

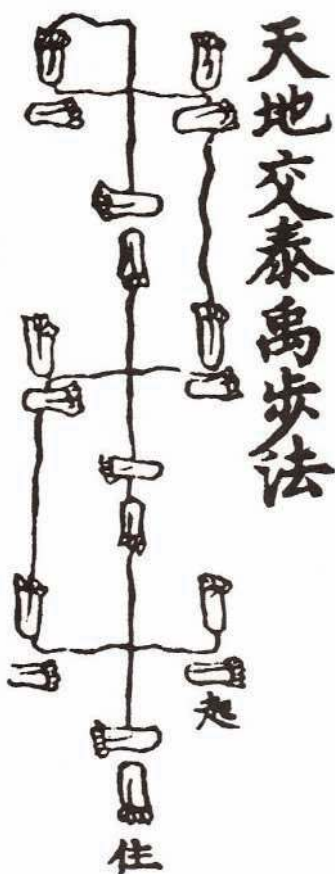


SCUOLA SUPERIORE  
REFLESSOLOGIA ZU

Università della Reflessologia del Piede

# L'AVVOLGERSI DEL DRAGO E LA DANZA DELLA TIGRE

L'arte di mescolare i soffi  
*La sessualità "Via del Cielo"*



*Esplorare la sessualità  
è tuffarsi nelle  
profondità  
dell'essere umano.*

*Maurice Mussat*

Tesi di  
**DEBORAH PIROTTA**

**TESORI DELLO ZU**

Tesi fine corso Shao Long

*Immagine in copertina*

*Diagramma del Movimento basato sulla costellazione di sette stelle dell'Orsa Maggiore che simboleggia il rapporto fisico fra il Cielo e la Terra con il metodo dei passi del Grande Yu, leggendario Imperatore della dinastia Hsia.*

*Questi sette passi, la prima impronta e l'ultima non si contano, rappresentano una danza rituale associata ad un rapporto sessuale tra uomo e donna, in tre momenti diversi indicati nel diagramma da linee orizzontali.*

*(Da una fonte del 1116, Dao Zhang)*

## **Prefazione**

La scelta di fare della sessualità nella visione taoista materia del presente lavoro nasce dall'interesse che in me ha preso forma assistendo a una bellissima lezione tenuta da Laozu Baldassarre nell'aprile del 2005 dove si parlò del Su Nu Jing (Il libro di Su Nu), e da situazioni che mi si sono presentate durante la pratica quotidiana.

La Reflexologia Zú si differenzia dalle altre riflessologie per l'applicazione dei principi taoisti alla riflessologia del piede. Il mio voler scendere e scrutare nella profondità dell'essere umano mi appare ardito, ma mi è necessario per poter risalire fino alla sua vetta e per poter procedere verso la sua verticalizzazione.

Sono consapevole che il mio cammino è solo all'inizio e molta strada devo ancora percorrere.



### La Montagne Seule

Lève la tête et tu la vois,  
La ligne sur le ciel  
La ligne sur la page  
Le sommet de ta vie.

Pas futur-idéal  
Mais royaume-origine:  
Ton lieu et  
Ton éternité.

Alors monte.  
Et vis.

Shitao

# La visione taoista della sessualità nella Cina antica.

Già più di duemila anni fa in Cina si scrivevano liberamente libri e manuali sul sesso. I manuali e i trattati del Tao del sesso spesso sono sibillini e di difficile interpretazione, anche perchè ricorrevano al linguaggio allegorico e simbolico. Gli scritti erotici cinesi hanno anche l'affascinante usanza di utilizzare nomi poetici quando si riferiscono agli organi sessuali maschili e femminili. L'espressione "bere alla fontana di giada" significa "nutrirsi dell'essenza *yin* della donna durante l'atto sessuale". Così, per esempio, la vulva diventa il "cancello di giada", mentre il pene è chiamato "pugnale di giada". La giada, sempre fresca al tatto, era spesso paragonata alla pelle femminile e simboleggiava la purezza. "Giocare con la giada" era una metafora del rapporto sessuale, "maneggiare la giada" era il *cunnilinctus*, "linfa di giada" era la saliva femminile, "fluido di giada" era il seme maschile e la secrezione vaginale.

D'altra parte anche la giada era considerata una medicina per l'immortalità.

Si riteneva inoltre che ritardasse il processo di decomposizione dei cadaveri, è noto che molte salme di nobili furono ricoperte con piastrelle di questa pietra preziosa. La giada poteva essere trasformata in una soluzione liquida con vino di miglio nero e pimpinella, essere disciolta in infuso di cipolla o essere ingerita sotto forma di pillole o di polvere.

Conosciamo l'esistenza di almeno otto manuali che risalgono alla prima dinastia Han (206 a.C. - 220 d.C.) che però solo parzialmente sono arrivati fino a noi. Questi volumi appartengono alla categoria *fang chung*, che significa letteralmente "dentro la camera da letto". Nella sezione bibliografica degli "Annali degli Han Anteriori", che ne contiene l'elenco, il curatore della rassegna aggiunge la seguente nota: "L'arte della camera da letto", costituisce il culmine delle emozioni umane, essa racchiude la Via Suprema (Tao). Pertanto i *santi sovrani* dell'antichità regolarono i piaceri esteriori dell'uomo allo scopo di frenare le sue passioni interiori e disposero regole dettagliate per i rapporti sessuali. Un vecchio documento afferma: «Gli antichi crearono il piacere sessuale per regolare così tutte le faccende umane. Chi regola i suoi piaceri sessuali si sentirà in pace e raggiungerà una tarda età. Chi invece si abbandona ai piaceri senza tener conto delle regole esposte nei suddetti trattati si ammalerà, con grave danno per la sua stessa vita.» (La vita sessuale nell'antica Cina, R.H. Van Gulik, Milano 1987, pag. 102-103).

Pur essendo i manuali prevalentemente d'ispirazione taoista, anche i confuciani approvarono gli insegnamenti in essi raccolti, ma mentre i seguaci del Tao insistevano più sulle

discipline sessuali per conseguire l'elisir dell'immortalità, gli altri le consigliavano a patto che fossero messe in atto per eugenetica o per la procreazione. I seguaci del Tao cercavano di prolungare la durata della loro vita in questo mondo. Secondo i loro insegnamenti, questo fine poteva essere conseguito attraverso varie discipline: la dietetica, l'elioterapia, certe forme di ginnastica e pratiche respiratorie. Questi adepti in particolare si sforzavano di impadronirsi dell'arte della cosiddetta "respirazione embrionale" cercando di respirare come un embrione nel grembo materno (v. Il respiro primordiale "I nove trattati sul respiro embrionale" del Tao Zhang, il Canone Taoista, vol. I, M.I.R. Edizioni, Firenze 2000). Con la pratica della respirazione embrionale l'adepto inviava e tratteneva il respiro, *il soffio*, nel basso addome, dove pare si realizzasse un trasferimento di ossigeno al sangue. Se questo fosse avvenuto sarebbe stato ritenuto possibile smettere di respirare, senza sforzo, anche per lunghi periodi di tempo. La respirazione doveva essere controllata per trattenere l'energia, *qi*, che poi, con la concentrazione mentale, era fatta circolare nell'organismo.

Esistevano anche scuole alchemiche che cercavano l'elisir di lunga vita, chiamato *qi dan*, la "Pillola di cinabro d'oro", termine generalmente riferito alla distillazione dell'oro, in realtà mercurio, da un miscuglio di cinabro, piombo e zolfo. Il cinabro (Hgs) era definito la "quintessenza dell'energia solare". Poiché i giacimenti di questo minerale si trovano spesso sotto le vene aurifere, nacque l'idea che in natura l'oro si mutasse lentamente in solfuro di mercurio, dalle masse granulari di color rosso vermiglio. La tesi era confermata anche dal fatto che quest'ultimo elemento, messo sul fuoco produce mercurio, metallo liquido dalle virtù aurificanti. Il cinabro fu eletto, come l'oro, metallo perfetto e libero da ogni impurità, associato alla vita e all'immortalità; gli alchimisti lo ritennero dotato dell'energia più potente e adottarono *tan*, come suo nome, per designare gli elisir anche se non lo contenevano fra gli ingredienti. L'alchimia cinese cercava di riprodurre in laboratorio l'opera del tempo, indagava sui segreti della vita, voleva ottenere, attraverso la raffinazione delle sostanze che si trovano in natura, la materia irriducibile che si riteneva potesse conferire la vita eternamente rinnovata. Lo strumento principale di questi esperimenti era il crogiuolo in cui i componenti del miscuglio erano riscaldati sul fuoco di una stufa, *lu*. Gli alchimisti cercavano di scoprire il mistero della rigenerazione attraverso la morte, simboleggiata dal fuoco della fornace. Per la riuscita dell'operazione era necessario conoscere le esatte proporzioni di cinabro e di piombo e rispettare i giusti tempi di cottura, *huo hou*, le temperature, la durata dell'operazione, ecc.

Per questi esoterici ricercatori, anche il sesso poteva essere un mezzo di salvezza. Il sesso era uno degli aspetti più importanti della coltivazione del sé, dell'arte di nutrire la vita, dell'alchimia interna, *nei tan*. La coltivazione del sé comprendeva la pratica di mantenere il corpo fisico in perfetta salute e la mente in condizione chiara e calma, inoltre insegnava a perseguire l'illuminazione dello spirito seguendo il Tao, la via naturale. Si riteneva che l'atto d'amore rispecchiasse l'unione del principio femminile, *yin* e quello maschile *yang* del

cosmo e che riproducessero lo stato senza dualità del Tao. L'elemento femminile era considerato importante tanto quello maschile: *yin/yang* erano visti come forze dell'universo equivalenti e complementari. In ogni essere e in ogni fenomeno era riscontrabile uno dei due aspetti, secondo vari rapporti, in un prevalere dell'uno o dell'altro. Dato che per avere una buona salute e prolungare la vita era necessario seguire i cicli e i ritmi della natura, fu ben presto evidente che anche l'atto sessuale potesse essere utilizzato da entrambi i partner come mezzo della coltivazione del sé. Fare sesso significava quindi nutrire le varie energie e forze interne seguendo il movimento più intimo dell'universo. La continenza era considerata innaturale e contraria alle leggi di natura. Secondo il pensiero taoista, l'uomo possiede la stessa natura del cosmo e racchiude le forze vitali capaci di riprodurre cicli continui di rinnovamento. Questi concetti stavano alla base dell'alchimia esoterica; l'uomo, purificando, rigenerando, trasmutando, rafforzando gli elementi e le essenze del corpo, ha in se stesso tutte le caratteristiche necessarie e le potenzialità per rendersi eterno.

L'immortalità sembra essere il marchio distintivo dell'insegnamento tradizionale del Tao. Per quanto riguarda il concetto d'immortalità, in occidente spesso si fraintende questa parola, se i taoisti cercavano di seguire i cicli e le modalità della natura, com'è possibile che perseguissero l'immortalità, concetto di per se innaturale? La morte sembra essere il destino naturale delle cose. Secondo gli adepti del Tao immortalità significa rinnovamento, non immutabilità, ogni vita attraversa un concetto continuo di rinnovamento, quando questi cicli trasformativi decadono si produce l'invecchiamento e la morte. Il concetto d'immortalità taoista presupponeva di instaurare duraturi cicli di rinnovamento. La differenza è tutta qui: per noi immortale è qualche cosa che non muore, per i taoisti invece è qualcosa che ha vita duratura e rinnovata.

Anche le tecniche sessuali potevano servire a produrre cicli di rinnovamento. Queste pratiche erano definite metodo per alimentare la vita per mezzo dello *yin/yang*, il loro scopo era quello di conservare il più possibile l'essenza seminale e l'elemento divino, *shen*, facendo ritornare il *jing*. Così le due forze *yin/yang* dell'individuo sarebbero diventate indispensabile nutrimento l'una dell'altra.

Il termine *jing* è importantissimo, basilare nell'antica medicina cinese. Per *jing* s'intende generalmente la quintessenza del *qi*, l'energia vitale, l'etere, il prana delle tradizioni indiane, la coscienza cosmica che pervade e anima le cose, che può discendere nell'uomo sotto forma di spirito (*shen*). *Jing* definisce l'aspetto più puro del *qi* o di qualsiasi altra sostanza; l'essenza è generalmente distinta in essenza del Cielo Anteriore, che si eredita dai genitori e essenza del Cielo Posteriore, derivata dalla parte più pura, quintessenziale degli alimenti. Il *jing* non è disponibile in quantità illimitate: quello prenatale è fissato fin dalla nascita e da ciò dipende la durata della vita. L'invecchiamento è così dovuto al progressivo esaurirsi dell'essenza, il patrimonio originale di energia può però essere depauperato anche da abitudini di vita malsane e da tutti gli eccessi sessuali, alimentari, ecc. Può esaurirsi anche a causa di malattie, per eccessivo lavoro, nervosismo, stress, carenza di sonno,

cattive disposizioni mentali.

