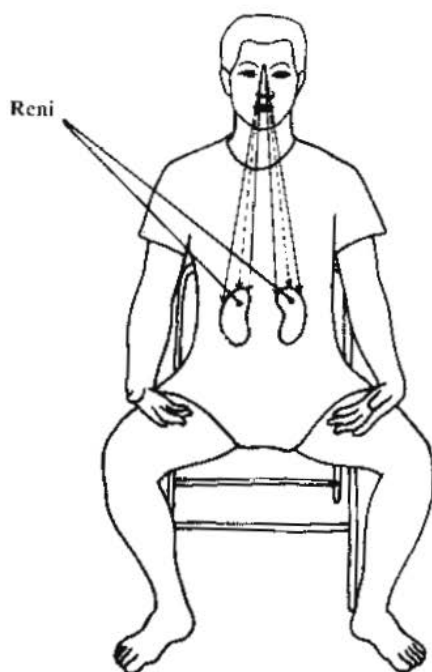


Figura SS13
Prendete consapevolezza dei reni.

Sapore: salato

Colore: nero o blu scuro

L'inverno è la stagione dei reni. Il loro elemento è l'acqua e il colore è il nero o il blu scuro. L'emozione negativa è la paura, mentre la dolcezza è quella positiva.

B. Posizione e Pratica

1. Acquisite la consapevolezza dei reni. (Fig. SS13).

2. Raccogliete le gambe, con le caviglie e le ginocchia che si toccano. Fate un respiro profondo mentre vi piegate in avanti e tenete una mano nell'altra; passate le mani intorno alle ginocchia e tirate indietro le braccia. In questa posizione avvertirete una spinta sulla schiena all'altezza dei reni; guardate in alto e reclinare la testa all'indietro senza sforzarvi. (Figg. SS14 e SS15).

3. Arrotondate le labbra e silenziosamente emettete il suono come se steste spegnendo una candela. Contemporaneamente comprimete l'addome medio tra lo sterno e l'ombelico, verso la spina dorsale. Immaginate l'ecces-

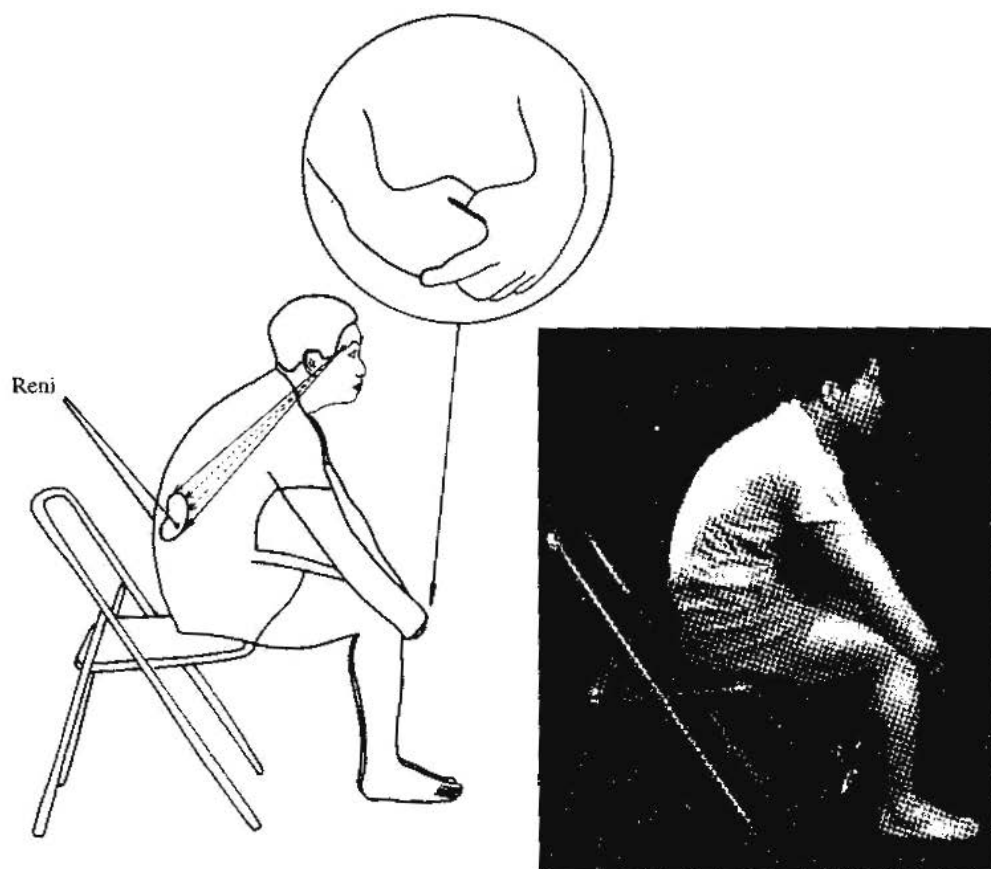


Figure SS14 e SS15
Allacciate le mani intorno alle ginocchia.

sivo calore, l'umidità, l'energia nociva e la paura mentre vengono spremuti fuori dalla membrana che circonda i polmoni. (Figg. SS16, SS17 e SS18).

4. Quando avete finito di espirare, sedetevi e lentamente respirate nei reni, immaginando un'energia blu chiaro come la qualità della dolcezza che entra in esse. Divaricate le gambe e posate le mani, con le palme in alto, sulle cosce.

5. Chiudete gli occhi e respirate normalmente. Sorridete dentro i reni, mentre immaginate di continuare a riprodurre il suono. Prestate attenzione alle sensazioni e allo scambio di energia intorno ai reni, le mani, la testa e le gambe. (Fig. SS19).

6. Quando la respirazione rallenta, ripetete l'esercizio da 3 a 6 volte.

7. Le ripetizioni potranno essere da 9 a 36 in caso di dolori alla schiena, affaticamento, vertigini e disintossicazione renale.

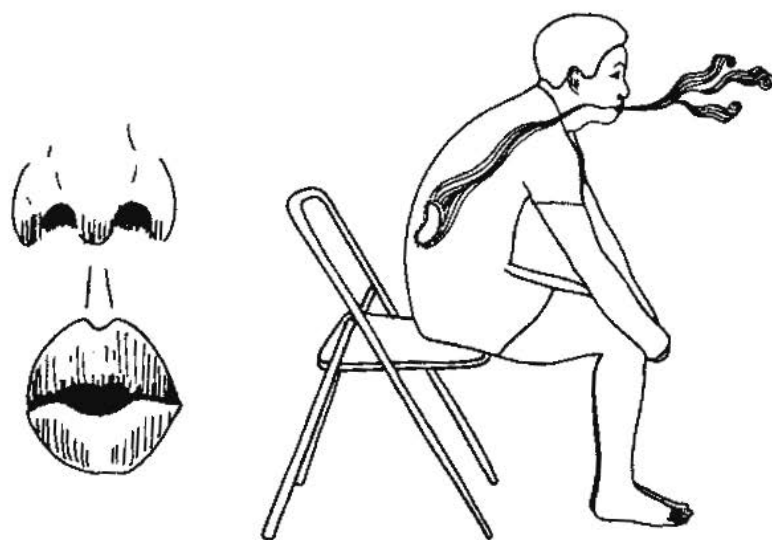


Figure SS16 e SS17

Arrotondate le labbra, producendo il suono di quando si spegne una candela.

VI. Esercizio del fegato: Il terzo Suono Curativo

A. Caratteristiche

Fegato

Organo associato: cistifellea

Elemento: legno

Stagione: primavera

Emozioni negative: irascibilità, aggressività

Emozioni positive: gentilezza, espansione dell'io, immedesimazione

Suono: SHHHHHHH

Parti del corpo: interno delle gambe, inguine, diaframma, costole

Sensi: occhi-vista, lacrime

Sapore: acre

Colore: verde

Il fegato predomina in primavera. Il legno è il suo elemento e il verde il suo colore. L'emozione negativa è l'irascibilità, mentre quella positiva è la gentilezza. Il fegato è particolarmente importante.

B. Posizione e Pratica

1. Acquisite la consapevolezza del fegato e individuate il collegamento con gli occhi. (Fig. SS20).

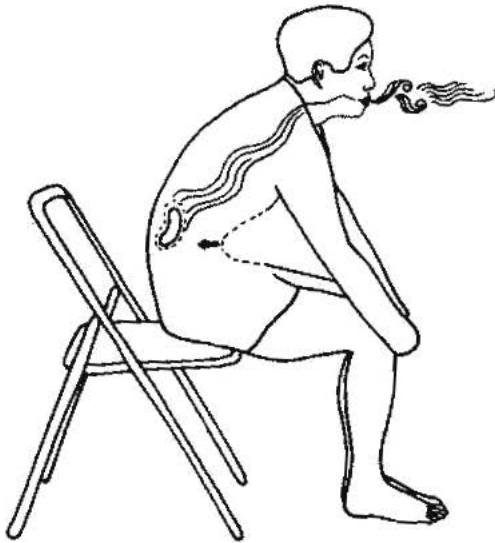


Figura SS18
Spingete la parte media dell'addome verso i reni.

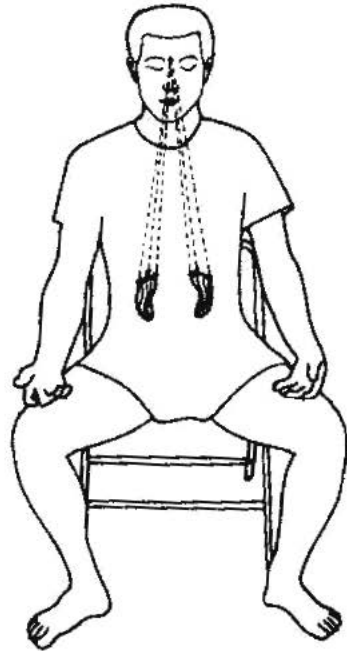


Figura SS19
Chiudete gli occhi e sorridete ai reni.

2. Portate le braccia dietro la schiena con le palme delle mani rivolte in alto. Fate un respiro profondo mentre lentamente alzate e abbassate le braccia sopra la testa. Seguite con gli occhi tutti i movimenti. (Fig. SS21).

3. Intrecciate le dita delle mani e roteate le palme verso l'alto. (Fig. SS22). Aprite le mani facendo leva sui polpastrelli. (Fig. SS23). Sentirete uno stiramento nelle braccia e nelle spalle. Piegate un pochino verso sinistra, esercitando una leggera distensione del fegato. (Fig. SS24).

4. Pronunciate il suono «SHHHHHH» (Fig. SS25) sottovoce. Di nuovo immaginate di vedere la sacca e la sentirete aprirsi, comprimersi ed espellere l'eccessivo calore e l'ira. (Fig. SS26).

5. Quando avrete finito di espirare, liberate le dita e premete verso l'esterno con le palme. (Fig. SS27). Respirate lentamente nel fegato, immaginate un colore verde chiaro proprio della qualità della gentilezza che penetra in esso. Gentilmente portate le braccia a posto abbassando le spalle. Posate le mani in grembo con le palme in alto e riposatevi.

6. Chiudete gli occhi, respirate normalmente, sorridete dentro il fegato ed

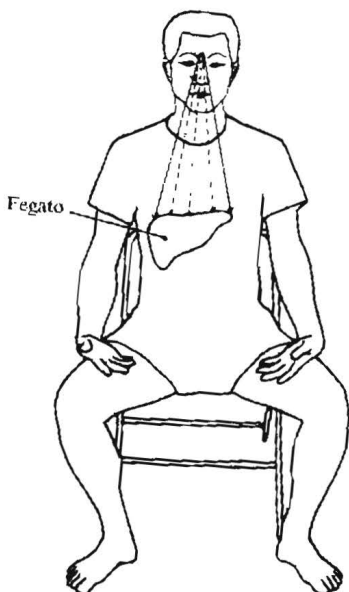


Figura SS20
Prendete consapevolezza del fegato.



Figura SS21
Lentamente allargate le braccia e portatele sopra la testa.

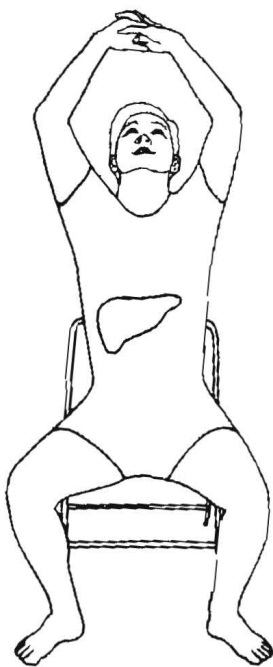


Figura SS22
Intrecciate le dita e ruotate le palme.

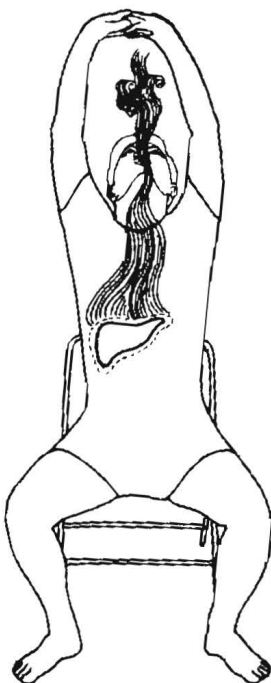


Figura SS23
Spingete in fuori le palme.

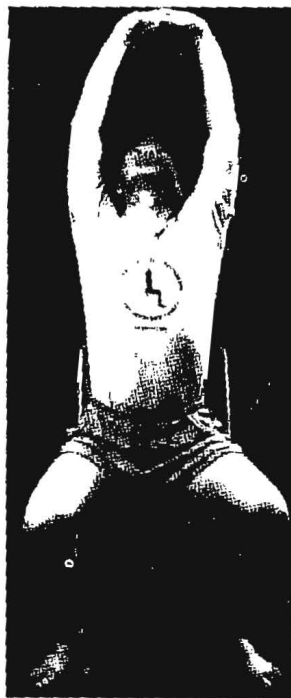


Figura SS24
Spingete di più con il braccio destro.



Figura SS25
Espirare, producendo il suono «SHHHHHHH».

immaginate di emettere ancora il suono. Fate attenzione alle sensazioni e seguite lo scambio di energia. (Fig. SS28).

7. Ripetete l'esercizio da 3 a 6 volte, con un aumento da 9 a 36 in caso di ira, occhi umidi e arrossati, o di un sapore amaro ed acre oppure, infine, per disintossicare il fegato.

Un assioma taoista sul controllo dell'ira così recita: «Se avete ripetuto il Suono del Fegato già per 30 volte e siete ancora arrabbiati, avete tutte le ragioni per colpire il responsabile».

VII. Esercizio del cuore: Il quarto Suono Curativo

A. Caratteristiche

Cuore

Organo associato: intestino tenue

Elemento: fuoco

Stagione: estate

Emozioni negative: impazienza, arroganza, avventatezza, crudeltà, violenza

Emozioni positive: gioia, amore, sincerità, creatività, entusiasmo, ardore, radiosità, luminosità

Suono: HAWWWWWW

Parti del corpo: interno del braccio e sue cavità

Sapore: amaro

Colore: rosso

Il cuore svolge costantemente la sua funzione, battendo ad un ritmo approssimativo di 72 pulsazioni al minuto, 4.320 pulsazioni all'ora per un totale

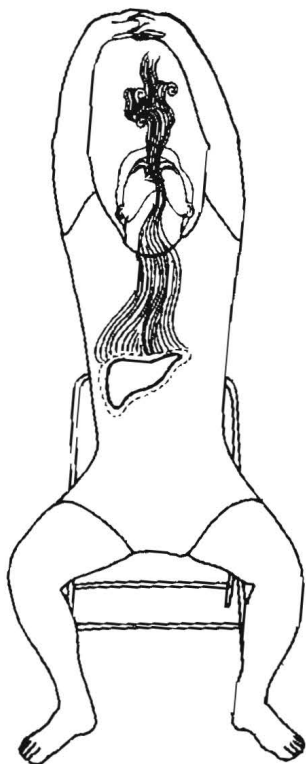


Figura SS26
Sentite la sacca polmonare avvolgere il fegato e comprimerlo.

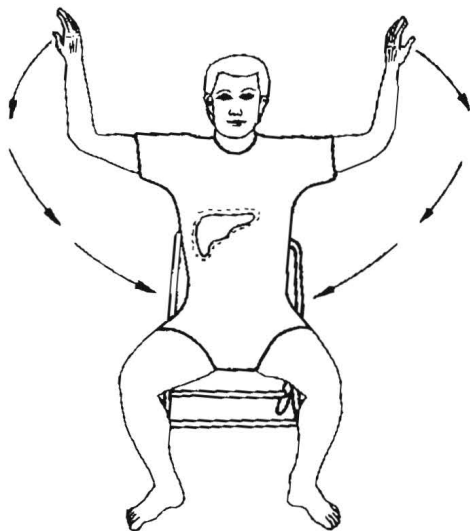


Figura SS27
Spingete in fuori con le palme.

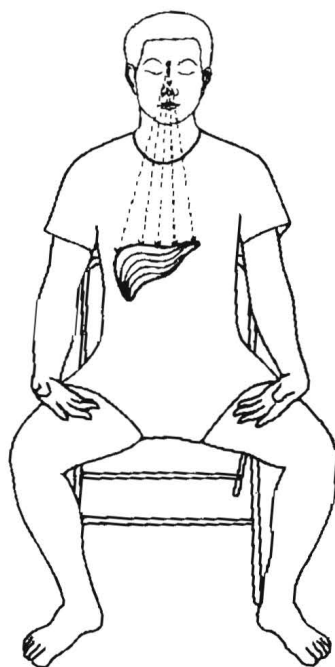


Figura SS28
Chiudete gli occhi e sorridete al fegato.

di 102.680 pulsazioni al giorno. Tutto questo naturalmente genera calore, che viene dissipato dalla sacca cardiaca, o pericardio. Secondo il pensiero taoista, il pericardio può essere considerato un organo a parte data la sua importanza.

B. Posizione e Pratica

1. Acquisite la consapevolezza del cuore e sentite la lingua collegarsi ad esso (Fig. SS29).

2. Fate un respiro profondo ed assumete la stessa posizione del Suono del Fegato (Fig. SS30), ma piegatevi leggermente verso destra. (Fig. SS31).

3. Aprite la bocca con le labbra un po' arrotondate (Fig. SS32) ed emettete il suono «HAWWWWWW» (Figg. SS33, SS34 e SS35) sottovoce, intanto, noterete il pericardio sprigionare il calore, l'impazienza, l'arroganza e l'avventatezza.

4. Per il rimanente ciclo, ripetete il procedimento del Suono del Fegato, concentrando l'attenzione sul cuore (Fig. SS36) ed immaginate un rosso vivo e le qualità della gioia, l'amore, la sincerità e la creatività penetrano nel cuore.

5. Ripetete da 3 a 6 volte. Il numero delle ripetizioni potrà essere aumentato da 9 fino a 36 in caso di mal di gola, di gengive e lingua infiammate, mal di cuore, disfunzione cardiaca, eccitabilità, malumore e disintossicazione dell'organo.

VII. Esercizio della milza: Il quinto Suono Curativo

A. Caratteristiche

Milza

Organi associati: pancreas, stomaco

Elemento: terra

Stagione: estate di San Martino

Emozioni negative: preoccupazione, commiserazione, rammarico

Emozioni positive: imparzialità, compassione, acume, abilità musicale

Suono: WHOOOOOOO

Sapore: neutro

Colore: giallo

B. Posizione e Pratica

1. Acquisite consapevolezza della milza; sentite, quindi, il collegamento milza-bocca.

2. Respirate profondamente, mentre posate le mani (Fig. SS38) con gli

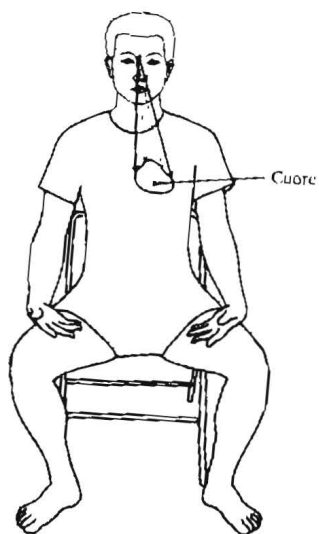


Figura SS29
Prendete consapevolezza del cuore.

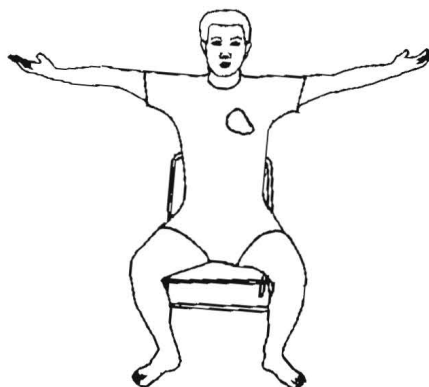


Figura SS30
Assumete la stessa posizione del Suono del Fegato.

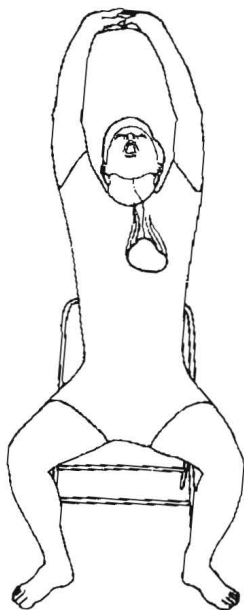


Figura SS31
Spingete di più con il braccio sinistro.



Figura SS32
Aprite le braccia, arrotondate le labbra.

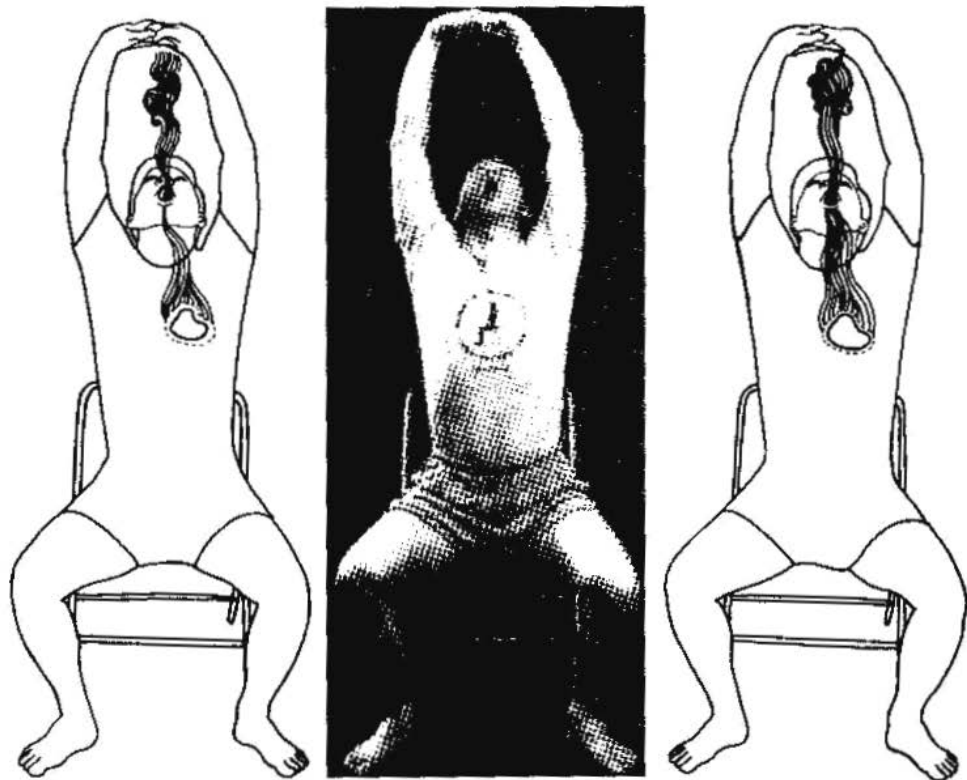


Figure SS33, SS34 e SS35

Aprite la bocca, arrotondate le labbra ed espirate producendo il suono «ILAWWWWW».



Figura SS36

Chiudete gli occhi e sorridete al cuore.

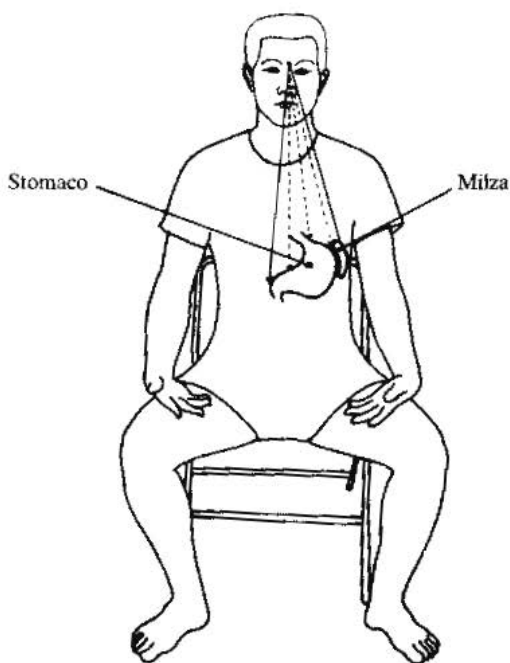


Figura SS37
Prendete consapevolezza della milza.



Figura SS38
Fate un bel respiro.

indici puntati sulla fine dello sterno leggermente spostati a sinistra. (Fig. SS39) Premete con le dita come se volesse spingere in fuori la parte mediana della schiena. (Fig. SS40).

3. Emettete il suono «WHOOOOOOO» (Fig. SS41) sottovoce e rilassate le corde vocali. (Fig. SS42). Espellete l'eccessivo calore, l'umidità, l'apprensione, la commiserazione e il rammarico.

4. Respirate dentro la milza, il pancreas e lo stomaco (Fig. SS43), o immaginate una luce gialla e le qualità dell'imparzialità, la compassione, l'acume e l'abilità musicale entrano in essi.

5. Riportate le mani dolcemente sul grembo, con le palme in alto.

6. Chiudete gli occhi, respirate normalmente ed immaginate di riprodurre il suono. Prestate attenzione alle sensazioni e allo scambio di energia. (Fig. SS44).

7. Ripetete da 3 a 6 volte.

8. Da 9 a 36 volte per indigestione, nausea, diarrea e disintossicazione della milza. Questo suono, se prodotto insieme agli altri, è più efficace e salutare rispetto agli antiacidi. Esso è anche l'unico suono che può essere prodotto subito dopo i pasti.

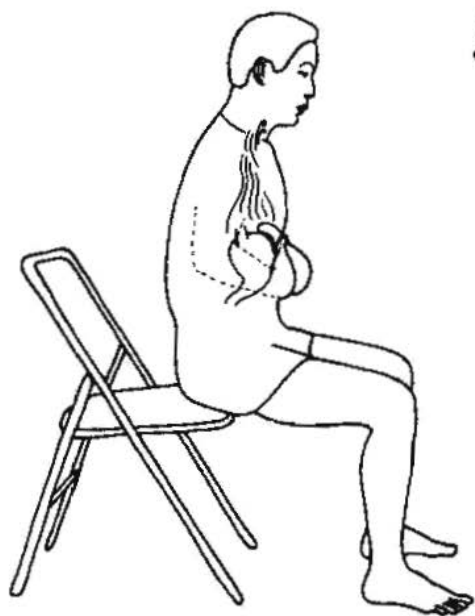


Figura SS39
Le mani con l'indice verso il basso e poi lentamente verso la sinistra dello sterno.



Figura SS40
Premete con le dita.



Figura SS41
Espirare, producendo il suono «WHOOOOOO».



Figura SS42
Sentite il suono nelle corde vocali.



Figura SS43
Respirate nella milza, nel pancreas e nello stomaco.



Figura SS44
Chiudete gli occhi e sorridete alla milza, al pancreas e allo stomaco.

XI. Esercizio del Triplice Riscaldatore (o circolazione sessuale): i Sei Suoni Curativi

A. Caratteristiche

Il Triplice Riscaldatore si riferisce ai tre centri di energia presenti nell'organismo: la sezione superiore, che conta il cervello, il cuore e i polmoni, è calda; la parte mediana, il fegato, i reni, lo stomaco, il pancreas e la milza, è tiepida; infine, la zona inferiore, composta dagli intestini tenue e crasso, la vescica, gli organi sessuali, è fredda. Il suono del Triplice Riscaldatore equilibra la temperatura delle tre zone, portando energia calda alla zona inferiore e fredda a quella superiore, attraverso il tratto intestinale. Alcuni allievi sono riusciti ad interrompere l'uso dei tranquillanti con la pratica dei Sei Suoni Curativi, che hanno anche il potere di rilassare se sotto stress.

Non esistono stagioni, colori o emozioni associati al Triplice Riscaldatore.

B. Posizione e pratica

1. Sdraiatevi sulla schiena. Se soffrite di dolori alla schiena o nella zona lombare, ponete un cuscino sotto le ginocchia per tenerle sollevate.

2. Chiudete gli occhi, gonfiate lo stomaco e il torace senza sforzarvi. (Figg. SS45 e SS46)

3. Producete il suono «HEEEEEEEE» (Fig. SS47) sottovoce, mentre immaginate un grande rullo, che comprimendo il torace fino all'addome inferiore, fa uscire fuori l'aria. Pensate ora che il torace e l'addome siano sottili come un foglio di carta, vi sentirete leggeri, luminosi e vuoti. (Fig. SS48, SS49, SS50, SS51 e SS52). Riposatevi respirando normalmente (Fig. SS52).

4. Ripetete da 3 a 6 volte e anche più se siete ancora svegli. Il Triplice Riscaldatore può essere usato per rilassarsi senza addormentarsi, giacendo su un fianco o stando semplicemente seduti su una sedia. (Fig. SS53).

X. Pratica quotidiana

A. Cercate di praticare i Sei Suoni Curativi giornalmente

Qualsiasi momento della giornata è adatto. È consigliabile a letto in quanto favorisce un sonno profondo e rilassante. Quando avrete imparato bene il procedimento, impiegherete soltanto 10-15 minuti.

B. Espellere il calore dopo un allenamento faticoso

Praticate i Sei Suoni Curativi subito dopo un allenamento faticoso, ad esempio l'aerobica, il jogging, le arti marziali, oppure dopo qualsiasi esercizio yoga o altra meditazione che concentra molto calore nella zona superiore dell'organismo (il cervello o il cuore), onde prevenire il surriscaldamento degli organi. Non fatevi una doccia fredda subito dopo un allenamento faticoso perché non fareste che procurare uno shock agli organi.

C. Eseguire i suoni nel corretto ordine di sequenza

1. Riproducete i Suoni sempre nel corretto ordine: il Suono del Polmone (autunno), il Suono del Rene (inverno), il Suono del Fegato (primavera), il Suono del Cuore (estate), il Suono della Milza (estate di San Martino), il Suono del Triplice Riscaldatore.

2. Se un organo in particolare o il sintomo corrispondente vi preoccupano, aumentate il numero delle ripetizioni del singolo suono senza proseguire nella sequenza.



Figura SS45
Stesi sulla schiena, chiudete gli occhi, fate un respiro profondo.

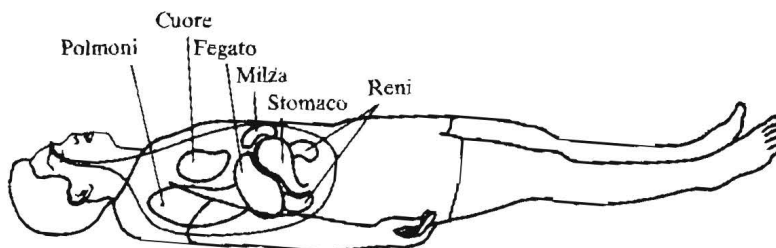


Figura SS46
Diagramma degli organi.



Figura SS47

D. Stagione, organo e suono

Un organo funziona di più nella stagione in cui è dominante. Aumentate, quindi, il numero degli esercizi. Ad esempio, in primavera emettete il Suono del Fegato per 6 o 9 volte quando produceste gli altri rimanenti per 3 o 6 volte.

