

# TAO YOGA

## il risveglio dell'energia attraverso il tao



### Preparazione alla meditazione taoista

↓ **1. Creazione di un'atmosfera distesa:** La chiave della meditazione sul *chi* è il rilassamento profondo. Per far circolare la corrente calda del *chi* bisogna essere perfettamente calmi. Se siete distratti dalla TV, dalle automobili che passano, dal vostro letto sfatto, la vostra mente si rivolgerà all'esterno e non potrà concentrarsi sull'energia. Fate in modo, fin dall'inizio, di poter disporre di un ambiente tranquillo e scegliete per la vostra meditazione un momento fisso della giornata. Più l'atmosfera è gradevole, più facile vi sarà concentrarvi. Col tempo poi, imparerete a non lasciarvi distrarre da nulla; allora sarete in grado di meditare ovunque vi troviate.

**2. Abbigliamento:** Durante la meditazione adottate un abbigliamento comodo. Allentate la cintura, toglietevi gli occhiali e l'orologio. Soprattutto badate che ginocchia, nuca e mascellari non siano contratti. Indossate indumenti caldi; la sensazione di freddo vi distoglierebbe.

**3. Ambiente:** la stanza deve essere ben areata, però non dovete stare troppo vicini alla finestra aperta. Durante la meditazione, il corpo produce un calore enorme e se c'è giro d'aria potreste raffreddarvi. Evitate la luce forte. Un ambiente troppo luminoso ostacola la concentrazione, un ambiente troppo buio favorisce il sonno.

**4. Alimentazione:** Secondo la dottrina taoista bisogna smettere di mangiare quando si è sazi per due terzi. Così lo stomaco può digerire il cibo senza difficoltà. Se si è troppo sazi si perde chiarezza mentale e capacità di concentrazione.

Dopo aver mangiato lasciate passare almeno un'ora prima di iniziare la meditazione. Evitate sia i cibi freddi che le bibite gelate; l'eccesso di yin può squilibrarvi. Non consumate alimenti appena tolti dal frigorifero, aspettate che si riscaldino un po'. Se non è costretto a riscaldare i cibi freddi il vostro corpo risparmia energia.

Potete raggiungere un alto grado di sviluppo spirituale anche se non siete vegetariani. Mangiate sempre semplicemente ciò che vi fa sentire meglio. Cercate di capire di cosa abbisogna il vostro corpo e saprete cosa mangiare. Se desiderate qualcosa di particolare, significa che il vostro corpo ne ha necessità. Naturalmente, il discorso vale solo per le persone relativamente sane, che non avvertono un eccessivo malsano desiderio di sostanze « morte », quali lo zucchero raffinato, il sale o i cibi grassi. Se la vostra salute è stata compromessa da abitudini alimentari sbagliate, potrete riacquistare poco a poco il vostro « vero gusto » facendo circolare nel corpo l'energia calda. Solo

voi sapete di cosa avete bisogno per raggiungere l'armonia interna. Non è vero che bisogna essere vegetariani per diventare più puri e più sani. L'importante è che ciò che si mangia sia fresco e il più possibile privo di additivi chimici.

**5. Stimolazione della corrente energetica:** Prima di iniziare a meditare, soffregatevi faccia, orecchie, occhi, addome e piante dei piedi. Ruotate il capo per dodici volte in entrambe le direzioni. Poi allacciate le mani al di sopra del capo e fate ruotare il busto trentasei volte intorno al proprio asse.

Per combattere il torpore del sonno, favorire la mobilità e far scorrere meglio l'energia, al mattino appena svegli stirate i tendini, serrate i denti e inghiottite la saliva. Per stirare i tendini, sedetevi con le gambe estese e afferrate le dita dei piedi o le articolazioni dei piedi. Espirate a fondo e flettete lentamente il busto in avanti, senza sforzarvi, con le braccia più protese possibile. Ripetete l'esercizio nove volte. Poi serrate i denti nove volte e massaggiare le gengive con la lingua. Questo esercizio irrobustisce la lingua e previene le malattie gengivali. Torneremo sull'argomento a proposito del massaggio col *chi* (ringiovanimento taoista).