Dall'essenza dipende la formazione del midollo osseo e del midollo spinale, *sui*, di cui il cervello è visto come ingrossamento e il trofismo di ossa, denti e capelli. L'essenza è collegata al sangue, *xue*, allo sperma negli uomini e all'ovulazione nelle donne, ed è immagazzinata nei reni, da cui dipende la sessualità e la riproduzione. La calma, una buona dieta, il non uso di agenti intossicanti e una corretta vita sessuale aiutano a preservare e a ricostruire il *jing* e rallentare il processo di invecchiamento. Partendo da queste considerazioni i taoisti cercavano di ricostruire il *jing* mediante il nutrimento e cercavano di preservarlo mediante la conservazione dell'energia sessuale.

I taoisti dei tempi antichi identificarono il *jing* nello sperma, da qui nacque l'idea che l'individuo non dovesse mai perderne. Si voleva accrescere al massimo la quantità di *jing* vitale cercando di evitarne lo spreco con l'eiaculazione. Solo in questo modo si poteva, attraverso questa specie di yoga del sesso, trasformare il corpo per raggiungere il congiungimento con lo spirito e realizzare in pieno le potenzialità dell'elemento *shen*, anche questo termine è di difficile traduzione. Generalmente, nella medicina tradizionale cinese, si ritiene che lo *shen* si concentri nel cuore e sia connesso alla mente e all'intelletto: l'essenza immagazzinata nei reni, nutre il cervello sede dell'intelligenza e gli occhi, la cui luce dipenderebbe dallo Spirito. Nello *shen*, secondo le antiche tradizioni cinesi, si raccoglie quanto vi è d'incorporeo, nobile, positivo, tendenzialmente celestiale negli esseri viventi. Zhuangzì (369?-286 a.C.), un famoso filosofo taoista, ne fa uso frequente e con vari significati: ora significa Spirito, lo spirito presente in tutte le cose, Zhuangzì XX, 1); ora indica l'energia mentale e spirituale dell'uomo, nel qual caso, talvolta, può dirsi sinonimo di *jing*, come spirito, essenza, seme. Esiste comunque una stretta correlazione tra *jing* e *shen*, tra l'attività cosciente e quella psicosensoriale. Per mezzo dello *shen* si opera la congiunzione tra uomo e Tao, tra materia ed essenza spirituale del tutto (Zhuangzì, XX, 8). Lo *shen* è dunque quel *quid* sublime ed eletto che accomuna l'uomo, come microcosmo di pensiero, al macrocosmo, come spirito in continuo divenire, come anima dell'universo.

Il fine dell'alchimia interna era la trasformazione dell'energia vitale *qi* e sessuale *jing* in *spirito*, *shen*, evitando ogni dispersione attraverso il controllo dei vari umori. I ricercatori esoterici pensavano anche che l'uomo e la donna potessero scambiarsi il loro *jing*, acquistando così vicendevolmente energia. Le esigenze reciproche potevano essere soddisfatte attraverso il rapporto sessuale. Per questo i manuali taoisti sul sesso si dilungavano sulle tecniche di stimolazione che potevano favorire lo scambio energetico. Il rapporto sessuale avrebbe promosso l'unione del principio maschile con quello femminile, *yin/yang* e la benefica circolazione dell'energia vitale *qi* e il rafforzamento del *jing*. Se la forza *yang* dell'uomo fosse stata continuamente alimentata da quella della donna, *yin* e naturalmente anche all'inverso, ne sarebbe risultato un grande beneficio per la salute e la longevità.

L'energia sessuale femminile era considerata illimitata, quella maschile si riteneva potesse facilmente esaurirsi, da qui per l'uomo la necessità di mantenere l'essenza attraverso il

controllo dell'eiaculazione. I vari manuali insegnavano all'adepto come stimolare la partner per farla giungere all'orgasmo quante più volte possibile; in questo modo la donna avrebbe emesso una notevole quantità del proprio *jing*, a vantaggio dell'uomo che avrebbe potuto assorbirlo. A questo scopo esistevano degli speciali esercizi che aiutavano ad aspirare l'energia sessuale, dai testicoli fino alla colonna vertebrale, qualcosa di queste tecniche è stato trasmesso in lingua inglese da Mantak Chia nel suo *Taoist Secrets of Love* (1984, tr.it. Tao Yoga dell'Amore, Roma, Mediterranee, 1989).

L'orgasmo femminile si riteneva rinvigorisse la potenza dell'uomo, così il rapporto doveva prolungarsi il più possibile per permettere che lo *yang* ricevesse il maggior nutrimento dallo *yin*. Inoltre, si riteneva che lo sperma accumulato durante l'eccitazione sessuale, trasformato in energia, fosse costretto a risalire al cervello attraverso la spina dorsale ringiovanendo e rinvigorendo le parti superiori del corpo. Il principio fu detto *huan ching pu nao*, cioè "far sì che il *jing* ritorni a ristorare il cervello".

La tecnica probabilmente può essere giustificata mettendo in relazione il tentativo di bloccare l'emissione del seme con l'impadronirsi dell'energia che vi è contenuta. Il principio taoista non era soltanto un procedimento meccanico mirante a trattenere una sostanza organica per poi dirigerla all'interno del corpo, era piuttosto un'azione essenzialmente interiore che agiva a livello transfisiologico. Gli adepti del Tao cercavano di impadronirsi dell'energia prodotta dall'eccitazione sessuale che se non fosse stata ben diretta verso l'alto si sarebbe trasformata, precipitando, in seme. Nell'atto sessuale si riteneva che qualcosa si disperdesse con l'eiaculazione. Il *quid* indefinibile disperso poteva materializzarsi, talvolta, nell'ineffabile forma di una nuova vita.

Il sistema esoterico taoista di trasformazione dell'energia sessuale trova paralleli in molte altre tradizioni del mondo. L'idea è presente anche in Paracelso (1493-1541) che intuì e scrisse della distinzione tra liquido seminale e *aura seminalis*, intesa quasi come "luce" o "energia" del seme. Secondo il famoso medico e alchimista del XVI secolo questa energia poteva essere distillata dal liquido seminale: «...emanazione o *separatio* avviene tramite una sorta di digestione superiore o di calore interno che può venire prodotto nell'uomo, durante il periodo della sua virilità, dalla vicinanza della donna, dal pensiero della donna o dal contatto con essa, allo stesso modo in cui è possibile accendere e far ardere un pezzo di legno esponendolo ai raggi convergenti del sole.» (Opus Paramirum, III, II, 5). Da un punto di vista sottile, Paracelso non parla del seme materiale ma di una sua controparte immateriale che può essere utilizzata anche come medicamento: "...il fondamento della medicina, nei limiti in cui la vado trattando qui, lo indico in che cosa lo deve sapere il medico. Ma egli lo deve cercare là dove esso è in *generatione hominis*, là dove tutto viene compreso..." (Paragrano, III, Milano, Laterza, 1973, pag. 52).

Qualcosa di simile si può trovare anche in un trattato alchemico francese della metà del 1600: "...come ho più volte detto, lo sperma è visibile, ma il seme è dunque una cosa invisibile e quasi come un'anima viva che non si trova nelle cose morte" (Novum Lumen



Chemicum, attribuito a Il Cosmopolita, Parigi, 1669, pag. 37). Concezioni analoghe compaiono nei trattati sessuali tantrici descritti da Sir John Woodroffe, che si firmava con lo pseudonimo di Arthur Avalon (cfr. A. Avalon, *Il Potere del Serpente*, Roma, Mediterranee, 1968). Quasi tutte le tradizioni affermano che lo sperma dev'essere raccolto e trasformato in vapore, in fluido, con l'aiuto del calore interno. L'atto sessuale si associò così ben presto all'alchimia e ciò è perfettamente logico perché ambedue erano considerati come aspetti particolari del generale processo cosmico di procreazione.

Il fluido generativo di cui parlavano gli alchimisti cinesi è assai simile all'energia organica di Wilhelm Reich, l'energia vitale, sessuale, dell'universo.

Ben presto gli alchimisti del Celeste Impero identificarono la donna, nella sua funzione di recipiente della trasmutazione, con il crogiuolo, la rossa essenza vitale, ovuli e sangue mestruale, con il cinabro, lo sperma bianco con il piombo, il coito con la sapiente miscelatura degli ingredienti alchemici e le varie tecniche: posizioni, movimenti superficiali o profondi da utilizzare durante il rapporto, le ore in cui praticarlo, ecc.

Questo parallelismo, com'è stato sottolineato anche da R.H. Van Gulik, fornisce la chiave di lettura di un celebre classico dell'alchimia cinese, lo *Can Dong Qi*, il Patto della Triplice Equazione, scritta probabilmente intorno al 150 dopo Cristo dall'adepto taoista Wei Poyang. Nel testo, di circa novanta capitoli, l'estrazione del mercurio a partire dal cinabro e dal piombo è trattata parallelamente all'atto sessuale, e nel contesto di quella generale visione filosofica dell'evoluzione dell'universo che aveva trovato la sua espressione nella teoria dei Cinque Movimenti e negli esagrammi dell'*Yi Jing*. (R.H. Van Gulik, op.cit.pag.113). Nello *Can tong qi* la descrizione dell'*opus* alchemico e dell'unione sessuale si fondono e si sovrappongono continuamente. Alcuni capitoli dello lo descrivono l'unione sessuale, il concepimento e la nascita e allo stesso tempo l'*opus* alchemico.

La traduzione del cap. LXII e del cap. LXIII fatta da Van Gulik (R.H. Van Gulik, op.cit. Pag. 115) nel suo significato sessuale è la seguente: «Colui che vuole nutrire la propria natura e prolungare la vita annullando il termine fissato per i suoi anni, deve meditare sul fine ultimo, pensare anche profondamente alla propria origine. Il corpo di cui siamo stati dotati è in origine un non-essere.» Il seme originario che agitandosi come nuvole in espansione, dà all'essenza vitale un inizio concreto.

Se *yin/yan*g sono in equilibrio, l'anima *hun* e l'anima *po* trovano un luogo ove fondersi. Lo *spirito-yan*g è l'anima-*hun* del sole, lo *spirito-yin* è l'anima-*po* della luna. Se lo *hun* e il *po* si uniscono cooperando l'uno con l'altro, essi costituiranno la casa, la situazione adatta al concepimento. La natura dell'uomo è regolata dall'interno, essa sviluppa una forma definita. La passione dell'uomo è regolata da fattori esterni, essa crea i muri della casa, il desiderio carnale crea la situazione adatta all'unione sessuale. Se questi muri sono stati costruiti, i due, letteralmente le persone, possono procedere senza pericolo. Allora la passione compie l'unione *quian*, il primo esagramma: cielo e uomo e del *kun*, il secondo trigramma: terra e donna. *Chen*, l'uomo, si muove ed è forte, il suo *qi*, essenza vitale, si dif-

fonde e il suo seme è stimolato. *Kun*, la donna, rimane ferma e armoniosa, essa costituisce con il suo grembo un asilo per il Tao, il processo della procreazione. Quando il duro ha sparso il suo seme, il morbido si scioglie in umidità. Nove volte ritornano, sette volte riprendono, otto volte rinvenendo, sei volte rimanendo all'interno. L'uomo è bianco, la donna è rossa. Quando in tal modo l'orgasmo è stato raggiunto e l'elemento metallo è stato fuso con l'elemento fuoco, allora l'elemento acqua estinguerà il fuoco, allora la donna avrà placato la passione dell'uomo, questa miscela costituisce il primo anello della sequenza dei Cinque Movimenti, costituisce la base per l'embrione completo che racchiude in se tutti e cinque i Movimenti. In tal modo il ruolo svolto dalla donna può essere paragonato a quella della suprema bontà, che è come l'acqua, limpida e non inquinata. Il capitolo LXXIII evidenzia il significato cosmico e la perfetta naturalezza dell'unione sessuale.

«Se le cose mancano di *yin* o di *yang*, esse vanno in senso contrario al Cielo e volgono le spalle alle loro stesse origini. Se una gallina depone l'uovo da sola, nessun pulcino prenderà forma al suo interno. Perché è così? Perché se non vi è accoppiamento, la triplice armonia e i Cinque Movimenti non saranno mescolati. Duro e morbido, gli organi riproduttivi maschili e femminili, rimangono separati. Lo spargimento del seme, del Cielo e dell'uomo e il dar forma a quel seme, da parte della Terra e della donna è la via naturale del Cielo e della Terra, naturale come il fuoco che quando è acceso divampa verso l'alto e come l'acqua corrente che fluisce verso il basso. Questi fenomeni sono perfettamente naturali e agiscono così senza che nessuno abbia loro insegnato. Questa tendenza esisteva fin dall'inizio e non può mai essere mutata. Quando si contemplano la femmina e il maschio uniti in rapporto sessuale, il duro e il morbido sono strettamente saldati insieme e non possono essere separati in quel momento perché hanno raggiunto un'unione simile a quella di una taglia. Questa non si raggiunge grazie a un'abilità particolare né è stata loro insegnata. Essi ricevettero queste doti quando ancora erano nello stadio fetale, quando furono concepiti dall'essenza vitale *qi*.