Se siete affaticati o non disponete di tempo, fate soltanto gli esercizi del Polmone e del Rene.



Figura SS48



Figura SS49



Figura SS50

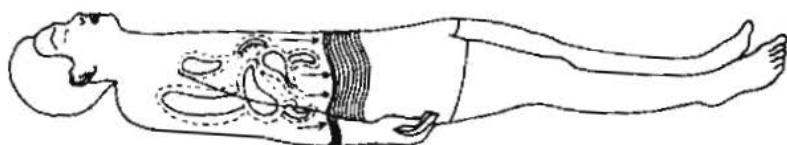


Figura SS51

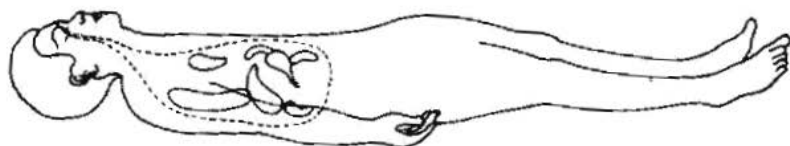
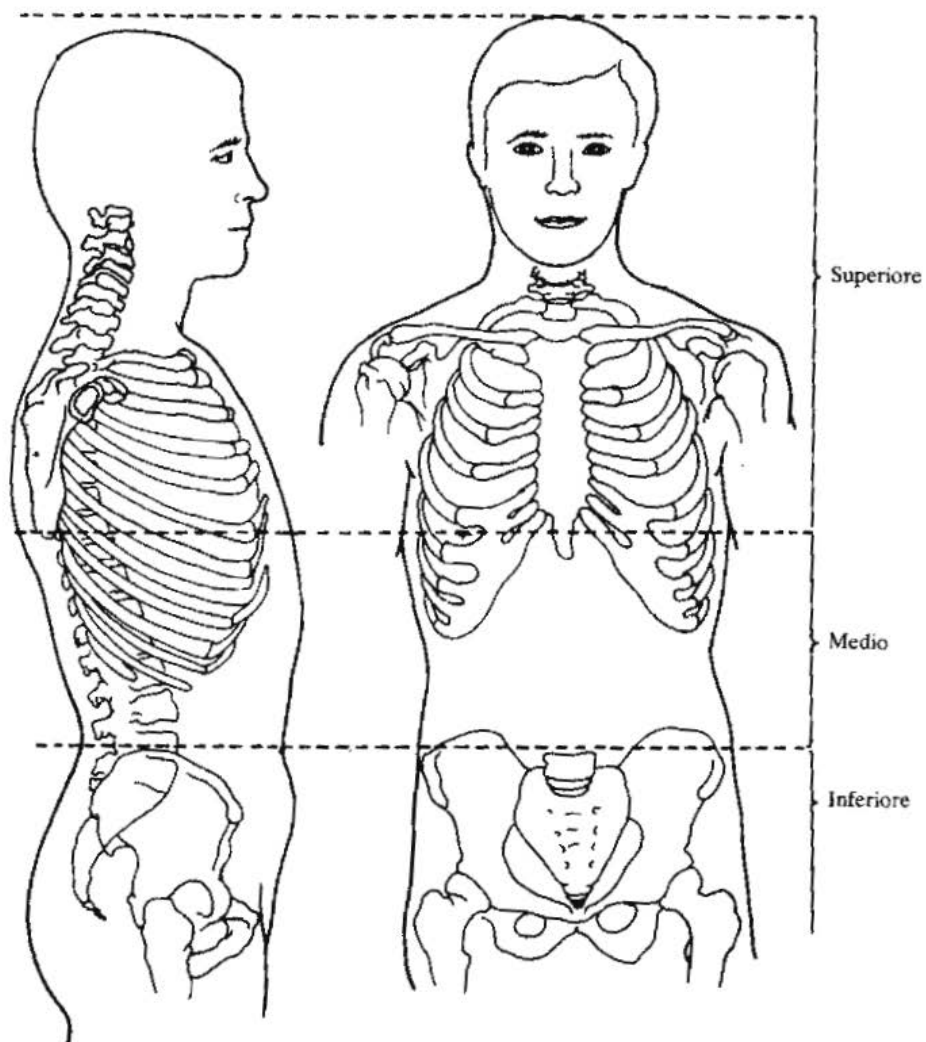


Figura SS52
Riposate, respirando normalmente.



*Figura SS53
Il Triplice Riscaldatore.*

E. Rimanere concentrati durante il periodo di riposo

L'intervallo di riposo tra un suono e l'altro è molto importante. È il momento in cui entriamo in contatto con gli organi e anche il momento di massima coscienza. Molte volte quando siete in riposo e state sorridendo agli organi, potete avvertire lo scambio dell'energia Chi nell'organo, nelle mani e nelle gambe. Perfino la testa sente il flusso energetico. Per gli intervalli di riposo potete prendere tutto il tempo che volete.

La saggezza taoista nella vita di tutti i giorni

I. Eliminare lo stress con il Sorriso

Ricordate di sorridere sempre sinceramente con gli occhi e di colmare il cuore d'amore. Questo ha l'effetto di una medicina. Se siete tristi, arrabbiati, in lacrime, depressi o nervosi, i vostri organi producono dei veleni; invece, quando siete felici e sorridenti, essi secernono una sostanza dolce come il miele, portatrice di buona salute.

È convinzione comune che la vita d'oggiorno è molto febbrile. Terminare la giornata lavorativa con un forte mal di testa è una realtà che affligge molti di noi. Quando le pressioni che sono fuori e dentro di noi crescono, «si deve far qualcosa». Stranamente quel «qualcosa» è non fare niente. Quando sorge una situazione problematica, senza guardare neppure di cosa si tratta, dovete imparare a non farvi risucchiare da essa e la soluzione migliore è sorridere. Con questa piccola azione avrete conquistato ciò che altrimenti vi apparirebbe insormontabile e il pericolo non tornerà mai più.

All'inizio, potrà risultare difficile cogliere i risultati immediati del Sorriso Interiore, lasciatelo essere soltanto una nuova esperienza; ma dopo una certa pratica, riuscirete a trasformarlo in una parte integrante della vostra vita.

Ovunque vi troviate – in piedi, a passeggio, o seduti – ricordate di sorridere e di rilassarvi per riempire il cuore di amore e far riversare questo sentimento in tutto il corpo. È semplicissimo e di grande efficacia. Nutrite il cuore con la calma e l'affetto, sorridete con più facilità e vedrete i vostri problemi scomparire.

II. Comunicare con il pensiero

Parlate meno, scegliete accuratamente cosa dire e il modo per esprimerla: esprimervi propriamente può essere di grande aiuto per chi vi ascolta oltre che per voi stessi, e parlare di meno conserva una maggiore quantità di Chi.

III. Meno preoccupazioni, più azioni

Pensate di meno al futuro, in quanto aumenta le preoccupazioni che, a loro volta, portano la tensione nervosa.

Provate, invece, a concentrarvi ogni volta che potete – ricordate che la concentrazione è intrinseca a voi e non è una cosa che voi potete creare. Favorirete la disponibilità verso gli altri e il perdono.

IV. Coltivare la potenza mentale

Il sistema taoista prevede la cura della potenza mentale e della forza rigeneratrice. La parola «mente» nella lingua cinese, come in altri idiomi orientali, sta anche ad indicare il cuore. Quando avrete sviluppato il convincimento di non volervi più votare alle ambizioni personali, quando sarete capaci di dimenticare voi stessi e di interessarvi soltanto del cuore, disporrete dei mezzi necessari per curarvi dalle malattie.

Se siete malati e state meditando, non pensate di farlo per liberarvi dal male, ma più semplicemente concentratevi su un punto stabilito o su un metodo e tutto passerà.

V. Dominare e non subire la vita sessuale

Tenete a freno la vostra attività sessuale. Eiaculazioni troppo frequenti incideranno negativamente sulla vostra riserva della Chi e la capacità di concentrarvi.

La mente viene occupata dagli impulsi che gli occhi, le orecchie, la bocca, il naso e i sensi le inviano. Quando si è giovani e facilmente esposti a cose e situazioni eccitanti, non si è sempre pronti ad affrontarle in modo che l'energia non venga intaccata. È consigliabile, quindi, che vi concentrate sulla pratica quotidiana ed evitate «distrazioni».

VI. Rispettare la testa e riscaldare i piedi

Trattate la vostra testa con grandissimo rispetto. Pensate ad essa come ad un tempio di Dio e della mente. Guardate ad essa come ad un tempio dell'anima e di maggiore controllo di tutti gli organi vitali. Esiste una regola che dice: «Testa fredda, piedi caldi», che intende mettervi in guardia dal raccogliere troppa energia nella testa, causa di sconcerto e di malattie. Quando l'energia affluisce alla testa, può verificarsi uno sbalzo di pressione. Indirizzare l'energia verso i piedi può riequilibrare la pressione e mantenere i piedi

caldi previene gli attacchi cardiaci. Strofinare, quindi, i piedi e riscaldateli. Quando avrete finito, dovrete sempre serbare l'energia nell'ombelico e mantenerlo caldo.

VII. Mantenere il collo al caldo

Il collo è attraversato da molti vasi sanguigni di vitale importanza e da nervi, e collega il corpo alla parte più importante in assoluto, la testa. Per tutti questi motivi trattatelo con cura, mantenetelo caldo e sorridetegli spesso.

Cercate di non usare troppo i sensi. Non guardate né ascoltate nulla troppo a lungo: quando i sensi vengono usati senza riguardi, il risultato sarà la malattia.

Se indulgete al bere e al cibo smodatamente, vi procurerete una salute malsana.

Per prolungare la vita ed evitare le malattie, dovete deglutire più volte al giorno la saliva che si forma in bocca.

Non esponetevi alle correnti dopo aver fatto il bagno o dopo aver sudato.

Sostituite la Chi impura del corpo con la Chi originale, praticando l'Orbita Microcosmica.

Asservite la divinità che è dentro di voi e potrete aspirare all'immortalità.

VIII. Parsimonia nel mangiare

Non continuate a mangiare quando siete satolli né sdraiatevi né rimanete seduti a lungo, poiché abitudini di questo tipo abbreviano la vostra vita.

Mangiate senza saziarvi e, quindi, passeggiate, non toccate cibo prima di coricarvi.

Mangiate meno e spesso, in questo modo farete una buona digestione senza affaticare i vostri cinque organi.

Quando mangiate, è preferibile iniziare con pietanze calde, quindi tiepide. In mancanza di cibo freddo, bevete dell'acqua fresca. Sempre prima di mangiare ispirate aria.

In primavera scegliete cibi piccanti, aspri d'estate, più amari d'autunno e meno salati d'inverno. Cercate di non esagerare.

Generalmente, il cibo cotto è migliore di quello crudo, come pure mangiare meno fa meglio che mangiare tanto.

Se avete mangiato troppo, non bevete tanta acqua e soprattutto non mandatela giù troppo in fretta.

L'indigestione avviene quando si mangia a sazietà dopo essere stati a digiuno per lungo tempo.

Non mangiate frutta cruda a stomaco vuoto, perché essa fermenta sopra il diaframma.

Infine, una quantità esagerata di verdura cruda altera il colorito sano.

IX. Non esagerare

Lunghe passeggiate danneggiano i tendini; rimanere seduti per tanto tempo fa male ai muscoli, come le ossa risentono dello stare in piedi a lungo; sdraiarsi per tanto tempo incide negativamente sull'energia vitale, mentre una veglia prolungata reca danni al sangue.

L'ira, il dolore, il rammarico, al pari di troppa gioia o troppo piacere, sono dannosi. Negativi sono, inoltre, la sofferenza, l'astinenza dall'attività sessuale e l'angoscia. In breve, è pericoloso non essere moderati.

X. La gioia aumenta la Chi

Per una grande gioia, la Chi cresce vertiginosamente. Una grande tristezza comporta l'arresto del flusso Chi. Potete esaurire la vostra energia vitale con una attività sessuale smodata.

Deglutire la saliva significa aumentare la potenza, altrimenti persa.

Quando state male non coricatevi con la testa verso nord. Appena svegli, parlare troppo vi priva dell'energia vitale.

XI. Cure stagionali

Durante l'inverno state attenti affinché i piedi siano caldi e la testa fresca. In autunno e in primavera fate in modo che entrambe le parti siano fresche.

Quando state male o siete sudati, non bevete acqua fredda, perché può danneggiarvi lo stomaco e il cuore.

Quando in estate e in primavera vi sdraiate abbiate cura che la testa guardi a est, proprio come in autunno e d'inverno sia rivolta a ovest.

Per evitare di ammalarsi, prima di mangiare orinate da seduti, dopo pranzo, stando in piedi.

Mentre dormite piegate le ginocchia e sdraiatevi sul fianco: serve ad aumentare l'energia vitale.

In estate e in autunno andate a dormire presto e svegliatevi prima; in inverno coricatevi presto ma alzatevi più tardi; in primavera andate a dormire quando è ancora giorno e alzatevi di buon ora.

All'alba, a mezzogiorno, nel pomeriggio, al tramonto e a mezzanotte, lavatevi i denti e sciacquatevi la bocca sette volte, ciò servirà ad allungarvi la vita ed a rafforzare i denti, le ossa, i muscoli, le unghie e i capelli.

Parte Seconda

Automassaggio Chi

IL METODO TAOISTA DEL RINGIOVANIMENTO

Nota dell'Autore

Tutti i miei libri costituiscono altrettanti capitoli di una approfondita descrizione dell'intero metodo taoista, per il quale forniscono una chiave di accesso. Infatti, ognuno illustra un sistema curativo e di arricchimento della vita, che può essere studiato e praticato a scelta del lettore. Naturalmente, ognuno funziona di per sé ma, è bene ricordarlo, nella Filosofia Taoista ogni metodo implica gli altri e produce i migliori risultati se praticato, appunto, insieme agli altri. Alla base di tutti, c'è l'esercizio della Meditazione dell'Orbita Microcosmica, che rappresenta il modo di far circolare l'energia Chi attraverso tutto il corpo, come ho spiegato in *Tao Yoga, il risveglio dell'energia risanatrice attraverso il Tao*.

Altri due esercizi fondamentali sono la Meditazione del Sorriso Interiore e i Sei Suoni Curativi, che sono stati da me illustrati nella prima parte del presente volume.

La sezione, che vi apprestate a leggere, vuole essere il seguito dei precedenti, ciò nonostante, può essere assunto anche come punto di partenza e consente di apprendere tutti i particolari dell'automassaggio Chi. Sono convinto che una volta che avrete iniziato ad esercitarvi nel metodo del Ringiovanimento Tao, sentirete il bisogno di conoscere e sperimentare anche gli altri che ho testé menzionato: troverete allora utile ed interessante la lettura di *Tao Yoga dell'amore*, e *Tao Yoga femminile*, che costituiscono la somma dei miei libri passati e futuri.

MANTAK CHIA

N.d.R. Ricordiamo ai lettori che i volumi di Mantak e Manecwan Chia: *Tao Yoga*, *Tao Yoga dell'Amore*, *Tao Yoga Femminile*, *Tao Yoga Chi Kung dell'Energia*, sono stati pubblicati dalle Edizioni Mediterranee, Roma.

Benefici e teoria

Dai tempi antichi ai giorni nostri, i Maestri Taoisti sono sempre stati straordinariamente giovani. Infatti, sia nell'aspetto che nello svolgimento delle loro funzioni, dimostrano una età inferiore a quella reale di almeno venti anni. Una fonte della loro carica vitale è nella pratica dell'Automassaggio Taoista del Ringiovanimento: si sfrutta l'energia interna, o Chi, per rafforzare e ringiovanire gli organi dei sensi (occhi, orecchie, naso, lingua, denti, pelle) e quelli interni. Queste tecniche risalgono a cinquemila anni fa e protette con il segreto di stato venivano tramandate da un Maestro ad un ristretto gruppo di allievi, anche se questi era a conoscenza soltanto di alcune parti dello intero sistema. Lavorando sugli studi condotti con alcuni Maestri taoisti, le ho messe insieme in un metodo che organizza il materiale secondo un ordine logico. Con la pratica quotidiana di una serie di esercizi della durata dai cinque ai dieci minuti, riuscirete a migliorare molte cose: il vostro colorito, la vista, l'udito, i seni, le gengive, i denti, la lingua e la vostra salute in generale.

I. I sensi acuti possono facilitare il controllo delle emozioni negative

L'Automassaggio del ringiovanimento opera rimuovendo i blocchi dai meridiani, o canali dell'energia, dei vari sensi e degli organi vitali. Questo si ottiene con l'eccezionale pratica Taoista del trasporto dell'energia, Chi, dagli organi sessuali e dall'ano al viso, le mani e i sensi, quindi dirigendola nelle zone specifiche. I sensi sono collegati agli organi, che a loro volta ritengono e generano le emozioni positive e negative. Con il rafforzamento dei sensi, riusciamo a controllare queste ultime. I sensi sono i primi a registrare le influenze del mondo esterno, quali la tensione, l'irascibilità e la paura; e, a loro volta, queste influenze negative colpiscono gli organi e il sistema nervoso. I sensi acuti serviranno a prevenirne un sovraccarico che può avere un effetto nocivo su di noi.

II. Gli organi sani possono aiutare lo scambio di caratteristiche emotive e personali

Durante la mia esperienza decennale di insegnamento di questo semplice automassaggio, ho visto gente che ne faceva uso per migliorare la propria vita emotiva, personale e sociale. Ricordo che uno dei miei allievi soffriva di gravi paure che spesso sfociavano nell'ira, con conseguente malumore, irascibilità e mal di stomaco. Ora una persona in queste condizioni è ben lontana dall'essere socievole, cortese e portata a dialogare con gli altri. Dopo aver praticato per poche settimane il Sorriso Interiore, il Suono del Fegato, e dopo aver massaggiato sia il fegato che lo stomaco, il carattere della stessa persona ha subito dei miglioramenti, il malumore è diminuito ed è diventata più cortese. Egli dice che da quando ha iniziato a lavorare insieme a me, il risultato più importante lo ha conseguito nella vita familiare, in modo particolare nelle relazioni con i propri figli. Egli non ha più bisogno dell'alcool su cui faceva affidamento per lenire il dolore e dimenticare la tensione della quale prima era vittima. Anche il suo datore di lavoro, insieme ai suoi collaboratori, ha notato il cambiamento e altri suoi colleghi sono venuti ad apprendere il sistema.

Ho una segretaria che tempo fa ha pagato la quota di iscrizione al corso di una sua collega perché trovasse il modo per far fronte allo stress del lavoro. Questa donna mi ha poi detto che si è trattato del migliore investimento che abbia mai potuto fare, in quanto non è più stata vittima dei cambiamenti d'umore di quando lavorano insieme.

L'ano è collegato all'energia degli organi

Nel Ringiovanimento Tao, il flusso della Chi è molto importante. Se questa non viene fatta affluire nella parte da massaggiare, tutto si riduce ad un comune tocco o frizione. Il Sorriso Interiore e la Meditazione dell'Orbita Microcosmica sono altrettanto importanti perché contribuiscono ad aumentare la forza vitale nei sensi e negli organi.

I. La Forza del Perineo

La regione del perineo (Hin-yin) comprende l'ano e gli organi sessuali. La regione anale è divisa in varie sezioni che sono ben collegate con gli organi corrispondenti. Il termine cinese Hin-yin (perineo) indica il punto della confluenza dell'energia yin, oppure il punto addominale inferiore dove avviene la raccolta della stessa. Esso è anche noto come porta della vita e della morte. Si trova, infatti, tra due porte principali: una è la porta anteriore (l'organo sessuale), che è la grande apertura della forza vitale. Da qui la forza può fuoriuscire e privare gli organi delle loro funzioni. La seconda porta, o porta posteriore, è l'ano. Se non è chiusa, questa apertura può facilmente perdere l'energia vitale. Nelle pratiche Tao, in modo particolare nei Segreti dell'Amore, nell'Amore Curativo e nella Camicia di Ferro, la capacità del perineo di stringere, chiudere e spingere la forza vitale verso l'alto lungo la spina dorsale è un esercizio molto importante, diversamente, la nostra forza vitale, insieme all'energia sessuale, può trasformarsi in «un fiume senza ritorno»; esse scorreranno senza poter essere riciclate.

II. La Regione Anale è divisa in cinque zone

L'ano è diviso in cinque zone: (A) centrale, (B) anteriore, (C) posteriore, (D) sinistra, (E) destra. (Fig. 2-1).

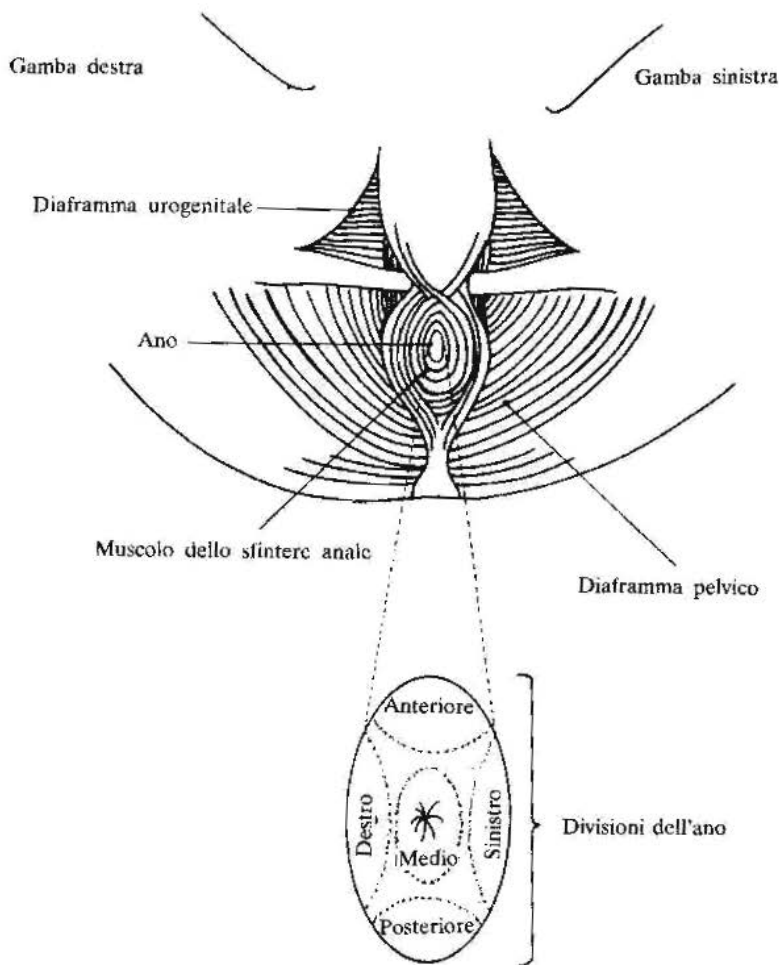


Figura 2-1
L'ano è diviso in cinque zone.

A. La zona centrale

Al centro dell'ano, la Chi è collegata con gli organi che seguono: la vagina-utero, l'aorta e la vena cava, lo stomaco, il cuore, la tiroide e la paratiroide, la ghiandola pituitaria, quella pineale e la sommità del capo. (Figg. 2-2 e 2-3).

B. La zona anteriore

Nella parte anteriore dell'ano, la Chi comunica con i seguenti organi: la prostata, la vescica, l'intestino tenue, lo stomaco, il timo e la sezione frontale del cervello (Fig. 2-4).

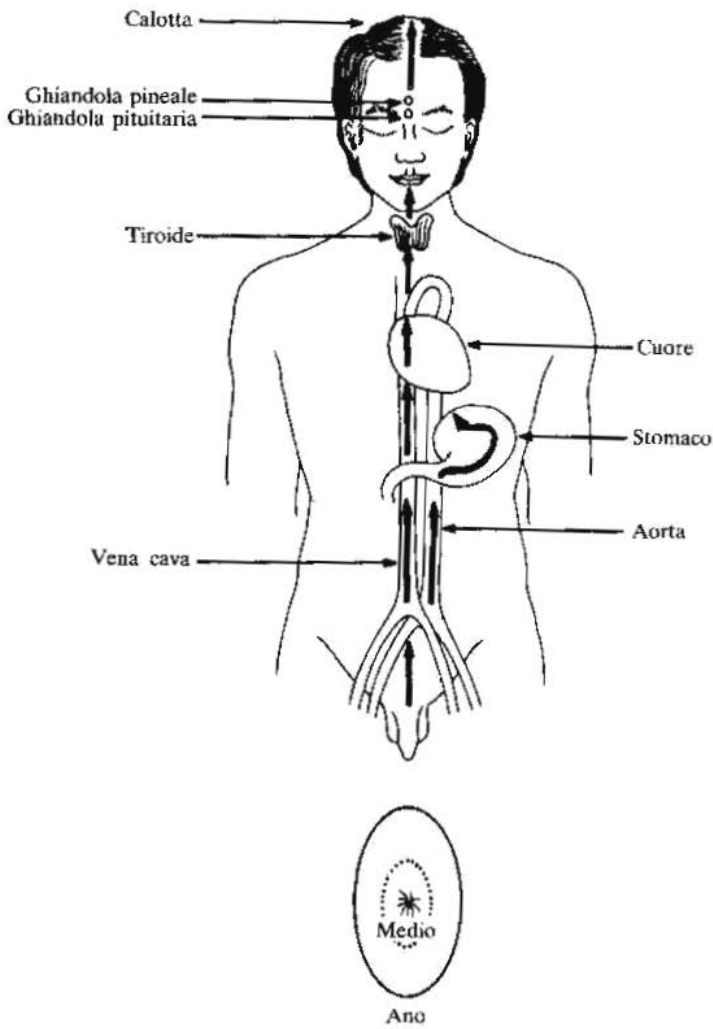


Figura 2-2
La zona mediana.

C. La zona posteriore

In questa, la Chi è connessa, invece, agli organi energetici quali: l'osso sacro, le lombari, le dodici costole, le sette vertebre cervicali e il cervelletto. (Fig. 2-5)

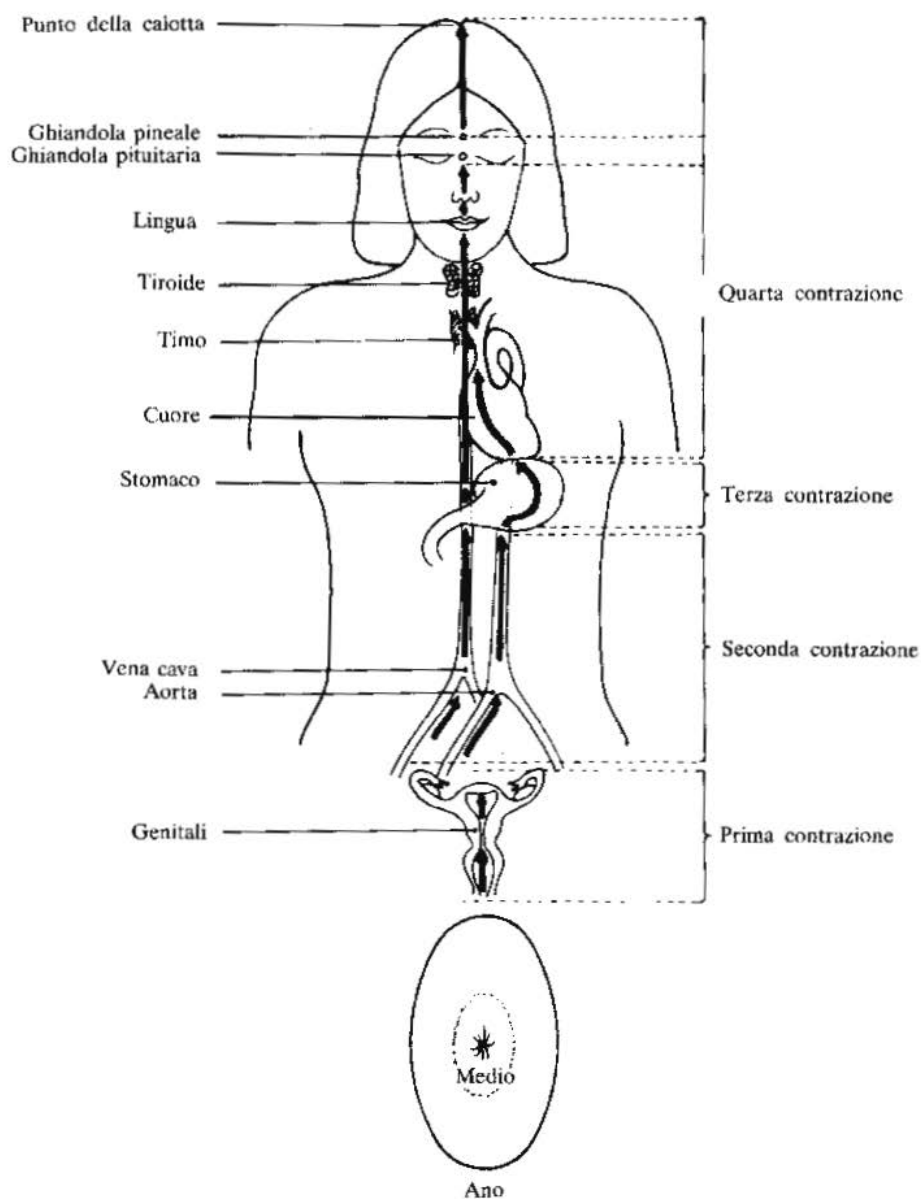


Figura 2-3

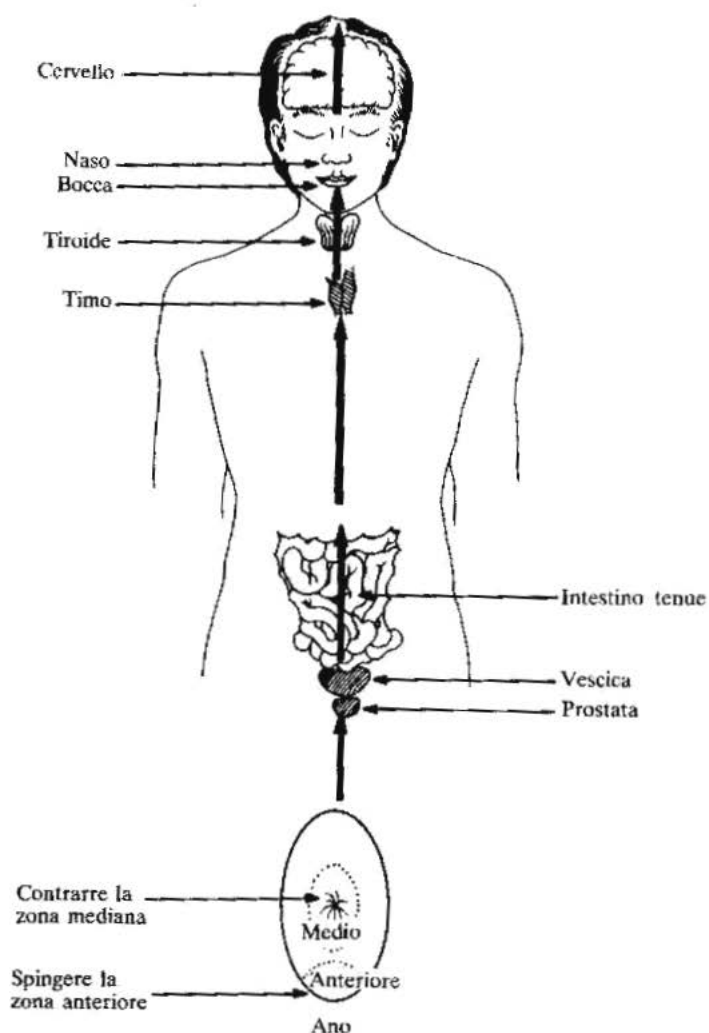


Figura 2-4
La zona anteriore.

D. La zona sinistra

Essa è il punto di comunicazione della Chi con l'ovaia sinistra, il rene sinistro, la ghiandola surrenale, la milza, il polmone sinistro e l'emisfero cerebrale sinistro. (Figg. 2-6 e 2-7).