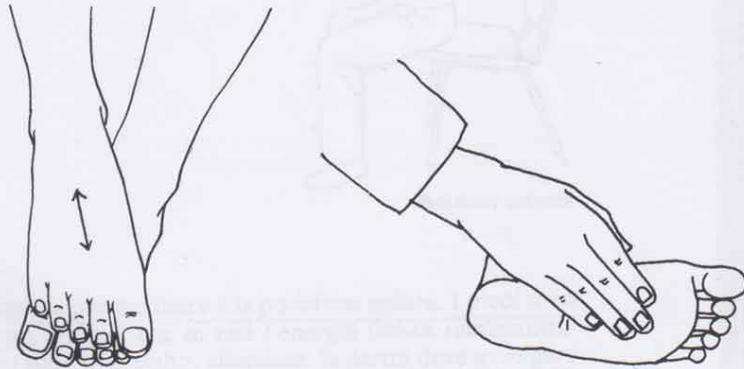


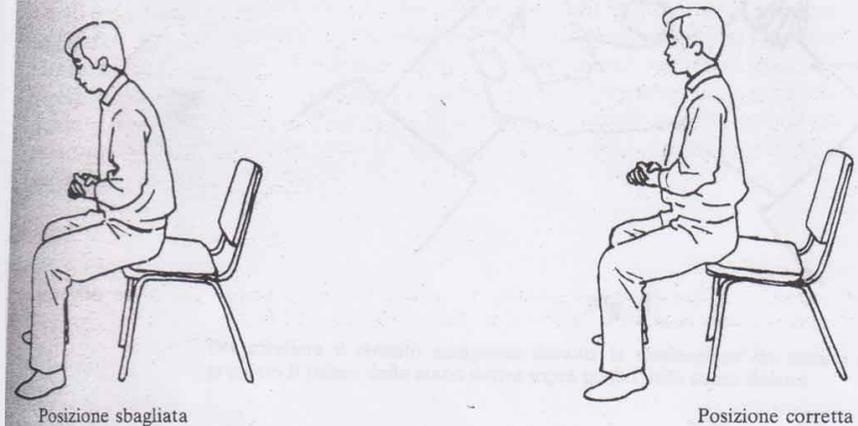
Fig. 2

Per stimolare la corrente energetica soffregate le piante dei piedi

**6. Corretta posizione del corpo:** Mettetevi a sedere sul bordo di una sedia e con le ossa ischiatiche cercate il punto che vi consente di mantenere l'equilibrio stando seduti a busto eretto. Negli uomini, i testicoli debbono pendere liberamente. In questo modo assorbono meglio l'energia e svegliano più facilmente il « gigante addormentato ». Per le donne la posizione è la stessa.

Però, se meditano nude o poco vestite, debbono coprire i genitali per evitare dispersioni di energia. Il dorso va tenuto eretto senza sforzo, la testa deve essere leggermente flessa in avanti e i piedi debbono aderire saldamente al suolo. Rappresentano il collegamento con la Terra. Dai piedi salgono lungo le gambe dieci canali energetici. Perché l'energia possa scorrere liberamente i piedi debbono toccare il suolo.

Fig. 3



La posizione più comoda per meditare è la posizione seduta. I piedi sono le radici del nostro corpo. Fate sì che in essi l'energia fluisca ininterrottamente. Le mani debbono stare in grembo, allacciate: la destra deve avvolgere la sinistra che ha il palmo rivolto in alto. In questo modo le mani chiudono il circuito e l'energia non può abbandonare il corpo attraverso esse. Il dorso è eretto; solo le spalle e la nuca sono leggermente flesse. Questa leggera curvatura della parte superiore del dorso rilassa il torace e consente all'energia di defluire verso il basso. Nell'atteggiamento militare a spalle indietro e capo eretto, l'energia ristagna nel torace e non può raggiungere i centri inferiori.

**7. Corretta respirazione:** Durante la meditazione, la respirazione deve essere calma, lenta e naturale. Non vi lasciate distrarre dal vostro respiro. L'attenzione al respiro distoglie la mente dal suo vero compito. La mente deve concentrarsi e provvedere a inviare l'energia nei punti che ne hanno bisogno. Le tecniche respiratorie esoteriche sono migliaia, ma nessuna, per quanto perfetta sia, consente di acquistare energia vitale duratura.

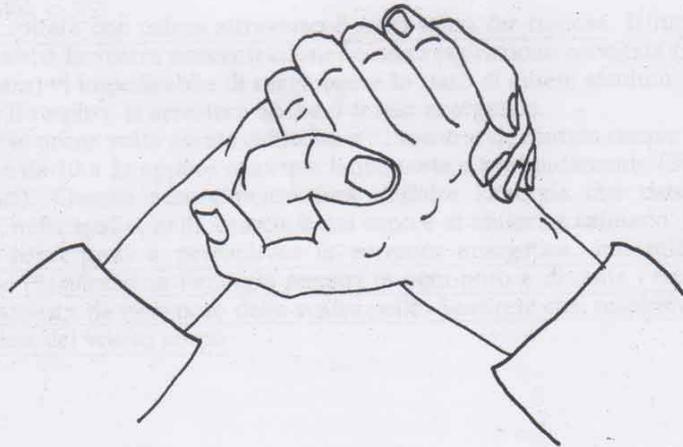


Fig. 4

Per chiudere il circuito energetico durante la meditazione sia uomini che donne debbono poggiare il palmo della mano destra sopra quello della mano sinistra



Fig. 4a

La schiena è diritta

Una volta attivato il *chi* e liberati i canali energetici, la vostra respirazione assumerà via via forme diverse: sarà ora rapida, ora superficiale, ora profonda, ora interrotta, rachidea, interna, verticale (vertice del capo), plantare (pianta dei piedi), ecc. Non cercate di governare il respiro; i vari tipi di respirazione si instaureranno spontaneamente in conformità delle esigenze del corpo.

Respirate con calma attraverso il naso senza far rumore. Il rumore disturberebbe la vostra concentrazione; e una respirazione concitata (rapida e irregolare) vi impedirebbe di raggiungere lo stato di quiete assoluta. E se arrestate il respiro, si arresterà anche il flusso energetico.

Se le prime volte avrete difficoltà a concentrarvi, contate cinque volte da 1 a 10 e da 10 a 1; oppure respirate lentamente e profondamente (36 atti respiratori). Questo accorgimento farà defluire l'energia che ristagna nel torace, nelle spalle, nelle braccia e nel capo e vi aiuterà a calmarvi. Quando sarete concentrati e percepirete la corrente energetica, immaginate che durante l'inspirazione l'energia penetri in ogni poro e durante l'espirazione essa fuoriesca da ogni poro della vostra pelle. Sentirete così respirare tutta la superficie del vostro corpo.

