

PSICOSHIATSU 4.0

L'ANELLO MANCANTE



**CON 7 BONUS
+
IL MANUALE
DI ESERCIZI**

LUIGI BARRECA

PSICOSHIATSU 4.0:
l'anello mancante.



Lo Shiatsu per Cambiare

<https://www.facebook.com/loshiatsupercambiare>



Luigi Barreca

<https://www.instagram.com/luigi.barreca>



Dott. Luigi Barreca

<https://www.linkedin.com/in/luigi-barreca>



segreteriaanasamecu@gmail.com



Lo Shiatsu Per Cambiare

www.loshiatsupercambiare.it



Pochi Punti in Poco Tempo

www.3ptmasterclass.com

Luigi Barreca

**PSICOSHIATSU 4.0:
l'anello mancante.**

PSICOSHIATSU 4.0: l'anello mancante.

Copyright © 2022 **Luigi Barreca**

Tutti i diritti riservati.

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta
senza il preventivo assenso dell'Autore.

Prima edizione **luglio 2022**

**Un sentito ringraziamento alla shiatsuka, massaggiatrice,
docente Elisa Sette per essersi prestata come modella nel libro.**

ISBN 9791254890578

Pubblicato con

bookness
il Tuo Libro  il Tuo Business

www.bookness.it

“Le masse non si ribellano mai in maniera spontanea, e non si ribellano perché sono oppresse. In realtà, fino a quando non si consente loro di poter fare confronti, non acquisiscono neanche coscienza di essere oppresse. Abbandonati a sé stessi, continueranno, generazione dopo generazione, secolo dopo secolo, a lavorare, generare e morire, privi non solo di qualsiasi impulso alla ribellione, ma anche della capacità di capire che il mondo potrebbe anche essere diverso da quello che è.”

G. Orwell

SOMMARIO

CHI È LUIGI BARRECA IN BREVE	11
PERCHÉ HO SCRITTO QUESTO LIBRO	15
TI CAPITA DI PROVARE QUESTE SENSAZIONI? PENSI MAI A QUESTO?.....	18
BLOCCHI, DESIDERI ED ESIGENZE	19
LA CONSAPEVOLEZZA, FACCIAMO IL PUNTO	21
TI RACCONTO DEL “TEST DELLA FALSA CREDENZA” (FALSE BELIEF TASK) DI JOSEPH PERNER E HEINZ WIMMER	22
FALSI MITI E CREDENZE	25
FACCIAMO CHIAREZZA A RIGUARDO DI: CONSAPEVOLEZZA, EQUILIBRIO, VITA SANA E RESPONSABILITÀ DI ESSERE UN BUON PROFESSIONISTA	30
LA MIA STORIA.....	33
I “MOMENTI DIFFICILI”, I DEMONI E LA DEPRESSIONE: ANTIDOTO E VELENO.....	33
LA MIA SFIDA	35
I MIEI STUDI E STRUMENTI: LA MIA MISSIONE	38
TRE STORIE.....	46
LA STORIA DI LUCIA	46
LA STORIA DI FATIMA	49
LA STORIA DI MAURO	52
E TU? COME STAI? NON SENTIRTI MAI SBAGLIATO O SOLO	58
RICERCA, OBIETTIVI, COME AGIRE	60
INTORNO A ME E I LIBRI CHE TI CONSIGLIO	62
PROLOGO	66
PRIMO CAPITOLO	68
PER ATTIRARE CIÒ CHE VUOI, DEVI TRASMUTARE CIÒ CHE SEI	68
1.1 TSUNAMI 2020:	72
LA PROFEZIA CHE SI AUTOAVVERA	72
1.2. LA STRATEGIA DEI “RUBA ANIME”	79
1.3. JING: GUIDA O CARCERIERE.....	89
1.4. USCIRE DAL LABIRINTO.....	98
1.5. DESTINAZIONE... DESTINO.....	106