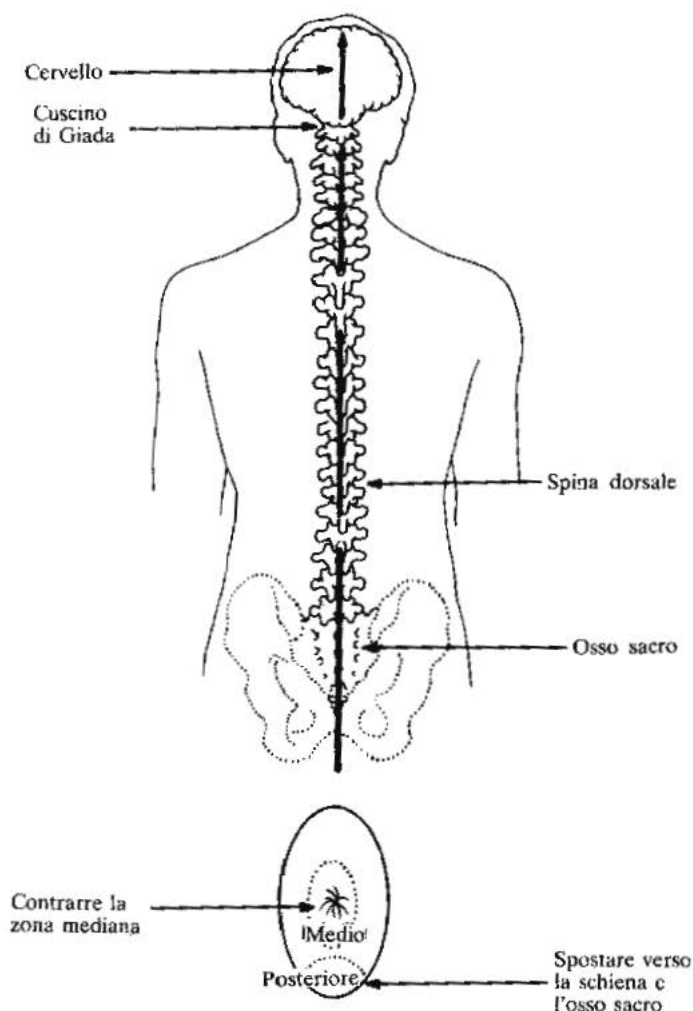


Figura 2-5
La zona posteriore.

F. La zona destra

Nella zona destra dell'ano, infine, si può assistere al collegamento della Chi con l'ovaia destra, l'intestino crasso, il rene destro, la ghiandola surrenale, il fegato, la vescica, il polmone destro e l'emisfero cerebrale destro. (Fig. 2-8).

Contraendo le varie zone anali, potete far affluire agli organi e alle ghiandole la Chi in maggiore quantità e migliorare, perfino, gli effetti del massaggio. (Figg. 2-9 e 2-10).

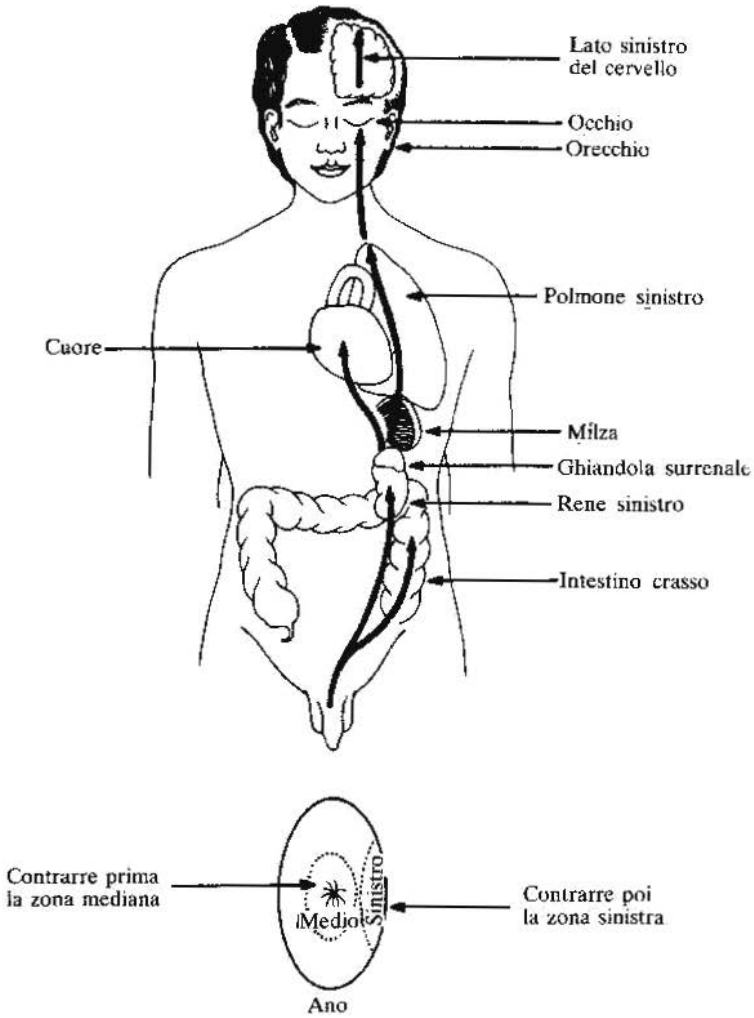


Figura 2-6
La zona sinistra nell'uomo.

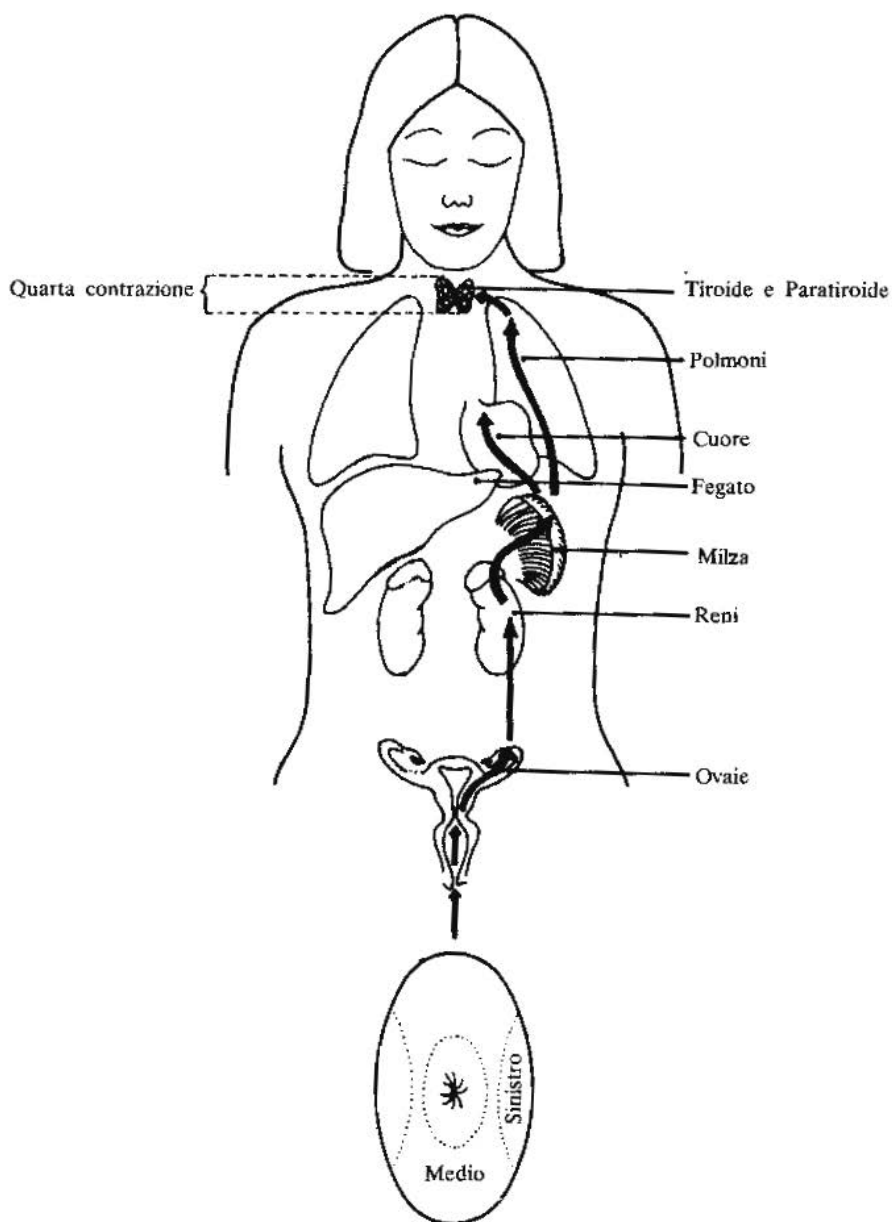


Figura 2-7
La zona sinistra nella donna.

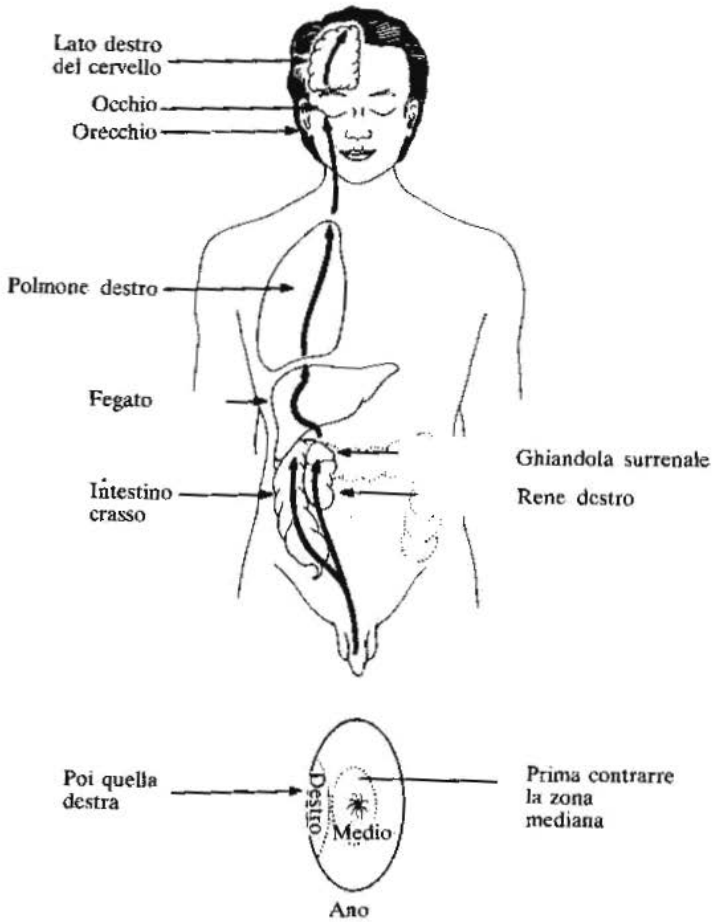


Figura 2-8
La zona destra nell'uomo.

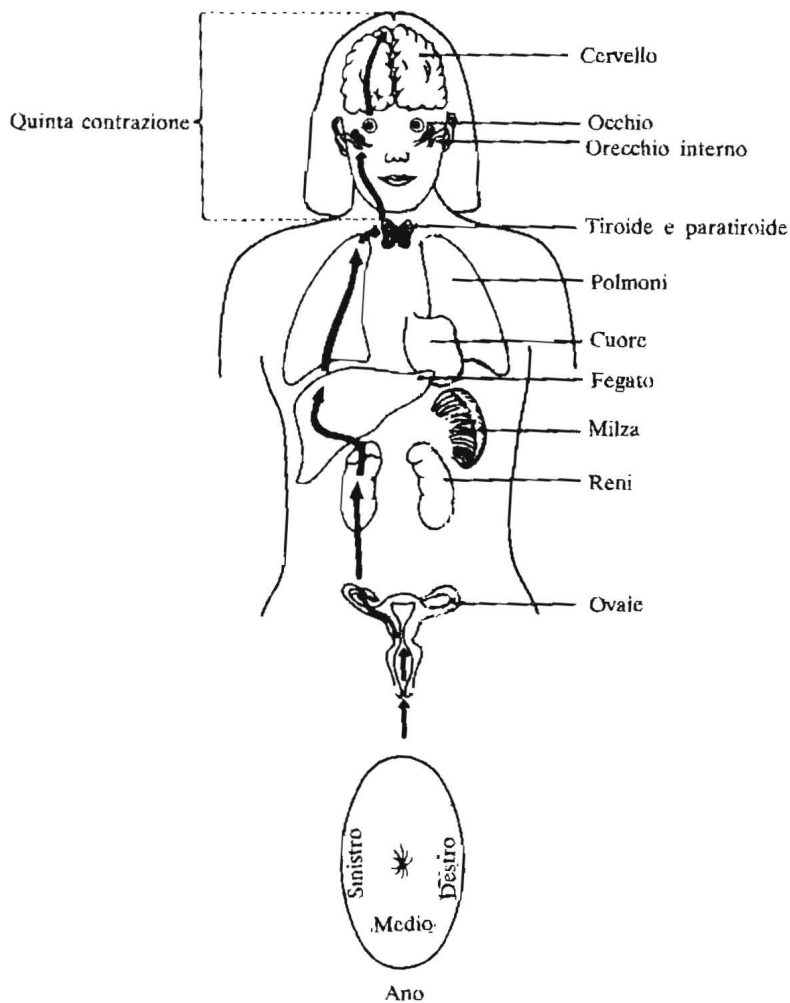


Figura 2-9
La zona destra nella donna.

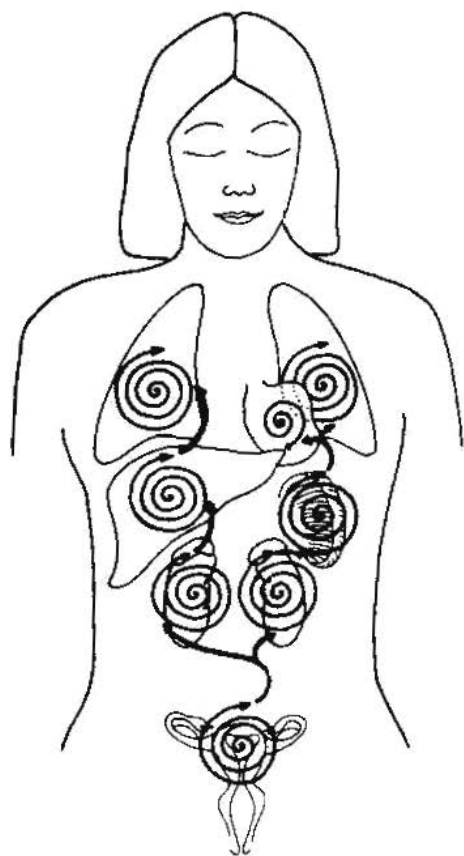


Figura 2-10
Fate circolare l'energia intorno agli organi.

La mano curativa

L'uomo è capace di costruire qualsiasi tipo di strumento ad alta sofisticazione grazie all'abilità delle sue mani e delle dita. Un'altra proprietà delle mani è il potere curativo. La conoscenza dei principali punti delle mani e delle dita vi abiliterà alla stimolazione e al giusto funzionamento degli organi.

I. Le palme

Le palme costituiscono la zona dove confluiscono le maggiori energie della Chi. Da esse, infatti, la forza vitale viene inviata a curare gli altri oppure voi stessi. Inoltre, la palma è la zona dove l'energia può essere ricevuta ed entrare nella struttura ossea e negli organi maggiori.

II. Il Pericardio

Il pericardio (P-8) è il luogo di maggiore concentrazione di energia. Potete raccoglierla in questo punto e da qui ritrasmetterla potenziata. (Fig. 3-1).

III. L'Intestino Crasso

L'intestino crasso (LI-4) è il punto principale che controlla tutti i dolori del corpo, in modo particolare gli organi dei sensi (occhi, orecchie, naso) e le emicranie. (Fig. 3-2).

IV. Le linee maggiori della palma

Le linee maggiori sono tre: la Linea della Vita, la Linea dell'Intelletto e la Linea delle Emozioni. (Fig. 3-3).

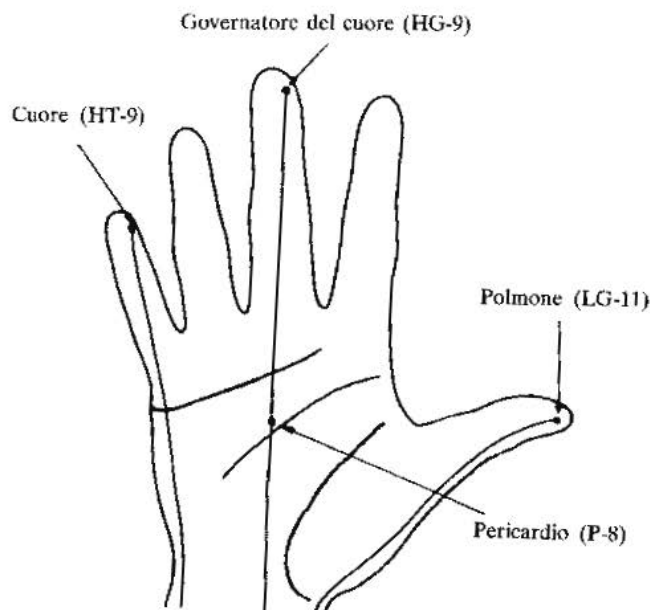


Figura 3-1
Il pericardio.

V. Le dita svolgono funzioni in collegamento con gli organi corrispondenti

Le dita sono collegate con i meridiani degli organi. (Fig. 3-4). Anche le giunture delle dita sono collegate con parti di organi e con i loro relativi sensi ed emozioni.

VI. Come rafforzare le estremità

Rafforzare le estremità servirà a stimolare gli organi. La punta delle dita contiene molti capillari ed arterie. (Fig. 3-5). Con il passare degli anni, insieme ad un rallentamento dell'esercizio fisico, la Chi non scorre più come dovrebbe e la sua circolazione inizia a rallentare di tanto in tanto. Ciò può intaccare, di conseguenza, la circolazione del sangue e, sia le vene che le arterie, potrebbero irrigidirsi. Quando sentite freddo, la prima parte del corpo che ne risente sono le mani, così se volete riscaldarvi dovrete, dapprima, riscaldare le mani e poi i piedi.

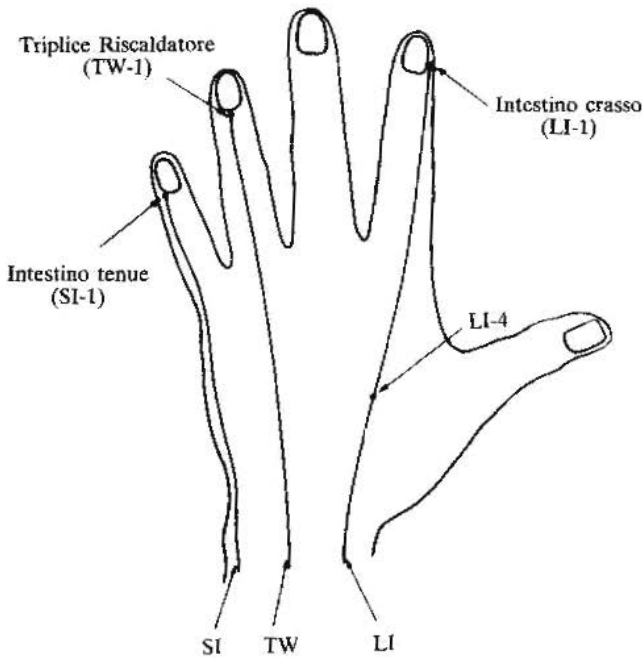


Figura 3-2

VII. Massaggiare le mani per aumentare il flusso della Chi

Il massaggio delle mani e delle palme servirà ad aumentare il flusso della Chi lungo i relativi meridiani con conseguente miglioramento delle funzioni respiratorie, circolatorie e digestive.

VIII. Preparazione

A. Aspettate almeno un'ora dopo aver mangiato.

B. Provate questo esercizio subito dopo aver eseguito il Sorriso Interiore e i Sei Suoni Curativi. Per ottenere risultati migliori, se avete già appreso l'Orbita Microcosmica o la Fusione delle Meditazioni, mettetele in pratica prima di iniziare.

C. Sedetevi comodamente sul bordo di una sedia, assicuratevi che le gambe poggino in terra, allentate la cintura e toglievoli occhiali, orologio e scarpe.

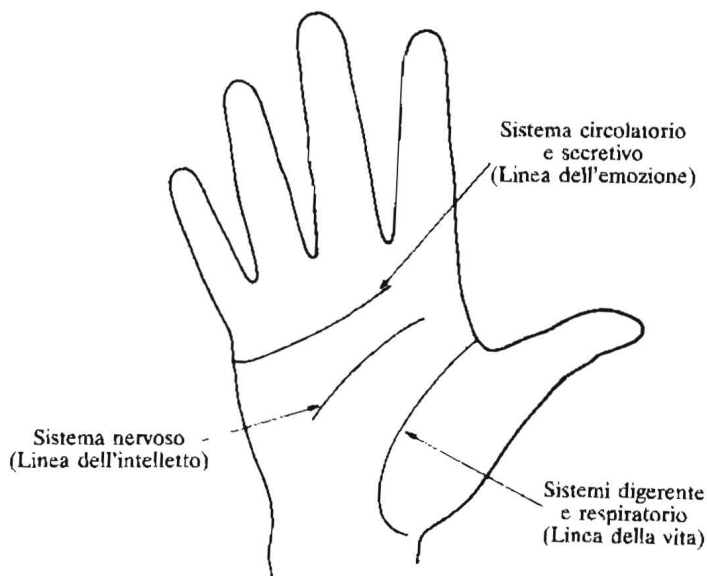


Figura 3-3
Le tre principali linee della palma.

D. In genere, massaggiare ogni zona da sei a nove volte, con eventuali possibilità di prolungamento del massaggio sulle aree di maggiore bisogno.

E. Coloro che sono costretti a letto possono comodamente esercitarsi, osservando, però l'ordine dato.

IX. Pratica

A. Concentrare l'energia Chi nelle mani (Fig. 3-6)

1. Inspirare, contraete la vagina o i testicoli, i glutei e le varie parti dell'ano – cioè, le parti anteriore, posteriore, sinistra, destra e centrale. Inizialmente potrete scoprirvi insensibili a queste distinzioni, ma alla fine riuscirete a riconoscerle con facilità. La zona anale che viene contratta corrisponde alla parte da massaggiare: ad esempio, contrarrete la parte sinistra dell'ano quando dovrete massaggiare il polmone sinistro.

2. Trattene il respiro e mantenete le contrazioni, stringete i denti e premete la lingua contro il palato, mentre sfregate vigorosamente le mani. Ciò serve a stimolare i dodici meridiani delle mani.

3. Continuate a strofinare le mani, trattene sempre il respiro e tenendo

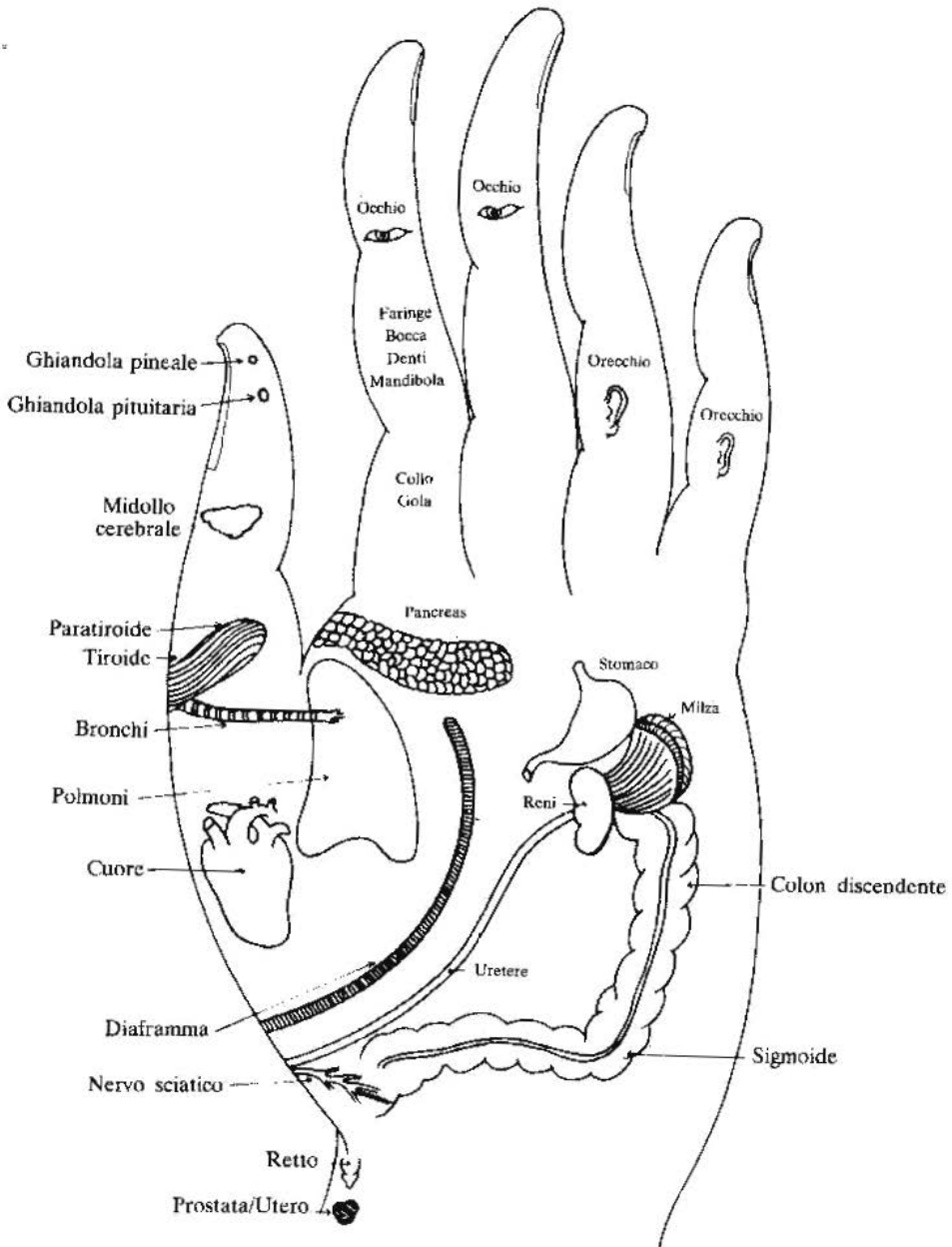


Figura 3-4

Le dita e le corrispondenti funzioni del corpo attraverso i meridiani degli organi.

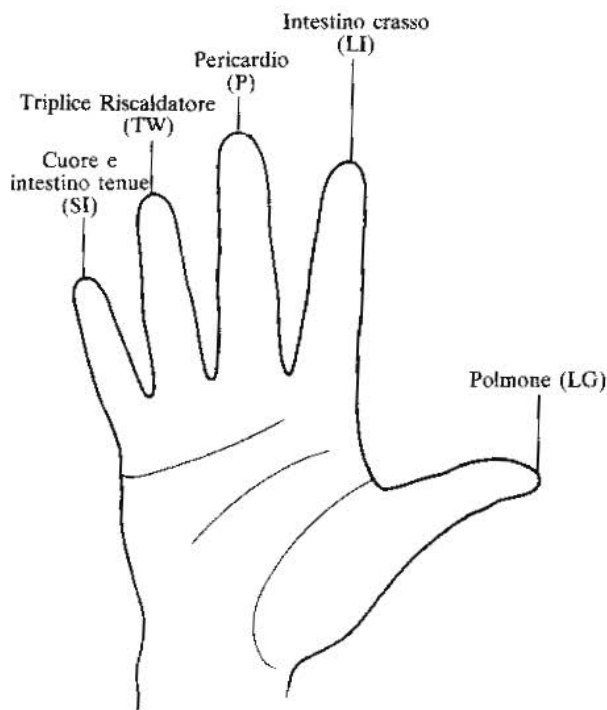


Figura 3-5
Rafforzare la punta delle estremità serve a stimolare gli organi.

contratto l'ano. Sentirete il viso, man mano, diventare caldo, seguite, quindi, mentalmente l'energia scorrere nelle mani.

4. Quando mano e viso si saranno riscaldati, concentrate l'attenzione sulla zona stabilita e massaggiare la parte finché avrete esaurito il respiro. Espirate e ispirate normalmente. Sorridete ed acquistate la consapevolezza della zona che state massaggiando. La sentirete particolarmente calda e ricca di energie.

5. Ripetete il procedimento per intero in ogni zona che è stata massaggiata, oppure ogni volta che le vostre mani sono fredde. Ricordate che, per eseguire un massaggio, le mani devono essere molto calde, altrimenti verrebbero inficiati i benefici dello stesso.

B. Massaggiare le mani

Iniziate a strofinare le mani fino a riscaldarle.

1. Massaggiate il pericardio (P-8). Usate il pollice per premere il centro della palma seguendo un moto rotatorio. (Fig. 3-7).

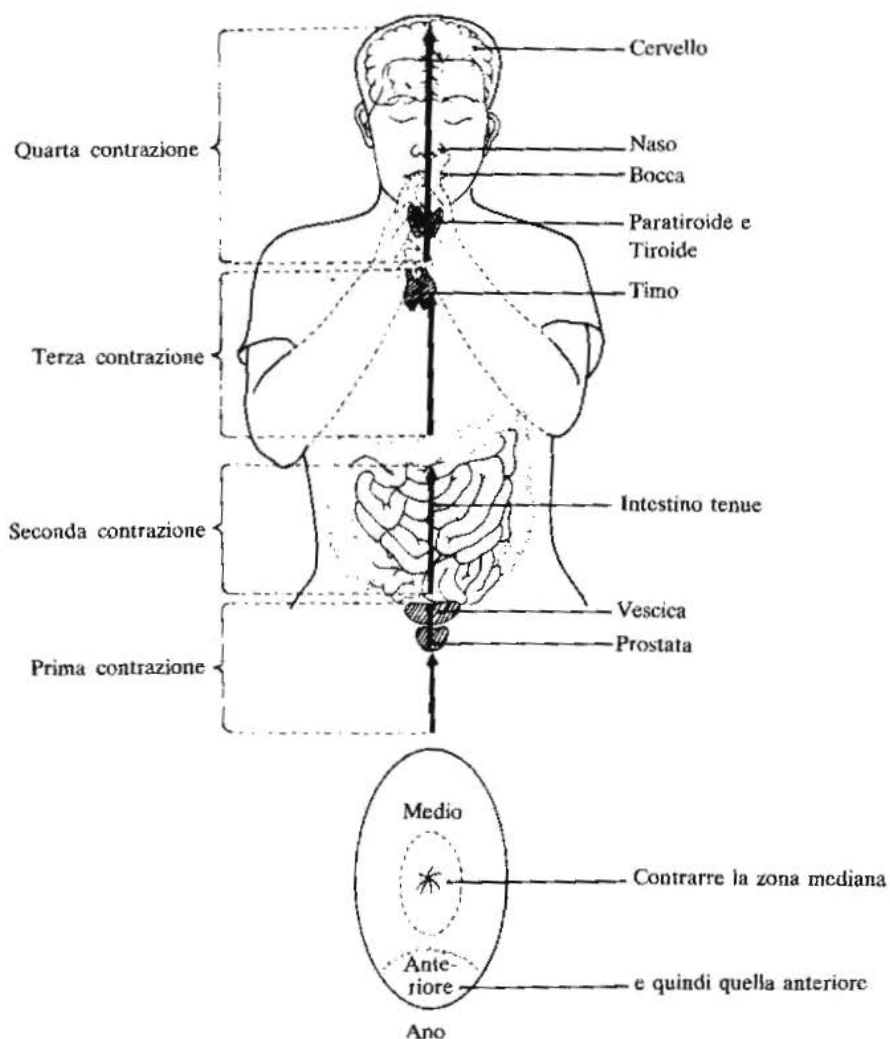


Figura 3-6
Portare l'energia Chi alle mani.