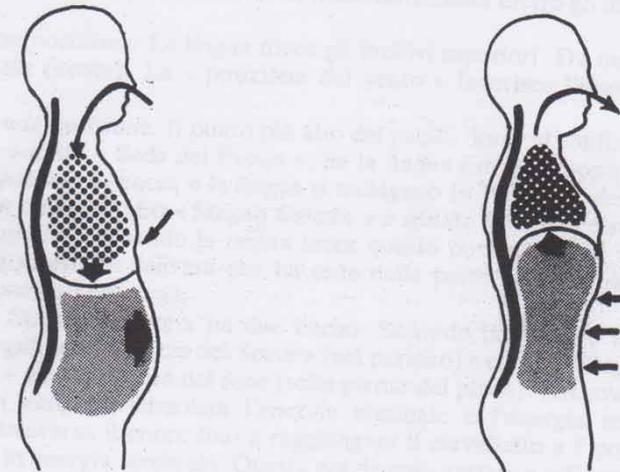


Fig. 5

Per rilassarvi praticate la respirazione addominale, non quella toracica; eseguite atti respiratori lunghi e lenti

**8. Atteggiamento mentale:** Non vi accingete a meditare quando siete stanchi. Fate prima una passeggiata, un bagno ristoratore, un sonnellino o bevete qualcosa di caldo. Accingetevi a meditare solo quando vi sentirete di nuovo riposati.

Dovete essere internamente rilassati e sereni, calmi e concilianti nei confronti della vita. Non formulate desideri e non vi preoccupate. È tempo perso. Voi avete un solo compito: dovete sviluppare la coscienza e la capacità di amare. Non vi date pensiero per il domani: il futuro provvede a se stesso. L'evoluzione spirituale inizia da uno stato d'animo tranquillo e disteso.

Lasciate che tutto avvenga spontaneamente. Non cercate di costringere i pensieri ad abbandonare la mente. Lasciateli semplicemente liberi; scompariranno da sé. Immaginate che i pensieri siano nubi che il vento trascina via. Una volta scomparsi, il Sole splenderà di nuovo. Staccatevi da tutto, osservate il processo di ideazione però senza prendervi parte. Così facendo poco a poco imparerete a concentrarvi e a guidare l'energia risanatrice del tao.

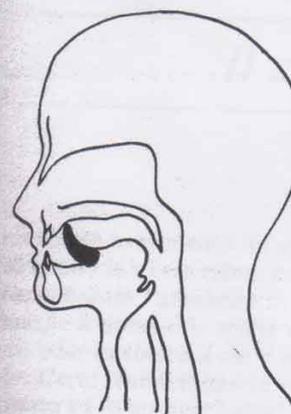
**9. Posizione della lingua:** La lingua è il ponte fra il Vaso Servo e il Vaso Guida. Essa può assumere tre posizioni. Il punto di contatto corretto è lo « Stagno Celeste ». Però i principianti hanno qualche difficoltà a premere la lingua contro questo punto. Se vi risulta scomodo premere la lingua contro lo « Stagno Celeste », portatela avanti, immediatamente dietro gli incisivi superiori.

**Prima posizione:** La lingua tocca gli incisivi superiori. Da questo punto nasce l'aria (vento). La « posizione del vento » favorisce l'insorgenza del sonno.

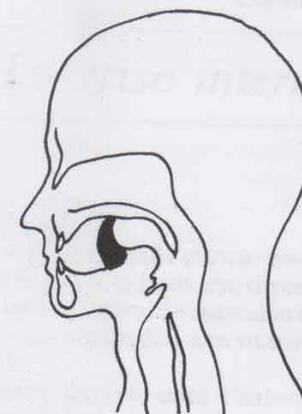
**Seconda posizione:** Il punto più alto del palato duro, al confine col velo-pendolo, è detto « Sede del Fuoco ». Se la lingua rimane troppo a lungo in questa posizione la bocca e la lingua si asciugano (« Posizione del fuoco »).

**Terza posizione:** Lo « Stagno Celeste » è situato a 4 cm di distanza dagli incisivi superiori. Quando la lingua tocca questo punto, subisce una stimolazione la ghiandola salivare che ha sede nella parte inferiore della lingua (« Posizione dell'acqua »).

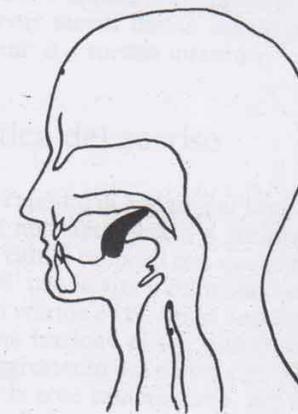
Lo « Stagno Celeste » ha due bacini. Secondo la dottrina taoista essi sono collegati col « Palazzo del Seme » (nel perineo) e con la « Sorgente Gorgogliante » del meridiano del rene (sulla pianta del piede). Attraverso questi due punti vengono stimulate l'energia seminale e l'energia renale, che salgono attraverso il cuore fino a raggiungere il cervelletto e l'ipofisi che le trasforma in energia cerebrale. Questa poi diventa nettare e rafforza l'energia cardiaca.



A. Posizione del vento



B. Posizione del fuoco



C. Posizione dell'acqua, « Stagno Celeste »

Fig. 6

## Il segreto del sorriso interno

Dopo aver creato un'atmosfera tranquilla, di pace, nella stanza, dovete instaurare la stessa calma e tranquillità dentro di voi. Non basta che risponda alla necessità l'ambiente in cui meditate. Se tenete contratti i mascellari, la nuca, e il dorso e le spalle o il vostro stomaco è in subbuglio, non riuscirete mai a far circolare il *chi* e ad instaurare il PCE.