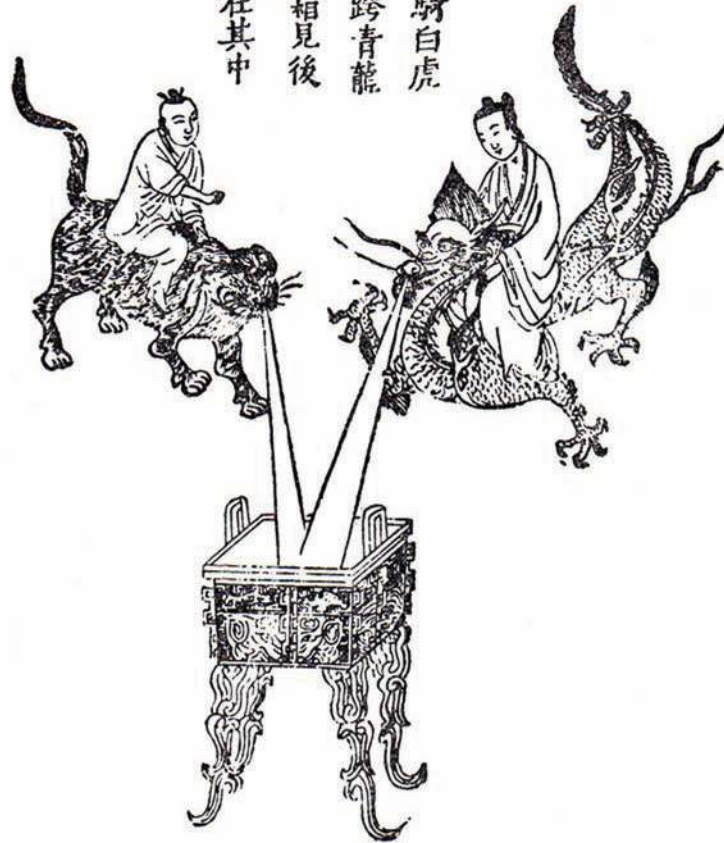
I manuali del sesso attribuiscono grande importanza al giusto numero e al giusto ritmo dei movimenti compiuti dall'uomo durante il coito. Nelle istruzioni fornite in questo testo, i numeri maschili, tre, sette e nove, e quelli pari femminili, quattro, sei, otto, occupano un posto importante.

Durante l'orgasmo l'uomo è detto bianco e la donna rossa.

Merita di essere rilevato che generalmente nei testi di alchimia sessuale in un primo tempo l'uomo e la donna erano fatti corrispondere al drago verde, *ching lung* e alla tigre bianca, *po hu*, successivamente il drago, simbolo dell'oriente, della luce, della pioggia fecondatrice fu associato alla donna, è lei il cinabro rosso che mescolandosi con il piombo bianco dell'uomo dà origine al mercurio, il grande inizio.

# 龍虎交媾圖

白面郎君騎白虎  
青衣女子跨青龍  
鉛汞鼎邊相見後  
一時閑鎖在其中



*Tigre bianca e drago verde, 120 xilografia epoca Ming*

Ci si può domandare come mai siano stati scelti il *drago verde* e la *tigre bianca* dal momento che l'*uccello rosso* come simbolo del fuoco-sole e il *guerriero scuro* come simbolo dell'acqua-luna sembrerebbero una scelta molto più appropriata. Della storia di questi animali si sa poco. Tanto lo *yin* quanto lo *yang* si possono distinguere in due aspetti, uno maggiore e uno minore, il primo dei quali rappresenta la forza al suo massimo e il secondo la stessa forza al suo minimo. Secondo la teoria dello *yin/yang* che si generano l'un l'altro in un incessante movimento circolare, quando lo *yang* raggiunge il massimo si trasforma in *yin*, il quale a sua volta cresce e quando ha raggiunto il suo minimo si tramuta in *yang*. Lo *yang* contiene infatti l'embrione dello *yin* e lo *yin* contiene l'embrione dello *yang*. Dunque ogni uomo ha un elemento femminile più o meno pronunciato e ogni donna contiene in se un elemento maschile più o meno sviluppato. Forse per tale motivo i cinesi, nello scegliere immagini che rappresentassero il più accuratamente possibile la natura

maschile e femminile, preferirono simboli più complicati e ambigui ai simboli antichi quali il Cielo e la Terra, il sole e la luna, eccetera. Scelsero quindi il *drago verde*, *yang minore* e la *tigre bianca*, *yin minore*, anziché *l'uccello rosso*, *yang* e il *guerriero scuro*, *yin*.

Il drago è uno dei simboli cinesi più complessi e compositi. Creatura benigna e di indole buona, era considerato uno dei quattro animali simbolici dei punti cardinali: era così associato all'est e al sorgere del sole. Generalmente si riteneva che trascorresse l'inverno sotto terra per poi in primavera volare in cielo, era così concepito come animale duplice, terrestre e celeste, ctonio e uranico, era associato anche alle acque e alla pioggia.

Il drago è ovunque, il drago verde è quello dell'est, della primavera e gestisce la nascita, il drago nero è quello del nord, simboleggia la conoscenza ultima, la grande saggezza.

Un'espressione abbastanza suggestiva per descrivere il rapporto sessuale era: l'avvolgersi del drago e la danza della tigre, il curioso modo di dire simboleggiava l'unione del principio maschile con quello femminile. Il simbolismo del drago verde e delle tigre bianca indica un concetto alchemico molto antico.

Il drago verde è lo *shao yang* dell'est, il vento, il movimento, l'uscita dello *yin* verso lo *yang*, la manifestazione dello *yang*, movimento attivo che si exteriorizza e sorge.

La tigre bianca, dell'ovest è il momento del tramonto del sole, dell'autunno, dello *yin* che entra nello *yang*, movimento di ricezione.

Nella grande opera alchemica, riconoscendo che tutti gli esseri hanno una doppia natura, gli uomini hanno in loro lo *yin* e le donne lo *yang*, talvolta i simboli erano invertiti. Così, nel già citato *Can tong qi* (nei capitoli VIII e XXVII), l'uomo e la donna, il piombo e il cinabro erano fatti corrispondere alla tigre bianca e al drago verde.

Per questo in alcune antiche illustrazioni di manoscritti alchemici, l'elemento femminile e il mercurio sono rappresentati come una fanciulla su un drago verde, lo *yang* dentro lo *yin*. Questo scambio tra la posizione maschile e quella femminile, oltre ad avere complesse implicazioni a livello operativo, ci aiuta a capire che le speculazioni taoiste sul potere magico dell'unione sessuale valevano tanto per l'uomo che per la donna. Anche se le prospettive erano fortemente maschiliste, quasi tutti i testi e i manuali del sesso si occupavano prevalentemente dell'uomo, il principio generale era che ambedue i *partners* dovessero partecipare in pari misura ai benefici derivanti dalla disciplina sessuale.

Per tornare all'alchimia del sesso, quasi tutti i maestri, ponevano in guardia contro il forzare la eiaculazione. Allo stesso tempo insegnavano che orgasmo ed eiaculazione maschile non erano una sola e medesima cosa. Non emettere seme non significava essere sessualmente inadeguati o provare meno piacere.

Un dialogo tra una delle consigliere amoroze dell'imperatore Huang Ti e un saggio taoista può senz'altro servire a chiarire questo punto: «Zai Nu: si suppone generalmente che un uomo tragga un gran piacere dall'eiaculazione. Ma via via che apprende il Tao, egli eiacula sempre meno. Ciò non diminuisce il suo piacere?»

Peng Zu: «Al contrario, dopo l'eiaculazione l'uomo è stanco e assonnato, gli ronzano le

orecchie, le palpebre si appesantiscono. Ha sete ed i suoi arti sono inerti e rigidi. Durante l'ejaculazione egli sperimenta un breve attimo di godimento, ma dopo è esausto per ore. Questo non è vero piacere. Invece se riduce e regola l'ejaculazione a un minimo assoluto, il suo corpo diventa più forte, la sua mente più lucida, la sua vista e il suo udito più acuti. Benché sembri essere privato della sensazione che si sperimenta allorché si emette il seme, egli amerà la sua donna in misura enormemente maggiore, sarà come se non potesse mai saziarsi di lei, e questo è il vero piacere, un piacere che dura" (cfr. Jolan Chang, *Il Tao dell'Amore*, Milano, 1979 pag. 23).

Chi aveva compreso e padroneggiava il Tao del sesso poteva così non soltanto fare all'amore ogni volta che ne aveva tempo e voglia, compatibilmente a una serie di limitazioni che analizzeremo in seguito, ma poteva anche trasformare la forza della libido per raggiungere la condizione di vero adepto ottenendo l'elisir d'immortalità. A questo scopo si consigliava di unirsi a molti giovani donne senza emettere essenza perché l'energia sessuale potesse trasferirsi da un organismo all'altro in modo pieno e opportuno era infatti ritenuto necessario sostituire la partner con frequenza.

Quanto alla scelta della donna, si dava importanza all'età: non oltre i trent'anni, anche se l'ideale era al di sotto dei diciotto o diciannove anni. Inoltre, come nel tantrismo indù, era meglio che non avesse avuto figli: «Anche se giovane, se ha avuto un figlio non può essere utile.» (Yu Fang Pi Jue, cit. in Maspero, op.cit. Pag.409-410). Inoltre era raccomandato di non accompagnarsi a donne che conoscessero le tecniche del Tao del sesso; la ragione di tale prescrizione era evidente: una ragazza che sapeva, avrebbe cercato il proprio sviluppo e non sarebbe stata utile (cfr. Maspero, op.cit. Pag. 363).

Siamo ben lontani dall'esperienza in cui entrambi le parti traggono insieme vantaggio fondendosi l'uno nell'altra; per questo, nell'amplesso, veniva posto in rilievo l'antagonismo fra uomo e donna e spesso, come abbiamo già scritto, i manuali erotici descrivevano il coito in termini di mosse militari, come fosse una battaglia. L'illuminazione e la coltivazione del sé dipendeva così in primo luogo dalla scelta della compagna adatta, era poi importante che le emozioni e le sensazioni dei due amanti fossero armonizzate per accendere il magnetismo naturale basato sul rapporto *Yin/Yang*: questa fase preparatoria era chiamata: arte di mescolare i soffi. L'unione sessuale con questi presupposti avrebbe reso possibile ogni tipo di azione magica; si riteneva che l'atto d'amore ridestasse e mettesse in moto le forze primarie, essenza dell'essere. La ritenzione del seme poteva essere ottenuta con un forte sforzo di volontà o con particolari esercizi che abituavano al controllo dell'ejaculazione. Così, sebbene fisiologicamente lo sperma fosse deviato nella vescica ed eliminato con l'urina, gli adepti di questa particolare disciplina ritenevano che la sua forza, come un fluido, attraversasse i campi di cinabro e salisse lungo la colonna vertebrale andando a nutrire il cervello.

Secondo Maspero, la pratica presupponeva la capacità di meditazione e un'intensa concentrazione mentale: "...ogni volta che ci si unisce sessualmente, dice Deng Yu Ze, si deve

entrare in meditazione, occorre perdere prima la coscienza del corpo e poi quella del mondo esterno" (cfr. H. Maspero, op.cit. Pag.386).

L'ascesa dell'essenza verso la sua sede superiore comportava un notevole sforzo mentale; l'intero processo doveva essere visualizzato grazie a una particolare tecnica definita *Nei Shi* (Visione Interna). *Nei shi* è un termine quasi intraducibile, significa guardare dentro e si riferisce alla capacità di percepire nel corpo i percorsi dei canali dell'energia vitale. La tecnica era utilizzata anche in altre discipline come il *taijiquan* e nella respirazione embrionale. Quasi tutti i testi della scuola del sesso taoista trattano del controllo dell'energia maschile e della sua sublimazione. Secondo certe tradizioni sarebbe esistita però anche una scuola che insegnava alle donne a coltivare e potenziare la loro energia sessuale. Per il taoismo il beneficio che la donna poteva trarre dall'unione sessuale era importante quanto quello dell'uomo.

Se per gli uomini il momento di maggiore dispendio di energia avveniva durante l'eiaculazione, per le donne si ritenne avvenisse durante le mestruazioni. Il Tao del sesso femminile insegnava ad abbreviare il ciclo mestruale per accumulare una grande quantità di energia vitale nelle ovaie; insegnava anche a nutrirsi dell'essenza *yang* maschile e a raffinare e sublimare l'energia sessuale indirizzando la spinta orgasmica, anziché all'esterno, all'interno del corpo, verso l'alto, verso la sede superiore, alcune di queste pratiche sono state trasmesse in occidente dal maestro taoista Mantak Chia nel suo *Healing Love through the Tao: Cultivating Female Sexual Energy*, 1986, tr.it. *Tao Yoga Femminile*, Roma, 1992). Anche Maspero accenna di sfuggita a queste pratiche femminili riportando alcuni brani di un antico testo cinese in cui si parla dell'ascesa dell'essenza: "...gli uomini dirigendo il processo all'interno di se stessi terranno lo spirito fisso sui reni trattenendo risolutamente l'essenza e distillando il soffio che seguendo la colonna vertebrale, salirà contro corrente verso il *ni juan*, la "Pillola di fango", il cervello, il campo di cinabro superiore della medicina immortale, è quello che viene chiamato far ritornare all'origine, *huan yuan*. Invece le donne manterranno lo spirito fisso nel cuore nutrendo gli spiriti e distillando un fuoco immutabile. Facendo poi scendere il soffio dai seni fino ai reni, questo risalirà lungo la colonna vertebrale per andare parimenti al *ni juan* (Maspero, op.cit.pag.386).