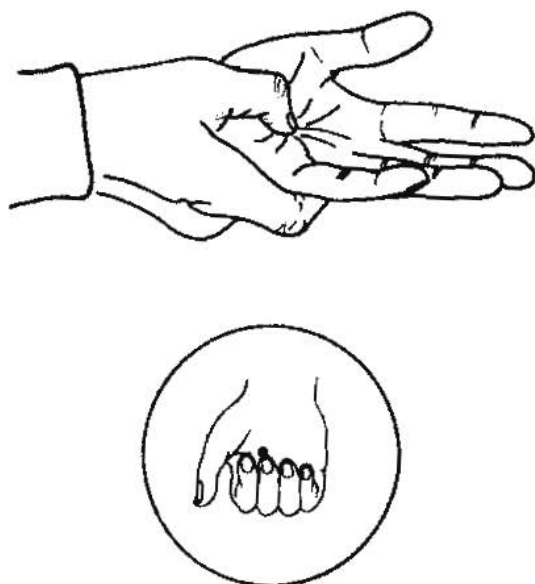


Figura 3-7

Massaggiare il pericardio

Con le dita semichiuse, nelle palme, il pericardio, è il punto corrispondente alla punta del dito medio.

2. Massaggiate l'intestino crasso (v. fig. 3-8). Premendo con il pollice, muovetevi intorno al punto in senso circolare, aumentando la pressione sull'osso del dito indice. Individuate il punto del dolore e con il massaggio fatelo sparire. (Fig. 3-8).

3. Massaggiate le linee maggiori della palma, servendovi sempre del pollice. Aumentando il movimento verso l'osso del pollice e lungo lo stesso. In caso di forte accumulo di tensioni, trovate il punto e concentratevi i movimenti. (Fig. 3-9).

4. Passate ora al dorso della mano, premendo con il pollice attorno alle ossa. Quando vi trovate su un punto morbido, impiegate più tempo per lavorarlo. (Fig. 3-10).

5. Massaggiate le dita, strofinando le mani per riscaldarle. Con le dita della mano destra avvolgete il pollice sinistro, quindi, uno per uno, tirate, trattenete e rilassate ogni dito della mano sinistra da tre a sei volte. Iniziate con la sinistra per passare poi alle dita della mano destra, secondo i loro attributi. Ciò vi aiuterà nel controllo delle emozioni. (Fig. 3-11).

Ad esempio, a volte vi sentite spaventati o intimoriti, potete chiudere le vostre dita intorno al dito mignolo, da sinistra verso destra. Questo vi sarà di grande aiuto in situazioni difficili, quali parlare davanti ad un gruppo di persone, sostenere un colloquio di lavoro oppure se dovete incontrare gente

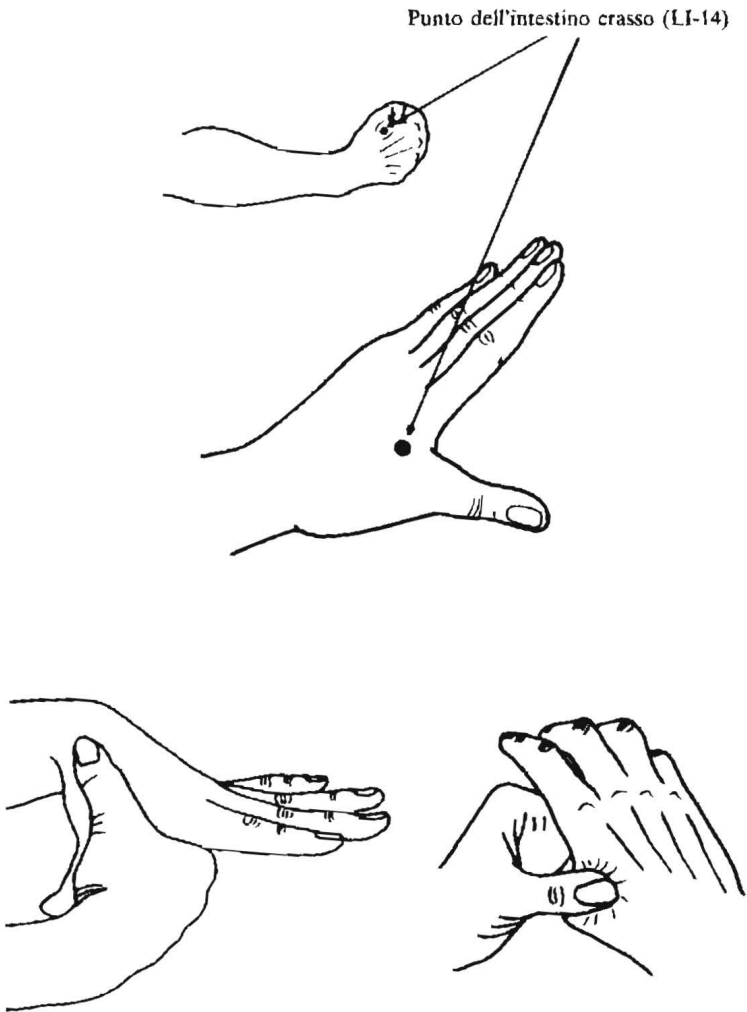


Figura 3-8
Massaggiare LI-14.



Figura 3-9
Massaggiare le linee della palma.



Figura 3-10
Massaggiare il dorso della mano.

importante. Gli effetti ne risulteranno potenziati qualora, insieme all'avvolgimento delle dita, praticate anche i Suoni del Cuore e del Rene. L'anulare controlla l'irascibilità, per questo quando vi accorgete che state cedendo, stringetelo, per un po', nelle altre dita finché avrete riacquisito la calma.

La pratica quotidiana del Sorriso Interiore e dei Sei Suoni Curativi è il modo migliore per ottenere il controllo delle emozioni negative. Molti allievi sono dediti al fumo, alle droghe e all'alcool. Gli elementi tossici presenti in queste sostanze si depositano negli organi e nel sistema nervoso, stimolandoli a lavorare di più e, per un breve lasso di tempo, li fanno sentire intoccabili. Quando, però, l'effetto è passato, essi iniziano di nuovo a sentirsi ad un livello basso di energia e diventano emotivi e nervosi. In queste situazioni

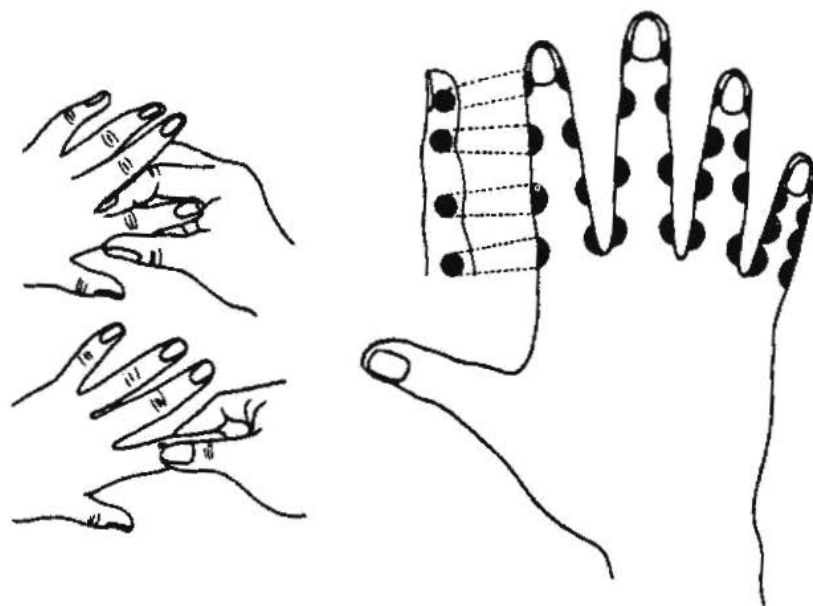


Figura 3-11
Massaggiare le dita.

possono praticare il Sorriso Interiore e la circolazione dell'Orbita Microcosmica mentre si tengono le dita, in particolare l'anulare. Ciò farà loro riguadagnare la calma e molti se ne servono al fine di evitare l'uso di droghe, del fumo e dell'alcool. La pratica Tao donerà all'allievo la forza e la capacità di eliminare le tossine accumulate nel sistema, liberandolo dalle cattive abitudini.

X. Le dita corrispondono alle emozioni, agli elementi e agli organi (Fig. 3-12)

A. Il pollice corrisponde all'elemento terra ed è associato allo stomaco. L'emozione è l'ansia.

B. Il metallo, invece, è l'elemento dell'indice che è associato ai polmoni e all'intestino crasso. È collegato alla tristezza, al dolore e alla depressione.

C. Al medio corrisponde il fuoco; il cuore, l'intestino tenue, i sistemi circolatorio e respiratorio sono gli organi associati. Gli appartengono l'impazienza e l'avventatezza.

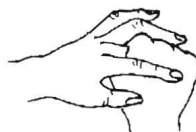
D. L'anulare è legato al legno ed è associato al fegato, alla cistifellea ed al sistema nervoso; l'irascibilità è la sua emozione.



Preoccupazione



Tristezza



Impazienza



Rabbia



Paura

Figura 3-12

Le emozioni, gli elementi e gli organi corrispondenti alle dita.

E. Al mignolo spetta l'acqua, mentre gli organi associati sono i reni e corrisponde all'emozione della paura.

Il massaggio della testa

Il massaggio della testa funziona per le emicranie, le preoccupazioni e gli squilibri dell'energia Chi nel cervello.

Le cause del mal di testa e delle preoccupazioni sono veramente complesse. La testa è il luogo in cui si trovano tutti i nervi e dove viene ospitato il centro di controllo dell'intero sistema. Oggigiorno si incontrano molti giovani nervosi. Il nervosismo è causa di insonnia, inappetenza, accelerazione dei battiti cardiaci, difficoltà respiratorie, stanchezza, pigrizia, ecc. Tutte queste cose non sono affatto sintomatiche come sembra, ma intaccano pericolosamente l'efficienza delle funzioni e, lentamente, si trasformano in malattie mentali.

Con il massaggio del cranio rafforzerete il sistema nervoso. Tenete la lingua sollevata fino a toccare il palato per tutta la durata del massaggio e muovete gli occhi prima verso sinistra e poi verso destra, potete così sentire la stimolazione dell'energia Chi partire da sinistra e finire a destra. Questo equilibra i due emisferi cerebrali ed il risultato sarà il rafforzamento delle ghiandole, dei sensi e degli organi.

Il massaggio della testa e del cranio ha la funzione di aumentare la circolazione sanguigna e il nutrimento del cranio e dei capelli. Tra i nostri allievi ce ne sono alcuni i cui capelli bianchi sono tornati neri e altri, con un principio di calvizie, che hanno registrato un consistente rinfoltimento. I capelli, inoltre, crescono anche più soffici. Al mattino e alla sera prima di coricarvi, spazzolate i vostri capelli per 25-50 volte. Comprate una buona spazzola e prestate attenzione al cuoio capelluto, a non graffiarlo onde evitare mal di testa e dolore in genere.

I. Testa

A. Il punto della calotta (Fig. 4-1)

Esso è collocato al centro della calotta: nella zona della fontanella sul cranio dei bambini potrebbe riscontrarsi una leggera depressione. Il punto della calotta cranica segna la congiunzione dei cento canali attraversati dall'energia del corpo. Massaggiare questa zona con le dita di entrambe le mani comporta la liberazione dalle vertigini e dai mal di testa, conseguenze dirette

dell'accumulo di troppa energia nella testa. Guarisce, inoltre, anche dalla ipertensione e stimola il sistema nervoso.

B. Portare l'energia alle mani e al viso

Inspirate, contraete l'organo sessuale, i glutei ed il centro dell'ano. Strofinare le mani, stringete i denti e sollevate la lingua contro il palato. Quando il viso, la testa e le mani si sono riscaldati, respirate normalmente ed iniziate il massaggio.

C. Con i pugni battetevi la testa (Fig. 4-2)

Stringete i pugni e battetevi il capo tutto intorno. Colpire leggermente la testa con i pugni comporta un senso di distensione, l'eliminazione della cocciutaggine e vi permette di pensare più acutamente. Gran parte dei miei allievi usano questo metodo per liberarsi dalla tensione accumulata nella vita di tutti i giorni, sempre a contatto con le tecnologie avanzate che sono in aperto contrasto con i propri sentimenti. Ciò è valido soprattutto per quegli studenti dei corsi superiori che sono costantemente sotto pressione e sotto stress per affrontare gli studi. Ogni anno si registrano molti suicidi di studenti, le cui cause risiedono nella tensione e nello stress accumulati in grandi quantità nella loro testa, rendendoli incapaci di pensare in modo chiaro. Iniziano a percepire ogni cosa proveniente dalla società come una costrizione e ciò sfocia in preoccupazione, paura, tristezza ed altre emozioni. Il semplice gesto di colpire leggermente la testa con i pugni aiuta a sciogliere l'accumulo di stress e di tensione formatosi.

D. Per aumentare il flusso della Chi, trattenere il respiro

Per aumentare il flusso della Chi nel viso dovete trattenere il respiro. La testa contiene molti canali che si congiungono nel cranio, precisamente nel punto della calotta cranica.

E. Il cuoio capelluto (Fig. 4-3)

Preparatevi riscaldando mani, testa e cuoio capelluto. Usando entrambe le mani a mo' di pettine, esercitate delle piccole pressioni muovendole lentamente, massaggiate il cuoio capelluto, procedendo dall'attaccatura dei capelli verso la base del cranio. Mentre state eseguendo questi massaggi, con la mente spostate l'energia dalla parte posteriore del cranio ai piedi. Ripetete l'esercizio 6-9 volte, soffermandovi là dove avvertite più dolore fino ad estinguerlo.

F. La nuca (Fig. 4-4)

Con entrambi i pollici massaggiate la nuca finché non avvertite più il dolore. (Fig. 4-5). Ciò vi aiuterà a ridurre emicranie e fastidi agli occhi,

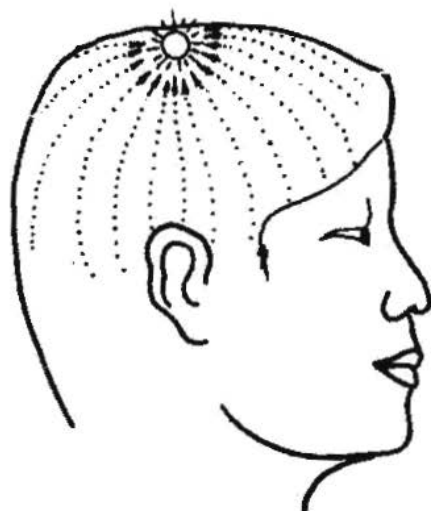


Figura 4-1
La calotta è il punto di congiunzione dei cento canali di energia.

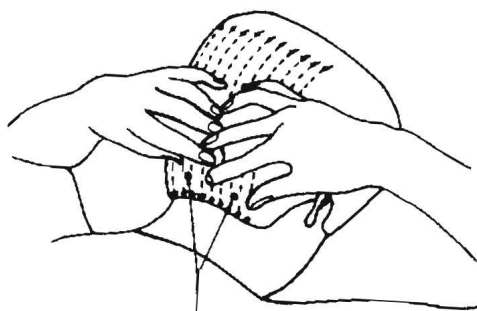


Figura 4-2
Percuotere la testa con le nocche.



Figura 4-3
Massaggiare lo scalpo.

rinforzando la vista. Nella tradizione Tao, questo punto viene chiamato



Punto Fengchi (GB-20)

Figura 4-4
Cresta, la base dello scalpo.

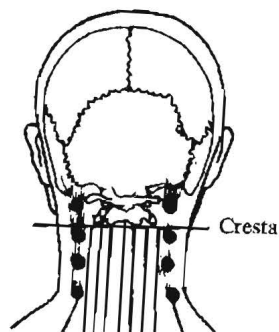


Fig. 4-5
Andare indietro dalla linea dei capelli alla base del cranio.

Conca del vento: tende infatti a raccogliere il «vento dannoso», causa principale di tutti i dolori che affliggono i sensi.

II. Il Viso (Figg. 4-6, 4-8 e 4-9)

A. Bellezza naturale

Massaggiare il viso con la Chi è il trattamento di bellezza più efficace, rispetto a creme e cosmetici in generale che sono più costosi. (Fig. 4-10). La

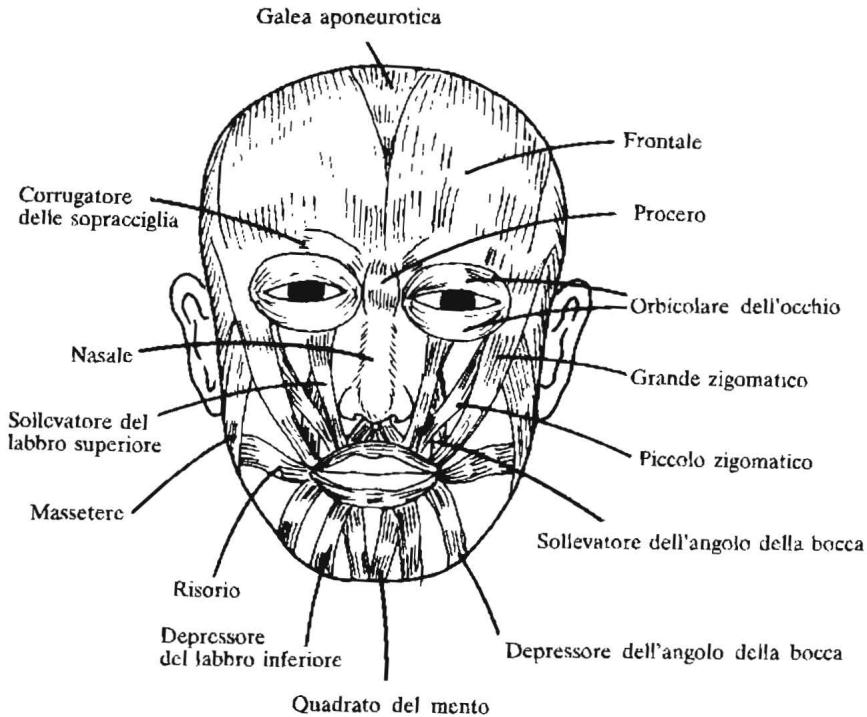


Figura 4-6
I muscoli facciali.

vostra pelle diventerà più luminosa ed, infine, alcune rughe scompariranno. Molti meridiani passano attraverso il viso e altri terminano qui. Se sono bloccati registrano una riduzione del flusso dell'energia Chi e della circolazione. Il viso è la prima parte del corpo che rimane impresso nella mente e la circolazione della Chi lo arricchisce di energia personale più attraente.

B. Portare l'energia Chi al viso

Inspirate, contraete il vostro organo sessuale, i glutei e le parti centrale e anteriore dell'ano. Trattene il respiro, strofinatevi le mani, stringete i denti e sollevate la lingua fino a toccare il palato. Quando il vostro viso diventa caldo, immaginate l'energia che scorre verso le mani. Quando queste si sono riscaldate, riportate l'attenzione al viso e trattene il respiro affinché esso aumenti di calore.

C. La fronte (Fig. 4-7)

Strofinare la fronte usando alternativamente ora la mano sinistra ora la destra, da sei a nove volte.



Figura 4-7
Strofinare la fronte.

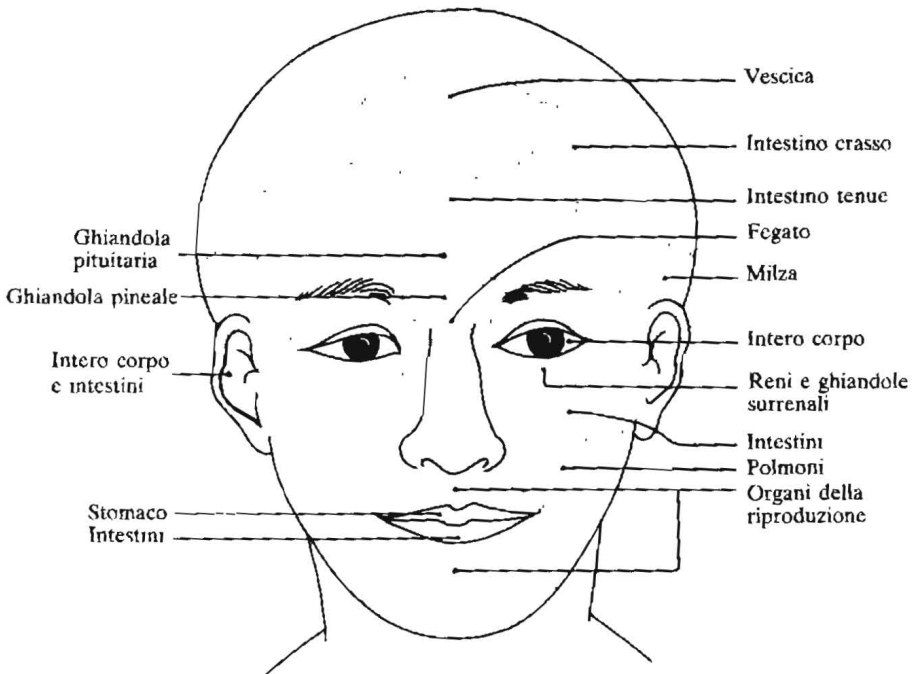


Fig. 4-8
Diagrammi del viso corrispondenti agli organi.

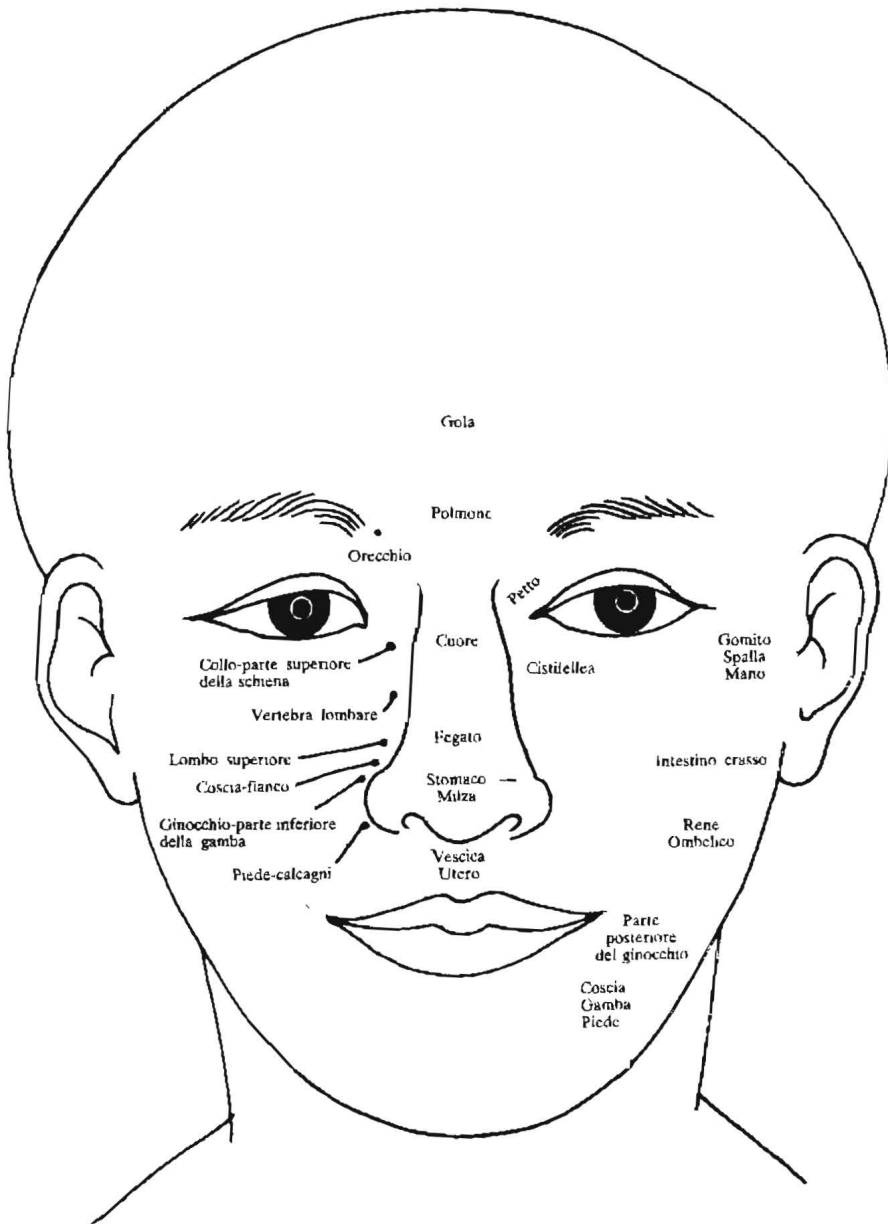


Figura 4-9
Testa e viso.

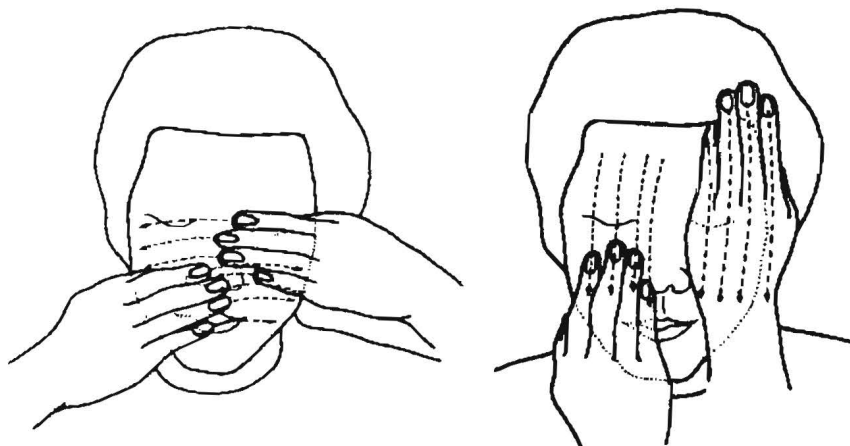


Figura 4-10
La vostra Chi è il miglior cosmetico.

D. Parte centrale del viso

Strofinare la parte centrale del viso compresa tra le sopracciglia e la punta del naso.

E. Parte inferiore del viso

Ripetete la stessa azione nella parte inferiore compresa tra il naso e il mento.

F. Tutto il viso

Ripetete il procedimento finalizzato a portare energia alle mani. Inspirate, coprite il viso con le palme delle mani e massaggiatelo. (Fig. 4-11). Indirizzate il movimento verso l'alto per ridurre le rughe. Espirate e rilassate il viso. Riposatevi e sorridete al volto fino a quando lo sentirete formicolare di calore.

G. Parte centrale della fronte

Con la seconda nocca degli indici, usati alternativamente, massaggiare la parte centrale della fronte, dal centro alle tempie. (Fig. 4-12).

III. Le tempie

Con gli indici massaggiare le tempie seguendo un moto circolare, prima in senso orario, poi antiorario. Massaggiare la fronte e le tempie con le nocche

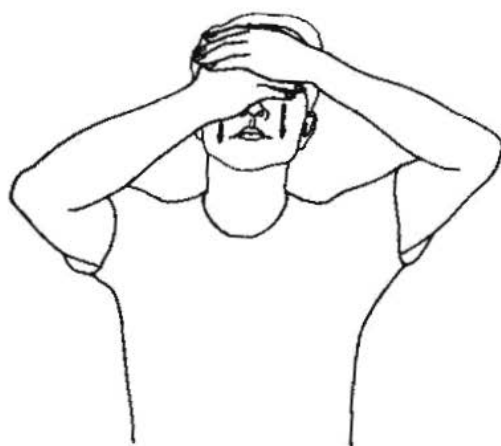


Figura 4-11
Massaggiarsi tutta la faccia.

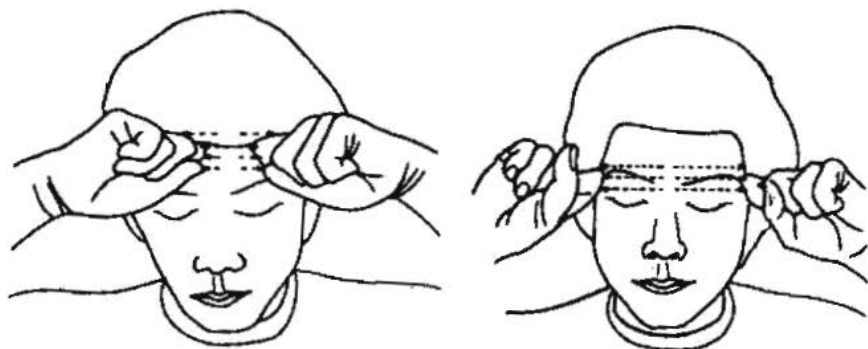


Figura 4-12
Massaggiare il centro della fronte.

da dieci a venti volte. (Fig. 4-13). Questi esercizi servono alla riduzione delle emicranie della fronte e delle tempie. Individuate il punto dolente e massaggiatelo finché il dolore è passato.

IV. La bocca

La depressione a lungo andare fa ricadere gli angoli della bocca. Apparire sorridenti, più attraenti, contenti e felici dipende sia dagli occhi che dalla bocca. Quando i muscoli di questa sono rilassati a causa dello stress, della



Figura 4-13
Massaggiare le tempie.

depressione o della tristezza, gli angoli ricadono in basso e il sistema energetico si trova ad un livello inferiore. A nessuno piace guardare un viso triste o depresso perché a suo modo è anche contagioso.

Il flusso di energia nel corpo e l'espressione del viso sono le armi dell'attrazione in ognuno di noi. Massaggiare i muscoli della bocca verso l'alto serve a risollevare gli angoli rilassati. Il Sorriso Interiore, unito a questo tipo di massaggio, è importante ai fini della produzione di energia attrattiva.

A. Potenziare il massaggio della bocca

Con il dito indice e il pollice della mano destra, toccate entrambi gli angoli della bocca. Esercitate una leggera pressione e sollevateli in alto per un paio di centimetri, rilassatevi ed iniziate di nuovo per una serie di ripetizioni comprese tra le dieci e le venti volte al giorno. (Fig. 4-14).

V. Gli occhi

Gli occhi sono le finestre dello spirito. (Fig. 4-15). Nel Taoismo consideriamo gli occhi come l'energia Yang che guida tutta la Chi nel suo flusso lungo il corpo. Gli occhi possono anche influenzare la vostra personalità. Alcuni nascono con una superficie cornea molto estesa – tre parti di cornea e una di iride. Questi occhi, detti a volte «occhi ladri» oppure «occhi che affrontano il pericolo», possono donare uno sguardo sospetto che fa presagire cose spiacevoli. Con gli esercizi potete gradualmente correggere la parte bianca dell'occhio.

Poiché essi sono collegati all'intero sistema nervoso, hanno una importanza particolare: rivelano la salute dell'organismo e ci comunicano quale

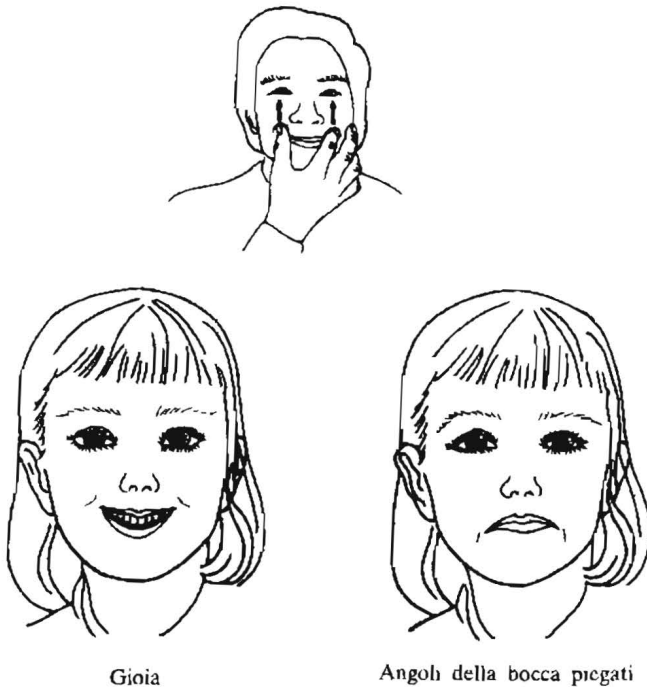


Figura 4-14
Migliorare il massaggio della bocca.

organo è debole oppure intossicato, o le due cose insieme. Massaggiare gli occhi ha lo scopo di liberare gli organi vitali dallo stress. Oggigiorno si usano gli occhi molto di più che in passato: per leggere, guardare la televisione, operare con il computer, l'elettronica ed i microscopi. Tutte cose che li affaticano oltremodo e allentano le aperture degli organi, con grave dispendio di energia.