Certo, calmeranno la vostra psiche e il vostro corpo lo stato d'animo rilassato e i 36 atti respiratori profondi (addominali), però non raggiungerete la calma perfetta soltanto rilassando i muscoli contratti e placando i nervi tesi. Per raggiungere uno stato di rilassamento profondo e prolungato, la sensazione di pace deve arrivare fin nelle parti più interne del nostro corpo. Solo quando si sentono rilassati i nostri organi interni: cuore, polmoni, fegato, reni e stomaco, sistema nervoso e apparato circolatorio, è serena anche la nostra psiche. Gli antichi maestri taoisti hanno ideato un metodo singolare per « parlare » a questi organi: il « sorriso interno ».

### Capacità terapeutica del sorriso

Vi sarà sicuramente capitato di andare per la strada imbronciati, nervosi, per ragioni varie: perché non siete riusciti a portare a termine un affare importante, perché siete in cattivi rapporti con qualcuno, per motivi di lavoro o perché ce l'avete con tutti, con la vita e col mondo intero. Poi alzate gli occhi un momento, qualcuno vi sorride e voi, senza nemmeno rendervene conto, gli restituite il sorriso. In una frazione di secondo il vostro malumore si è dileguato. Assumete un atteggiamento più eretto e proseguite rincuorati, animati dalla consapevolezza che le cose cambieranno, che tutto andrà per il meglio. Un sorriso sincero nasconde in sé una forza enorme.

La persona cui viene rivolto un sorriso, si sente bene, si sente accettata. Anche le piante alle quali sorridiamo sentono il nostro affetto e crescono bene. Se quando entrate in casa fate una carezza al cane e gli sorridete, il cane agiterà la coda per farvi capire che è felice. Se invece lo sgridate o gli allungate una pedata, si umilierà, ringhierà o vi morderà. E quando rimproverate le persone che amate, queste si sentono respinte.

Un sorriso sincero è un segno d'amore, trasmette energia, riscalda e guarisce, come la musica. Chi non sa sorridere è come una chitarra che non viene usata: rimane in un angolo, il suo legno si deforma e le corde si allentano.

Poco a poco si riempie di crepe e infine si spacca. Allo stesso modo la persona che non sorride perde la capacità di dare e ricevere amore. Il suo volto rabbiato e il suo atteggiamento negativo nei confronti della vita si accompagnano spesso ad un'ulcera gastrica e ad altre malattie che il soggetto attribuisce a mancanza di affetto.

Mentre la chitarra che viene usata, accordata frequentemente e trattata con attenzione, amata e curata, porta al musicista vita e luce e spesso vive più a lungo del suo possessore, allo stesso modo la persona che sorride porta gioia nell'esistenza altrui e conduce essa stessa una vita felice e sana, che riempie il mondo di suoni anche dopo la sua morte fisica.

Tutti conosciamo la differenza che passa fra una persona allegra e una persona triste e tutti colleghiamo la felicità alla salute e l'infelicità alla malattia; però ben pochi conoscono l'importanza e la forza del sorriso — cioè pochissimi fra noi credono nelle virtù del sorriso rivolto agli organi interni e al sistema nervoso.

Invece, il sorriso e la salute sono strettamente connessi, e i medici dovrebbero specializzarsi in « sorriso »! Se Norman Cousins, editore della *Saturday Review*, per curare la sua malattia (una malattia del connettivo) guardava i vecchi film dei fratelli Marx, perché medici e infermieri non si servono dell'energia del sorriso per aiutare i pazienti a guarire? Sarebbe bene che i nostri ospedali scritturassero pagliacci e comici per far ridere i malati! Ma, soprattutto, perché il sorriso non viene mai utilizzato come mezzo profilattico? E, infine, se noi sorridiamo ai nostri amici, alla nostra famiglia, alle persone che amiamo, perché non dovremmo sorridere anche a noi stessi.

Nell'antica Cina i taoisti insegnavano che un persistente sorriso interno, un sorriso rivolto a se stessi, assicura salute, felicità e longevità. Perché? Perché sorridere a se stessi è come fare un bagno d'amore. Chi sorride al proprio Io interno diventa il miglior amico di se stesso.

Uno sguardo all'attuale società occidentale ci rivela che noi non conosciamo il segreto del sorriso. La mancanza di armonia interiore è tragicamente palese. Lo testimonia, fra l'altro, il continuo aumento delle malattie psicofisiche, dal cancro all'anoressia nervosa. Il nostro amore è continuamente disturbato da un'atmosfera di violenza e di autodistruzione. Sull'individuo e sulla società incombe il pericolo dell'uso incontrollato dei medicinali e quello della distruzione nucleare. Abbiamo perso di vista l'Essenziale, il Tao. Abbiamo interrotto il flusso naturale della vita e con esso la capacità di autorisanarci.

### Sorridi con amore ai tuoi organi vitali

I problemi del mondo sono diventati così pressanti che la maggior parte delle persone non cerca più nemmeno di capirli, ha finito per perdere l'orientamento. L'eccessivo numero di informazioni fornite dalla TV, dalla radio, dai giornali e dai computer ci fa girare la testa. Il processo di assimilazione

dell'enorme mole delle informazioni è diventato difficile perché abbiamo separato la psiche dal corpo.

Un corpo sano riesce a fronteggiare gli stress della vita moderna, anzi riesce a considerarli una sfida, uno stimolo alla creatività. Ma solo pochi sanno che psiche e corpo debbono essere in costante equilibrio. Tentano di far fronte ai vari problemi con la sola testa, accatastando concetti, pensieri e desideri.