La tecnica utilizzata per far risalire l'essenza nel Tao sessuale femminile era così diversa da quella maschile. Per entrambi però la chiave magica di tutto il procedimento era racchiusa nella formula della circolazione. S'ipotizzava infatti la circolazione del *qi*, del respiro o della luce, nella cosiddetta respirazione embrionale e del seme dell'essenza vitale nella pratiche sessuali.

Far circolare la luce, il respiro o l'essenza, significava invertire la direzione, riportare le essenze o energie su se stesse e all'origine. Si aveva così una trasmutazione e una rotazione in senso inverso, a ritroso; solo in questo modo il corpo poteva essere purificato e reso etereo, solo così la materia poteva essere riportata alle sue origini indifferenziate per poi trarne la perfezione dell'oro. L'uomo e la donna sono portati a dissiparsi nella direzio-

ne estroversa e questo porta alla generazione di un embrione, di altri individui. Facendo intervenire il metodo a ritroso, inibendo le vie della generazione animale, l'energia invece di dirigersi all'esterno torna verso la sua radice e ruotando su se stessa si porta nel crogiuolo dell'elemento creatore producendo l'elisir di vita.

La frase usata da certi adepti taoisti per descrivere l'elevazione dell'essenza verso l'alto era di far scorrere all'indietro il Fiume Giallo", Huang Ho Ni Lieu, e il Fiume Giallo, nella loro particolare fisiologia, rappresentava il midollo spinale.

Secondo altre interpretazioni e scuole del Tao, il congiungimento e la sublimazione dei due principi, maschile e femminile, luce cristallizzata, seme e forza umida, si sarebbero potute ottenere anche senza un vero e proprio congiungimento sessuale. In altri termini l'adepto avrebbe potuto utilizzare la sua Eva interiore, la trasformazione dell'essenza sarebbe così avvenuta indirettamente e non in un'operazione da compiersi con un partner. Comunque, anche in questo caso, la polarità era la chiave della trasformazione dell'energia sessuale. In ogni modo l'essenza trattenuta e trasmutata avrebbe prodotto un mutamento di stato nell'energia vitale di tutto l'organismo. Per l'uomo nuovo, reintegrato, la morte, per così dire, si sarebbe disciolta nella vita, mentre si sarebbe generato, per trasformazione, un corpo di vita, di gloria.

In quest'opera trasmutativa era attribuita particolare importanza ai cosiddetti campi di cinabro, *dantian*, localizzati in certi luoghi del corpo umano. I campi di cinabro, come il crogiuolo dell'alchimista, erano la sede di trasformazione dell'essenza, dell'energia spirituale, del soffio. Il termine è formato dalla parola *dan* che significa elisir e *tian* che invece sta a indicare il campo, il luogo della semina e del raccolto. Gli antichi saggi parlano di tre *dantian*, come dire tre campi di coltivazione spirituale, localizzabili nelle tre cavità del corpo fisico: inferiore, l'area addominale, mediana, l'area toracica e superiore nella parte centrale del cervello. I tre *campi di cinabro* erano anche considerate raffinerie in quanto luoghi dove si riteneva avvenissero i processi chimici e spirituali. Il *dantian* superiore era anche chiamato la stanza splendente e corrispondeva grossomodo alla collocazione della ghiandola pineale. Se immaginate una linea che attraversando la testa, unisca due punti situati alla sommità delle orecchie e un'altra linea orizzontale che partendo dal punto mediano tra le sopracciglia arrivi alla nuca, individuerete l'esatta posizione del *campo superiore* nel punto in cui le due linee s'intersecano. Quest'area era conosciuta anche come la zona del cavallo, alludendo alla posizione di rilievo che il cavallo occupa nello zodiaco cinese. Alcuni insegnamenti esoterici indicavano come concentrarsi in questo punto e consigliavano di visualizzarvi un cavaliere dal volto pallido e dagli abiti candidi che cavalcava un cavallo bianco. Altre tradizioni consigliavano di visualizzarvi un saggio dal bianco abito lungo, altre ancora visualizzavano solo una candida lattiginosa luce.

Questi metodi dovevano aiutare le persone a dare forma all'energia del proprio spirito. Il campo di coltivazione superiore rappresentava un centro di energia mentale e spirituale e la meditazione focalizzata su quest'area si riteneva sviluppasse le facoltà intellettuali. Il

*dantian* superiore veniva anche chiamato con molti altri nomi: il Centro Divino, il Palazzo della Pillola di Fango, la Casa della Chiarezza, la Corte delle Grandi Meraviglie, la Capitale degli Dei, il Mistico Castello. Il centrale era invece chiamato il Palazzo Rosso, si riteneva fosse situato all'altezza del plesso solare. In alcuni testi era anche chiamato la Casa di Giada, la Pentola d'Oro, la Corte Gialla.

Gli antichi taoisti rappresentavano graficamente la trasformazione dell'elemento *jing*, essenza, sperma, ormoni, in *qi*, respiro, energia vitale con immagini che mostrano il *jing* sorgere dal campo mediano, col respiro che scende dai polmoni e l'essenza del cibo che fluisce dalla milza, per unirsi in quest'area al *qi* ereditato geneticamente, il *qi* originario. Alcune scuole raccomandavano di concentrarsi su questo campo per trovare se stessi, altre consigliavano l'esercizio alle donne, come luogo dove far convergere e focalizzare le loro energie. Gli alchimisti che seguivano la Via interna consideravano quest'area come il luogo dove la medicina immortale si trasformava in spirito.

Per quanto riguarda la simbologia dei colori: rosso era il colore del cinabro, il giallo era invece simbolo di centralità, era inoltre il colore della terra e rappresentava l'energia dello stomaco e del plesso solare. I testi di fisiologia taoista sono molto complessi e spesso contraddittori. Così, talvolta, il termine corte gialla era utilizzato per indicare altri centri energetici: l'area sopra la vescica, sotto la milza, davanti ai reni, a sinistra del fegato e a destra del polmone.

Il campo di cinabro inferiore era collocato nella cavità addominale, a metà strada tra la parte superiore dell'osso pubico e l'ombelico. Si riteneva il centro della forza e del sostegno fisico. Era anche considerato il luogo dove era custodita l'energia riproduttiva, l'area deputata a raffinare la medicina vitale. Collegato ai reni, il inferiore era visto come il fondamento della potenza del corpo umano. Il campo inferiore era anche chiamato: la Radice dello Spirito, il Lago di Giada, il Femminile Mistico, la Divina Valle, la Porta di tutte le meraviglie, la terra dove acqua e fuoco entrano in contatto. In termini pratici esso era il centro dell'attività sessuale per l'uomo e per la donna, anche se per le donne era molto importante il centro mediano, il luogo dove si potevano raffinare gli impulsi fisici. Qui la mente poteva trasformare l'energia corporea obbligandola a materializzarsi ed esprimersi sessualmente come forza riproduttiva, oppure era capace di sublimarla per sostenere la longevità e la salute.

Un antico testo taoista, il Laozi Chong Ching (il Libro del Centro di Laozi), ne dà la seguente descrizione: «È la radice dell'uomo dove si accumula l'essenza e l'energia spirituale. È il luogo di origine dei Cinque Soffi, il palazzo della produzione del bambino. Nell'uomo vi si accumula l'essenza, nella donna il mestruo.» Presiede alla nascita, è la porta d'unione dello *Yin/Yang*, si trova tre centimetri sotto l'ombelico..., è rosso al centro, verde a sinistra, giallo a destra, bianco in alto, nero in basso, è quadrato e rotondo e misura quattro pollici... Tutta la descrizione è altamente simbolica. In quanto ai colori alcune scuole facevano corrispondere i Cinque Movimenti, anche se la loro distribuzione non corrispondeva



affatto a quella classica con il giallo al centro, il rosso a sud, il nero a nord, il bianco ad ovest ed il verde ad est. Nell'alchimia interna il colore del centro divenne il rosso che corrispondeva al mestruo e al cinabro. Ciò che fa nascere l'essere umano è il cinabro, qui inteso come essenza spermatica, ma ciò che lo salva è il ritorno, afferma un antico testo di alchimia cinese. Ritorno, come abbiamo visto, significa anzitutto far invertire il corso dell'essenza spermatica, cinabro interiore, che anziché scorrere verso il basso e fuoriuscire dal corpo, doveva risalire verso l'alto, trasformandosi in sostanza eterea e virtualmente immortale. Merita di essere ricordato che era considerato molto dannoso fare all'amore in determinate circostanze. Per stabilire i periodi più propizi al rapporto sessuale si ricorreva al calcolo della posizione della luna e all'osservazione delle sue fasi, ma esisteva anche un complicato sistema di divieti dovuti alle stagioni, al clima, alla situazione astrologica, all'età e così via.

Nella vita sessuale la cosa peggiore era fare sesso dopo la mezzanotte. Un famoso maestro del Tao del sesso scrisse: «È cento volte più dannoso del normale fare all'amore durante le ore dello *zi*, dalle 1 alle 2 della mattina, quando l'energia *yang* di una persona sta cominciando a spuntare.» Inoltre si riteneva che molte malattie fossero originate dal fare sesso quando si è arrabbiati, indisposti o affaticati da altre attività. Il sesso era proibito anche in altre situazioni: sotto l'influsso di alcool, droghe o farmaci, dopo un'operazione o un'applicazione di agopuntura, durante la gravidanza o i mestruai, immediatamente dopo un bagno caldo, dopo aver mangiato, nei luoghi sacri o durante un uragano o una tempesta, durante le eclissi, nei periodi di luna piena, al tramonto quando l'energia è bassa e nei solstizi quando il campo elettromagnetico della terra è in fase di cambiamento. Dunque, per i taoisti la via del sesso era un'importante componente per la coltivazione del sé e per il mantenimento della salute.

## La sessualità nei dati tradizionali della Medicina Cinese

Dopo la precedente e necessariamente succinta disamina delle tecniche sessuali taoiste vediamo ora la nozione di sessualità nei dati tradizionali della Medicina Tradizionale Cinese di cui un'esauritiva trattazione si ritrova nell'introduzione del libro "Su Nu Jing - La via della felicità sessuale nella Cina antica" commentato da Maurice Mussat.

Su Nu Jing significa "Il libro di Su Nu" ed è tradotto come "Il libro della fanciulla bianca" o della fanciulla senza complessi o della fanciulla candida".

素

SU

Per quanto riguarda il termine *su*, uno degli usi più antichi di tale carattere è per definire la seta grezza, non colorata, si usa anche per bianco. Nel pensiero taoista la semplicità non artefatta della natura aveva un significato estremamente positivo che non corrisponde al termine italiano grezzo.

È dunque preferibile adottare l'accezione pura. *Su* fa anche riferimento alla materia primordiale (da "Medicina Cinese: la radice e i fiori" di G. Boschi).

女 NU

經 JING

Il carattere *jing* serve a designare le norme celesti che guidano tutto ciò che sorge tra Cielo/Terra. Nel corpo umano sono i meridiani che esprimono e dirigono, verticalmente, le qualità differenti dei soffi che costituiscono l'animazione. In una società sono i libri Classici o Canonici, capaci di orientare le relazioni, le coscienze, i comportamenti in funzione della legge naturale. Nell'organismo femminile sono le mestruazioni, segno visibile del modo in cui la donna è regolata per natura, in un tessuto è l'ordito (da Huangdi Neijing Suwen a cura di E.R. De La Vallée e Claude Larre).

Il Su Nu Jing è un trattato di sessualità. Costituisce una raccolta di quello "che bisogna sapere affinché lo *yin/yang* siano in armonia" per arrivare alla buona salute della coppia. Nel Huangdi Neijing, il più conosciuto tra i classici di medicina cinese, si parla molto poco di sessualità ma questo non deve stupire visto il suo ruolo nella filosofia cinese.

La sessualità è a parte, curiosa, meravigliosa come il sistema degli Otto Meridiani Curiosi, pertanto deve essere trattata a parte, ed è per questo che tutto il campo della sessualità è esplorata a parte nel Su Nu Jing.

Nel Huangdi Neijing l'esposizione avviene attraverso conversazioni fra l'imperatore Huangdi e il suo medico Qi Bo. Analogamente nel Su Nu Jing le conversazioni avvengono tra l'imperatore Huangdi e la sua istitutrice Su Nu.