Nel Taoismo, gli occhi sono considerati la porta dell'anima, allo stesso modo dell'apertura del fegato. (Fig. 4-16).

Quando con le dita frizionate gli angoli degli occhi, fate attenzione a non usare troppa forza altrimenti rischiate il cedimento degli stessi. Per questo si consiglia un massaggio sempre tendente verso l'alto.

A. Portare l'energia Chi alle mani e agli occhi

Ripetete il procedimento per portare l'energia alle mani e agli occhi attraverso l'inspirazione, trattenete il respiro e contracte l'organo sessuale, i glutei e il centro dell'ano insieme alle zone sinistra e destra. Dirigete la Chi verso gli occhi. Strofinatevi le mani, serrate i denti portando la lingua contro il palato.

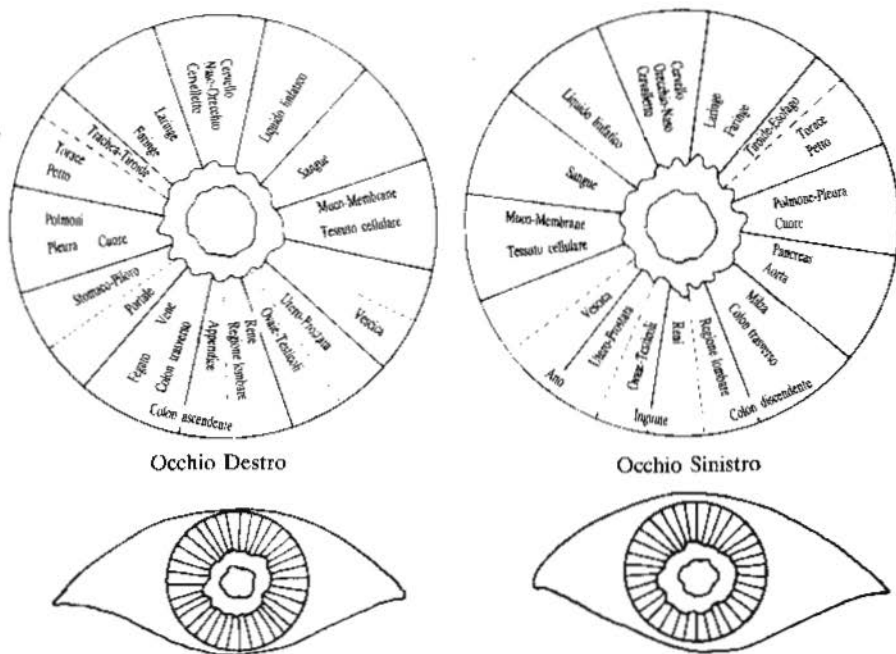


Figura 4-15
Gli occhi sono la finestra dello spirito.

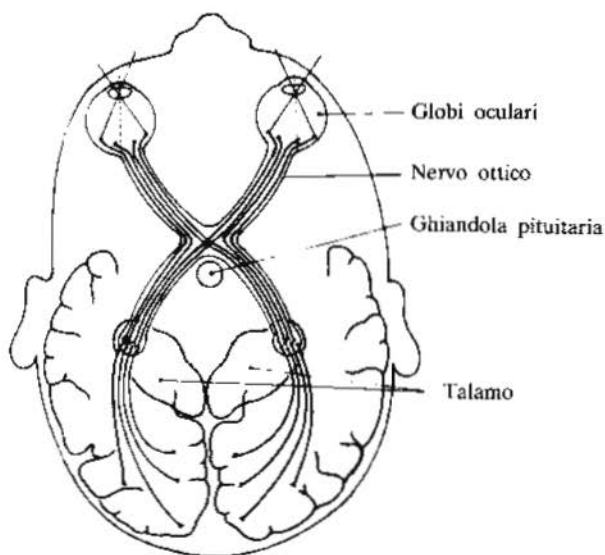


Figura 4-16
Gli occhi sono le porte dell'anima.

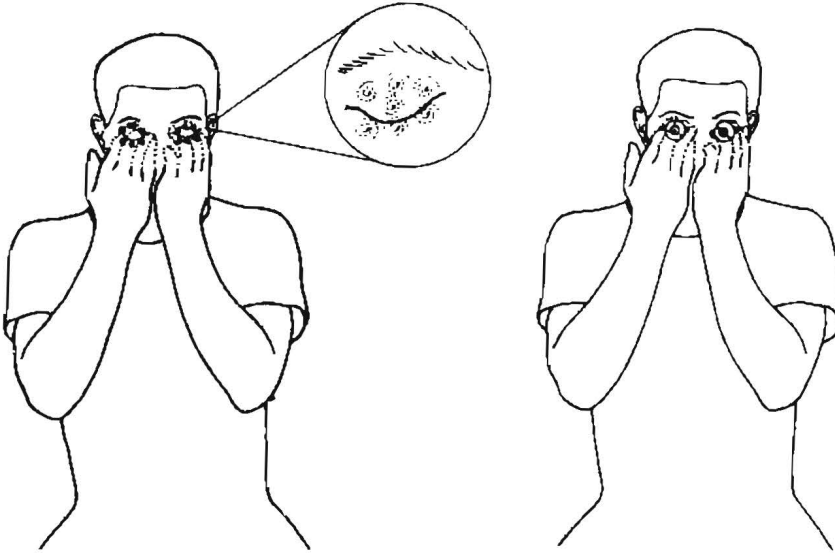


Figura 4-17

Usare la punta delle dita per massaggiare delicatamente i globi oculari.

Guidate l'energia al viso e alle mani. Quando le mani sono calde, concentratevi sugli occhi finché li sentirete riempirsi di energia.

B. Il globo oculare e la zona circostante

Chiudete gli occhi. Con la punta delle dita massaggiate il globo oculare, tenendo chiuse le palpebre, da sei a nove volte, dapprima in senso orario, poi in senso antiorario. Frizionate gentilmente l'area circostante le palpebre per uno stesso numero di volte. (Fig. 4-17). Nei punti di maggiore dolore, massaggiate più a lungo fino a quando il dolore scompare. Un'attenzione particolare va prestata agli angoli interni ed esterni degli occhi: sono, infatti, i punti dei meridiani della cistifellea, importanti al fine di eliminare eventuali disturbi.

C. Sollevare le palpebre

Questa azione aumenterà il fluido. Per pizzicare le palpebre, usate il pollice e l'indice e poi rilasciatele, il procedimento va ripetuto da sei a nove volte. (Fig. 4-18).

D. Per le orbite

Piegate gli indici ed usate la parte inferiore (la seconda falange) dei pollici per massaggiare le ossa delle orbite oculari da sei a nove volte. (Fig. 4-19).

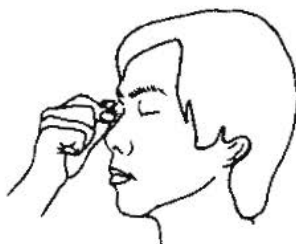


Figura 4-18
Sollevare le palpebre.

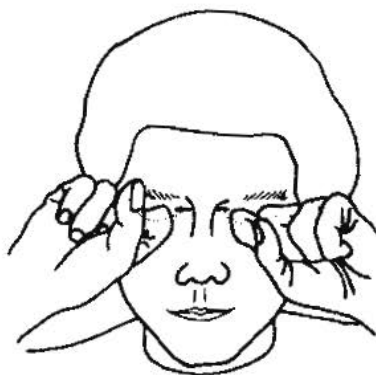


Figura 4-19
Massaggiare le orbite.

E. Per far uscire una lacrima

Tenete il dito indice alzato a una distanza di circa venti centimetri dagli occhi, oppure fate un segno sul muro a circa cinque o sei piedi di distanza da voi. Osservatelo intensamente senza chiudere gli occhi, almeno fino a quando non sentite il fuoco bruciare dentro di essi. (Fig. 4-20). I Taoisti credono che le tossine vengano eliminate attraverso gli occhi. Iniziano a lacrimare. Eseguire questo esercizio per rafforzare gli occhi. Sfregate, quindi, le mani finché si riscaldano, chiudete gli occhi e copritene con le palme le orbite. Sentirete la Chi delle mani penetrare negli occhi. (Fig. 4-21). Rotate gli occhi da sei a nove volte, prima in senso orario, poi antiorario.



Figura 4-20
Far uscire una lacrima.



Figura 4-21
Assorbire la Chi negli occhi.

F. Spingere in dentro il globo oculare

Gli occhi sono divisi in cinque parti, ognuna delle quali è strettamente collegata agli organi ed ai nervi. (Fig. 4-22). Assumete la consapevolezza degli occhi. (Fig. 4-23).

Sollevare e premere i globi oculari vuol dire esercitare gli organi, i sensi, le ghiandole e il cervello. (Fig. 4-24). Questo vale anche per i muscoli ottici. Gli occhi hanno molti muscoli che non vengono esercitati a sufficienza così da diventare deboli, influenzando anche sulla vista.

1. Con gli occhi ancora chiusi e tappati dalle palme delle mani, ispirate, contraete l'ano e l'organo sessuale e spingete i globi oculari dentro le orbite.
2. Contraete il centro dell'ano e dei globi oculari.
3. Contraete la parte anteriore dell'ano e quella superiore dei globi.
4. Contraete la parte posteriore dell'ano e quella inferiore dei globi.
5. Contraete le parti destre sia dell'ano che dei globi oculari.
6. Contraete le parti sinistre sia dell'ano che dei globi.

Questo esercizio non solo rafforza gli occhi, ma ha valore anche per le ghiandole pituitaria e pineale e per l'interno dell'orecchio, timpano e canali inclusi. Quando premete e sollevate i globi oculari e guardate verso la calotta cranica, stimolate le ghiandole pituitarie e pineale mentre esercitate anche i muscoli degli occhi.

Quando contraete e premete il centro del bulbo oculare, impegnate i muscoli posteriori dell'occhio e l'interno dell'orecchio.

Quando premete gli angoli degli occhi, rafforzate i muscoli laterali interni, i condotti lacrimali ed il naso.

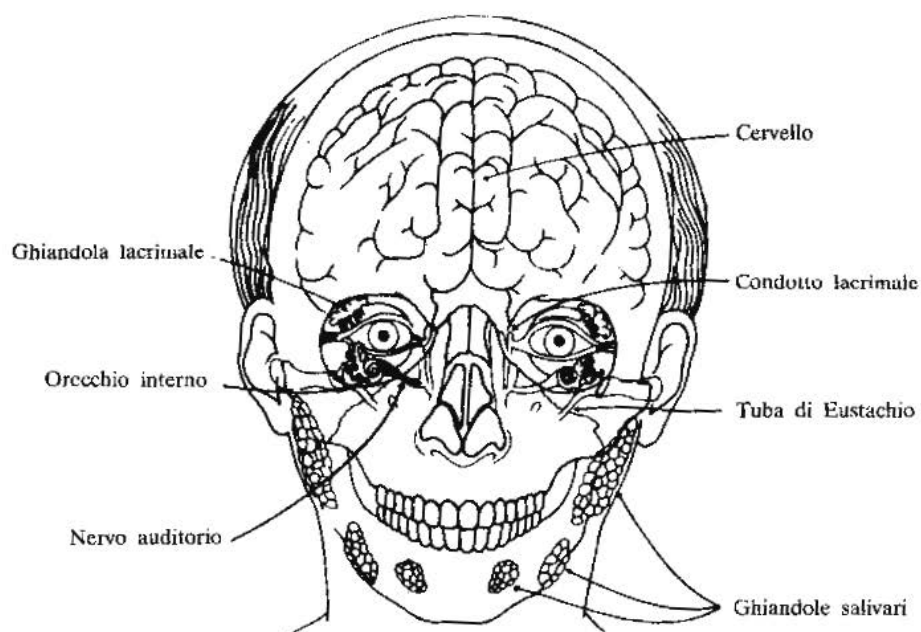


Figura 4-22
Le parti dell'occhio connesse con i sensi e il cervello.



Figura 4-23
Consapevolezza degli occhi.



(1) Premere sull'orecchio interno



(2) L'occhio sinistro preme il canale
uditivo
L'occhio destro le tube di Eustachio



(3) Premere sulla ghiandola pituitaria



(4) L'occhio destro preme sul canale
uditivo
L'occhio sinistro sulle tube di Eustachio



(5) Premere sulle tube di Eustachio

Figura 4-24

Premendo la parte inferiore degli occhi, esercitate la stessa funzione sulla parte inferiore dei canali uditivi ed il sistema nervoso.

G. Imparare a sostenere lo sguardo

Molta gente si innervosisce e si intimorisce nel sostenere lo sguardo degli altri, la voce, di conseguenza, si abbassa e diventa difficile poterla sentire a causa degli organi deboli. Altri, mentre parlano, preferiscono guardare intorno piuttosto che negli occhi dell'interlocutore: ciò avviene per una debolezza della vescica e dei reni. Per migliorarvi, qualora rientrate in queste

categorie di persone, dovete usare il Sorriso Interiore, i Sei Suoni Curativi e il Ringiovanimento Tao insieme all'esercizio dello sguardo.

La prima settimana, guardatevi allo specchio per qualche minuto al giorno. Dopo dieci giorni, potete iniziare a guardarvi negli occhi e ad aumentare la confidenza in voi stessi, fissando intensamente l'iride. Perderete il timore di guardare gli altri negli occhi.

VI. Il naso

Il naso ha molte funzioni. Quando respirate con il naso e non attraverso la bocca, questo filtra l'aria, evitando che i microbi nocivi raggiungano i polmoni. Regola, inoltre, la temperatura dell'aria: quando è fredda, il naso la stempera. Senza questa azione regolatrice, le temperature eccessive potrebbero danneggiare i polmoni, rendendoli sensibili alle malattie della respirazione superiore e facilmente soggetti ai raffreddori. Un grande vantaggio, infatti, di coloro che praticano il Sistema Taoista è quello di raffreddarsi molto raramente.

Il naso è attraversato da tre meridiani; l'intestino crasso, lo stomaco e il Canale del Governatore o della schiena. Massaggiare il naso significa rafforzare il regolatore della temperatura, stimolare gli organi superiori ed aumentare la secrezione ormonale. In Cina, l'inserimento di pochi aghi dentro il naso viene usato come anestetico per qualsiasi parte del corpo su cui bisogna operare.

Un naso malato inficia la personalità. Inoltre, un naso sottile, schiacciato e malato, o comunque un naso malformato può farvi apparire meno attraenti agli occhi della gente. Un naso forte può aiutarvi a raccogliere una buona Chi. Esso è la prima parte dove entra il respiro della vita.

Un naso debole può ammalarsi facilmente e grandi quantità di muco possono penetrare fino al petto. Esso, inoltre, può influire sulla voce, per questo un buon cantante cura sempre il proprio naso. Il massaggio al naso fa aumentare la Chi e migliora la circolazione presente nell'organo.

A. Portare l'energia Chi alle mani

Ripetete il procedimento per concentrare l'energia nelle mani mediante la contrazione della parte anteriore dell'ano.

B. Le narici

Dilatate le narici. (Fig. 4-25). Introducetevi il pollice e l'indice e muoveteli tutt'intorno da dieci a venti volte. Questo esercizio serve ad allargare il passaggio dell'aria diretta ai polmoni, ma può anche risolvere alcuni disturbi alle cavità e correggere l'olfatto.



Figura 4-25
Allargare le narici.

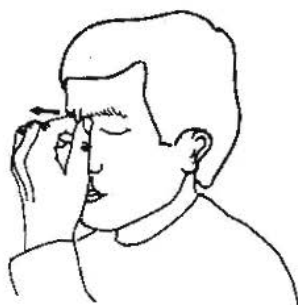


Figura 4-26
Massaggiare il ponte o sella.



Figura 4-27
Massaggiare la parte media del naso.

C. Il setto nasale

Sempre con il pollice e l'indice massaggiate il setto nasale, pizzicandolo ripetutamente. Mentre siete impegnati ad eseguire questa fase, ispirate lentamente ed immaginate di respirare aria pulita; quindi espirate, sempre lentamente, immaginando di emettere aria sporca. Fate questo da nove a trentasei volte. (Fig. 4-26). Questo esercizio è molto efficace se si hanno cavità chiuse.

D. Il dorso nasale

Ponete il pollice e il medio ai lati del naso, esattamente sull'osso che scende perpendicolare al naso. Il dito indice, invece, va posto sul setto. Inspirare ed esercitate una leggera pressione. Espirate e rilassatevi. (Fig. 4-27). Avvertirete il calore che viene assorbito attraverso le dita nel naso. Questo può aumentare la concentrazione e calmare la vostra mente.

E. Le ali del naso

Usate ora gli indici di entrambe le mani, massaggiare lentamente, salendo e scendendo lungo le ali del naso da nove a trentasei volte. (Fig. 4-28). Ciò serve ai seni bloccati e al naso chiuso. Cercate di non premere troppo all'inizio, perché i tessuti sono sensibili, quindi teneri e facilmente infettabili. Continuate a massaggiare verso l'alto e verso il basso finché sentirete il calore, se eseguito ogni mattina questo esercizio vi aiuterà ad affrontare un inverno molto rigido.



Figura 4-28
Massaggiare le ali del naso.

F. La parte inferiore del naso

Anche qui massaggiare lentamente, aumentando con gradualità la pressione quando siete sicuri di non farvi male. Strofinare vigorosamente avanti e indietro, ponendo il dito indice all'angolo destro del naso ed immediatamente sotto di questo. (Fig. 4-29). Aiuta i seni bloccati e il naso chiuso e gocciolante.

VII. Le orecchie

È credenza comune in Cina che colui che possiede orecchie lunghe e grandi abbia una vita lunga e sana e una personalità molto attraente.

Gli esercizi, che seguono aiutano a prevenire la perdita dell'udito che avviene con l'avanzamento dell'età. Le orecchie sono la mappa dell'agopuntura di tutto il corpo, contengono infatti ben 120 punti. Un numero sempre

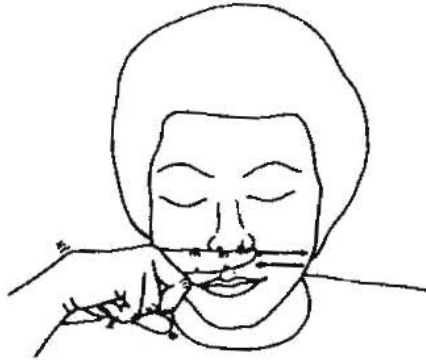


Figura 4-29
Massaggiare la parte inferiore del naso.

maggiore di agopunturisti usa soltanto questi punti per curare indisposizioni e, allo stesso tempo, controllare il peso.

A. L'orecchio esterno

Ripetete il metodo per trasportare l'energia alle mani, contraendo le pareti anali.

1. Avanti e dietro: create uno spazio tra l'indice e l'anulare e contemporaneamente strofinate avanti e dietro l'orecchio. (Fig. 4-30a).

2. Il padiglione: con le dita strofinate i vostri padiglioni auricolari. Serve a stimolare il sistema nervoso automatico ed a riscaldare tutto il corpo, in modo particolare a temperature basse. (Fig. 4-30b).

3. Il lobo: con l'indice e il pollice tirate verso il basso il lobo. (Fig. 4-30c).

4. Il timpano: per il timpano esterno ripetete lo stesso sistema usato per portare più energia alle mani, contraendo le pareti anali. Inspirate ed espirate completamente. Introducete il dito indice nell'orecchio, dovrete provare un vuoto. Se ciò non avviene, vuol dire che dovete far uscire l'aria rimasta dentro. Muovete avanti e indietro il dito da sei a nove volte, finché non sentite che l'interno dell'organo si sta muovendo, allora tiratelo fuori con un movimento veloce. (Fig. 4-31). Dovreste sentire il suono uguale a quello di una bottiglia che viene stappata: vi accorgete di udire meglio e che la vostra mente è sgombra.

B. L'orecchio interno (Fig. 4-32)

Ripetere la sequenza per apportare più energia alle mani contraendo le pareti anali.

L'interno dell'orecchio, non essendo raggiungibile, di solito non viene esercitato e si indebolisce con il tempo. Questi due esercizi sfruttano la pressione dell'aria e le vibrazioni per rafforzare questa parte. I canali dell'orec-

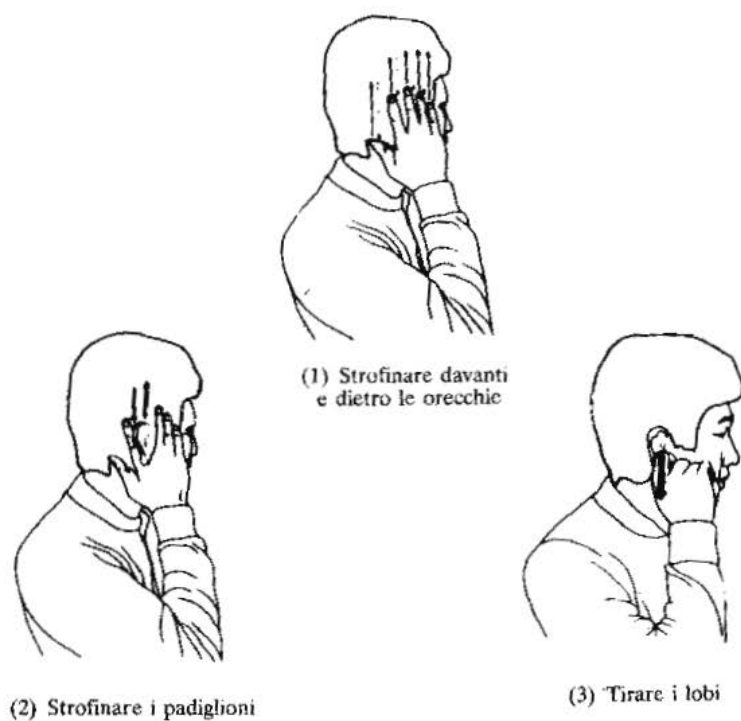


Figura 4-30

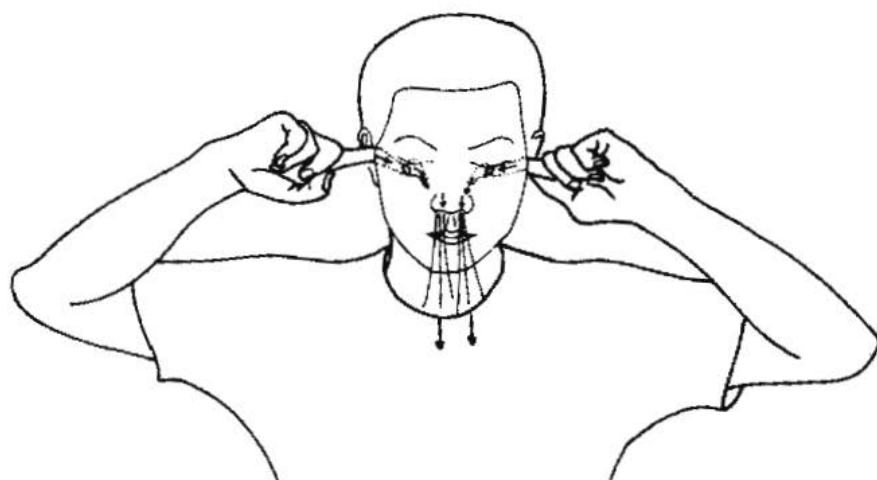


Figura 4-31
Esercizio del timpano esterno.

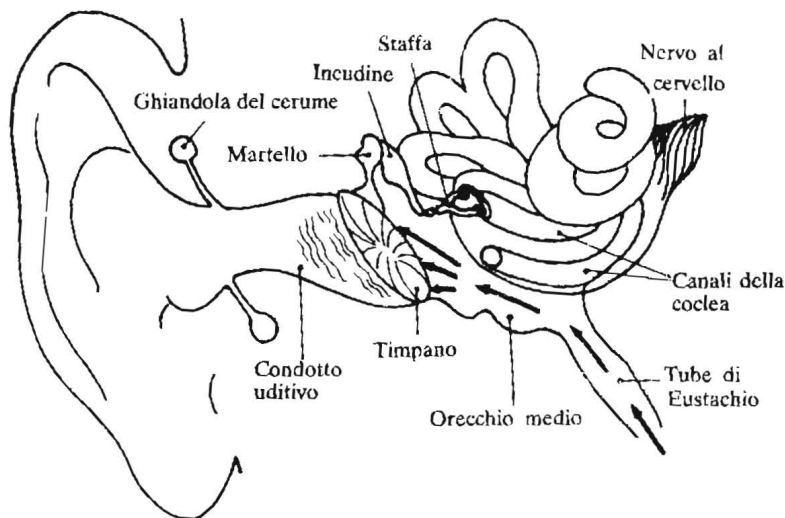


Figura 4-32
Diagramma del timpano interno.

chio, insieme a quelli del naso e della bocca, sono collegati tra loro, così, in questi esercizi, usiamo la pressione che si forma nei polmoni e la portiamo verso la bocca, aumentando in questo modo la pressione sui timpani interni dell'orecchio. Ecco i punti fondamentali dell'esercizio.

1. Esercizio di respirazione: ispirate, riempite i polmoni e le cavità nasali di aria, chiudete la bocca e stringete le narici con l'indice e il pollice, soffiare lentamente l'aria attraverso le narici chiuse e, quindi, inghiottite l'aria. Dovreste sentire risuonare i timpani. Ripetetelo per due o tre volte (Fig. 4-33). Non soffiare troppo velocemente; potrebbe farvi male; dovreste eseguire ogni esercizio lentamente per ottenere il massimo risultato.

2. Esercizio del nervo acustico: colpite il timpano, coprite le orecchie con le palme delle mani, le dita poggiate sulla nuca. In questa posizione date con l'indice un colpetto al medio in modo tale che gli indici percuotano la parte inferiore o osso occipitale del cranio. Verrà prodotto un suono abbastanza alto. I colpetti delle dita sulle ossa faranno vibrare e stimoleranno il sistema nervoso, le orecchie e i loro meccanismi. Ripetete l'esercizio nove volte o anche più. (Fig. 4-34). La funzione dell'orecchio sarà così equilibrata e la cavità mastoidea verrà migliorata.

VIII. Gengive, lingua, denti

Per avere denti sani sono necessarie gengive altrettanto sane. Gli esercizi che seguono servono a rafforzare sia i primi che le seconde. I denti sono

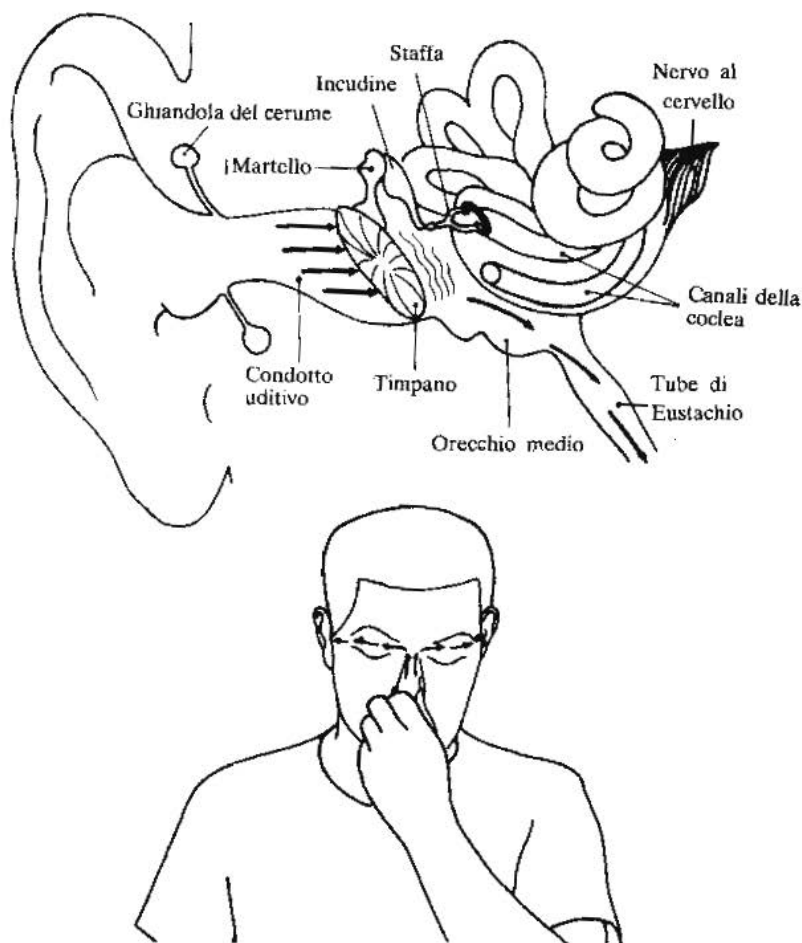


Figura 4-33
Esercizio del timpano interno.

esempi tangibili dell'energia in eccesso delle ossa, e quando essi diventano più forti, lo stesso accade con le ossa. Quando i denti e la lingua sono sani, anche l'alito è profumato.

Pensiamo che la saliva sia una forma essenziale di energia che può lubrificare gli organi e il sistema digestivo. La lingua è la porta del cuore, ed entrambi sono fatti dello stesso tessuto. Una lingua sana e pulita rafforza gli organi, in modo particolare il cuore. Dovreste pulirvi la lingua due volte al giorno con uno spazzolino oppure grattarla con un raschietto apposito e massaggiarla con un depressore oppure servendovi semplicemente di dita pulite. Individuate i punti dolenti e massaggiateli con cura fino a far scomparire il dolore.

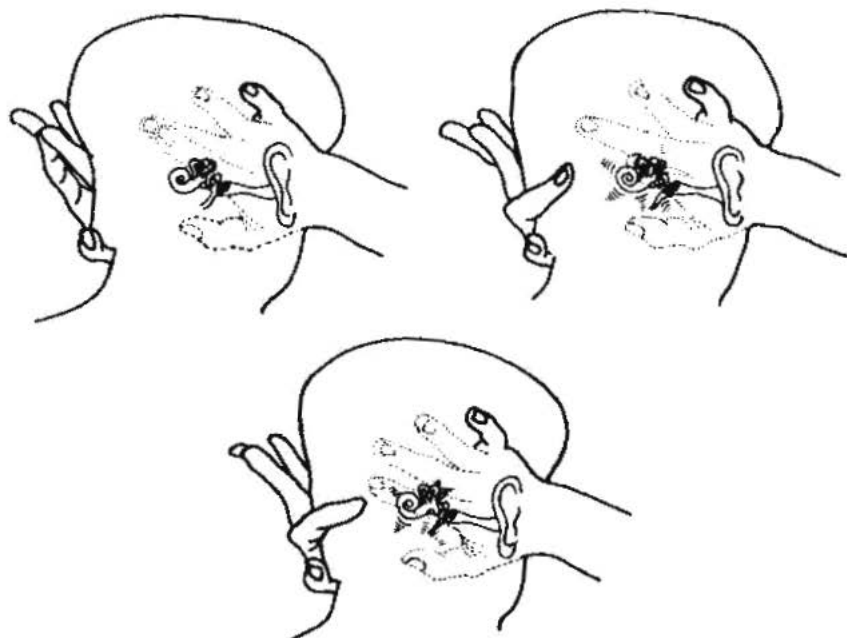


Figura 4-34
Picchiettare il timpano.