SECONDO CAPITOLO.....	114
PORTA L'ATTENZIONE NELLA TUA VITA... E SCOPRIRAI IL SEGRETO DELLA FELICITÀ	114
2.1. NON SEI A MASTERCHEF: BEVI IL CIBO E MASTICA L'ACQUA.....	123
2.2. RICORDATI CHE DEVI MORIRE.....	127
2.3. L'EMOZIONE NON HA VOCE	136
2.4. 3X3... LE 9 PROVE DEL CUORE	148
2.5. MUOVERSI NEL... QI E ORA	151
TERZO CAPITOLO	162
"QUANDO LA SPERANZA TI ABBANDONA APRI LE BRACCIA E GUARDA IL CIELO"	162
3.1. FRA I DUE CERVELLI... IL TERZO GODE.....	170
3.2. CIÒ CHE GIUDICHI TI DOMINA	179
3.3. SHHH... IL SILENZIO È D'ORO	189
3.4 LO SHEN: TOCCARE IL CIELO CON UN DITO	199
3.5 SE CAMBI CIÒ CHE SEI, ATTIRI CIÒ CHE VUOI	209
QUARTO CAPITOLO	215
L'ANELLO MANCANTE: RISVEGLIARSI	215
4.1. PRIMA DI OGNI COSA COSTRUISCI IL TUO CENTRO DI GRAVITÀ...	218
4.2. AFFACCIARSI DAI 9 PALAZZI: I 9 PASSI VERSO IL CUORE.....	221
IL DIARIO PER RISANARE LE FERITE DEL CUORE	230
4.3. RESPIRO, NON RESPIRO...	235
QUELLA PAUSA CHE FA MIRACOLI	235
4.4. LIBERI DI SPLENDERE "VESTIR D'ORO L'ANIMA MIA"	248
4.5. IL PROTOCOLLO DI LIBERI DI SPLENDERE	266
4.6. LO YOGA DEI TRE TAO: COSTRUIRE IL TEMPIO.....	272
4.7. SII GRATO SENZA SOSTA	304
4.8. IL POTERE DEL GRAZIE CON IL GASSHO AMOREVOLE.....	308
CONCLUSIONI.....	317
SEI UN'ANIMA IMMORTALE	318

CHI È LUIGI BARRECA IN BREVE

Cara lettrice, caro lettore,

inizio dicendoti che ti scrivo mettendomi a nudo, lo farò tenendo il mio cuore in mano, lo farò accompagnandoti passo passo in ogni pagina, così come si fa con qualcuno che ha scelto di passare del tempo insieme e non importa se questo è il tuo primo libro che riguarda il mondo olistico e dell'anima o che tu sia un lettore appassionato di queste materie, non importa. Quello che conta è che inizieremo a conoscerci di pagina in pagina, lo faremo con delicatezza e rispettando i tempi di ognuno, prendi pure carta e penna e scrivi appunti o segnati le emozioni, le domande, quello in cui ti ritrovi, i dubbi o anche quello che non ti piace.

Se non mi conosci, ora voglio parlarti in breve di me, come se ci fossimo conosciuti ora.

Mi chiamo Luigi Barreca e da oltre vent'anni mi occupo dell'ascolto e della relazione di aiuto. Ho fatto dell'ascolto la mia missione e mi sono formato in campi più tradizionali come, ad esempio, laureandomi in psicologia e poi in aree olistiche studiando il grande legame tra corpo e anima con lo shiatsu, il reiki, la bioenergetica. Ho fondato nel 2005 anche una scuola di discipline olistiche e lavoro sull'ascolto d'aiuto con sessioni private.

Il lungo periodo della pandemia, in cui ci siamo messi tutti un po' in una condizione di "freezing", mi ha permesso di ampliare davvero la cerchia delle persone con cui mi interfaccio. La scuola mi ha come abituato a relazionarmi spesso con il mondo femminile, direi un buon 80% e questo mi piace molto, in primis per il tipo di lavoro che ho fatto su di me col mio maschile e col mio femminile e poi perché il