L'Imperatore Huangdi non è soltanto uomo, è Yang degli uomini in quanto imperatore, dunque in materia di sessualità egli è il Cielo e non può rivolgersi che allo *yin* dell'uomo, la donna/terra.

Rispettando la legge dei Cinque Movimenti, l'imperatore deve prendere informazioni dalle cinque donne coincidenti con i Cinque Movimenti.

Dovendosi informare sulla pratica dell'atto sessuale, sul momento in cui l'uomo entra nella donna, come lo *yang* nello *yin*, si rivolgerà ad ovest, alla fanciulla dell'ovest, la fanciulla bianca, Su Nu.

La fanciulla bianca è colei che della sessualità ne conosce il modo e ne parlerà senza com-

plexi perché la sessualità è nell'ordine del cielo e della terra.

Affinché l'imperatore possa conoscere i misteri del sesso, le loro ragioni profonde, deve rivolgersi verso il nord, alla fanciulla nera, misteriosa, dai capelli corvini, che della sessualità ne conosce i segreti e i perché. Il nero-nord è il luogo dei misteri nascosti della procreazione, dei misteri profondi della creazione dell'embrione, è là che si forma il bambino che nascerà in primavera.

L'imperatore, nonostante sia di essenza celeste, è comunque un uomo e dunque sensibile al segnale del sesso, a ciò che vede e a tutto ciò che prepara e dà inizio al rapporto sessuale. L'imperatore, dunque, non può che rivolgersi al sud, luogo di fuoco, della libido, alla fanciulla del sud, Zai Nu, la fanciulla che gli mostrerà il sesso. Zai Nu è la fanciulla scintillante, arcobaleno, è brillante, bella, eccitante e danzante. Zai Nu conosce i segnali sessuali, il loro splendore.

Tre, dunque, saranno le istitutrici dell'imperatore:

- Su Nu, la fanciulla bianca
- Xuan Nu, la fanciulla nera
- Zai Nu, la fanciulla rossa.

La fanciulla dell'est, Qing Nu, è la primavera, fresca, piena di vita, è piena di *yang* ma non ha esperienza, rappresenta solo una riserva di *yang* da cui attingere.

La fanciulla del centro è la Wang Mu, è l'imperatrice madre, quella che genererà l'erede al trono, il successore, è lei che riceverà lo *yang* dell'imperatore, lo *yang* del cielo, l'energia spermatica che feconda.

Dunque l'imperatore:

- riceve consigli tecnici dalla fanciulla dell'ovest,
- ascolta le spiegazioni profonde della fanciulla del nord,
- si ricarica di *yang* avendo il maggior numero di rapporti con il maggior numero di fanciulle dell'est senza eiaculare,
- si eccita guardando la fanciulla del sud,
- si congiunge con l'imperatrice per avere un rapporto di fecondazione.

Mentre l'imperatore si ricarica con l'aiuto delle fanciulle dell'est, le Qing Nu, simmetricamente l'imperatrice si ricaricherà prendendo lo *yang* di uomini giovani senza esperienza e pieni di *yang*, gli *shao niang*.

La corte femminile dell'imperatore, oltre a essere conforme con la legge dei Cinque Movimenti, deve essere conforme anche al valore dello Yang, il 3.

- Vi sarà una sola imperatrice
- 3 fanciulle del nord
- 9 fanciulle del sud
- 27 fanciulle dell'ovest
- 81 fanciulle dell'est.

Il Su Nu Jing è particolarmente istruttivo ed essenziale per quanto riguarda la sessualità

secondo i dati tradizionali. Vi si ritrova una vera filosofia sessuale, di alto livello che conduce a un'igiene sessuale molto accurata. Tutto ciò che concerne la medicina cinese è riconducibile alla teoria fondamentale dello *yin/yang*. In base ai dati tradizionali tutto discende dallo *yin/yang*, tutto è regolato da questo, tutto gli ubbidisce a qualsiasi livello: dall'universo nel suo insieme all'atomo, da qualsiasi sistema vivente fino alla cellula che lo compone.

Molto succintamente, lo *yang* è il positivo, il movimento, il calore, la luce, l'alto, il cielo, l'uomo.

Lo *yin* è l'ombra, il basso, il nonmovimento, il freddo, la terra, la donna.

Parlare di *yang* implica lo *yin*. Non si può parlare di *yin* senza lo *yang*.

L'uno non può essere senza l'altro: c'è sempre dello *yang* nello *yin* e dello *yin* nello *yang*".

Lo *yang* essendo il principio primo, feconda lo *yin*, ciò che permette la riproduzione, il generare. Il cielo feconda" la terra come l'uomo feconda la donna. Questo implica che l'uomo che feconda non è che un vettore, un segnale, è dunque la *donna/yin* che genera, come la terra fecondata dal cielo, essa è la madre dei 10.000 esseri.

Dunque tutto ciò che esiste, che ci circonda, di cui è composto l'universo, è il risultato della azione dello *yang* sullo *yin*.

Lo *yin* e lo *yang* devono essere in conformità con le leggi del Cielo e della Terra. Questa conformità deve essere presente a tutti i livelli, compresa la famiglia e la coppia. L'uomo deve avere dei figli, deve trasmettersi, per questo deve fecondare. Ciò implica il suo corrispondente e complementare: la donna *yin* perché egli è *yang*. L'uomo deve utilizzare la donna come il cielo utilizza la terra, di conseguenza egli deve essere capace di farlo. Per questo gli è dato un manuale delle lezioni e degli esempi: potrà così mantenere l'armonia dello *yin/yang*, sarà in conformità. Il cielo è in alto, la terra è in basso, l'uomo è in mezzo, egli è il bambino della terra e del cielo, è il prodotto della fecondazione della terra da parte del cielo, è sostenuto dalla terra. Di conseguenza l'uomo è il figlio della madre prima di tutto: lei lo ha generato, il padre non è stato che lo *yang-segnale*" che ha permesso questa generazione. L'uomo è dunque il risultato dell'azione del cielo sulla terra. Porta in sé tutte le leggi e tutte le conseguenze di questa azione. Ciò significa che l'uomo è composto delle leggi del cielo e della terra, "ciò che è in alto è come ciò che è in basso".

L'uomo è composto dalle stesse leggi della coppia Cielo/Terra, è di *yin* e di *yang*.

L'uomo è un microcosmo nel macrocosmo. C'è nell'uomo del cielo e della terra con tutte le sue interazioni, obbedienze ed equilibri.

Ogni perturbazione del cielo e della terra, per conseguenza, non può che avere un eco a livello umano. Se l'uomo non obbedisce ne risulta che non è in conformità. L'uomo deve costantemente fare attenzione a essere concordante, in equilibrio, in conformità con le Leggi del Cielo e della Terra e con lo *yin/yang*. Se l'uomo esiste, se è stato creato, deve seguire lo *yin/yang*.

Per il fatto stesso che è, significa che egli è *yang* in rapporto alla sua non esistenza. L'uomo

vivente è *yang* per definizione poiché egli vive, poiché è movimento, è caldo.

L'uomo deve continuare lungo il tempo e per far ciò deve perpetuarsi, deve avere un altro sé stesso: un figlio. Se egli non lo fa o se non ne è capace, significa che non è in conformità, la sua linea sarà interrotta nel tempo.

Se l'uomo esiste questo risulta dall'azione del cielo sulla terra, dello *yang* sullo *yin*. Qui interviene la nozione di energia. Il cielo contiene tutti i misteri e ne è l'origine. Esso feconda la terra e la terra genera. Il cielo feconda e la terra risponde. Dunque il cielo invia energia e la terra risponde con la stessa energia ma strutturata, organizzata. L'energia del cielo è immateriale, quella della terra è materiale.

Se la terra risponde con l'infinità di forme di vita, con i 10.000 esseri, vuol dire che l'energia del Cielo può adottare forme diverse o più precisamente diversi stati, derivando tutto da una stessa energia iniziale. Questa energia si trasforma, prende diversi aspetti che derivano tutti dalla stessa origine, avrà diversi colori o strutture o organizzazioni, dunque dei livelli, ma si tratta sempre dello stesso concetto sotto qualità differenti. Secondo il pensiero taoista non esiste quasi differenza reale tra energia e materia, nel senso che ogni oggetto, ogni struttura è prima di tutto energia, e quindi il suo aspetto materiale non è che un aspetto dell'energia. Tutto è energia. Non esistono che degli stati di questa, anche e soprattutto il concetto di materia. Questa energia, sotto tutte le sue forme, è in movimento costante: essa circola nell'uomo e intorno all'uomo.

Questa energia creatrice è essenzialmente pura, celeste. Esso è il costituente essenziale e primo del soffio di vita. L'uomo, per il fatto stesso di essere vivente, comporta questa energia pura o vitale, ed è questa che egli dovrà trasmettere e allo stesso tempo, è questa che costituisce il suo bene più prezioso: senza questa energia pura l'uomo non potrebbe né essere né vivere. Per conseguenza egli la riceve dai suoi antenati, genitori, essa è dunque ancestrale ed egli la trasmetterà ai suoi figli. Per conseguenza, il figlio che la trasmetterà a sua volta sarà ugualmente un segnale, un fecondatore, egli non potrà che essere *yang* attivo, vettore di trasmissione. Il figlio dovrà essere prima di tutto un maschio, un uomo come suo padre: la perennità sarà assicurata, una figlia sarà, invece, un mezzo di fecondazione per un altro. Dunque il primo nato deve essere un maschio: il nucleo familiare è conforme, una femmina primo nata non è in conformità, essa è *yin*.

Il Cielo/Yang feconda la Terra/Yin e questa "genera l'uomo". L'uomo è *yang* per definizione poiché egli si muove e vive, da qui la sequenza: *yang-yin-yang*.

Alla stessa maniera l'uomo/*yang* feconda la femmina *yin*, per cui il figlio non potrà essere che *yang*, l'alternanza è rispettata, dunque il figlio dovrà essere un maschio, se si tratta di una femmina, si avrà *yang-yin-yin*: l'alternanza non è rispettata.

Le derivazioni storiche di quanto sopra possono essere così brevemente riassunte:

- il matriarcato era la regola nella Cina antica, il figlio apparteneva prima di tutto a sua madre.
- Il figlio, soprattutto il maggiore, aveva l'obbligo di rispettare i riti e soprattutto, il culto

degli antenati, per essere conforme doveva rispettare i morti dunque quelli che erano stati prima di lui.

- La figlia femmina non dà continuità: essa genera per un uomo di una discendenza differente dalla propria famiglia dunque essa permette la continuazione di un altro.

Per quanto riguarda le leggi del movimento cielo/terra sono numerose e varie, ma il meccanismo fondamentale si scompone come segue:

-Il cielo organizza l'energia, la materia e il movimento.

- Questa organizzazione comporta una strutturazione della materia, la quale porta a considerare, con opposizione simmetrica, il cielo come essenzialmente energia e la sua conseguenza come essenzialmente materia.

- È la congiunzione cielo/terra, energia e materia, che produce l'uomo. In realtà, il cielo feconda la terra per creare l'uomo.

L'uomo porterà tutti i messaggi scambiati tra cielo e terra. L'interazione cielo/terra è un fatto che non si ferma, segue il tempo. Di conseguenza l'uomo obbedisce a questa stessa legge: egli è una creazione continua. In altri termini egli deve continuare lo stesso movimento nel tempo, l'uomo deve perpetuare il messaggio cielo/terra. L'uomo essendo il riflesso del meccanismo di fecondazione della terra tramite il cielo, deve obbedire allo stesso meccanismo: l'uomo è il cielo della donna/terra ed egli deve fecondarla per creare l'uomo-seguito.

È attraverso la sessualità che l'uomo può assicurarsi la continuità nel tempo. La sessualità è direttamente legata alla definizione stessa di *yin/yang* essa è di origine celeste, implica la definizione stessa di uomo. Non può che essere naturale, normale, sana, logica: è conforme al cielo e alla terra". Per conseguenza bisogna parlarne in maniera sana e normale, conoscerne tutte le leggi e i meccanismi. L'uomo proviene dall'energia del cielo che è multiforme. L'uomo è limitato nelle sue percezioni. La forma più pura di questa energia del cielo, la più impalpabile e al medesimo tempo onnipresente è la luce: manifestazione percepita direttamente dall'uomo. A livello dell'uomo, dunque a livello terrestre, l'energia è visibile sotto forma di luce, con la sua struttura, i colori. A livello dell'uomo l'energia è visibile sotto la sua forma *yang*: la luce, si traduce sotto la sua forma *yin*: i colori. Tutte le zone del corpo attraverso cui l'energia/luce entra o esce sono delle porte di luce. La fecondazione cielo/uomo che dà il movimento di vita ha un aspetto energia e un aspetto materia.

Ci sarà di conseguenza:

- una porta di entrata puramente energia, la quale non può trovarsi che nella zona *yang* dell'uomo, il suo dorso. Questa porta di luce, da cui penetra l'energia-segnale-vita, l'energia essenziale del cielo, quella che definisce la vita, corrisponde al triangolo che si forma dai seguenti tre punti:

- 4 Vaso Governatore, immediatamente al di sotto della seconda vertebra lombare sull'asse mediano che prende il nome di Ming Men.