Costringono il loro corpo a sopportare il peso di questa zavorra ininterrottamente per 24 ore al giorno finché esso crolla — precoce vittima di un infarto cardiaco, di un ictus, di un'artrite o di una malattia epatica. Il collasso viene attribuito al corpo, alla debolezza fisica, mentre la vera responsabile del crollo è la psiche, una psiche eccessivamente sollecitata.

Dimostra che molti ignorano le connessioni che legano il soma alla psiche, il fatto che pochi sanno davvero dove si trovano gli organi interni, quali dimensioni hanno, quale forma, e come funzionano. Ma anche chi sa tutte queste cose, molto raramente avverte la presenza dei propri organi perché non presta orecchio ai sottili messaggi che essi gli inviano. Quindi, mentre crediamo di star bene, di essere sani, perché abbiamo soddisfatto i nostri desideri, può darsi, invece, che ciò non sia vero. Il nostro stomaco, in realtà, fatica perché abbiamo mangiato troppo, i nostri polmoni respirano male perché abbiamo fumato troppo e i nostri reni soffrono perché abbiamo bevuto troppo caffè; però noi non ce ne accorgiamo. Siamo convinti di aver consumato un pasto eccellente, di aver fumato una buona sigaretta e di aver bevuto un'ottima tazzina di caffè, perché siamo sordi ai messaggi che i nostri organi ci inviano e così ci chiudiamo alle esperienze profonde, le sole che ci informano realmente sul nostro stato di salute.

Siamo come un automobilista che dopo aver lavato e lucidato accuratamente la sua macchina, la costringe a percorrere una strada polverosa e piena di buche, e non si preoccupa di sostituire le candele, di cambiare l'olio né di usare una benzina meno tossica. E quando il motore si inceppa, dà la colpa del guasto al fabbricante dell'auto.

Noi ci comportiamo allo stesso modo. Usiamo tutta la nostra energia (e tutto il nostro danaro) per curare la facciata, l'aspetto esterno, e trattiamo male i nostri organi interni — alimentandoci in modo sbagliato, bevendo e fumando a dismisura e — quel che è peggio — rifiutandoci di amarli. E quando i nostri polmoni o i nostri reni si rifiutano di funzionare o il medico ci dice che abbiamo un cancro... ci meravigliamo e cerchiamo il colpevole!

Alcune persone hanno una sorprendente capacità di autoconvincersi che la loro salute non dipende dal loro tenore di vita, e danno la colpa delle loro magagne ai geni, all'età o al ... destino. La verità è che la maggior parte delle persone semplicemente ignora che le sue malattie sono la diretta conseguenza degli stress cui ha sottoposto il proprio corpo, e, in particolare, gli organi vitali per anni ed anni, ma, soprattutto, del peso eccessivo che grava sulla propria psiche. Agisce sui nostri organi tutto ciò che avviene nella psiche. Il nostro corpo è il filtro di tutte le nostre percezioni, sensazioni e idee, ma è anche il serbatoio della nostra memoria.

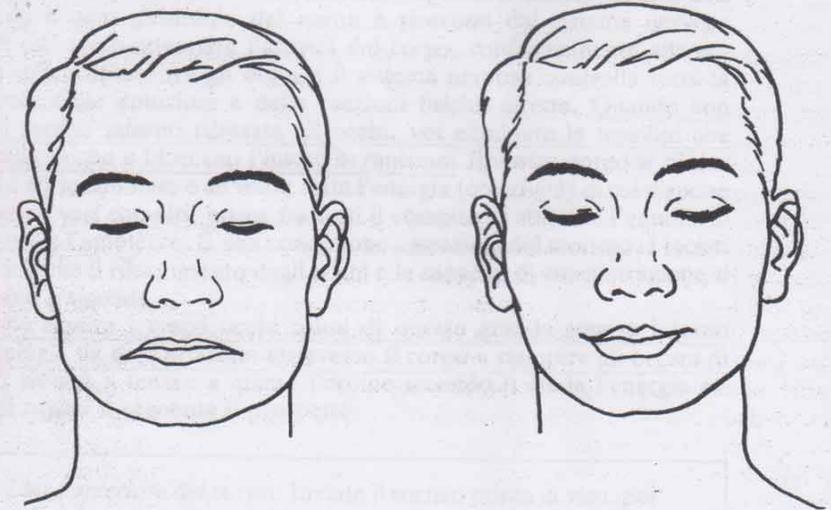


Fig. 7

Il sorriso interno è una potente energia risanatrice

La maggior parte delle persone non considera che i nostri organi continuano a lavorare anche quando la nostra mente si riposa, cioè quando non pensiamo o non sentiamo. Però nel momento in cui i nostri organi smettono di lavorare, quando cessa di funzionare la milza, si ferma il cuore o il fegato si ribella, è minacciata la nostra sopravvivenza.

Il cervello impartisce gli ordini, ma il lavoro lo compiono gli organi. Immaginate che i vostri organi siano gli operai di una fabbrica e la vostra mente il datore di lavoro. Se il capo si assenta spesso o non tiene conto delle lamentele degli operai (è tanto preso dagli affari propri che non si accorge che gli operai vengono sovraccaricati di lavoro e sono mal pagati), gli operai perdono coraggio, rimangono delusi e finiscono per scioperare o per andarsene! Ma se gli operai smettono di lavorare, il potere del capo viene a cessare, il datore di lavoro non ha più chi lo mantiene in vita.