mondo femminile mi ha sempre attratto per la sua sensibilità, aiutandomi ad integrarla in me. Mi sono ritrovato in questi ultimi due anni a parlare moltissimo con donne di varie età, dai 35 ai 50 anni e più che, arrivate a questo punto, si sono rese conto di non amare più il proprio lavoro e di svolgerlo spesso solo per il loro budget mensile familiare. Molte di loro, infatti, mi hanno confidato che lo fanno per una questione economica, il lavoro permette loro un'autonomia monetaria. Svolgendo questi ruoli professionali, hanno rinunciato e messo da parte la ricerca interiore, il loro sviluppo personale e durante questi mesi di orari ridotti o di smart working hanno fatto come una sorta di ritorno a loro sentendo quest'esigenza, come se fosse piano piano maturata nei mesi e sbocciata in questo periodo di "tempo dilatato". Per quanto riguarda gli uomini, a scuola mi confronto con persone che hanno un aspetto "yin", un aspetto sensoriale molto sviluppato ma che spesso non ha trovato ascolto e lo fanno avvicinandosi al mondo olistico e arrivano, come dire, a me e alla scuola ritrovando un po' la loro vera natura e missione. Ecco, in pieno covid questo aspetto è capitato anche a molti uomini che pensavano di non avere nulla a che fare con questo mondo ma che durante la pandemia, per mille motivi e casualità, hanno iniziato a scoprire tutto questo mondo e così ho davvero sentito il bisogno di scrivere qualcosa che potesse prendere per mano le persone e aiutarle a ritrovare tutti questi pezzi di loro stesse che si erano un po' persi nel corso della vita pratica.

Così mi sono ritrovato a condividere quello che per me è il vero ikigai, la missione, la vocazione. Luigi Barreca, quindi, è semplicemente qualcuno che vuole dare la possibilità alle persone di fare un lavoro su di sé attraverso queste tecniche millenarie e quando hanno lavorato su di loro, poter aiutare gli altri a recuperare. Per molti, dopo aver fatto questo percorso, vi è una riscoperta e una scoperta del voler fare questo come professione. Come se fosse un doppio percorso, una sorta di iniziazione: in questo momento storico in molti hanno intrapreso questa scelta per loro stessi per poi rendersi conto che questo era quello che avrebbero voluto fare della loro vita. Molti quarantenni o cinquantenni, che hanno perso il lavoro e che hanno usato questo tempo per

scavare dentro loro, hanno compreso che non volevano più passare la loro quotidianità in un ufficio o svolgendo professioni tradizionali ma che volevano sentirsi utili per gli altri e che hanno deciso di cambiare vita e di ricominciare a studiare e mettersi in gioco. Mi sono quindi ritrovato a trasmettere il messaggio che quando scegli di guardare dentro te diventi autonomo e indipendente, non dipendi da nessuno se non da te stesso e tu puoi anche oltre al percorso che fai, aiutarti e aiutare gli altri. Mi sento quindi qualcuno che si trova in una posizione di grande gratitudine per poter condividere una conoscenza davvero copiosa e varia per vedere il cambiamento dentro ognuno di noi. Questo meccanismo di “ricatto” sul lavoro che in molti si sono ritrovati a vivere ha fatto in modo che il mondo spirituale che li abita si sia risvegliato e abbia fatto sentire la propria voce.

Con il passare delle pagine ti racconterò in modo più approfondito come mi sono ritrovato a fare questo viaggio dentro di me, cosa ho vissuto che mi ha messo davvero alla prova e come ho affrontato quelli che chiamo i miei “demoni” e come ne sono uscito. Ti farò conoscere come a un certo punto mi sono ritrovato a capire chi io fossi veramente e come abbia trovato il mio equilibrio e il mio punto armonico, così se vorrai, potrai scavare in te.

Ti racconterò di come ho vissuto per un periodo della mia vita uno degli elementi più diffusi in quest’epoca ossia la depressione.

Questo radicamento che ora possiedo, la centratura, la capacità di amare a prescindere è davvero qualcosa che mi sono costruito e che ho cercato e voluto con tutto me stesso; sentivo di avere un dono e ora so che lo sto usando nel modo giusto e che la vita mi ha messo sulla giusta direzione. Abbiamo a volte paura a raccontare il nostro mondo, quello più personale, intimo e profondo perché temiamo il giudizio altrui e mi auguro che davvero tu possa andare oltre le tue paure e sentirti al sicuro con me. Ho davvero sentito nel mio profondo cosa significa sentirsi disperati quindi non posso che provare empatia con chi sta cercando il proprio benessere e il proprio risveglio.

Mi sento davvero pronto a dirti di non cercare più là fuori la soluzione ma dentro te, sono qui e ti sto prendendo per mano...

Mi piace pensare di avere un bagaglio intenso di vita che può essere trasmesso e può essere messo a disposizione di chi lo vuole scoprire.