A. Portare l'energia Chi alle mani

Ripetete il processo conosciuto per portare l'energia alle mani, contraendo il centro dell'ano.

B. Gengive

Aprire la bocca e tendete le labbra sopra i denti. Usate la punta delle dita (indice, medio e anulare) per picchiettare la pelle sulla gengiva superiore e inferiore. Continuate finché la zona si è riscaldata. (Fig. 4-35).

C. Gengive e lingua

Massaggiate la gengiva superiore e inferiore con la lingua. Inghiottite poi un po' di saliva, premete saldamente la lingua contro il palato, e provate a muoverla. Rafforzando questa, voi rafforzate il cuore. Premete intorno. Di nuovo premete la lingua contro il palato, contraete i muscoli del collo e deglutite la saliva. Questo esercizio serve a lubrificare le ghiandole digestive e gli organi.

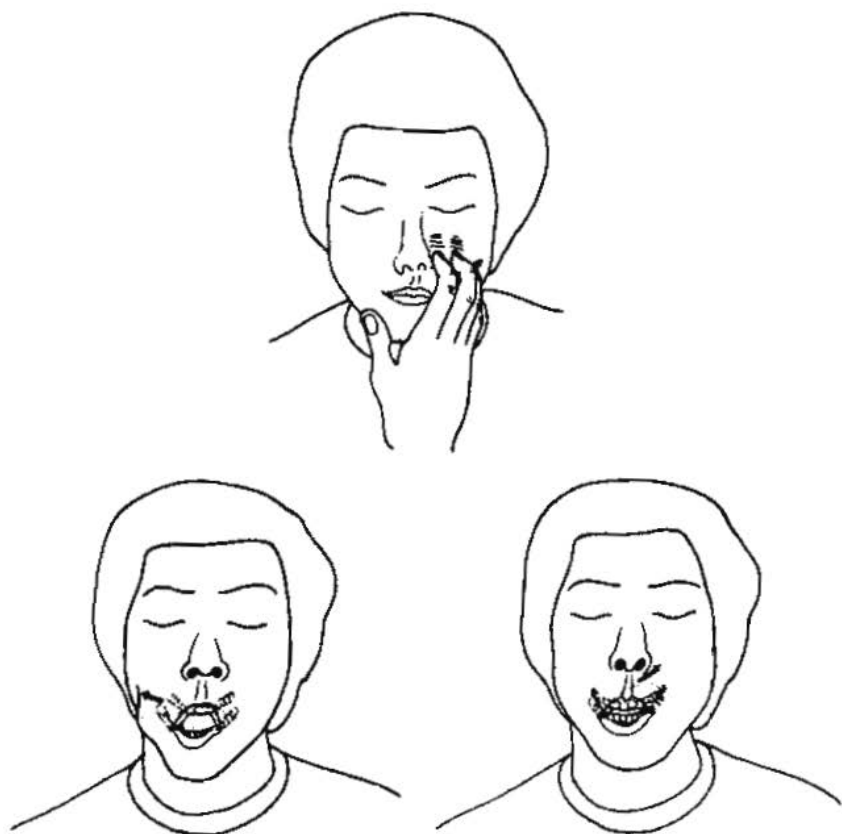


Figura 4-35

Esercizio del picchiettare le gengive con la lingua, massaggiare la gengiva superiore ed inferiore.

D. Lingua (Figg. 4-36 e 4-37)

Seduti, ponete le mani sulle ginocchia con le palme rivolte in basso. Espirate e distendete le braccia, separando le dita e mantenendo le mani nella posizione detta. Aprite la bocca più che potete e spingete la lingua in fuori verso il basso in modo che si possano vedere le tonsille. A questo punto, con la lingua in fuori, cercate di vedere la punta del naso. Tutto il corpo dovrebbe tendersi. Trattene il respiro fino a quando ne siete capaci. Rilassatevi inspirando e regolate il respiro. Questo vi aiuterà a rafforzare la gola, la lingua e la capacità di parola.

Inspirate ed espirate mentre premete la lingua all'esterno più in basso che potete. Ora ritraetela e arrotolatela. Premete la lingua contro il palato con tutta la forza che avete, contraendo il centro dell'ano e l'esofago per aiutarvi. (Fig. 4-38). Con ulteriore allenamento saprete come usare la forza interna,



Figura 4-36
Diagramma della lingua e degli organi corrispondenti alle sue parti.

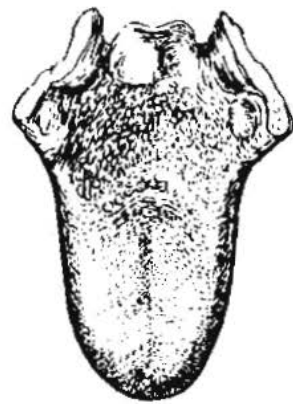


Figura 4-37
Lingua.



Figura 4-38
Premere la lingua contro il palato.

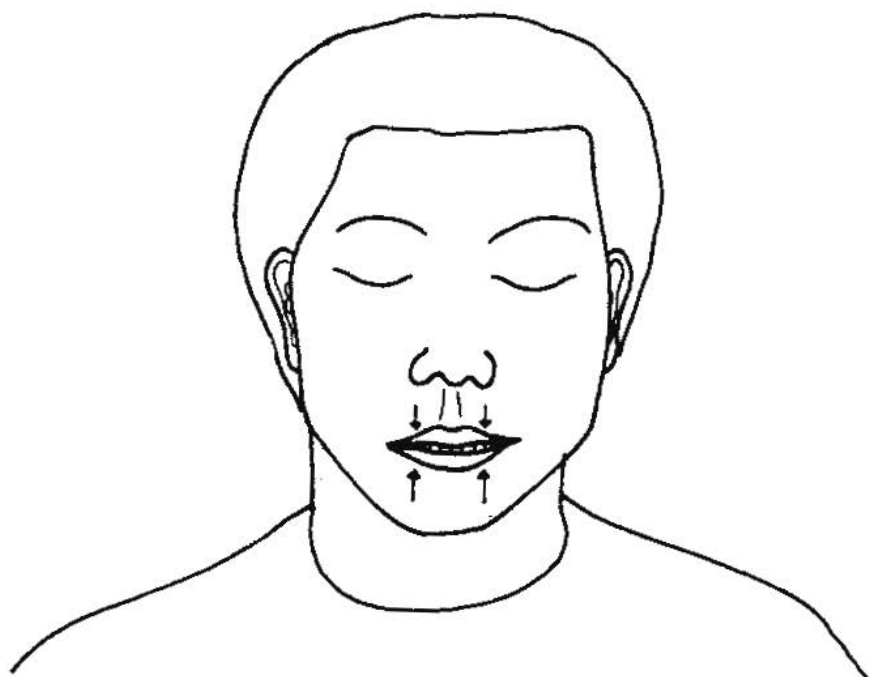


Figura 4-39
Stringere piano i denti.

proveniente dagli organi, per premere la lingua. Sebbene essa non abbia ossa su cui appoggiarsi, sarete ugualmente capaci di esercitarla bene.

E. Serrare i denti

Riposate le labbra. Battete dolcemente i denti e stringeteli invece con determinazione (Fig. 4-40), mentre inspirate e sollevate il centro dell'ano. Fate questo per sei o nove volte. Muovete la lingua e la bocca per secernere una maggiore quantità di saliva. La tecnica della deglutizione della saliva consiste nel sollevare la lingua verso il palato e inghiottire velocemente con un solo colpo, mandando la saliva attraverso l'esofago direttamente nello stomaco. Sentirete la saliva bruciare, distribuendo calore a tutti gli organi. Serve per prevenire le malattie gengivali e per rafforzare e curare i denti.

F. L'energia ai denti

Chiudete la bocca e serrate i denti, dirigete qui l'energia. Gradatamente avvertirete il flusso elettrico dell'energia in questa zona.

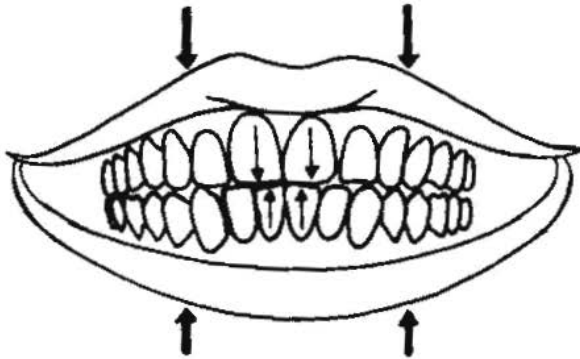


Figura 4-40
Serrare i denti.

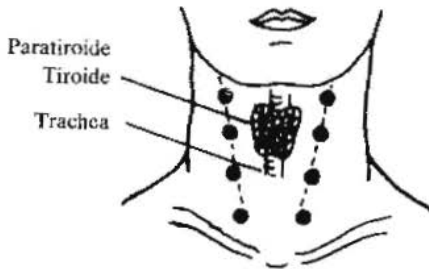


Figura 4-41

IX. Il collo

A. La tiroide e la paratiroide sono la sede del coraggio e della capacità di parola (Fig. 4-41)

Il collo è la sede di tutto il traffico che avviene nel corpo ed è la sede delle ghiandole tiroide e paratiroide. (Fig. 4-42). Quando massaggiate questa zona, aumentate il metabolismo. La tensione del collo può anche essere causata da uno squilibrio emotivo. Se siamo tesi e nervosi, significa che stiamo reagendo ad emozioni negative, quali l'ira, la paura e la tristezza. Il collo è simile ad una strettoia ad alta densità di traffico. Tutti i segnali, come le emozioni, devono passare di lì. Inconsciamente, i muscoli del collo si irrigidiscono e possono causare forti dolori. Mantenere il collo rilassato aiuterà la Chi a fluire verso i centri superiori collocati nel cervello, armonizzando la mente e il corpo.

La tensione, inoltre, può rendervi anche meno coraggiosi. Quando il collo è teso, si blocca l'espressione dell'io, invece con il giusto flusso dell'energia Chi, possiamo esprimere in modo appropriato noi stessi al momento e nel luogo opportuni.

Il collo è il corridoio di molti meridiani ed è il canale dell'energia Chi che finisce negli organi. Nella parte centrale passa il meridiano del Governatore, ai lati, invece, i meridiani della vescica, del Triplice Riscaldatore e dell'intestino crasso. Le emozioni che passano lungo i meridiani presenti nel collo possono esacerbarsi e bloccarsi.

Emozione:	Organo/Organo associato
Irrascibilità	Fegato/Cistifellea
Paura	Vescica/Reni
Dolore	Intestino crasso/Polmoni
Avventatezza	Cuore/Intestino tenue/Triplice Riscaldatore
Preoccupazione	Milza/ Stomaco/ Pancreas

B. Portare l'energia Chi alle mani

Seguite lo stesso procedimento degli esercizi precedenti per portare l'energia alle mani, ma contraete la parte anteriore dell'ano.

C. Tutto il collo

Separate i pollici dalle altre dita. Alternate le mani, rapidamente massaggiate il collo dal mento alla base, da nove a trentasei volte. (Fig. 4-42).



Figura 4-42
Strofinare il collo dal mento alla base.

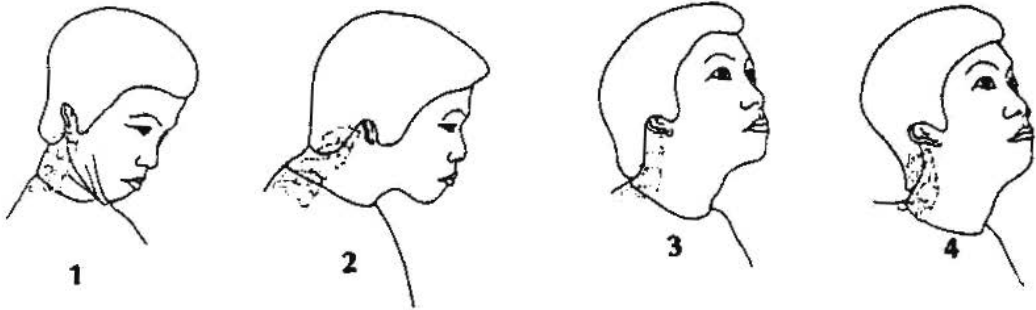


Figura 4-43
Collo da tartaruga.

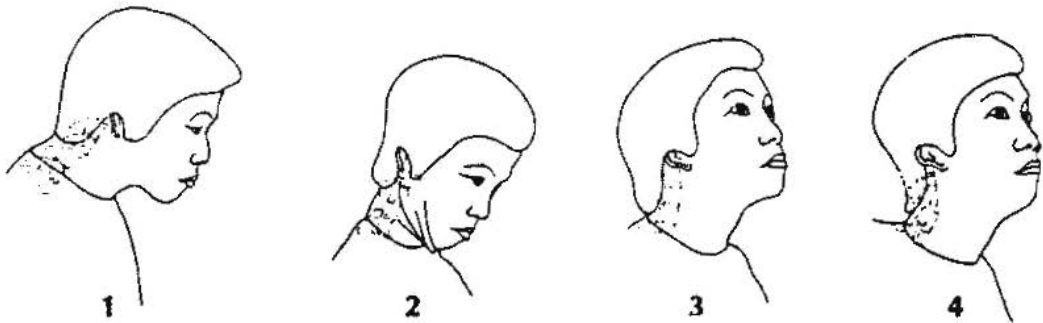


Figura 4-44
Collo da gru

D. La parte centrale del collo

Alternando le mani, con le tre dita centrali massaggiare rapidamente verso il basso il collo dal mento alla base, per nove o trentasei volte. La tiroide e la paratiroide si trovano nella sezione anteriore dello stesso. Con il pollice e le tre dita accarezzate questa parte. Individuate i punti dolenti e proseguite con il massaggio fino a quando il dolore scompare. Il massaggio di questa area intende aumentare il metabolismo e la capacità di parola.

E. Il collo da tartaruga

Abbassate il mento, quindi tiratelo fuori e sollevatelo. (Fig. 4-43). Sentite la spina dorsale comprimersi verso il basso e poi espandersi. Questo esercizio serve a sciogliere le vertebre e i dischi del collo.

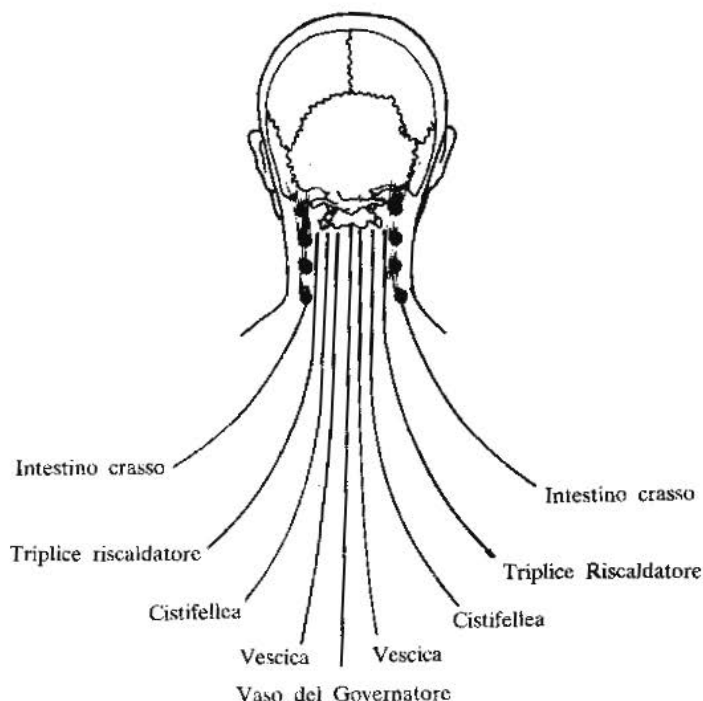


Figura 4-45
Massaggiare i punti sul collo

F. Il collo da gru

Spostatate il mento in avanti, quindi verso il basso, in alto e di nuovo in fuori. (Fig. 4-44). Sentirete la spina dorsale allungarsi e poi contrarsi.

G. Massaggiare il collo

Massaggiate i punti sul dorso del collo e verso l'alto lungo le vertebre cervicali. Iniziate dalle spalle e continuate fino alla base della testa. (Fig. 4-45). Usate il pugno per dare dei colpetti lungo il collo. (Fig. 4-46). Individuate i punti del dolore e della tensione per massaggiarli fino a scioglierli. Questo vi sarà di grande aiuto per liberarvi dalla tensione al collo ed a disintossicarvi dalle tossine che qui si accumulano, causa primaria di forti emicranie.

X. Le spalle

Molte gente è tesa e preoccupata, e tiene le spalle strette ed alzate. Il modo per liberarle dalla tensione è quello di sollevarle fino a premerle contro

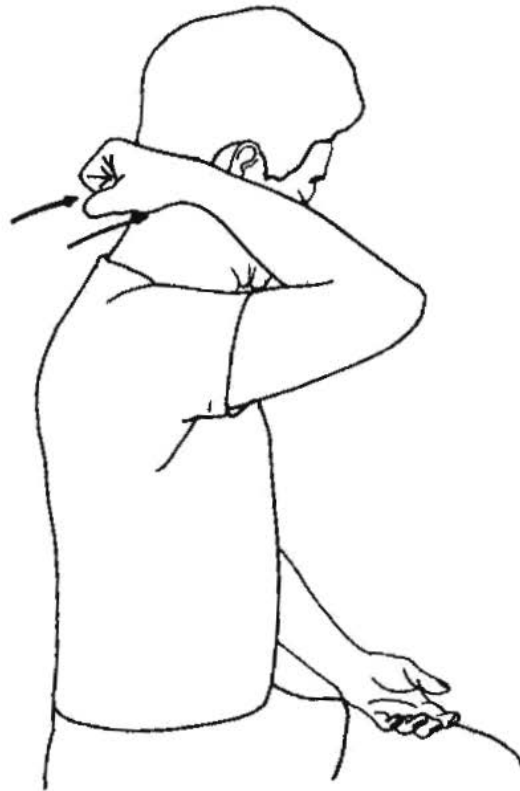
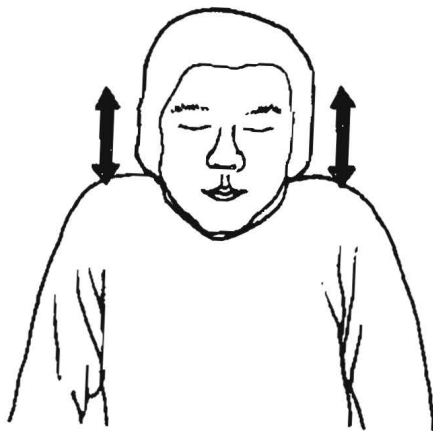


Figura 4-46
Con il pugno colpirsi lungo il collo

il collo, contraendo i muscoli di questo e delle spalle. Rimanete in questa posizione per un po', espirate profondamente e lasciatele ricadere, liberandole dalla forza di gravità come un sacco di patate. (Fig. 4-47). Sentite il peso, la preoccupazione, lo stress scivolare ai vostri piedi e passare al suolo. Vi sentirete di nuovo sulla terra. Fatelo per nove o trentasei volte, e la tensione vi abbandonerà.

Rilassate le spalle e il torace, espirate e rilassatevi di nuovo, fino a quando vi sentirete liberi da ogni tensione.



*Figura 4-47
Incassare le spalle per allentare la tensione.*

Disintossicare gli organi e le ghiandole

Battere leggermente le palme delle mani o i pugni sugli organi e le ghiandole aiuta a rimuovere il sedimento tossico e ad aumentare la circolazione e il flusso della Chi verso di essi. Coloro che la praticano affermano di essere capaci di curarsi da soli da molte malattie croniche che sono difficilmente guaribili secondo la medicina convenzionale.

I. Il timo

Il timo controlla il sistema immunitario ed è collegato alla longevità. (Fig. 5-1). Normalmente il timo si atrofizza dopo l'infanzia, ma ai livelli superiori della pratica taoista può venire riattivato. Ciò aiuta a conservare la salute e la carica vitale e fornisce maggiore spiritualità. Percuotere il timo può servire ad aumentarne l'attività e a liberare più ormoni.

A. Portate l'energia alle mani seguendo il procedimento usuale, cioè contraendo la parte anteriore dell'ano e trasferendo la Chi al timo.

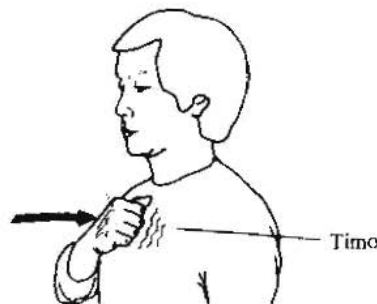


Figura 5-1

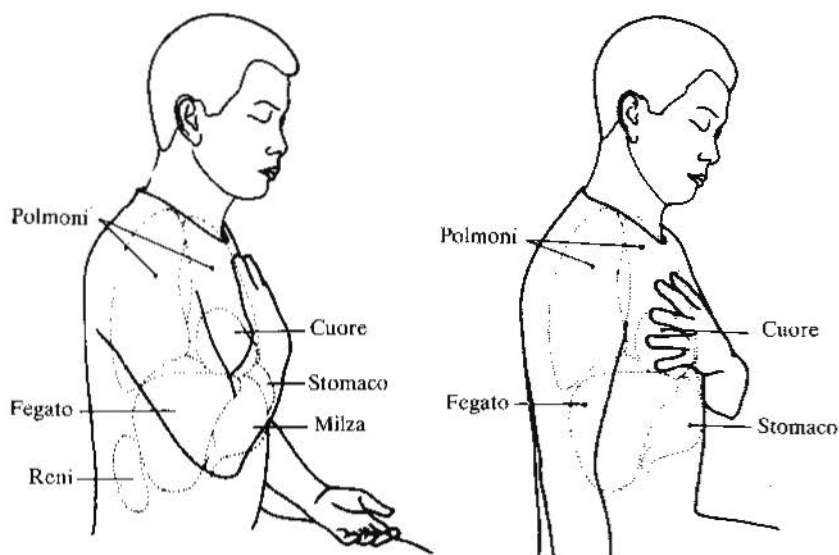


Figura 5-2
Schiaffeggiare la zona del cuore, dei polmoni e del fegato.

B. Stringete il pugno, ispirate e percuotete il torace al centro, tra le clavicole e i capezzoli, da sei a nove volte. State attenti a non parlare durante l'esercizio perché potreste farvi male.

II. Il cuore

Colpire leggermente un organo significa stimolarlo a liberare le tossine, che si oppongono al processo di rigenerazione e di ristabilimento. Nel compiere questi esercizi, prestate attenzione a non caricare l'azione di forza eccessiva che potrebbe recarvi soltanto danno.

A. Portate l'energia alle mani, contraendo la parte sinistra dell'ano e guidando la Chi al cuore.

B. Battete il cuore con la palma da sei a nove volte. (Fig. 5-2). Non parlate durante l'esercizio.

III. I polmoni

A. Portate l'energia alle mani, contraendo la parete destra dell'ano e guidando la Chi ai polmoni.

B. Usando le palme, battete il polmone destro muovendovi su e giù,

mettendo molta parsimonia nel colpire. (Fig. 5-2). Non parlate. Contraete la parete sinistra dell'ano e ripetete l'esercizio sul polmone sinistro. Questo vi servirà a ripulirvi dal muco ed a mantenere sgombri i polmoni.

IV. Il fegato

A. Portate l'energia alle mani, contraendo la parete destra dell'ano e indirizzando la Chi al fegato.

B. Con la palma della mano, battete la cassa toracica sulla parte destra. (Fig. 5-2). Attenti a non parlare. Serve a disintossicare il fegato.

V. Stomaco, milza, pancreas

A. Portate l'energia alle mani, contraendo la parte centrale dell'ano.

B. Contraete l'ano nella parte sinistra, e battetevi la milza, il pancreas e lo stomaco. Posate una palma sull'altra e strofinare sotto la gabbia toracica, dal centro verso sinistra e dal centro verso destra. (Figg. 5-3 e 5-4).

VI. Gli intestini tenue e crasso

A. Portate l'energia alle mani, contraendo tutto l'ano.

B. Intestino tenue: con tutte e due le palme strofinare seguendo un cerchio intorno all'ombelico, dapprima in senso orario, poi antiorario.

L'intestino tenue è uno dei tubi più lunghi dell'apparato digerente. Una dieta non equilibrata che include troppi cibi caldi o troppi latticini, oppure cibi poveri di fibre produrrà un muco che, aderendo alle pareti intestinali, bloccherà l'assorbimento delle sostanze nutritive e rallenterà la digestione. Una volta verificatosi, l'accumulo di muco, che al pari di una palla di neve diventa sempre più grande, si trasforma, alla fine, in un grumo che rallenta il traffico dell'apparato digerente.

C. Intestino crasso: mettete una palma sopra l'altra e strofinatevi l'addome con un largo movimento circolare. Iniziate dalla parte destra, seguendo il senso orario. (Figg. 5-5 e 5-6) Questo sposterà l'energia nell'intestino e scioglierà la costipazione. In caso di diarrea, strofinare in senso antiorario. Se riscontrate una evacuazione normale potete massaggiare in entrambi i sensi. Questi esercizi aumentano l'assorbimento e dissolvono il grumo che si è fissato sulle pareti intestinali.

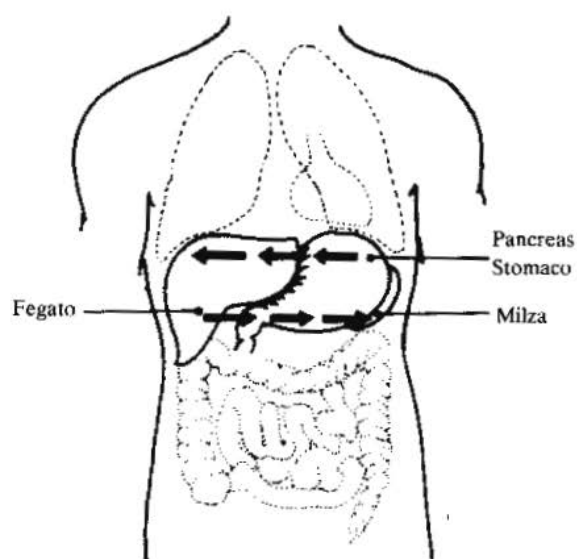


Figura 5-3
Strofinare lo stomaco, la milza e il pancreas.



Figura 5-4
Strofinare avanti e indietro fegato, stomaco e milza.



Figura 5-5
Massaggiare l'addome.

VII. I reni

I reni assolvono alla funzione filtrante del sangue dalle materie spurie. Se nell'organismo si registra una quantità eccessiva di rifiuti, i reni non riescono a filtrarla tutta. La materia tende così a raccogliersi nei canali e nei condotti dei reni, intaccando la loro salute. Colpendo l'area renale, noi rimuoviamo la sedimentazione dannosa e preveniamo il cattivo funzionamento degli stessi organi.

A. Portate l'energia alle mani, contraendo le pareti sinistra e destra dell'ano.

B. I reni sono situati proprio sopra l'ultima costola su entrambi i lati della spina dorsale. Con il pugno colpitevi la schiena con la parte delle mani compresa tra il polso e le nocche. (Fig. 5-7). Alternate le mani e colpite con tanta forza quanto è necessaria. Ciò vi aiuterà a sciogliere i sedimenti, i cristalli e l'acido urico che ostruiscono i reni, inoltre rafforzerà gli organi e guarirà il mal di schiena.

C. Strofinatevi le mani per riscaldarle per poi passarle sopra i reni fintanto che si riscaldano a loro volta.

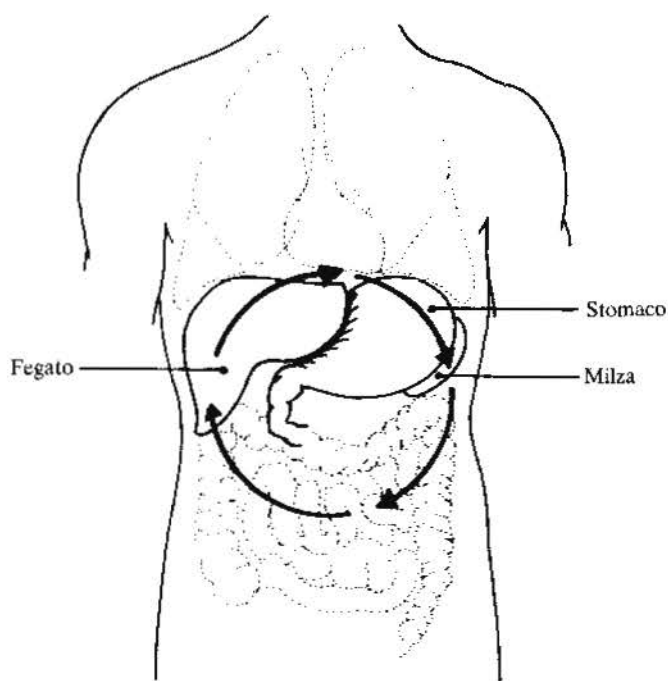


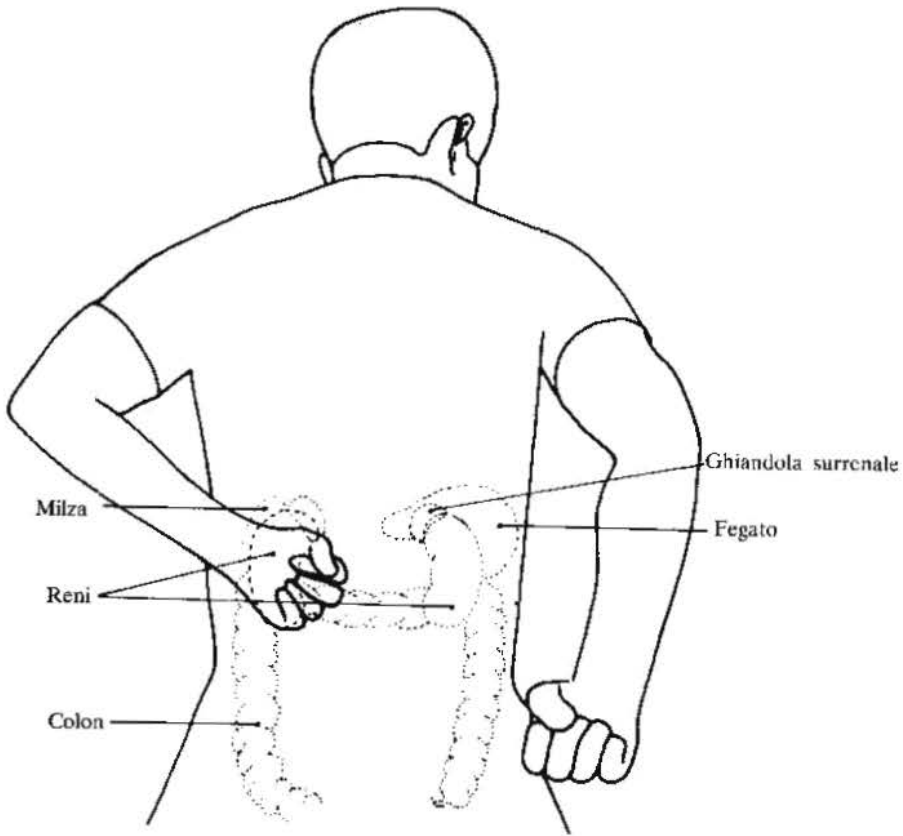
Figura 5-6

VIII. L'osso sacro

Nel sistema Taoista, l'osso sacro viene ritenuto della massima importanza. Esso è una pompa che aiuta a spingere il fluido della spina dorsale e l'energia (Chi) al cervello. Esso è anche il punto di congiungimento degli organi sessuali, del retto e delle gambe. Il dolore sciatico, che si riversa nelle gambe, ha qui la sua origine, perciò rafforzando l'osso sacro si sconfigge questo intenso dolore.