## Percorso del sorriso all'interno del corpo

Per produrre il sorriso interno si parte dagli occhi. Chiudete gli occhi e riempiteli di un sorriso radioso. Rilassatevi e avvertirete questo sorriso profondo trapelare dagli occhi. Rilassando gli occhi, voi calmate il sistema nervoso.

I vostri occhi sono collegati col sistema nervoso vegetativo che comprende il sistema simpatico e quello parasimpatico. Il simpatico governa la disposizione alla fuga e alla lotta. Attraverso il parasimpatico il corpo riceve calma e sicurezza. Il corpo, allora, produce amore e tranquillità e si attiva perché avverte di essere amato e accettato.

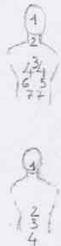
Queste due sezioni del sistema nervoso vegetativo sono collegate con ogni organo e ogni ghiandola del corpo e ricevono dal sistema nervoso l'ordine di esaltare o attenuare l'attività del corpo, conformemente alla necessità. Il collegamento fra gli occhi e il sistema nervoso controlla tutta la vasta gamma delle emozioni e delle reazioni fisiche dirette. Quando con l'aiuto del sorriso interno rilassate gli occhi, voi eliminate le tensioni che gravano sulla psiche e bloccano l'intero organismo. Il vostro corpo si rilassa ed è pronto ad accumulare e ad usare tutta l'energia (creatività) di cui dispone per assolvere i vari compiti, prima fra tutti il compito di stabilire l'equilibrio fra il soggetto e l'ambiente. È una concezione essenziale del taoismo. I taoisti sono convinti che il rilassamento degli occhi e la capacità di concentrazione si condizionano a vicenda.

Quando sentite i vostri occhi colmi di questo grande sorriso interno inviate l'energia da essa prodotta attraverso il corpo a riempire gli organi di amore. Vi aiuterà a tenere a mente l'ordine secondo il quale l'energia attraversa gli organi il seguente il prospetto:

1. *Linea anteriore del corpo:* Inviare il sorriso prima al viso, poi al collo, al cuore e ai vasi, ai polmoni, al pancreas, alla milza, al fegato, ai reni e ai surreni.
2. *Linea centrale del corpo:* Inviare il sorriso alla bocca, allo stomaco, al tenue, al colon, al retto e contemporaneamente inghiottite la saliva.
3. *Linea posteriore del corpo:* Inviare il sorriso alla colonna vertebrale, vertebra dopo vertebra.

1. *Linea anteriore del corpo:* L'invio dell'energia prodotta dal sorriso dagli occhi attraverso la parte anteriore del corpo è un importante esercizio preparatorio; insegna a far circolare il *chi* nel PCE. Il vostro sorriso deve scendere dagli occhi agli organi sessuali attraversando i visceri con naturalezza, con la spontaneità di una cascata d'acqua. Con la pratica attraverserà gli organi automaticamente e ne agevolerà il lavoro.

2. *I mascellari:* Attraverso la faccia inviate il sorriso ai mascellari, dove risiedono le massime tensioni. Appena l'energia prodotta dal sorriso interno attraversa i mascellari sentirete il vostro corpo rilassarsi profondamente. Il fenomeno può essere accompagnato da una sensazione di formicolio o di rumore; se ciò si verifica, non vi preoccupate.



3. *Lingua contro il palato:* La lingua è l'organo che collega il canale dorsale (yang) col canale ventrale (yin). Premete la lingua contro il palato. Dovete toccare la parte posteriore del palato duro, l'area confinante col palato molle (velopendolo); però ai principianti risulta più facile premere la lingua contro la parte anteriore, immediatamente dietro gli incisivi superiori. Quando il *chi* passa da un canale all'altro possono insorgere sensazioni gustative nuove, mai provate precedentemente, e una sensazione di formicolio nella lingua.

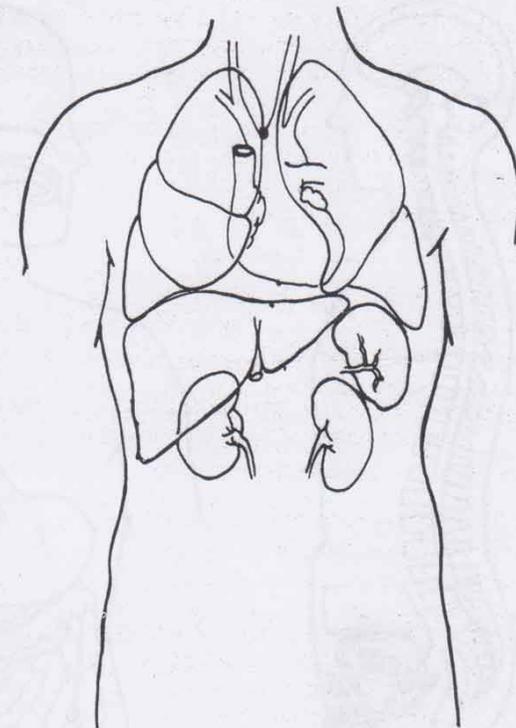


Fig. 8

Il sorriso attraversa la linea anteriore del corpo

**4. Nuca e collo:** Anche la nuca è spesso sede di marcate tensioni. Attraversa quest'area un gran numero di vasi e di nervi importanti. La nuca è il ponte fra il cervello e il corpo; però quando è simile a un nodo inestricabile, a una zona di transito ostruita, le comunicazioni fra cervello e corpo sono seriamente compromesse. Non è possibile instaurare il Piccolo Circolo Energetico se prima non si è rilassata la nuca. Contraete i muscoli della nuca e poi rilassateli lentamente. Lasciate che il capo ricada sul petto e tirate in dentro il mento. Rilassate i muscoli della nuca. Immaginate di non aver più bisogno di essi per tenere alta la testa. Inviare il sorriso alla nuca e al collo e sentirete sciogliersi ogni tensione.