- i due punti simmetrici 23 Zutaiyang – V, che sono localizzati 1,5 cun a lato della apofisi spinosa della seconda vertebra lombare.

Questa porta di entrata lombare dell'energia-luce essendo connessa al destino dell'uomo, la trasmissione della vita, prende il nome di porta del destino.

Una porta di entrata energia-materia, la quale non può che trovarsi nella zona *yin* dell'uomo, il suo addome.

La trasmissione della vita si realizza mediante la sessualità. Tutto ciò che permette non solo la recezione del segnale ma ugualmente la sua trasmissione sarà una porta di luce che dunque permette tanto l'entrata che l'uscita.

Poiché il mistero della vita si concretizza nell'addome, nell'utero come pure negli organi sessuali, tutta la regione sotto-ombelicale ed i punti 5, 6, 7, e 8 Vaso Concezione sono porte di luce.

La nozione di porta di luce è dunque, essenzialmente collegata alla nozione di segnale di vita il cui corollario è la nozione di perpetuazione della specie, la sessualità.

*La sessualità permette all'uomo di eseguire la sua missione primordiale che lo definisce: continuare nel tempo.*

Nozione importante nel simbolismo cinese è che l'uomo non è che una fase di trasformazione continua, si distrugge e si ricrea in ogni istante, lungo il vettore tempo, esattamente come il cielo e la terra. Trasmettendo la vita non fa che continuarsi tra ciò che è stato e ciò che sarà: morte e nascita non sono che dei passaggi o materializzazioni transitorie dello stesso fenomeno continuo, la inter-azione-trasformazione tra energia e materia. Nel pensiero cinese la nozione di tempo è relativa. Il luogo privilegiato dell'organismo dove questa energia-luce ancestrale si concentra è la sua reggia e non può che essere profonda, nascosta ed estremamente protetta poiché si tratta della dote più preziosa dell'uomo. È certamente una zona posta nello *yin*, al centro dello *yin*, lo *shaoyin* che corrisponde al rene e al cuore. Sono i reni, più centrali del cuore a essere la reggia dell'energia ancestrale. La manifestazione strutturata, materia di questo segnale vita è lo sperma, che contiene l'energia spermatica. Devono dunque esistere sulla terra dei luoghi privilegiati attraverso i quali il cielo la feconda, e dove deve ritrovarsi lo sperma del cielo condensato dell'energia del cielo e provenendo dal cielo, fundamentalmente *yang*, deve essere rosso.

L'espressione più densa della materia è il metallo nel senso di minerale grezzo.

Dunque questa fecondazione si ritrova nella terra sotto forma di minerale rosso: si tratta del cinabro, solfuro di mercurio, minerale rosso e molto pesante, sfruttato sotto forma di campi più o meno profondi e limitati.

Come la terra fecondata contiene lo sperma del cielo, così l'uomo lo contiene ugualmente sotto forma di zone speciali e l'uomo stesso cielo della donna trasmetterà lo sperma permettendo la conformità al movimento generale, il seguito della vita. Il cinabro è solfuro rosso di mercurio conosciuto da un'antichità remota. Si presenta sotto forma di pietre pesanti e dure, di colore rosso o rosa. Il minerale grezzo è rosso, bruciato, dunque sotto-

posto al fuoco, dà un residuo, una cenere gialla molto ricca di zolfo. La stessa cottura estrae allora direttamente il mercurio che si presenta come un metallo molto brillante, che riflette fortemente la luce. Questo metallo ha la particolarità di avere un aspetto apparentemente liquido: come l'acqua, è inafferrabile, molto mobile e fluido come il vento. Il cinabro presenta dunque tutte le particolarità dei Cinque Movimenti, mentre la sua trasformazione è causata dal fuoco, dalla forma più pura dell'energia.

Di conseguenza, le zone del corpo che presiedono al mistero della trasformazione della vita, che ciò avvenga sotto forma di trasmissione, di calore del corpo o di trasformazione dell'energia, saranno l'equivalente del cinabro: esse confermeranno il mistero dei Cinque Movimenti.

Sono i campi di cinabro che trovano la loro proiezione sull'uomo.

In sostanza, vi sono tre campi di cinabro, tutti sulla parte anteriore del corpo:

zona sessuale di trasmissione della vita o campo di cinabro inferiore, localizzato nella regione sotto-ombelicale, territorio di "assalto" attraverso il quale avviene la fecondazione e la gestazione. Territorio del *zhongmo*, vaso d'assalto, che presiede alla fecondazione della donna da parte dell'uomo. Da ciò la localizzazione alla linea verticale 4, 5, 6, 7 e 8 VC (centro dell'ombelico o habitat del soffio, Schatz).

Sotto la sua denominazione simbolica, il campo inferiore è la corte gialla della porta del destino ed è simmetrico alla porta di luce: il 4VG.

Il campo inferiore è formato dai seguenti punti:

- 6 VC mare dell'energia,
- 3 VC fontana di giada o sorgente d'energia,
- 4 VC barriera dell'essenza vitale,
- 5 VC che è un *ming men* ed è chiamato campo dell'elisir di lunga vita.

Questo luogo è anche quello del riscaldatore inferiore.

Per alcuni autori vi è coincidenza tra il campo di cinabro inferiore e la porta di luce posteriore (4VG), dunque tra *ming men* e *dantian* inferiore.

- Zona toracica: è il campo di cinabro medio dove si trovano il cuore motore di vita e il polmone, dove incomincia la prima manifestazione di vita, il grido del neonato, ed attraverso il quale entra l'energia dell'aria indispensabile alla vita. É anche il luogo del riscaldatore superiore e quello dove comincia la circolazione energetica profonda, polmone, circolazione *Iong*.

Il campo di cinabro medio, sempre sull'asse mediano corrisponde ai punti 15, 16, 17, 18VC. Costituisce il palazzo scarlatto, *qiang kong*. La zona cardiaca e il cuore stesso sono chiamati perla mobile dell'energia suprema.

- Zona cefalica: è la sede della sublimazione e della trascendenza dell'uomo, il pensiero, il cervello, il luogo in cui l'uomo può trasformare le informazioni che riceve dal suo ambiente e che permettono la sua difesa ed il suo adattamento.

Il campo del cinabro superiore è posto, a volte, tra le sopracciglia e leggermente al di



sopra, zona del terzo occhio o dello *yin trang*, qualche volta allargato fino alla sommità del cranio al punto 20VG, centro riunioni, chiave del campo di cinabro superiore attraverso il quale l'anima va verso il cielo al momento della morte.

Da notare che il 24VG e lo *yin trang* coprono la zona frontorinoencefalica, sede degli impulsi sessuali e affettivi.

Alcuni dati lasciano pensare che esista un quarto campo a livello del sacro, i forami sacrali sono dei punti di comando a forte azione sessuale (plesso di Eckardt). I forami sacrali corrispondono ai punti 30, 31, 32 dello *zutaiyang* (V) e 3Vaso Governatore.

Da notare la denominazione di *sacrum* di questo osso, osso sacro, che sostiene la colonna, armatura dell'uomo e sentiero del Cielo.

I campi di cinabro sono sempre ricollegati alla nozione di movimento. In particolare questi punti e zone ricoprono esattamente le zone di comando del sistema del triplice riscaldatore che presiede alla nozione di trasformazione.

Le porte di luce sono collegate alla nozione di trasformazione tra energia e materia, tra l'uomo che è e l'uomo che sta per creare, a nota dominante sessuale, nel senso di continuazione della vita.

La nozione di campo di cinabro riguarda la creazione nel senso del movimento della vita. In complesso, per restare nel campo del simbolismo tradizionale dell'agopuntura, le nozioni di porte di luce, di campi di cinabro, di triplice riscaldatore si sovrappongono e si deducono l'una dall'altra. Sono tre aspetti di una stessa sistemica che hanno due polarità ciascuno: la sistematica della trasmissione della vita e della continuità, l'aspetto energia e l'aspetto materia sotto forma di apparati necessari a questa trasmissione, o meglio ciò che è più prezioso e più profondo, necessario alla trasmissione di ciò che è più intimo: la vita. Se il campo di cinabro è ciò che testimonia la continuità della vita, vuol dire che il cinabro, e soprattutto il mercurio presiedono a questa continuità o gli sono indispensabili.

Se l'uomo assorbe del cinabro o del mercurio, egli immagazzina potenza di vita, dunque prolunga la sua vita. Questa deduzione spiega la vecchia credenza secondo la quale si prolungava la vita assumendo cinabro, mercurio e sali di mercurio, ma che nel corso dei secoli ha provocato non poche intossicazioni mercuriali.

Nello stesso campo del simbolismo tradizionale, si vede che le tre nozioni congiunte di porte di luce, campo di cinabro e triplice riscaldatore hanno una costante: questa è l'energia ancestrale che è un *quantum* di vita attribuito a ogni essere e che condiziona la sua longevità.

In complesso, la nozione di sessualità, nel senso di continuità della vita deriva da un simbolismo particolare a tre livelli:

il livello energia, sotto forma dell'ordine della vita che viene dal cielo, dunque di luce,

il livello materia sotto forma di simbolismo minerale con le cinque trasformazioni del cinabro, il livello movimento, la trasformazione propriamente detta, col sistema del triplice riscaldatore.

Il cielo organizza la materia, l'energia e il movimento, l'uomo non può fare diversamente.

Si è visto che l'uomo deve trasmettere questa luce-vita che gli è stata affidata. Essendo uomo, essendo dunque essenzialmente *yin* in rapporto a questa energia pura, perché è uomo-materia, non disporrà che del suo sostegno, del suo supporto per trasmettere questa luce. L'organizzazione che vi corrisponde e che permette questo transfert è tutto l'apparato sessuale nel quale si ritrovano i due aspetti *yin/yang*.

Dunque, la sessualità possiede un duplice aspetto: uno *yin* e uno *yang*. L'aspetto *yin* è da riferirsi all'organizzazione fisica che sostiene l'atto sessuale, l'aspetto *yin*, essenzialmente materia è costituito dall'organizzazione sessuale propriamente anatomica. A tale livello occorre distinguere gli organi genitali interni dagli organi genitali esterni. Quelli interni sono nascosti e profondi, sono il ricettacolo, il tesoro della luce-segnale, sono sotto il controllo e la responsabilità del rene.

Nell'uomo essi sono i testicoli, le vescichette seminali e parte della prostata, lobi medio e laterali, nella donna sono il fondo dell'utero e gli annessi, tube e ovaie. Essi sono in relazione con l'assetto endocrino e ciò li identifica con il gruppo *shaoyin*, rene, considerato come il ricettacolo dell'energia ancestrale, *yuan qi*.

Gli organi genitali interni dipendono dallo *shaoyin*, rene e gonadi, ma anche da ciò che permette il loro passaggio dallo *yin* allo *yang*, ossia del *chong mai*.

Gli organi genitali esterni riguardano tutto ciò che si può vedere, nell'uomo saranno quindi il pene, lo scroto e la porzione della prostata palpabile, nella donna la vulva, la vagina e la *portio* uterina.

Gli organi genitali esterni assicurano la relazione, il legame diretto tra uomo e donna, sono cerniere fra due corpi complementari che consentono il legame fra ciò che è profondo e nascosto, e l'esteriore-corpo. Dunque si tratta della cerniera tra *yin* e *yang*, lo *jueyin* che consente la comunicazione dello *yin* con lo *yang*.

Se gli organi genitali interni sono sotto la dipendenza di *shaoyin*, gli organi genitali esterni assicurano il legame dello *yin* verso lo *yang* esteriore.

Perché vi sia rapporto sessuale, il legame, occorre un segnale e una manifestazione, la complementarietà di due movimenti logici, c'è allora sincronizzazione tra energia e materia. Il segnale non può che provenire che dalla cerniera dallo *yin* allo *yang*, dallo *jueyin*, dato che la manifestazione non può essere che il suo complementare nello *yang* esterno, lo *shaoyang*. Significa che l'erezione dipende dallo *jueyin* e si manifesta con lo *shaoyang*. D'altra parte dal punto di vista energetico lo *jueyin* è il più *yang*, energia, degli *yin* dato che è il livello che conclude il movimento *yin* e che è dunque il più vicino alla trasformazione verso lo *yang*, che inizia da *shaoyang*, primo *yang*. Si conclude che l'erezione non può che essere che un movimento *yang* per definizione, da un lato perché assicura il movimento di transizione da *yin* a *yang*, dall'altro perché è un movimento d'assalto, infine perché è un'esteriorizzazione.

L'aspetto *yang* della sessualità è quello legato al meccanismo di trasmissione del segnale di vita yang-luce nel tempo, è l'energia che prosegue la trasmissione della vita attraverso

il DNA-vettore dell'informazione. È l'energia che permette contemporaneamente la percezione del dovere di trasmissione e suscita l'esigenza dell'atto di trasmissione.