A. Portate l'energia alle mani, contraendo la parte posteriore dall'ano all'osso sacro.

B. Stringete il pugno e alternativamente colpite con le nocche entrambi i lati dell'osso sacro: dapprima nella zona degli otto buchi sacrali, poi lo iato e, quindi, la depressione che si trova lì dove termina. (Fig. 5-8).



*Figura 5-7
Colpire i reni serve ad eliminare i sedimenti.*

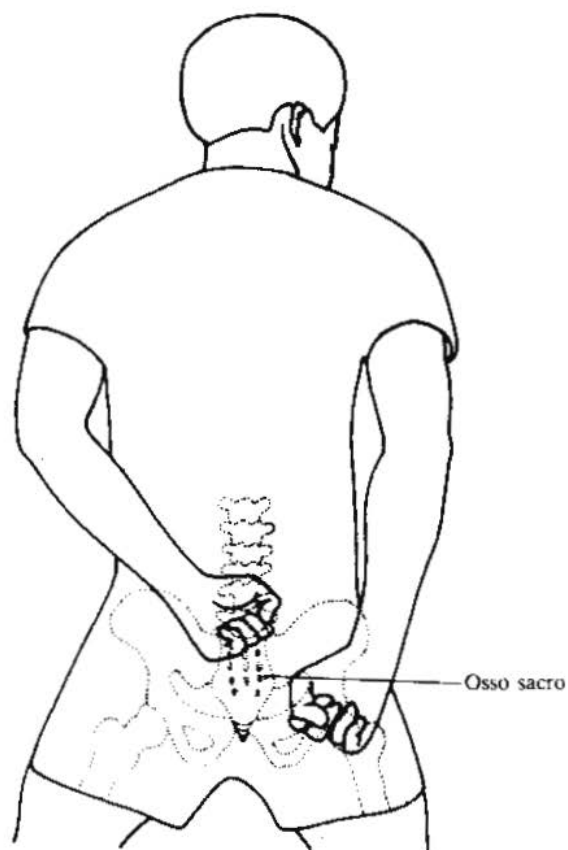


Figura 5-8
Colpire l'osso sacro rinforza il nervo sciatico.

Piedi e ginocchia

I. Anche le ginocchia sono grandi depositi tossici

Le tossine tendono a raccogliersi nella parte inferiore del corpo, per via della circolazione che fluisce verso il basso secondo la legge gravitazionale. I luoghi più comuni sono le parti posteriori delle ginocchia, infatti colpendo in questi punti si smuovono le tossine. Il corpo allora le eliminerà per le vie urinarie e il sudore.

A. Portare l'energia alle mani

Portate l'energia alle mani questa volta senza contrazioni.

B. Dietro le ginocchia

Portate il ginocchio in alto, poggiandolo su una sedia o su un tavolo basso in modo che sia teso. Percuotetene il retro da nove a diciotto volte. (Fig. 6-1). Nonostante sia un po' doloroso, è molto efficace ai fini della liberazione dalle tossine che vi si sono accumulate, provata dalla comparsa di puntini rossi nella zona. Onde evitare dolori inutili, non usate troppa forza nelle mani. Ripetete lo stesso esercizio per l'altro ginocchio.

C. Il massaggio della rotula

Massaggiate la rotula fino a riscaldarla. Essa non è molto irrorata dal sangue e risulta, quindi, assai vulnerabile. Questa pratica serve a rafforzarla e va ripetuta anche per l'altra gamba.

D. Muovere le rotule

Rilassate le rotule, quindi muovetele in ogni direzione e in senso rotatorio dapprima orario e poi antiorario. (Fig. 6-2).

E. Massaggiare le ginocchia

Cadere a terra spesso comporta l'indebolimento delle ginocchia; il massaggiarle mira a migliorare la loro saldezza e flessibilità.

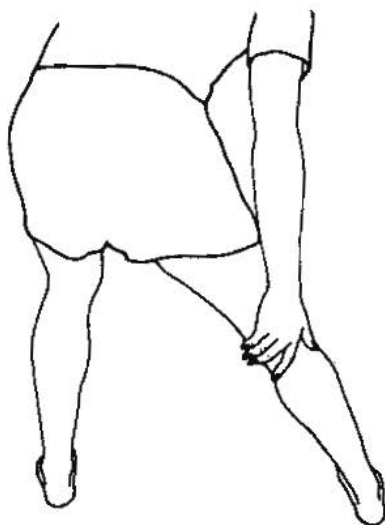


Figura 6-1

Schiaffeggiare la parte posteriore del ginocchio aiuta ad eliminare le tossine.



Figura 6-2

II. I piedi: le radici del corpo

Avere dei piedi e dei tendini saldi giova alla vostra stabilità, in quanto vi collegano all'energia curativa della terra. Essi sono il riflesso di tutto il corpo, ossia delle ghiandole, degli organi e delle membra. (Fig. 6-3). Sono un po' dei

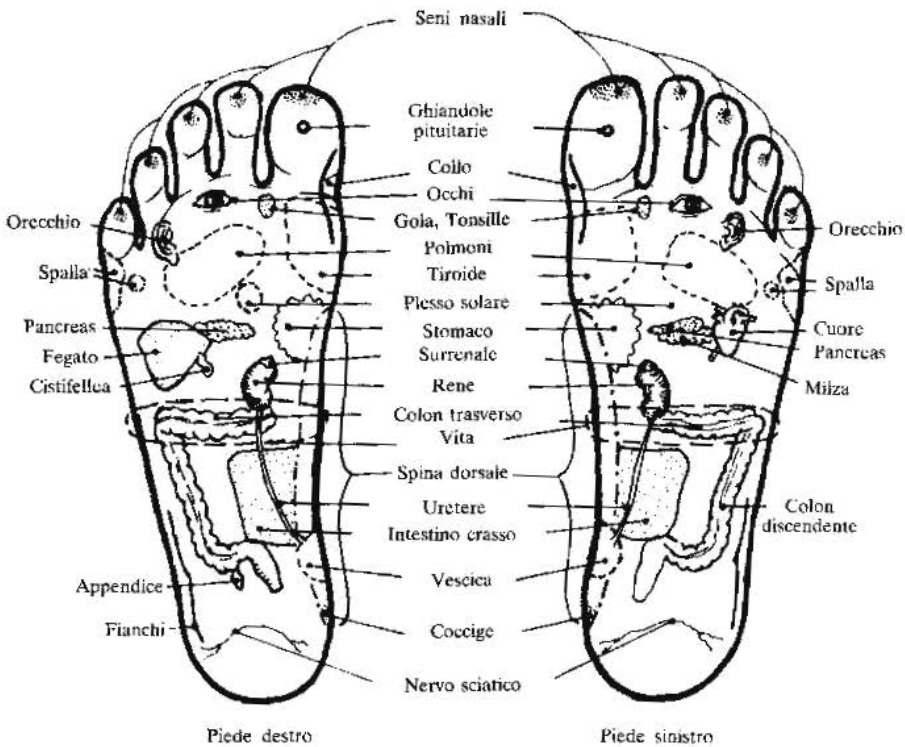


Figura 6-3

I piedi sono i riflessi di tutti gli organi, le ghiandole e le membra del corpo.

dispositivi di controllo a distanza. Massaggiarli aiuta a stimolare gli organi e le ghiandole e ad aumentare la circolazione.

A. Portare l'energia Chi alle mani

Senza alcuna contrazione, trasferite l'energia Chi alle mani.

B. Massaggiare i piedi

Toglietevi scarpe e calzini e massaggiate con tutte le dita sia la pianta che il dorso di ogni piede. Curatevi di massaggiare il Punto dei Reni, dolente, a metà tra l'avampiede e il cuscinetto. (Fig. 6-4). Se avete fretta, massaggiate tutto il piede in una volta, strofinando la pianta vigorosamente e passando sul dorso dell'altro, procedendo dal calcagno alle dita. Le piante dei piedi vengono attraversate dai meridiani energetici di tutto il corpo. Continuate il

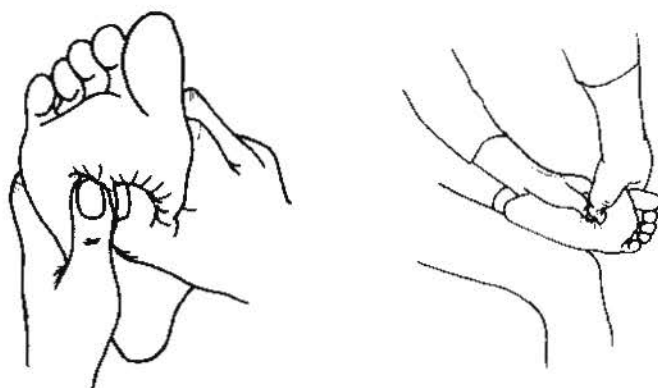
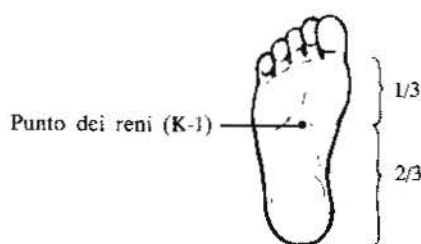


Figura 6-4
Massaggiare il Punto dei Reni (K-1).

massaggio, soffermandovi sui punti dolorosi fino a quando non riuscite a eliminare il dolore. Questo vi servirà a sbloccare i canali della Chi.

C. Distanziare le dita

Allargate e distanziate le dita, in modo particolare il mignolo, e poi rilassatevi. Ripetete da sei a nove volte; questo esercizio è particolarmente indicato per i tendini dei piedi. (Fig. 6-5).

D. L'alluce e il secondo dito

Massaggiate rapidamente gli alluci e le dita immediatamente successive. È questo un esercizio da eseguire soprattutto per affrontare i momenti difficili della giornata.

E. Massaggiare insieme entrambi i piedi

Mantenete i piedi caldi, strofinandoli insieme; ciò servirà a stimolare gli organi.

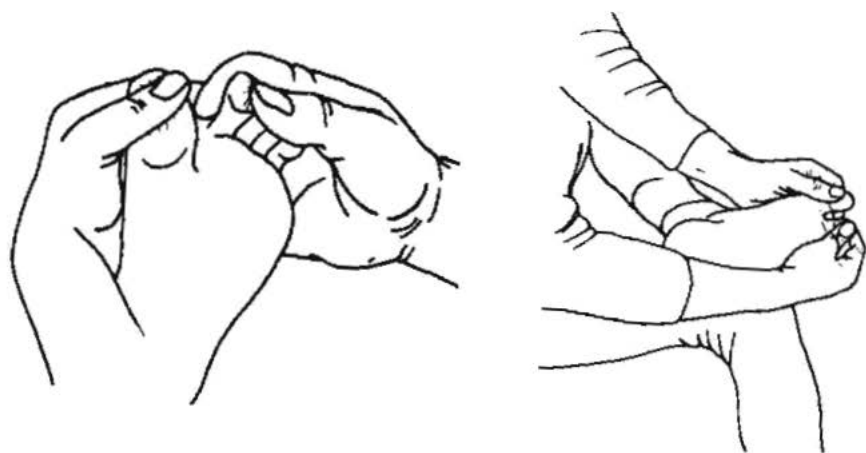


Figura 6-5
Separare le dita, allargandole.

Stitichezza

I. Una delle principali cause dello stress

La stitichezza è la causa primaria della tensione. Il segreto per una buona salute è il colon pulito. Nel campo della salute una percentuale pari al novanta per cento delle malattie è dovuta alla stitichezza e al colon malato.

La vita moderna che conduciamo – la giungla di cemento, in cui ci nutriamo con cibo raffinato, povero di fibre e di verdure, ricco di carne, ma altrettanto scarso di frutta e di vegetali – ci porta ad avere una quantità minore di Chi. La pressione della Chi che muove i fluidi e tutti i sistemi presenti nell'organismo diminuisce. Di conseguenza, lo stomaco non ha Chi in quantità sufficiente per digerire il cibo; l'intestino tenue rallenta nell'assorbimento delle sostanze nutritive, l'intestino crasso ed il retto non hanno pressione sufficiente per espellere i rifiuti. Quando questi si trovano nel colon, l'organismo riassorbe le tossine, che a loro volta vanno ad intaccare il fegato, che intossicato produce emozioni negative, quali l'irascibilità, il cattivo umore e l'ansia. Secondo nell'essere contagiato è il sangue che, mentre si riempie di rifiuti e di tossine, disturba le funzioni degli altri organi, diminuendo le loro capacità di funzionamento e causando stress e nervosismo.

II. La stitichezza favorisce l'insicurezza e l'asocialità

La gente che si dimostra titubante è stitica e non riesce sempre ad espellere le sostanze inutili. Questo genere di persona tiene dentro i suoi problemi e diventa facilmente emotiva. Tutto ciò può essere generato dalla stitichezza.

Il modo per sconfiggere questo tipo di disturbo è quello di provare a risolvere i problemi quotidianamente e di parlarne, in modo tale da sciogliere la Chi ammassatasi negli organi. Al giorno d'oggi, spesso sappiamo parlare ma non conosciamo il modo giusto per farlo, cioè con gentilezza. Da qui derivano ulteriori problemi e dalla calma più completa dipenderà il modo cortese di parlare.

III. La stitichezza vi fa invecchiare in fretta

Tutte le tossine, che sono state trattenute, si raccoglieranno nel corpo; nella pelle, rendendola ruvida e affatto morbida; nel collo e nella zona delle spalle, sfociando in emicranie e dolori muscolari, causando, di conseguenza, un irrigidimento di tutto il sistema.

La piacevole sensazione di un colon pulito lascerà fluire la Chi e vi aiuterà ad essere socievoli, disponibili e felici per tutto il giorno.

IV. Massaggio addominale – il prodigio della cura

Il massaggio addominale è uno dei modi migliori per risolvere la stitichezza. Agli inizi, si potrebbero verificare evacuazioni di feci nere o comunque scure: ciò dipende dalla materia che a lungo è rimasta attaccata alle pareti intestinali e che finalmente si è staccata.

Quando sentite lo stimolo di andare in bagno, andateci subito. Molti si trattengono, esercitando uno sforzo contrario finché non annullano la spinta degli intestini. Ne segue che si trattengono per un altro momento o per il giorno dopo. Dovrebbe diventare una abitudine quella di evacuare ogni giorno, meglio se al mattino.

Potreste farvi un massaggio addominale proprio prima di andare a letto e subito dopo alzati. Normalmente dopo il massaggio avvertirete lo stimolo di andare in bagno.

A. Dormire supini

Dormite in posizione supina con i piedi divaricati all'altezza delle spalle.

B. Strofinare le mani fino a riscaldarle

Riscaldatevi le mani massaggiandole, poi passate all'intestino e al retto, iniziando dalla parte sinistra dal basso verso l'alto, per passare alla destra e terminare in basso. (Fig. 7-1). Seguite il senso orario da nove a diciotto volte. Se sentite una parte dolente o un nodo, soffermatevi più a lungo fino a scioglierlo. Usate la mente per aiutare il flusso della Chi, secondo il movimento dell'intestino crasso.

C. Massaggiare l'intestino tenue

Per massaggiare l'intestino tenue, dividete l'addome in tre parti. (Fig. 7-2). Massaggiate da sinistra verso destra. Usate il medio e l'indice ed eseguite dei movimenti circolari e passate alla linea successiva. Se incontrate parti dolo-



Figura 7-1

Massaggiare dalla parte inferiore del fianco sinistro alla parte superiore del destro, poi scendere in basso.

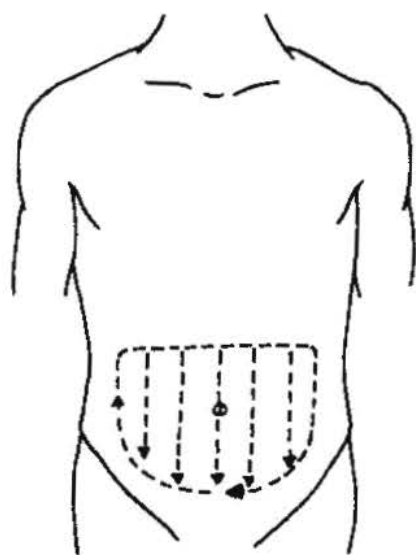


Figura 7-2

Dividere l'addome in tre parti.



Figura 7-3
Massaggiare l'addome mentre si va di corpo.

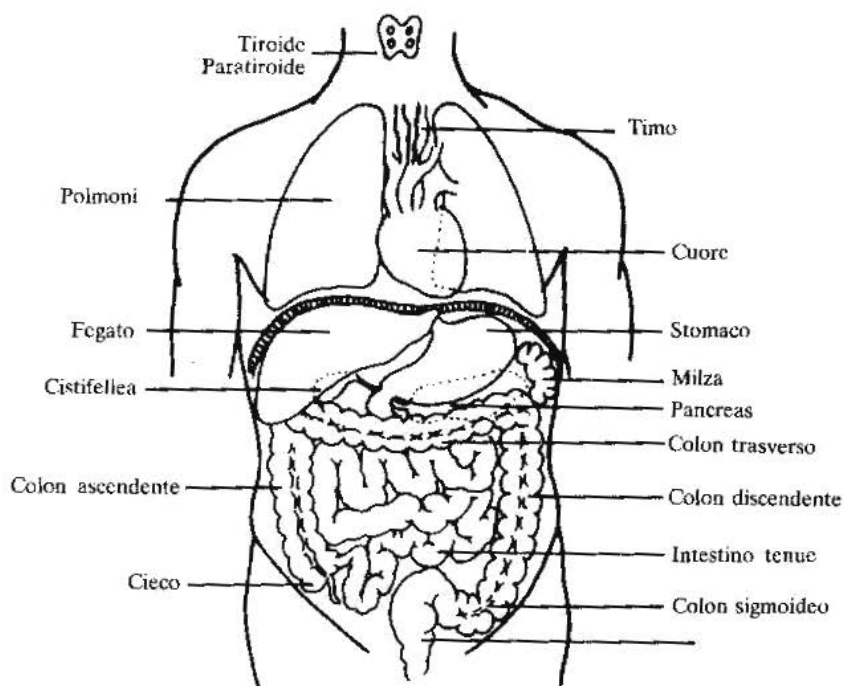


Figura 7-4
Massaggiare il colon sigmoideo.

ranti o nodi, massaggiare dapprima in senso orario e poi in senso opposto finché siano scomparsi. Siate cauti in caso aveste subito operazioni addominali; fate solo ciò che potete sopportare.

Se trovate un gonfiore, posatevi la palma della mano e dormite in questa posizione; il nodo si ammorbidirà e il dolore passerà, aiutandovi ad evacuare più facilmente il giorno dopo.

V. Massaggiarsi durante l'evacuazione

Dopo che avete evacuato e aspettate la prossima evacuazione, potete massaggiarvi l'addome per aiutare a liberarvi di qualsiasi rimasuglio presente nel colon, strofinando in senso orario la valvola ileocecale sul lato destro vicino al bacino. Massaggiatevi dalla parte inferiore verso l'alto fino alla gabbia toracica.

Massaggiate il colon sigmoide a sinistra della pelvi. Questo può aiutarvi a svuotarvi ulteriormente. (Fig. 7-4).

Nel sistema Taoista diciamo che quando si va di corpo bisogna prima urinare e poi evacuare. Alla fine, prima di alzarvi urinate ancora e sarete finalmente puliti.

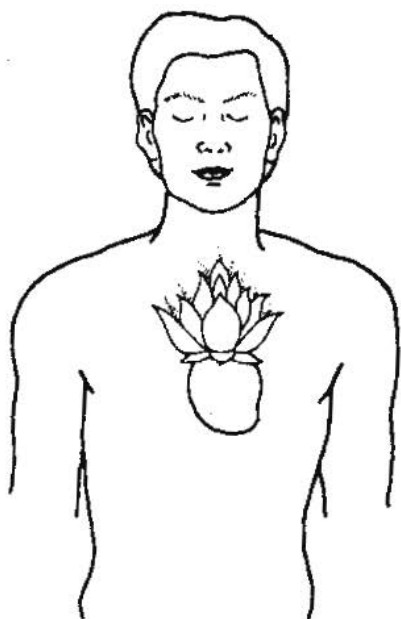
Esercizi quotidiani

La prevenzione è la migliore cura. Lo scopo che il Tao si prefigge è quello di giungere alla morte senza passare per le malattie. Andare in ospedale, in cliniche psichiatriche e farsi visitare da dottori o curare da psicologi sono cose ormai di tutti i giorni. La maggior parte di fondi è dedicata alla cura della salute. La cosa insolita e che fa notizia è incontrare un uomo o una donna anziani, forti e in salute, che non hanno alcun bisogno di medicinali e sono completamente non dipendenti dalle pillole. Anche voi avete la possibilità di essere uno di loro se imparate a conoscere come prendervi cura di voi stessi.

I risultati della pratica Taoista sono stati verificati per migliaia di anni. I Maestri del Tao usano questa pratica per mantenere un livello di energia alto. Quando riuscirete a trasformare le emozioni negative in positive, acquisterete la capacità di curarvi. Se intendete superare questi stati negativi, dovete convincervi di trovare il tempo e di fare della pratica con parte della vostra vita: investite nella vostra salute. Cercate di trasformarla in una routine di tutti i giorni, proprio come lavarsi i denti e mangiare sono due esempi di esigenze quotidiane. Non vi preoccupate dei risultati, continuate ad esercitarvi in ciò che ritenete giusto per voi stessi. Un giorno assisterete alla realizzazione del miracolo. Vi siete presi un raffreddore e a fatica riuscite a ricordarvi il nome di un medico. La vostra scatola delle medicine è vuota. D'ora in poi vi sentirete bene come mai è accaduto prima. Raggiungerete risultati maggiori quando sarete meno emotivi.

I. Riscaldarsi al mattino

La tradizione Taoista dice di aprire il cuore prima ancora degli occhi. (Fig. 8-1). Quando vi svegliate, non saltate fuori dal letto e non aprite gli occhi. Nel metodo Taoista crediamo che tutti gli organi abbiano spirito e anima. Quando vi siete addormentati, lo spirito e l'anima si mettono a riposare. Ci impiegano più tempo per risvegliarsi, e se voi siete troppo precipitosi, potete causare loro dei danni. Noi diciamo, infatti, se siete avventati, nuocete all'energia degli organi. Se fate un buon riscaldamento di primo mattino, tutto il giorno passerà dolcemente.



*Figura 8-1
Prima di aprire gli occhi, aprite il cuore.*

II. Controllare il livello di energia ogni giorno

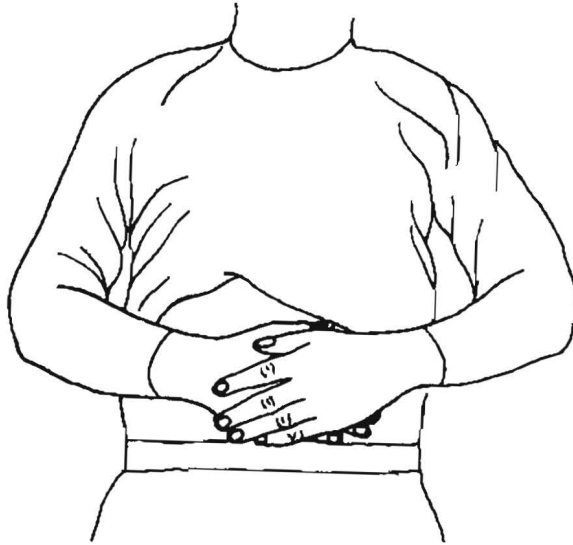
Non aprite gli occhi. Ponete una palma sull'area ombelicale. (Fig. 8-2). Gli uomini devono mettere la palma della mano destra sull'ombelico e la sinistra sopra questa. Le donne, invece, la palma della mano sinistra sull'ombelico e la destra sopra l'altra. Concentratevi sull'ombelico finché non vi sentite riscaldare.

III. Iniziare con il Sorriso Interiore (Fig 8-3)

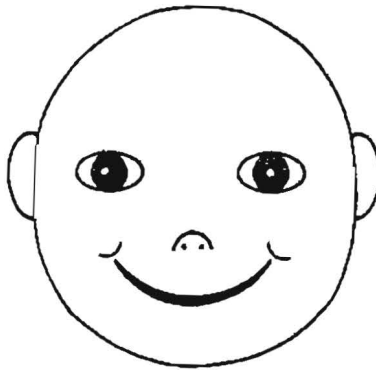
Se ci riuscite, mettetevi in contatto con il Sorriso Interiore; sentite il flusso e guidate il Sorriso verso il basso, dal viso al collo e attraverso il cuore, i polmoni, il fegato, i reni, il pancreas, la milza e gli organi sessuali.

Sorridete alla Seconda Linea, l'apparato digerente, e alla Terza Linea, il sistema nervoso e la spina dorsale. Sorridete loro e sentite quando il Sorriso li raggiunge. Continuate a sorridere finché il dolore e la tensione siano del tutto scomparsi.

Se un giorno vi resta difficile far scorrere l'energia del Sorriso, vuol dire



*Figura 8-2
Poggiare le palme sull'area dell'ombelico.*



*Figura 8-3
Iniziare la giornata con il sorriso interiore.*

che i vostri livelli energetici – fisico, emotivo e intellettuale – sono bassi. State bene attenti quel giorno, perché siete in un ciclo discendente del vostro bioritmo e della situazione astrale. Inoltre, quando i livelli energetici sono al minimo, è più facile per voi trovarvi in difficoltà o avere dei problemi. Con la

pratica del Sorriso Interiore e l'Orbita Microcosmica, voi potete sconfiggere il bioritmo e la situazione astrale negativa. Dedicate un po' più di tempo alla pratica finché sentite aumentare la vostra energia del Sorriso e la sentite fluire più velocemente verso gli organi. Ciò sta ad indicare che avete risollevato il livello energetico, e che le emozioni possono essere così controllate. La sfortuna o gli incidenti possono essere superati o evitati.

IV. Liberarsi ogni giorno dall'energia bloccata

Se durante l'esercizio del Sorriso incontrate negli organi delle ostruzioni, o comunque dei blocchi, impiegate più tempo e concentrate la vostra attenzione, continuando a sorridere al punto dove avete scoperto il blocco di energia che fluisce agli organi e alle ghiandole. Quando l'energia deve scorrere attraverso un organo maggiore oppure una ghiandola ed incontra un blocco, l'organo inizia a ricevere energia in quantità minore, così come sangue e sostanze nutritive. Trascorso del tempo, sia l'organo che la ghiandola non funzioneranno in modo efficiente o addirittura affatto. Nessun medico potrebbe effettuare un controllo migliore di quello che voi stessi potete esercitare sul flusso della Chi. Quando i dottori riscontrano una malattia significa che un organo sta forse funzionando soltanto al dieci per cento delle sue capacità. Dopo una giornata di check-up servendovi dell'Orbita Microcosmica, potete correggere, mantenere, rafforzare voi stessi con un minore impiego di tempo quotidiano.

V. Liberarsi dalle tossine del giorno prima

Il primo segreto per stare in buona salute è quello di eliminare la tensione, la preoccupazione e le tossine ogni giorno, così che non possano accumularsi nel corpo. (Fig. 8-4). Per molta gente, alzarsi la mattina diventa la cosa più difficile al mondo. Si sentono a terra, pigri e di cattivo umore, con dolori e fastidi sparsi per tutto il corpo.

È il risultato di un forte accumulo di tossine nel corpo.

Il massaggio addominale è la soluzione migliore per liberarsene. Esso può aiutare a sciogliere i blocchi e a rompere le sedimentazioni quotidiane. All'inizio, alcuni potrebbero avvertire conati di vomito, mentre si toccano il punto dolente. Tutto questo perché le tossine iniziano a staccarsi e gli organi ritornano al proprio posto.

Coloro che hanno subito operazioni allo stomaco o agli intestini devono essere molto cauti nel compiere il massaggio addominale. Se provate dolore nella zona dell'operazione, potrete massaggiarla con la palma della mano.

Quando vi trovate nella zona ombelicale e sentite dei nodi o grumi muoversi (Fig. 8-5), vuol dire che sono presenti delle feci indurite e rimaste nel

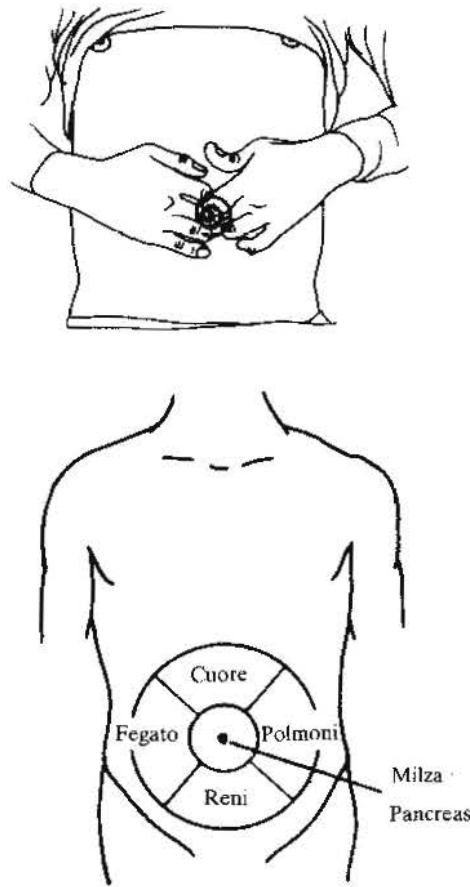


Figura 8-4

Il modo migliore di conservare una buona salute consiste nell'eliminare ogni giorno la tensione, le preoccupazioni e le tossine.

colon. Se massaggiate e muovete le tossine, le staccherete portandole nella sede del retto. Coloro che dispongono di energia debole e non esercitano l'addome, non raggiungono energia sufficiente per spingere le feci nel colon e poi nel retto.

La stitichezza è la prima causa del blocco del flusso energetico, che porta dolori della schiena, emicranie, dolori allo stomaco e cancro al colon.

Coloro che non possono trovare tempo sufficiente a fare tutto ciò al mattino, devono sforzarsi di eseguire il più possibile e continuare poi in bagno. Oppure devono eseguire dei massaggi addominali prima di andare a letto.

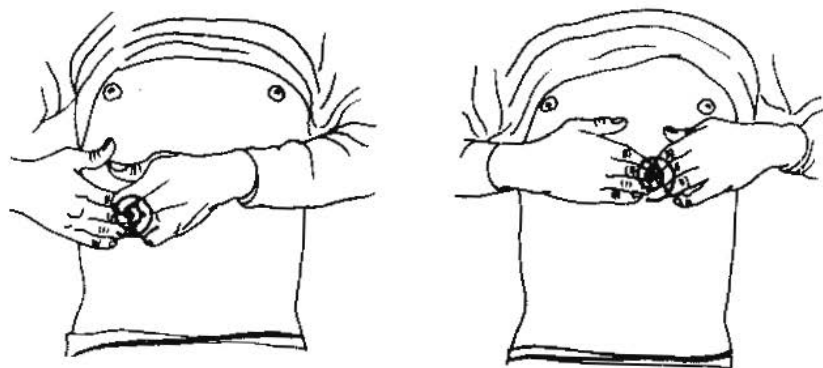


Figura 8-5

Massaggiare intorno all'ombelico per cercare nodi o depositi; massaggiare per eliminare le tossine.

VI. Aumentare la circolazione nelle membra inferiori

Una volta addormentati, la circolazione rallenta, in modo particolare nelle gambe che si trovano alla distanza maggiore dal cuore, e le tossine cominciano a sedimentarsi in esse e nei piedi. Il massaggio di queste zone aiuta ad allentare la tensione, l'ansia ed a liberare le tossine accumulate il giorno prima.

Come sappiamo, i piedi sono i più lontani controllori degli organi e delle ghiandole. Le dita segnano, allo stesso tempo, la fine e l'inizio di due meridiani. L'angolo più esterno delle dita è il meridiano del fegato, l'organo disintossicante principale. Se attivato, coadiuverà l'eliminazione delle tossine accumulate nelle membra e nella parte posteriore delle ginocchia.