Mi è servito moltissimo tutto il mio percorso di studio della psicologia che poi si è spostata su un campo più vibrazionale, con i nuovi studi e con tutte le tecniche; amo dire che un punto della digitopressione va a toccare poi la parte più profonda di noi, l'anima. Amo questo andare oltre la separazione delle varie discipline.

PERCHÉ HO SCRITTO QUESTO LIBRO

Ho voluto, o meglio, ho proprio sentito il bisogno di scrivere questo libro a continuazione del primo e non preoccuparti se ancora non l'hai scaricato o letto, sentiti libero di iniziare a conoscermi da qui, di iniziare a conoscerci da queste pagine.

A questo proposito vorrei in primis parlare del significato del titolo. Perché 4.0? Perché 4.0 è simbolicamente l'innovazione che avanza anche a livello personale e poi rappresenta il mio quarto tassello (l'anello mancante come l'ho definito) che si unisce ai tre (Ascoltarsi -Conoscersi – Realizzarsi) descritti nel primo Psicoshiatsu. Questi primi tre passi fanno parte del percorso che insegno da ormai oltre vent'anni. Come ti dicevo, sono un insegnante di shiatsu, uno psicologo, un insegnante di esercizi taoisti, quando mi sono laureato in psicologia, l'ho fatto proprio per unire l'Oriente con l'Occidente. Ho sempre avuto l'idea di integrare, ho sempre nutrito il desiderio di far coesistere questi due elementi. Il primo libro "Psicoshiatsu. L'arte di cambiare te stesso" lo scrissi otto anni fa e poi ho continuato le mie attività fino a che ci siamo ritrovati tutti a vivere le situazioni della pandemia. Avrei dovuto fare un grande evento che abbracciava le mie molte professionalità a livello nazionale nella mia scuola ed è arrivato improvviso il lockdown. A quel punto è come se fosse crollato tutto a tutti e allo stesso modo a noi olistici, bionaturali che dovremmo dare agli altri questa sicurezza, speranza, fiducia nella vita e mi sono ritrovato a constatare che molti di questo settore si sono abbattuti ancora prima degli altri. Grazie a studi di marketing che avevo appreso in passato, ho risolto questo blocco portando ogni mia attività on line, salvando, per così dire, la mia scuola e i miei studenti, dando così strumenti, che ho recuperato e

che forse per anni avevo lasciato andare. Di fronte a tutto questo modo di vivere, io per primo mi sono trovato ghiacciato e di fronte al cercare come andare avanti e la decisione del rivolgermi on line, come prima facevo in aula, è stata la modalità che mi ha consentito di affrontare questi mesi di totale fermo. Ciò che è successo in me, dentro me, non è stato solo uno scavo per trovare la soluzione pratica e decidere di passare on line ma ho davvero rispolverato, studiato di nuovo e ricominciato a praticare quotidianamente tutte quelle pratiche che avevo forse lasciato in un cassetto e che insegnavo ma che in realtà avevo un po' perso di vista nella mia vita fuori dalla scuola. Quando insegni, a volte, sei molto votato verso l'esterno e poco verso l'interno se non il necessario. Lì c'è stata un'esigenza, un'esigenza davvero forte di condividere queste pratiche e di farle davvero mie prima di tutto e poi metterle a disposizione di chiunque. Quindi, in questo libro che ho scritto, racconto proprio questo processo: come queste pratiche mi "hanno salvato", già lo avevano fatto anni fa da attacchi di panico e depressione, oltre vent'anni fa quando iniziai questo percorso, spiegando anche perché oltre a queste ora serve altro ed è qui che si arriva al 4.0 di cui ti ho accennato. Questo nuovo anello che è quello mancante è proprio il RISVEGLIARSI. Quindi racconto passo per passo quello che è accaduto, inserendoci le pratiche in modo molto semplice e naturale così che chiunque, e non solo quelli del settore, possa praticare e beneficiare da subito di ciò che spiego con grande sincerità e umiltà. Mi apre il cuore questo processo che ho iniziato di totale condivisione; ho sentito anche il bisogno di arricchire il tutto inserendo proprio anche una sorta di manuale che ti possa davvero essere utile e donare la possibilità di comprendere in che direzione andare per continuare a "lavorare su di te e scavare".