Si tratta anche di tutta l'ideazione sessuale: pulsioni, desideri, immaginazioni, ideazioni, fantasia erotica, attrazione, tutto ciò che circonda lo spumeggiare della vita, che non può essere che vario, ricco e scintillante come la vita stessa, dunque *yang* per definizione.

Il segnale vita che ha creato l'uomo e che esso deve trasmettere è un dono, una dotazione implicita al suo spazio-tempo. L'uomo deve prenderne cura e non sprecarla. Questa dotazione essendo direttamente legata al suo tempo di vita, costituisce ciò che c'è di più prezioso.

Bisogna dunque mantenere questa dotazione-luce, ma anche e soprattutto farla circolare e badare alla sua buona circolazione in modo che si vivificherà tutto l'uomo e tutta la sua organizzazione, la sua vita non sarà che migliore e più sicura. Il supporto di questa energia-luce è la rete dei meridiani curiosi, gli "otto meravigliosi". Il principale di tutta l'organizzazione è il *chong mai* ed ha un ruolo capitale perché riunisce il dentro con il fuori totali dell'uomo, permette tutte le commutazioni possibili a partire dal rene, preside all'assalto, alla fecondazione.

Perché l'uomo possa agire in certa misura su questa energia-luce, bisogna che la regola di complementarità sia rispettata. La luce che contiene è energia pura e questa non ha senso né effetto se il suo complementare non è là, non può agire che sulla materia che essa mette in movimento. Quest'azione con l'uomo come intermediario, necessita il complementare di quest'ultimo, la donna, cosa che implica l'atto sessuale, che va praticato secondo alcune regole permettendo il controllo preciso di questa energia-luce.

Il controllo sulle porte di entrata dell'energia si realizza mediante la respirazione, l'alimentazione e la sessualità vera e profonda:

- si deve saper respirare, da ciò una tecnica complessa di movimenti ginnici e di ginnastica respiratoria, respirare è utilizzare l'energia dell'aria
- bisogna saper mangiare, da ciò una tecnica d'alimentazione in funzione delle cinque stagioni e dei cinque movimenti, mangiare è utilizzare l'energia dell'alimento
- bisogna saper far circolare l'energia ancestrale senza perderla, dunque senza perdita di ciò che è il suo supporto l'energia spermatica.

Se respirare implica l'aria, se mangiare implica il cibo, il controllo dell'energia-luce implica il complementare dell'uomo: la donna.

Saper controllare l'energia luce è saperla far circolare prendendo più *yang* possibile dalla donna sapendola mettere in movimento, lo *yang* catturato dall'uomo arricchisce la sua energia.

L'energia spermatica, logicamente contenuta nello sperma, costituisce ciò che permetterà la fecondazione, la vera trasmissione della vita.

A ogni fecondazione l'uomo perde una certa quantità di energia ancestrale che trasmette direttamente alla donna.

L'uomo deve saper mettere in movimento lo *yin* profondo della donna, la sua energia ancestrale; è durante l'atto sessuale che lo *yin* essenziale della donna è messo in movimento, è al momento dell'orgasmo che essa libera il suo *yang* e l'uomo se ne può nutrire ma a condizione di non perdere la sua energia ancestrale, la sua energia spermatica.

L'uomo è *yang* per definizione ma quando entra dentro la donna, la donna è intorno a lui, come il cielo intorno alla terra, è diventato *yin* ed è la donna, complementare, che diventa *yang*, è lei che domina in realtà, la tigre bianca diviene il drago verde.

Per di più, la donna è al nord, *yin*, l'uomo è *yang* per definizione, dunque al sud. Nella legge dei cinque movimenti, l'acqua domina il fuoco dunque la donna non può che spegnere l'uomo.

In modo complementare, se la donna vuole arricchire la propria energia-luce deve servirsi dell'uomo, utilizzandolo affinché metta in movimento nella maniera più forte possibile il suo *yin* per arricchire il suo *yang*: di conseguenza la donna che libera il suo *yang*, oltre ad arricchire l'uomo, arricchisce se stessa.

La donna deve avere il maggior numero di orgasmi così da arricchire la sua energia-luce e da darne un poco all'uomo.

La donna ha due aspetti fondamentali:

È una riserva di *yang*

È la donna-madre, colei che permetterà all'uomo di assicurargli la sua perennità nel tempo.

Il cielo e la terra hanno riposto nell'uomo una certa quantità di energia ancestrale, di energia di vita che ne determina lo spazio-tempo di vita.

Questa energia è preziosa perché è limitata e dunque non deve essere sprecata.

Questa energia ancestrale si manifesta nell'universo e agli occhi dell'uomo nella sua forma visibile: la luce, luce che inonda e illumina l'uomo in tutta la sua struttura.

Se l'uomo vuole migliorare la sua energia ed allungare il tempo della propria vita deve ricaricarsi di *yang*, deve prendere lo *yang* celeste, l'energia vitale là dove si trova: nella donna, anch'essa possiede la sua parte di energia luminosa.

Per fare questo l'uomo deve seguire le leggi del cielo e della terra:

L'uomo è *yang*, la donna è *yin*.

Lo *yang* mette in movimento lo *yin*, il quale sprigiona lo *yang*.

Se l'uomo mette la donna in movimento, essa sprigionerà il proprio *yang*, l'uomo potrà così catturarlo e nutrirsi.

L'energia ancestrale che detiene l'uomo è soprattutto contenuta nell'energia spermatica, forma-materia di questa energia-luce.

Ne consegue che se l'uomo perde la sua energia spermatica perde altrettanto *yang*-luce, accorcia il suo tempo vitale.

Dunque l'uomo deve provocare il maggior numero di orgasmi e il più spesso possibile nella donna ma lui deve conservare la sua energia spermatica.

La legge dello *yin* e dello *yang* è così rispettata.

Il conformarsi dell'uomo alla continuità nel tempo può avvenire a due livelli, a livello cielo, l'uomo è obbligato a continuare se stesso, ad assicurarsi un seguito. Non ha scelta, la sua missione primordiale è continuare nel tempo. A livello terra può continuare se stesso in due modi:

- obbedendo alla legge della vita avendo un figlio.
- oppure può avere una successione attraverso una traccia nel tempo, creando un'immagine di se stesso, prolungandosi al di là di se stesso.

Dunque l'individuo può scegliere fra creazione e creatività, si ritrova dunque la dualità *yin/yang*, materia-energia.

La creazione implica la fecondazione.

La creatività implica lo spirito, l'intelligenza, l'immaginazione.

Questo spiega la grande considerazione che avevano in Cina per l'arte e la poesia.

Insomma la luce si presenta sotto due forme: la luce-energia e la luce che rischiarava.

Alcuni autori anziché di via della felicità sessuale parlano di Tao dell'Amore, ma a parte un passaggio del Su Nu Jing in cui viene detto che un rapporto sessuale normale e conforme implica la volontà dei due partner e dunque che i due cuori siano consenzienti, non vi è alcun riferimento all'amore.

Bisogna però andare al di là di ciò che appare. Non ci si deve limitare a vedere in questi manuali di igiene sessuale una mera raccolta di tecniche o pratiche sessuali.

L'utilizzo di queste tecniche deve essere forse considerata come la conseguenza e non la causa di un certo atteggiamento interiore.

Quasi tutte le antiche idee sul sesso sono connesse con nozioni sul seme maschile e le sue proprietà che noi, nella nostra cultura occidentale, non condividiamo più. Non consideriamo più lo sperma un fluido vitale di cui limitare la dispersione, la nostra fisiologia non condivide più l'idea che la sua emissione indebolisca e debiliti il corpo e quindi il semplice fatto di evitare l'eiaculazione non ha più alcun significato.

L'importanza per noi di queste antiche idee consiste non tanto nei tecnicismi quanto nell'intento psicologico che esse rivelano. Esprimono un atteggiamento nei confronti della sessualità che se fosse recepito, potrebbe contribuire notevolmente a sanare la confusione e la frustrazione che caratterizza molti rapporti di coppia.

Per chiarire l'intento di base delle pratiche sessuali taoiste dobbiamo vederle in un contesto in cui siano considerati anche i principi della filosofia taoista. Per il taoismo fondamentale è il *wu-wei*, non interferenza con il Tao, ovvero il corso della natura che altro non è se non il funzionamento spontaneo dell'uomo in relazione al suo ambiente.

*wu-wei*, implica l'atteggiamento contemplativo, il *kuan*.

Le pratiche taoiste prevedono il controllo del respiro, poiché è il ritmo della respirazione a determinare la disposizione generale dell'organismo. Questo atteggiamento nei confronti del respiro è una delle chiavi principali per comprendere l'atteggiamento verso la sessualità. Il controllo del respiro consiste nel permettere al respiro di andare e venire a suo pia-

cimento, senza forzature o senza essere trattenuto. In questo modo il suo ritmo rallenta automaticamente, e fluisce dentro e fuori dal corpo con tanta scioltezza che cessa ogni soffio, ogni rumore, ed è come se si fosse fermato. Ciò è allo stesso tempo il simbolo di una vita che è lasciata andare e venire senza afferrarla, ma è anche un aiuto positivo per giungere a questo risultato, dato che il modo in cui una persona respira è indicativo del modo in cui vive.

Nella sfera sessuale l'arresto dell'eiaculazione ha la stessa valenza dell'arresto del respiro, in entrambi i casi non si tratta di arrestare ma di non afferrare.

Così come la contemplazione del processo respiratorio lo rallenta automaticamente, la contemplazione del sesso ritarda naturalmente l'orgasmo. Il punto sta nel permettere al processo sessuale di diventare spontaneo e ciò può avvenire solo quando ciò che spinge con forza verso il soddisfacimento sessuale sia scomparso. Solo allora l'orgasmo diventerà spontaneo, comparando da se a suo tempo e quando il resto del corpo si muoverà in risposta ad esso.

Nello spirito di una apertura della mente e dei sensi l'amore sessuale è una rivelazione.

L'impulso sessuale si può descrivere come il calore di una fusione tra i due amanti, sicché entrambi sembrano veramente fondersi uno nell'altro. La libidine fisica si trasforma nella forma d'amore più generosa e tenera immaginabile.

L'amore sessuale, nello spirito della contemplazione, fornisce semplicemente le condizioni per permetterci di prendere coscienza della nostra reciproca interdipendenza e dell'unità. L'amore contemplativo è solo marginalmente una questione di tecnica, non ha uno scopo specifico dato che non c'è nulla in particolare da provocare. Solo un uomo e una donna che esplorano insieme i loro sentimenti spontanei, senza un'idea preconstituita di ciò che dovrà avvenire, dato che la sfera della contemplazione non si occupa di quel che dovrebbe essere, ma di ciò che è. In un mondo di orologi e di orari l'unica questione tecnica davvero importante in questo campo consiste nel disporre di un lasso di tempo sufficiente. Ovviamente non si tratta tanto di tempo cronometrico, quanto di tempo psicologico, una disponibilità che permette alle cose di accadere con il loro tempo e che sia uno scambio, non avido né frettoloso dei sensi.

Laddove tutto ciò viene a mancare, la massima parte dell'esperienza sessuale nella nostra cultura rimane ben al di qua delle sue potenzialità, sembra che circa i tre quarti dei maschi raggiungono l'orgasmo entro due minuti dall'inizio del rapporto sessuale, una parte non trascurabile di essi raggiungono l'eiaculazione in meno di un minuto o persino entro dieci o venti secondi dall'inizio della penetrazione.

Nell'amore contemplativo lo scioglimento finale in un orgasmo si manifesta come un semplice venire, come suggerisce anche l'espressione popolare, che fa riferimento a una consapevolezza intuitiva che l'orgasmo non è un'azione ma un dono.

Quando questa esperienza irrompe attraverso sensazioni completamente aperte non è più un semplice starnuto dei lombi, che scioglie una tensione fisica, è un'esplosione le cui scin-

tille più lontane sono le stelle.

Il culmine dell'amore sessuale che ci travolge è una delle più totalizzanti esperienze di relazione con l'altro di cui siamo capaci. Una sessualità veramente naturale è una sessualità sana e non incolore, corrispondente allo sciogliersi fisiologico di una tensione biologica. Nella misura in cui non sappiamo ancora cosa sia l'uomo, non sappiamo neppure cos'è la sua sessualità.

Arriveremo a saperlo quando ci lasceremo permeare dalle esperienze con la piena sensibilità di un sentimento che non si aggrappa alle cose.

Una bella frase di Van der Leeuw è la seguente: "Il mistero della vita non è un problema da risolvere ma una realtà da sperimentare".

## Il Chong Mai

Nel Su Nu Jing si evidenzia il ruolo fondamentale del meridiano *chong mai*.

Sotto il profilo energetico, la pulsione e l'atto sessuale equivalgono a una messa in movimento dello *yin* da parte dello *yang*. Quest'ultimo è un dato molto importante perché si collega direttamente con l'organizzazione speciale degli otto Meridiani Curiosi, sistema definito celeste perché determina il fenomeno-vita, lo sostiene e ne permette la trasmissione da un essere all'altro.