L'angolo interno segna, invece, il meridiano della milza, che aiuta il sistema immunitario e la digestione.

Pratica: distesi sul letto, strofinate avanti e indietro l'alluce e il dito, e immediatamente dopo, l'uno contro l'altro da venti a trenta volte, sentirete la circolazione e la Chi aumentare. (Fig. 8-6). Fatto su entrambi i piedi, questo esercizio aiuta la prevenzione dall'ispessimento di vene e arterie.

VII. Attivare la circolazione nelle vene (Fig. 8-7)

Le vene costituiscono il percorso di ritorno del sangue al cuore. I luoghi più comuni dove il sangue può coagularsi sono proprio le vene dei piedi. Questo può essere causato da tacchi alti, scarpe strette, oppure sbagliate.



Figura 8-6

Muovere l'alluce e il secondo dito e strofinarli l'uno contro l'altro.

Tutte cose che favoriscono l'ispessimento delle vene e il rallentamento della circolazione nel piede.

Pratica:

1. Uomini: iniziate con il piede destro, poi con il sinistro, con la gamba piegata e il piede in dentro verso lo stomaco, esercitate una forza sui talloni. Rimanete in questa posizione per qualche istante e poi rilassatevi.

2. Donne: iniziate con il piede sinistro, poi con il piede destro. Se nel fare questo esercizio avvertite dei crampi, con le dita delle mani tirate quelle dei piedi e poi piegate queste in avanti, oppure spingetele indietro finché il crampo passa.

VIII. Tirare i tendini

Quando vi siete addormentati, i tendini riacquistano una posizione di riposo. Quando vi alzate, il vostro corpo è indolenzito e rigido nei movimenti. Si contano migliaia di possibilità di stiramento e noi sprechiamo molto tempo in esercizi del genere. Se, invece, ne facessimo di meno, ma giusti, potremmo stirare tutti i tendini, risparmiando tempo ed evitando quel senso di colpa che scaturisce dall'impossibilità a compierli tutti per mancanza di tempo.

I piedi, le mani e le dita di entrambi sono le estremità dove tutti i tendini e i legamenti si uniscono. Quando vi sentite rigidi, tale rigidità ha inizio nelle estremità. Un'altra zona che può indurirsi è la spina dorsale con i suoi collegamenti di tendini e legamenti.

L'estremità, e quindi il principale punto di raccordo, è la lingua.

Pratica:

1. Sdraiati sulla schiena, piegatevi come se si trattasse di un inchino e allungate le mani e le dita fino a toccare quelle dei piedi. Allargate e distendete le dita dei piedi e delle mani quanto più vi è possibile ed iniziate la respirazione con il bacino: espirate e mandate in dentro lo stomaco fino a toccare la spina dorsale; ispirate fino a gonfiare tutto lo stomaco. (Fig. 8-8). Gradualmente aumentate la velocità da dieci a quindici volte. Infine, espirate profondamente e allungate la lingua fino a toccarvi il mento. (Fig. 8-9). Indirizzate lo sguardo sulla punta del naso. Ripetete questo per due o tre volte. Il



Figura 8-7
Attivare la circolazione venosa.

momento di riposo è molto importante. Rilassate completamente i muscoli del corpo e godetevi il flusso dell'energia Chi che scorre in ogni direzione.

3. Piegatevi in avanti; con i pollici e gli indici afferrate gli alluci dei piedi. Questo serve a caricare di energia i meridiani della milza e del fegato. Tenendovi gli alluci, sentirete l'energia che dai pollici passa al meridiano dei polmoni e dagli indici all'intestino crasso, che è collegato ai meridiani del fegato e della milza. (Figg. 8-10 e 8-11). Iniziate la respirazione con il bacino, dapprima lentamente e poi aumentando gradualmente fino a sentire i tendini e la spina dorsale tendersi e poi rilassarsi. Quindi, quando avete finito potete scuotere i piedi e schiaffeggiarli per scioglierli. Se non riuscite a toccare i piedi, potete afferrare le ginocchia, i polpacci o le caviglie. Questo esercizio aumenta ed attiva la circolazione nei meridiani della vescica, dei polmoni e dell'intestino crasso.

Quando vi siete stirati, potete spostarvi alle caviglie, punto in cui passano i meridiani della vescica, dello stomaco, del fegato e della milza. Tenetevi le caviglie e sentite il calore delle mani passare ai meridiani.

Quando vi stirate di più, passate alle dita dei piedi e al punto K-1, il meridiano dei reni.

IX. Tirate i tendini del collo e della spina dorsale

Per distendere i tendini del collo e della spina dorsale, fate lo stesso, piegatevi in avanti fino a toccare i piedi, ma anziché toccarvi le ginocchia con la testa, guardate verso il soffitto; allora sentirete tutta la spina dorsale distendersi. (Fig. 8-13).

Sollevatevi lentamente. Quando sarete pronti per mettervi in piedi, ruotate il corpo sul fianco sinistro e sedetevi, quindi lentamente alzatevi e camminate.

X. Liberare le nove aperture

Abbiamo nel corpo delle aperture che i Taoisti distinguono in due porte e sette finestre, attraverso cui è possibile il contatto con il mondo esterno. Esse

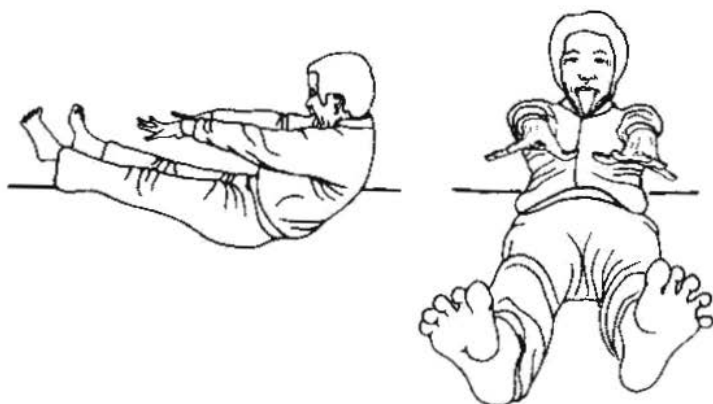


Figura 8-8
Stirare tutto il corpo.

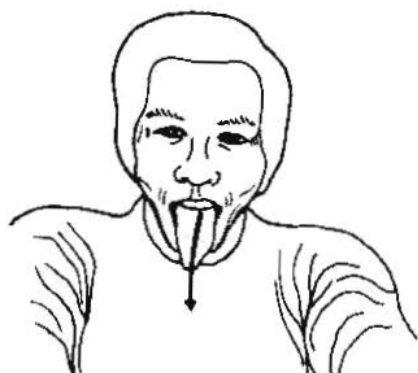


Figura 8-9
Stirare la lingua.

sono capaci di far entrare diversi tipi di gas tossici oppure di bloccarli all'esterno.

A. La porta anteriore – l'apertura sessuale

L'organo sessuale è detto anche porta anteriore, la stessa dell'energia vitale creativa. Conoscendo il metodo per controllarla e tenerla dentro, l'energia vitale dura più a lungo.

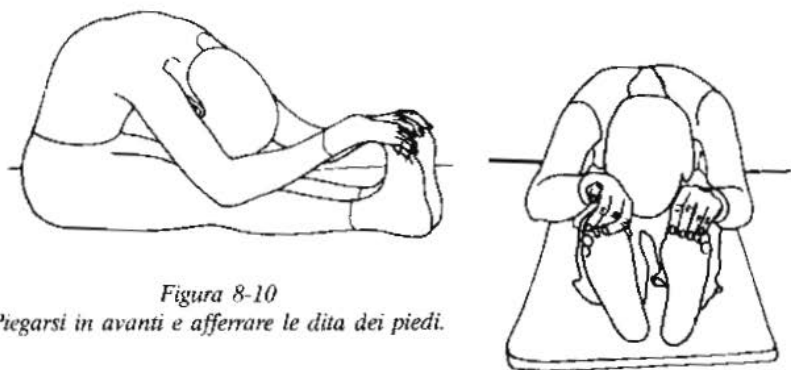


Figura 8-10
Piegarsi in avanti e afferrare le dita dei piedi.

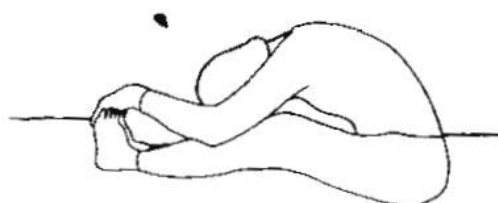
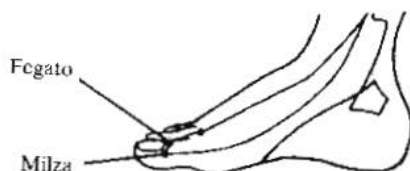


Figura 8-11
Esercizio per stirare i tendini.

B. La porta posteriore – l'apertura delle sostanze nutritive

L'ano è detto porta posteriore, quella che controlla il nutrimento. Molta gente non è cosciente di ciò che mangia e il corpo non può assorbirne il nutrimento; così essi finiscono con il perderlo, quando vanno in bagno. Il pezzo di arredamento della vostra casa che risulterà essere il più pregiato sarà il «water d'oro».

C. Le sette finestre

Gli occhi, le orecchie, le narici e la bocca formano le sette finestre. Esse sono importanti per ricevere e trasmettere informazioni. Se una finestra è

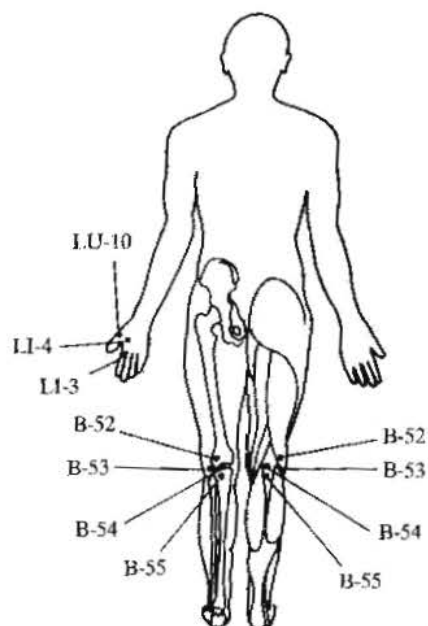


Figura 8-12
Diagramma dei meridiani delle gambe.

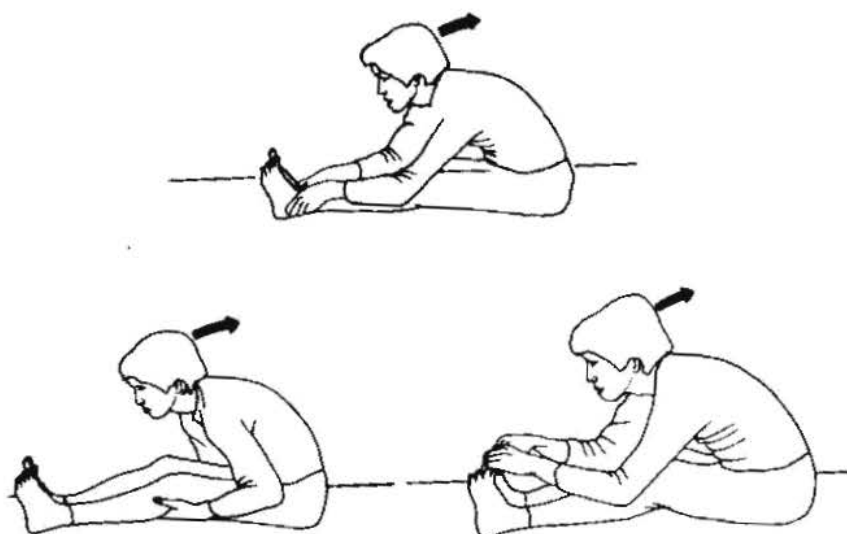


Figura 8-13
Stirare il collo e i tendini della spina dorsale.

sporca e non è forte, non riceverà informazioni correttamente e non tratterrà l'energia vitale all'interno.

Noi riteniamo queste finestre le aperture degli organi.

Gli occhi sono le aperture del fegato.

Le orecchie dei reni.

Il naso dei polmoni.

La bocca della milza.

La lingua del cuore.

Gli esercizi del ringiovanimento Tao eseguiti al mattino sono fondamentali. Se disponete di tempo, approfittatene e fatene in maggior numero. Usate la stanza da bagno se potete, oppure trovate uno spazio fuori del bagno dove esercitarvi.

D. Pulire il percorso dell'intestino crasso

L'evacuazione quotidiana è molto importante per la riduzione dell'accumulo dei «ristagni» nel corpo.

Quando avete terminato di evacuare, lavatevi con acqua. Se al momento non ne avete, con un po' di carta igienica bagnata nell'acqua pulitevi l'ano. Massaggiate il coccige e tutto intorno all'ano. La regione circostante è ricca di arterie e di vene, che sono facilmente predisposte al coagulo e possono sfociare in emorroidi. Massaggiate l'intera zona per 50-100 volte. Questo esercizio è importante ai fini della prevenzione o della cura delle emorroidi, mentre vi aiuta a disintossicare qualsiasi accumulo nella regione inferiore.

Conoscere come muovere le feci è importante quanto saper mangiare.

XI. Liberare le parti del viso

A. Gli occhi

Se avete tempo, eseguite il Ringiovanimento Tao. Tra tutti gli esercizi per i sensi, quelli degli occhi sono i miei favoriti.

La cura quotidiana è la migliore prevenzione. Spesso non prestiamo attenzione alle cose che ci sono vicino, come ad esempio l'acqua, l'aria, o il viso e gli occhi.

La gente si lava il viso, ma raramente gli occhi. Quando si lavora per tutto il giorno all'esterno, molte particelle di polvere e ogni genere di fibra penetrano negli occhi e occludono i condotti lacrimali. Prendetevi cura di massaggiarli.

Lavatevi gli occhi con acqua pulita e fresca, dopo averla fatta bollire. Usate una bacinella in cui immergere il viso. Aprite gli occhi e muoveteli intorno. Fate uscire tutti i corpi estranei. (Fig. 8-14). Questo bagno vi aiuterà anche a rimanere più svegli.

B. Il naso

Il naso è il luogo dove la forza vitale dell'aria penetra. Un naso forte e sano è il segreto della carica vitale.

Subito dopo aver pulito gli occhi, usate un'altra bacinella di acqua. Assicuratevi che sia pulita, preferibilmente acqua bollita, ma fredda.

Immergete il naso e il viso nell'acqua, ispirate l'acqua nelle narici e rigettatela fuori. All'inizio, potreste ispirarne in quantità spropositata, cosa che vi causerà tosse. Quando avrete acquisito una certa pratica, l'acqua entrerà nel naso ed uscirà dalla bocca.

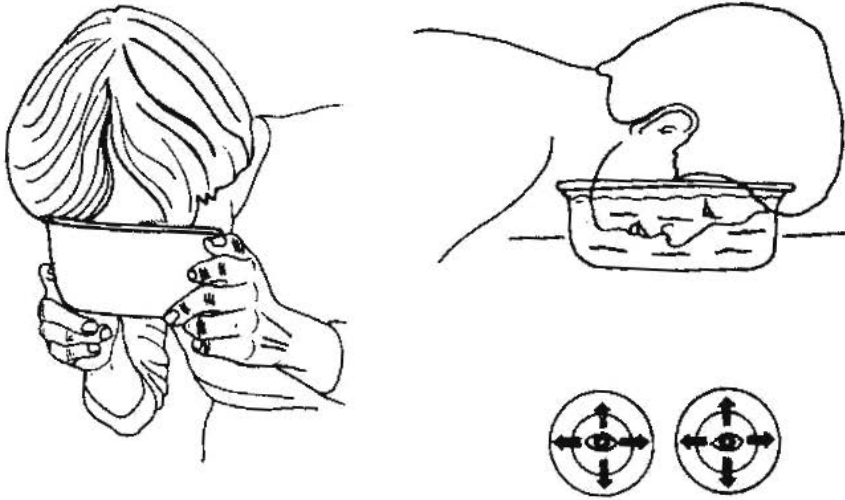


Figura 8-14
Pulire gli occhi, il naso e il viso.

Se avete difficoltà ad usare entrambe le narici in una sola volta, potete servirvi di un dito per chiudere la narice destra mentre pulite quella sinistra, e viceversa.

All'inizio, potreste provare fastidio o un certo dolore, perché il naso è come un camino - se non viene mai ripulito, il fumo si addenscherà tutto in esso.

C. I denti

È molto utile massaggiare i denti e le gengive con il sale grosso. (Fig. 8-15). Usate le dita, cospargetele di sale e strofinate denti e gengive. Accertatevi che il dito sia pulito e l'unghia non troppo lunga. Massaggiate e strofinate dentro e fuori le gengive. Gengive deboli sono la causa maggiore del deterio-

ramento dei denti. Se avete del tempo, vi consigliamo di eseguire gli esercizi per i denti e per le gengive.

Il massaggio della lingua non è meno importante. (Fig. 8-16). Vi preghiamo di rivedere la parte dedicata alla lingua (Capitolo 4).

D. Le orecchie

Pulirsi ed esercitare le orecchie vi renderà più pronti e eviterà la perdita dell'udito. Con un asciugamano pulito e umido strofinate e massaggiate le orecchie, sia esternamente che internamente. Andate a vedere la sezione degli esercizi per le orecchie (Capitolo 4).

E. Il collo

Prendete un asciugamano pulito, inumiditelo e strofinatevi il collo finché sentirete il calore e la Chi affluire in esso. Il collo svelerà sempre la vostra età e, se pieno di rughe, vi farà sembrare più vecchi.

F. Massaggiarsi la testa e pettinarsi i capelli

Non abbiate remore a massaggiarvi la testa e a pettinare con cura i capelli, oltretutto si tratta di un momento piacevole.

XII. Massaggiarsi i piedi

Con un panno strofinate e massaggiatevi i piedi finché li sentirete caldi e attraversati dalla Chi.

XIII. Guardarsi allo specchio

Sappiamo tutti che abbiamo bisogno di uno specchio per pettinarci i capelli. Le donne, poi, lo usano con maggiore frequenza degli uomini per truccarsi.

Nel Taoismo, lo specchio viene usato per guardare il proprio carattere, la personalità e il futuro. Vi si scorge cosa accadrà oggi e come agiremo di conseguenza. Leggere il futuro non è una cosa facile ed occorre del tempo per apprenderne il modo. Possiamo vedere quanto siamo felici, fisicamente ed emotivamente, cosa non va con gli organi e cosa con i sensi. Il viso e i sensi svelano quanto ci portiamo dentro.



Figura 8-15
Massaggiare denti e gengive con il sale
grosso.



Figura 8-16
Massaggiare la lingua con un dito pulito o
un depressore.

Se scoprite di apparire vecchi, probabilmente vi servirà da stimolo per correre ai ripari.

Guardatevi allo specchio. Il vostro viso è arrogante, irato, triste, depresso o impaurito? Provate a cambiare espressione ed assumere un viso sorridente, felice, gioioso. Guardate gli angoli della bocca. Se sono piegati verso il basso, massaggiateli in senso contrario, ma state bene attenti che le mani siano prima riscaldate, e quindi eseguite il massaggio.

XIV. L'acqua pulita come purificante

Bere acqua al mattino, una o due ore prima di alzarsi, è la migliore cosa per purificare l'organismo e attivare le prevenzioni. L'acqua può aiutarvi a liberarvi dai rifiuti e dalle tossine che rimangono nel tratto digerente e il mattino è il momento migliore della giornata per la purificazione.

Bevete da due a quattro bicchieri di acqua fresca, in alcuni paesi dovrete bollirla. All'inizio, potrebbe risultare difficile berne così tanta. Dopo aver bevuto, dovrete muovervi, camminare, o fare jogging o saltare. Quindi passate ai massaggi addominali per muovere l'acqua onde sciacquare ed espellere le tossine e le mucose, attraverso le feci e l'urina.

Non bevete dopo mangiato o prima di andare a letto. Se poi bevete durante la notte, sarete presto obbligati ad alzarvi.

XV. Utilizzare il tempo

A. Trovare il tempo per gli esercizi

Una volta che avete appreso la procedura di base, vi occorreranno soltanto dieci minuti. Se avete fretta, fate soltanto pochi esercizi, quali pettinare i capelli, fare uscire una lacrima, massaggiare il viso e il collo, colpire leggermente il timo e i reni, schiaffeggiarsi dietro le ginocchia e massaggiarsi i piedi.

Scoprirete di poter trovare molto tempo libero per praticare il Ringiovanimento Tao. Potrete eseguire massaggi alle mani e alle dita mentre state in fila, seduti in macchina a guidare o leggendo una rivista o un giornale. Scoprirete, infine, che questi esercizi taoisti vi aiuteranno a migliorare la vostra salute.

B. La sonnolenza durante la guida

Se avete sonno e vi trovate alla guida, fate l'esercizio del picchiettare i denti, che risulterà utile per cacciare la sonnolenza. Muovere le spalle verso l'alto per stringere il collo, sollevare l'ano per vitalizzare i reni, ed usare il dito mignolo per tenere il volante stretto ed aumentare la circolazione, vi può aiutare a rimanere svegli mentre guidate. Sono esercizi sicuri per evitare di cadere addormentati mentre siete alla guida, specie sulle lunghe distanze.

C. Operatori di computer e impiegati

Per coloro che lavorano alla scrivania o per chi opera al computer, allenare gli occhi, il collo e i reni è veramente importante. Ci auguriamo che le aziende adottino un sistema in cui concedano a tutti gli impiegati dieci minuti per ceguire il Sorriso Interiore e il Ringiovanimento Tao. Potranno constatare un miglioramento nei risultati.

Se vi sedete e guardate un video troppo a lungo, esso vi stancherà gli occhi, così ogni due ore dovrete chiuderli e massaggiare i globi muovendoli in tutte le direzioni finché vi sentirete meglio.

Se rimanete seduti per tanto tempo, colpite l'area dei reni e dell'osso sacro, sarà un esercizio eccellente per voi.

D. Guardare la televisione

Molte persone passano tanto tempo davanti al televisore. Si potrebbe utilizzare quel tempo per massaggiare le mani e i piedi onde accelerare il flusso della Chi.

E. Gli stivali

La gente oggi tende a calzare gli stivali, cosa che rende difficile ai piedi la respirazione. Poiché non circola aria fresca in essi, trovate del tempo per toglierli e massaggiare i piedi.

F. Pratica serale

Alla sera, prima di coricarvi, trovate il tempo per un pediluvio di cinque o dieci minuti. A piedi asciutti, strofinateli ed eseguire i Sei Suoni Curativi, ripetendone ognuno per tre volte, secondo l'ordine descritto ne *I metodi Taoisti per trasformare lo Stress in Carica Vitale*.

XVI. Esercizio dei Pendolari

Sempre più tempo al giorno d'oggi viene passato sui mezzi di trasporto – macchine, autobus, aerei, metropolitane, treni, ecc., – come pure in attesa degli stessi. Si potrebbe allora impiegare questo tempo per allenarsi e ristorarsi.

A. Se state guidando, siate cauti: usate il vostro buon senso. Non fate esercizi che potrebbero disturbare la visuale o distogliere l'attenzione dalla strada.

B. Il collo, di solito, è il più teso e può causare una tensione nervosa. Fate gli esercizi indicati mentre state alla guida, oppure state in moto, o in qualsiasi altro posto, quando vi sentite tesi. Inspirate, alzate le spalle e stringete le scapole, tendete la spina dorsale e i muscoli scapolari per pochi secondi, quindi espirate e lasciate ricadere le spalle.

C. Con le mani afferrate il sedile, fate rientrare la spina dorsale verso lo stomaco e imitate una «scodella», con il mento che tocca il torace e la pelvi e l'osso sacro ricalzati in dentro. Tendete i muscoli della schiena per pochi secondi, specie quelli intorno ai reni, e rilassatevi; sentirete l'energia fresca salire verso l'alto e ridiscendere lungo la parte anteriore. Tenete sempre morbida la spina dorsale e rilassatevi. Lasciate la Chi scorrere senza ostacoli.

D. Sedetevi su entrambe le mani, con le palme rivolte in alto, vi donerà un senso di rivitalizzazione generale di tutto il corpo. Sentirete l'energia Chi ascendere dalle palme e dalle dita attraverso l'estremità della colonna vertebrale. Sentirete scorrere la Chi e un senso di freschezza si impadronirà di voi in breve tempo.

E. Tenervi le dita, vi aiuterà a liberarvi dalle emozioni negative quali l'ansia, la paura, l'ira, ecc. Vi invitiamo a consultare la parte dei Massaggi alle dita.

F. Pulire e picchiettare i denti sarà di grande aiuto a sgombrare la mente. Quando vi sentirete confusi, assonnati o non riuscite a pensare, lavatevi i

denti e vi sentirete subito a posto. Vi preghiamo di rivedere la parte dedicata ai denti.

G. Sollevare le diverse parti dell'ano, stimolerà i vostri organi. Quando vi sentite stanchi o affaticati, contraete le pareti laterali dell'ano e intrappolate la Chi nei reni. Ciò servirà ad aumentare l'attività renale nell'espulsione delle tossine e vi darà maggiore forza vitale.

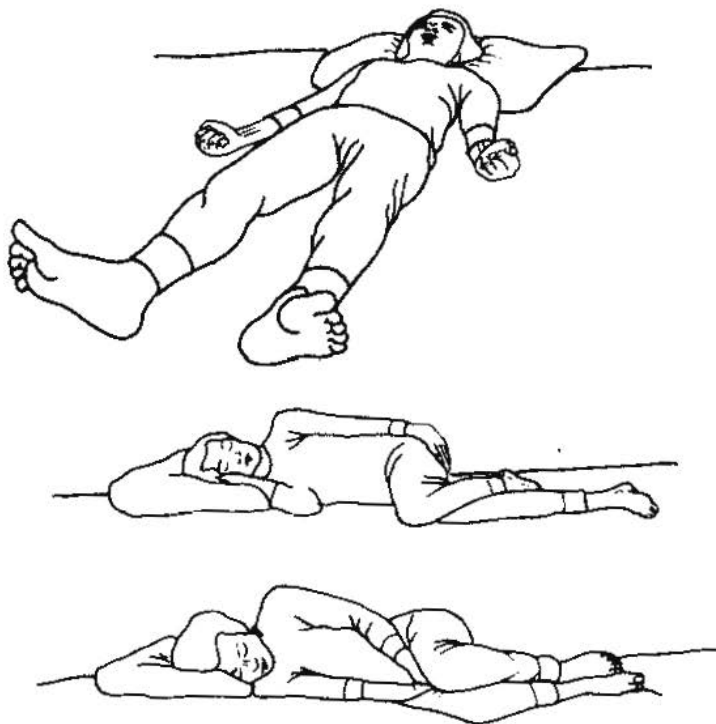
Contraete la parte destra dell'ano per stimolare il fegato. Vi conferirà più vitalità e vi farà prendere decisioni molto più rapidamente.

Contrarre entrambi le parti fa affluire la Chi nei polmoni.

XVII. Posizione per dormire

A. Se siete stitici, eseguite dei massaggi addominali prima di addormentarvi.

B. Se vi piace sdraiarvi sulla schiena, fatelo tenendo le mani e le gambe distese, e serrando leggermente i pollici con le altre dita.



C. Se dormite su un fianco, provate a sdraiarvi sul lato destro con la spina dorsale dritta, la gamba sinistra leggermente ripiegata, e la destra distesa, la

palma della mano destra sulla testa senza coprire l'orecchio, e la sinistra sull'ombelico.

D. Potete anche sdraiarsi sul vostro lato favorito con la spina dorsale dritta, le gambe ripiegate e le mani tra le cosce.

E. Non indossate indumenti stretti. Scegliete un buon cuscino. Ve ne sono molti che sorreggono il collo, non soltanto la testa.

F. I fiori nella stanza dove dormite possono favorire un buon sonno, ma non usatene di profumati perché potrebbero favorire un'intesa attività onirica.

XVIII. «Oh, No! Non più obblighi!»

Il punto cruciale di ogni programma di auto-miglioramento è rappresentato dalla continuità dell'allenamento. Naturalmente, per eseguire tutti gli esercizi presentati in questo manuale occorre un certo genere di autodisciplina, preferendo una frequenza quotidiana. Un principio del Taoismo, inoltre, è la flessibilità, l'adeguamento alle circostanze naturali. Siate, quindi, elastici con il programma degli esercizi, personalizzandolo. Fate più serie che potete se disponete di tempo. Se avete tempo soltanto per i Suoni del Polmone e del Rene, fate questi (ma non prima di coricarvi – essi danno molta carica vitale se eseguiti singolarmente). Se avete soltanto due minuti per il Sorriso Interiore, eseguite una «velocissima cascata di energia sorridente». Importantissimo è tentare di integrare le pratiche di ogni giorno, sorridendo ogni volta che ci pensate e eseguendo i Suoni Curativi quando avete bisogno di rilassarvi, di trattare un sintomo particolare, o prima di andare a letto. Fate gli esercizi per gli occhi dopo aver letto, scritto o fatto altre cose del genere. Liberatevi da un mal di testa con l'esercizio della calotta cranica, il massaggio alle tempie e pizzicando il naso.

Gli esercizi sono degli ottimi strumenti per rilassarsi e stare in forma, non un altro compito gravoso di cui preoccuparsi o sentirsi in colpa. Prendeteli come un gioco e usate la vostra fantasia per inserirli nel vostro modo di vita quotidiana. Fateli vostri. Godete nel sentirvi, nell'apparire e nell'agire come una persona più felice, più calma, più vitale e più attraente.

Ringraziamenti

Desidero ringraziare innanzi tutto quei Maestri Taoisti che furono tanto gentili da dividere con me la loro conoscenza, mai immaginando che sarebbe stata, un giorno, insegnata al mondo Occidentale. Un ringraziamento speciale va a Dena Saxer per aver avvertito il bisogno di pubblicare questo libro, per il suo incoraggiamento e per il duro lavoro svolto sul manoscritto.

Un grazie a tutti coloro che hanno collaborato all'ultima stesura del libro: Dena Saxer, per aver scritto, istruzioni generali Juan Li, per il tempo passato a disegnare le illustrazioni delle funzioni interne dell'organismo; Gunther Weil, Rylin Malone, e molti miei allievi, per averci creduto; Jo Ann Cutreria, la nostra segretaria, per aver lavorato instancabilmente e per aver tenuto i contatti giusti; Daniel Bobek, per le ore passate davanti al computer; John-Robert Zielinski per averci aiutato con un nuovo programma che ha accelerato il lavoro; Helen Stites per aver revisionato il libro e per averlo inserito nel nuovo computer; Adam Sacks, il nostro consulente informatico, che ci ha assistito nella soluzione di molti problemi insorti, soprattutto, nella parte conclusiva del lavoro; Valerie Meszaros per aver rivisto il testo e averlo reinserto nel computer; e Cathy Umphress per il progetto grafico.

Particolari ringraziamenti vanno a Michael Winn per il fondamentale lavoro di revisione generale; a Felix Morrow per i suoi preziosi consigli nella produzione del libro; e a David Miller per la parte grafica e tipografica.

Senza mia moglie, Maneewan, e mio figlio, Max, il libro sarebbe stato accademico - per il loro contributo, la mia gratitudine e il mio amore.

Per qualsiasi informazione riguardo a corsi, centri, libri, poster e questioni di ogni genere potete rivolgervi a:

Healing Tao Italia

Via Dezza, 28
20144 Milano
tel. 02-4984210

Mr. Martin Hug e Andrea Fuchs
International Healing Tao Center

Nollisweid
CH-9050 Appenzell, Svizzera
tel. 071-873439

International Healing Tao Center

P.O.Box 1194
Huntington, N.Y. 11743 U.S.A.
tel. (516) 367-2701
fax (516) 367-2754

Ristampa 1997

Finito di stampare
nel mese di Novembre 1997
presso la Tipografia S.T.A.R.
Via Luigi Arati, 12 - 00151 Roma