Fig. 9

Il sorriso attraversa la linea centrale del corpo

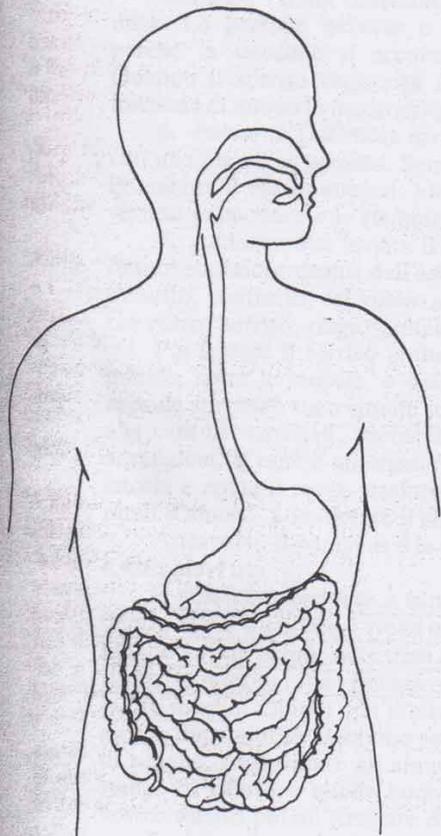
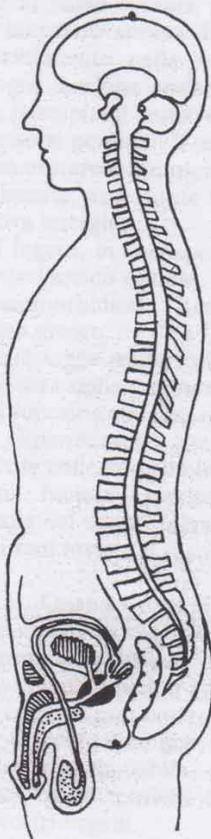


Fig. 10

Il sorriso attraversa la linea posteriore del corpo



**5. Il cuore amante:** Il cuore pompa sangue ed energia facendoli circolare nelle arterie e nelle vene. Ma nel tao yoga cuore e reni sono anche i principali trasformatori del *chi*, cioè hanno il potere non solo di aumentare la quantità del *chi* circolante ma anche quella di raffinarlo, di migliorarne la qualità.

Nelle arterie scorre energia yang, nelle vene energia yin, perciò le arterie sono caricate positivamente, le vene negativamente. Quando sorridete e riempiete il vostro cuore di amore, voi fate scorrere con forza il sangue e l'energia e, quindi, migliorate lo scambio di yin e yang. Quando il vostro sorriso raggiunge il cuore, il cuore trasmette ai vasi l'energia prodotta dal sorriso.

E quando il *chi* circola leggero e rapido, il compito del cuore diventa più facile. Se si aggiungono un'alimentazione sana ed esercizi adeguati, le possibilità che il cuore si ammali si riducono al minimo.

Sentirete l'onda rilassante scendere in basso e salire alla faccia e alla nuca. Le persone nervose o irascibili accusano spesso dolori precordiali perché la tensione si accumula preferibilmente nella regione cardiaca. Quando il sorriso raggiunge il cuore ogni tensione si dissolve e il cuore funziona di nuovo in modo irreprensibile. Riempite il vostro cuore di amore.

**6. Polmoni:** Dal cuore inviate il sorriso ai polmoni: li sentirete respirare con una nuova leggerezza. Sentirete l'aria entrare e poi uscire dai polmoni e illuminare il vostro interno. Mentre vi rilassate, avvertirete la spugnosità del tessuto polmonare e lo riempirete di nuova energia.

**7. Addome:** Poi inviate il sorriso al fegato, in corrispondenza del quadrante superiore destro dell'addome, sotto l'arcata costale. Se è sofferente, indurito, contratto, col vostro sorriso lo ammorbidirete. Restituitegli vitalità col vostro sorriso, ringiovanitelo col vostro amore.

Poi inviate il sorriso ai due reni, nelle logge posteriori del cavo addominale, sotto le costole, a destra e a sinistra della colonna vertebrale. Le capsule surrenali sono situate sopra i poli superiori dei reni. Inviare il sorriso alle capsule surrenali, probabilmente vi risponderanno con una *poussée* di adrenalina. Il rene è un organo strettamente collegato con la funzione circolatoria e come il cuore trasforma l'energia. Inviare il sorriso ai reni e riempiteli d'amore. Stimolerete il *chi* che circola nel vostro corpo.

Attraverso il pancreas e la milza, dai reni inviate il sorriso all'ombelico, e fermatevi qui.

È possibile sorridere a tutti gli organi. Quando siete rilassati e felici e dentro di voi sorridete, i vostri organi producono una sostanza simile al miele. Quando avete paura, siete tristi o irritati, producono invece sostanze tossiche. Il sorriso interno rende più agevole il lavoro degli organi, li aiuta a funzionare molto meglio. Quindi non dimenticate: i vostri organi lavorano senza tregua giorno dopo giorno, debbono pompare e purificare il sangue, centinaia di litri di sangue, trasformare gli alimenti in energia assimilabile, eliminare le sostanze di rifiuto e quelle nocive e sopportare le tensioni emozionali. Col vostro sorriso potete riempire d'amore i vostri organi.