Questa organizzazione è a parte, non identificabile con la rete dei 12 meridiani ordinari, sono appunto meridiani curiosi, speciali, separati.

Il sistema degli otto *meridiani curiosi* è a sua volta definito e comandato dal *chong mai* che significa letteralmente "meridiano dell'assalto".

Sembra che l'ideogramma *chong* risalga alla dinastia Han e che sia un ideogramma di uso militare, è l'urlo del comandante che incita la sua truppa a uscire all'assalto ma può essere interpretato anche come l'urlo che dà coraggio all'essere quando deve irrompere nella vita, in cinese *shang*.

Il *chong mai* rappresenta lo *yang* che mette in movimento lo *yin* e come tale esso si collega direttamente alla sessualità e all'asse endocrino: tiroide-gonadi-surrene.

Come a ogni movimento della legge dei Cinque Movimenti è associato un sentimento così al *chong mai* può essere associato il desiderio sessuale.

Ogni turbamento del *chong mai* ha un eco sessuale, disturbo *yin* che si traduce in frigidezza o impotenza, disturbo *yang* in iperattività sessuale, eiaculazione precoce, ecc.

Tutto ciò che riguarda la sessualità, nel senso tradizionale estremo-orientale, poiché non riguarda solamente l'organizzazione genitale interna ed esterna, costituisce la base della vita e tutta la fisiologia ne viene interessata.

Concludo riportando una mia esperienza personale, anche se avrei voluto proseguire questo lavoro approfondendo altri argomenti correlati trattati da Laozu Baldassarre durante la lezione dedicata al Su Nu Jing. Le tipologie sessuali secondo la legge dei Cinque Movimenti, i sei livelli energetici e la sessualità alla luce dell'Yi Jing, argomenti interessanti ma che richiederebbero un ulteriore impegno in termini di tempo e lavoro.

## ***Un intimo incontro***

Siamo agli inizi della primavera, sollecitata dalla figlia, viene da me una donna di 65 anni lamentandosi di soffrire di episodi quotidiani caratterizzati da:

calore improvviso allo sterno,  
palpitazioni,  
pienezza toracica,  
nodo alla gola,  
giramenti di testa,  
dolori alle ossa,  
lombalgia,  
cervicalgia,  
colite spastica,  
algie addominali,  
sonno disturbato da risvegli frequenti,  
cistiti ricorrenti,  
minzione frequente con urine chiare.

Le sono stati diagnosticati:

diverticoli intestinali,  
ernia iatale,  
scoliosi,  
lordosi accentuata,  
discopatie multiple degenerative, particolarmente rilevanti tra L2-L3 con artrosi osteofitaria.  
In passato è stata sottoposta a: cure mediche non ben specificate, perché all'età di 15 anni ancora non le era comparso il menarca,  
asportazione delle paratiroidi,  
intervento con ultrasuoni per calcoli renali.

È convinta di avere un "brutto male", pertanto per ogni dolore che le insorge si rivolge al medico di base per sottoporsi a indagini, l'attesa degli esiti incrementa la sua ansia che raggiunge il culmine qualora tali esiti risultino negativi. Soffre ma nessuno le crede e nemmeno le indagini cliniche giustificano il suo malessere. Le dicono che dipende tutto dalla sua "testa", ma a lei risulta difficile capire come possa volere star tanto male.



Contemporaneamente non ha più voglia di vivere, pensa spesso alla morte.

Vive in un continuo stato ansioso, ogni ritardo di un familiare le fa pensare a qualcosa di "brutto". Questi dati, raccolti in diverse sedute, offrono un quadro della situazione, un fotogramma che non consente di comprendere il divenire.

Il rischio, di fronte a una situazione di questo tipo è il disorientamento della mente, il rincorrere i sintomi, perdere la visione unitaria, non fare centro.

È interessante partire dall'inizio e seguire l'evoluzione per capirne gli episodi salienti.

Il nostro primo incontro è fissato dalla figlia, è quest'ultima che l'accompagna e rimane ad attenderla fuori dalla stanza. Ciò che mi colpisce della donna è il suo sguardo, i suoi occhi spenti, privi di lucentezza anche se molto belli. Soddisfo la mia mente e tocco i suoi piedi e ciò che mi colpisce è la callosità madre, presente su entrambi i piedi, più accentuata sul piede sinistro.

È presente anche una lieve callosità padre sempre sul piede sinistro.

Il piede è morfologicamente cavo.

Il mellino presenta su entrambi i piedi una callosità, mentre quello del piede sinistro è anche sottoposto al 4° dito.

L'area riflessa dello sternocleidomastoideo è particolarmente sensibile e andando a toccare localmente i muscoli pettorali sono molto contratti.

L'area riflessa della vescica si presenta piccola e dura.

L'area riflessa del rene è molto dolorosa al tocco su entrambi i piedi.

Si avverte una rigidità diffusa.

Il piede è duro fuori molle dentro.

Il mio intervento si limita a una mobilitazione generale del piede per indurre la signora a respirare più profondamente. Mobilizzo e sollecito le aree riflesse del diaframma, applico calore con la moxa sul punto 1 dello Zushaoyin.

L'incontro si conclude e la signora vuole fissare un nuovo incontro.

Mi trovavo di fronte a una donna con un grande dolore, tutto di lei lo testimoniava: divorata dall'ansia e dalla paura. La callosità madre sul piede sinistro era indice della grande sofferenza vissuta nel rapporto con la madre, mentre la callosità madre sul piede destro era indice di quanto problematico fosse a tutt'oggi il rapporto con il suo femminile.

Il mellino del piede sinistro quasi schiacciato sotto il pondulo mi dava ulteriore conferma di come avesse vissuto il rapporto con la madre: madre da lei percepita come autoritaria, rigida, istillatrice di paure.

Al nostro secondo incontro si presenta da sola e arriva con la sua macchina.

Prima di avvicinarmi ai piedi ho stimolato *yin trang*, punto fuori meridiano che si trova tra le sopracciglia. Punto della chiarezza interiore, illuminante dall'interno. Trattandolo è utile visualizzare un pozzo e andare al di là della superficie dell'acqua che si vede nel suo fondo. Mi sono poi dedicata localmente ai muscoli pettorali ancora contratti per poi andare a massaggiare nuovamente le aree riflesse del diaframma sul piede, sempre con l'in-

tento di rendere più profonda la respirazione della donna.

La respirazione profonda consente la liberazione del sentire.

Così la signora mi riferisce del dolore che talvolta le insorge in corrispondenza della cicatrice lasciatale dall'appendicectomia subita da adolescente. Questo dolore lo descrive come dei morsi profondi. Mi racconta di quell'episodio: era giorno di festa in paese e lei si era recata alla fiera, era rientrata a casa un po' in ritardo e con un forte mal di pancia. La madre l'accusò di fingere e le disse che quel dolore era solo un espediente per evitare la punizione che si materializzò con una zoccolata ricevuta sulla schiena di cui la donna ricorda ancora il dolore. Nella notte i dolori addominali peggiorarono tanto che fu ricoverata d'urgenza all'ospedale e sottoposta a intervento.

Le riemerge anche del brutto ricordo di quando fu portata in una clinica lontano da casa, dove fu ricoverata perché all'età di quindici anni perché non era ancora diventata signorina, lasciata lì, sola, perché i genitori dovevano ritornare a badare agli altri figli e al lavoro. Era la più piccola tra i ricoverati e ricorda il dolore di quelle iniezioni che le erano praticate nella pancia. Andando a toccare localmente la cicatrice non ho avvertito nulla di particolare a livello cutaneo, quell'accadimento non aveva lasciato una cicatrice importante sulla carne, ma una profonda cicatrice nell'animo sì. La massaggiavi lentamente e profondamente con l'intento di trasmettergli calore.

L'addome risultava duro e teso e in corrispondenza della zona sotto-ombelicale si avvertiva una tavoletta dura, vi appoggiavi la mano, la massaggiavi lentamente e profondamente esercitando una pressione ritmica e accompagnando il massaggio con il respiro.

Anche questa rigidità era indicativa della sofferenza già segnalata dalla presenza della callosità madre.

Lavoravi il calcagno nella sua interezza, utilizzando il *multirotell* sulla callosità e le dita a morso. Gli incontri si concludevano sempre con un trattamento del punto 67 V. e moxa sul R.7 e R1. Con il tempo l'area riflessa del rene si fece meno tesa su entrambi i piedi, così potei iniziare a trattarla con il pollice con un movimento profondo, ritmico, a spirale che si propagasse come un'onda. I nostri incontri si sono protratti per più di tre mesi con cadenza settimanale. Nei vari incontri la donna mi riferiva dei miglioramenti: il sonno era notevolmente migliorato, si era normalizzato lo stimolo alla minzione. Gli episodi caratterizzati da improvviso calore sternale, tachicardia, ecc. si erano ridotti fino a scomparire. La cicatrice dava minori segni di sé.

Nel frattempo mi raccontava di altri dolori che sorgevano, di altri esami a cui si sottoponeva, delle nuove diagnosi e io continuavo a leggere i piedi scoprendo sempre nuovi particolari e nuove cose. Tutto ciò non faceva che disorientarmi, continuavo a rincorrere i sintomi, a non rendermi conto che quanto più scendevo nel particolare tanto più perdevo di vista l'insieme. Mi resi allora conto che quei dolori erano un modo per poter far fronte a un dolore più profondo, un tentativo di dargli forma, di materializzarlo, di definirlo, di confinarlo. Quando il dolore non trovava un riscontro fisico, oggettivo riemergeva il sentire di

quella sera: "avevo dolore ma non venni creduta".

Era una delle prime frasi che la donna mi disse: «Sto male ma nessuno mi crede, dicono che è la mia testa. Ho un tumore ma non riescono a trovarlo.»

Pur continuando a intervenire lavorando a livello fisico mi resi conto che il mio massaggio, a parte i tecnicismi, doveva essere anche altro, doveva sconfinare. Dovevo creare il vuoto, solo così avrei potuto rendermi accogliente e giungere all'intima comprensione del suo dolore. Dedicai una parte dei nostri incontri al tocco emozionale. Solo grazie a questo sentire mi resi conto di quanto intimamente potevo comprendere quel dolore, di quanto risuonasse in me e di quanto eravamo due gocce d'acqua dello stesso mare.

Un incontro in particolare fu significativo quando la donna mi disse: «La mia mamma mi ha fatto molto male, povera donna!» Prima di lasciarci mi chiese se potevo aiutarla a riscoprire il piacere sessuale da tempo sopito. Qualcosa di profondo si era messo in movimento. Fondamentalmente non mutai il mio modo di intervenire, ne modificai solo l'intenzione o meglio intervenni con una consapevolezza diversa.

Il punto *yin trang* è un campo di cinabro, tonificare il punto 1V. è lavorare sulla funzione *yin* del rene ma ciò si riflette anche sulla sua funzione *yang*; inoltre l'area riflessa delle surrenali si trova proprio sopra l'area riflessa del rene. L'area sotto-ombelicale è l'area del *dantian* inferiore ed è interessata dal percorso del *chong mai*.

I nostri incontri proseguono a tutt'oggi con una cadenza mensile.

I suoi occhi hanno ritrovato la lucentezza.

Alcuni dolori permangono ma la donna ne ha ora una visione diversa e non sente più la necessità di sottoporsi continuamente ad accertamenti.

La callosità madre sul piede destro è migliorata mentre quella sul piede sinistro è ancora lì a protezione di quel dolore.

Ognuno ha i suoi tempi per giungere al perdono del cuore.

*Un grazie a chi mi ha insegnato a chiudere gli occhi per vedere.*

## **BIBLIOGRAFIA**

- Preziosi appunti delle lezioni del corso di Reflessologia Zú dal 2000 al 2007
- Su Nu King, La Via della felicità nella Cina Antica” commento di Maurice Mussat IPSA Editore 1991
- Agopuntura - Libro I e II- di Maurice Mussat - CISU
- “Armonia, Sesso e Salute” di Hu Zeng Yao M.I.R. Edizioni 2001
- “La vita sessuale nell’antica Cina” di R.H. Van Gulik ñ Adelphi 1987
- “Medicina Cinese: la radice e i fiori” di Giulia Boschi CEA 2003
- “Huangdi Neijing Suwen” a cura di E. Rochat De La Vallée e C. Larre Jaka Book 1999
- “Agopuntura Clinica: Psicologia e Psicopatologie” di Franco Menichelli- Ed. IMO
- “Natura Uomo Donna” di Alan W. Watts - Feltrinelli

## **Sommario**

<i>La visione taoista della sessualità nella Cina antica</i>	<i>pag. 3</i>
<i>La sessualità nei dati tradizionali della Medicina Cinese</i>	<i>pag. 16</i>
<i>Il Chong Mai</i>	<i>pag. 30</i>
<i>Esperienza personale: un intimo incontro</i>	<i>pag. 31</i>
<i>Bibliografia</i>	<i>pag. 37</i>