**8. Linea centrale del corpo:** Muovete la lingua in qua e in là e fatela ruotare per raccogliere la saliva. Quando la bocca è piena di saliva, premete la lingua contro il palato, contraete i muscoli della nuca e inghiottite la saliva

in fretta e con rumore; accompagnatela col vostro sorriso attraverso l'esofago e lo stomaco fino all'ombelico. La saliva è lubrificante, assomiglia al miele e contiene energia vitale, che dal centro ombelicale si propaga all'intero organismo. Con l'aiuto del sorriso eliminate il nervosismo del vostro stomaco: consumerate cibi più sani e digerirete meglio. Inviare poi l'energia del sorriso al tenue, al colon e al retto.

**9. Linea posteriore del corpo:** Inviare il sorriso nuovamente agli occhi, poi inviatelo alla lingua e, infine, fatelo scendere lungo la colonna vertebrale. State seduti in posizione corretta, con la schiena diritta e le spalle leggermente curve in avanti. Fate scorrere il sorriso da una vertebra all'altra (sette cervicali, dodici toraciche, cinque lombari, sacro e coccige). Trasmettete il sorriso ad ognuna di esse fino a raggiungere il coccige. La colonna vertebrale, corazza protettiva del sistema nervoso, ha un ruolo determinante nella circolazione del *chi*.

Avvertirete in ogni vertebra una meravigliosa sensazione di benessere e di calma. Quando vi rilassate, dalle regioni lombare, coccigea e pubica si libera energia, che poi sale agevolmente, lungo il dorso.

**10. Per finire raccogliete l'energia nell'ombelico:** Il meditante allenato riesce a praticare la meditazione del sorriso interno in pochi minuti, mentre i principianti hanno bisogno di più tempo per avvertire la presenza del sorriso in tutto il corpo. Alla fine della meditazione, l'energia non deve ristagnare nei centri superiori — testa e cuore — perché la maggior parte degli effetti nocivi di questa meditazione è dovuta all'accumulo di energia nel capo (cfr. il Capitolo nove: Misure di sicurezza).

La zona migliore per raccogliere l'energia è l'ombelico, che tollera il calore supplementare senza subire danni.

Per raccogliere l'energia nell'ombelico concentratevi su di esso e con gli occhi della mente seguite l'energia: immaginate che, raggiunto l'ombelico, essa penetri in esso fino alla profondità di 4 centimetri con un movimento a spirale, e poi ruoti intorno a quest'area. Nell'uomo deve ruotare in senso orario, nella donna in senso antiorario (per non sbagliare mettetevi un orologio sull'ombelico). Poi fatela ruotare in senso antiorario (le donne in senso orario).

**Importante:** Se dopo la meditazione del sorriso interno volete far circolare il *chi* nel Piccolo Circolo Energetico, come descritto nel capitolo seguente, raccogliete l'energia nell'ombelico solo dopo aver completato l'esercizio, non prima di aver portato a termine la meditazione.

**11. Praticate il sorriso interno nella vita di ogni giorno:** Il sorriso interno serve soprattutto a favorire il rilassamento e a preparare l'organismo all'esercizio del Piccolo Circolo Energetico, tuttavia è esso stesso una meditazione molto efficace. Praticata sistematicamente nella vita quotidiana, sorte effetti considerevoli. Se percepite costantemente il vostro sorriso interno la vostra vita cambierà.

Un'allieva voleva chiedere al suo principale l'aumento di stipendio che le era stato promesso da tempo. Sapeva che era turchio e che, quindi, avrebbe dovuto lottare. Perciò lo affrontò col sorriso interno e col sorriso esterno.

Questo atteggiamento positivo vinse la resistenza opposta dal principale e portò a una soluzione soddisfacente per entrambi.

Grazie al sorriso interno, l'atteggiamento negativo di un altro allievo nei confronti di se stesso mutò radicalmente. Mentre prima era in continuo conflitto col proprio Io perché era convinto di valere poco, dopo che ebbe praticato la meditazione del sorriso interno fece amicizia con se stesso e scoprì di valere qualcosa.

La persona che domina il proprio sorriso interno si sente sicura, come la tartaruga quando si avventura in un mare ignoto. Consapevole del fatto che la corazza di cui madre natura l'ha dotata la protegge da ogni pericolo, non teme nulla. Il sorriso interno produce una forza che calma lo spirito e lo rende capace di affrontare qualunque situazione. Contro il sorriso interno si infrange ogni sentimento negativo.

## Riassunto

Il sorriso interno elargisce amore agli organi e tessuti che ne hanno più bisogno. Il vostro corpo è la vostra casa, perché ovunque vi troviate, voi siete nel vostro corpo, abitate in esso. Imparate a considerare il vostro corpo una casa, una famiglia composta da molti membri che lavorano instancabilmente e con dedizione e che hanno bisogno di gratitudine, di non subire angherie. Imparate a trattare i vostri organi e tessuti come se fossero vostri figli, con rispetto e affetto.

Non ne trascurate nessuno, e saprete ben presto che cosa significa amore ed essere amati. Saprete che cosa è l'energia prodotta dall'amore, e la vostra vita scorrerà felice. Gli abitanti del vostro mondo interno, i vostri organi, le ossa, il sangue, il cervello ecc., vi regaleranno un corpo nuovo. Sarete in grado di affrontare qualunque ostacolo con calma. Sorridete a voi stessi ovunque vi troviate e ovunque siete, sorridete a tutti e a tutto ciò che incontrate sulla vostra via!