Ecco perché in piena pandemia, nel mezzo della notte, ho deciso di mettermi alla mia scrivania e impugnare la penna; ho davvero lasciato fluire le emozioni e le idee, mettendo ordine e per me e per chiunque vorrà dedicare del tempo a leggere questo nuovo mio "figlio di carta e parole".

Sia che tu sia capitato qui per caso o che tu ci sia arrivato già sapendo dove ti stavi dirigendo, mi auguro che tu possa scoprire e leggere qualcosa che ti risuona dentro, che sia nuovo per te, che sia di approfondimento, di ricerca che si concretizza o di semplice curiosità per una materia nuova, che possa farti magari trovare risposte a domande che credevi dimenticate.

Comunque sia qui sei il benvenuto.

TI CAPITA DI PROVARE QUESTE SENSAZIONI? PENSI MAI A QUESTO?

Arrivati a questo punto, vorrei iniziare con te a cercare alcuni aspetti ed evidenziarli perché credo che potrebbero essere davvero un buon punto di partenza per comprendere cosa troverai nel libro e come potrebbe servirti. Iniziamo a fare una sorta di chiacchierata e scaviamo dentro te. Nel corso degli anni ho compreso che alcuni modi di percepire e alcune sensazioni appartengono a molti di noi e ora proverò a mettere ordine e a porti delle domande.

Ti chiedo di essere il più possibile sincero con te stesso e di sospendere il giudizio. Se ti identifichi in qualcosa, bene, prendine atto ma non giudicarti! Non dirti che sei sbagliato o chissà cos'altro, non farlo, non ti serve a nulla.

Tieni la tua matita accanto a te e se vuoi scrivi cosa senti o cosa pensi o metti una x vicino a ciò che senti più tuo e poi, come se fossimo uno di fronte all'altro, ne parleremo in modo più approfondito e vedrai che per ogni situazione ve ne è una che ci aiuterà a fare chiarezza.

Eccoci, quindi, ai punti che affronteremo nel libro e alcune situazioni in cui magari ti sei ritrovato:

- *Sentirti bloccato nello sviluppo personale;*
- *Non avere la possibilità di uscire dal guscio;*
- *Non essere autonomo/indipendente;*
- *Aver rinunciato a buona parte della tua vita, il “peso della responsabilità”;*
- *Vuoi cambiare lavoro e aiutare gli altri.*

BLOCCHI, DESIDERI ED ESIGENZE

I desideri spesso sono strettamente legati e correlati ai nostri blocchi. Ci rendiamo conto di non riuscire a realizzare qualcosa e restare fermi in un punto e qualche volta risulta doloroso anche solo prenderne atto. Quando si comprende che si è bloccati e si riesce a vedere la situazione con una sorta di sguardo distaccato, risulta più semplice comprendere cosa vogliamo davvero senza farci influenzare da ciò che sta fuori.

Anche qui vorrei fare una sorta di mappatura dei desideri e ti chiederò se ti ci ritrovi:

- Riuscire a fare qualcosa che vada in contro tendenza con quello che viene detto in giro;
- Il desiderio di prendersi cura;
- Il desiderio e l'esigenza di avere un senso di appartenenza, dove non sentirsi inadeguato.

E ora tocchiamo insieme un argomento particolare. Molte persone hanno avuto delle malattie, il mondo olistico spesso si relaziona con la malattia o con un disturbo e siccome quello che faccio è occuparmi della relazione d'aiuto, spesso mi confronto con persone che sono entrate in crisi e quindi anime che sentono il bisogno di capirla questa crisi e avere strumenti per uscirne.

Molti altri hanno perso dei cari e si sono sentiti impotenti e quindi hanno questa sorta di senso di colpa per il fatto che pensano di non essere riusciti a "salvarli". Ma questo è un ideale, non credi? Non puoi salvare nessuno se l'altro non vuole, non puoi rincorrere la salute dell'altro.

Oppure proprio perché la malattia le ha interessate in prima persona e hanno iniziato col leggere un libro alla ricerca di risposte su se stessi, hanno iniziato a informarsi su alcune discipline e magari a fare dei corsi e hanno iniziato a vedere dei risultati e da lì si sono immersi totalmente in questo mondo per cercare di aiutarsi e nel momento in cui hanno visto che riescono in questo, che inizia a muoversi qualcosa, in molti decidono poi che vogliono aiutare gli altri.

Rivolgendosi alla medicina tradizionale cinese in parecchi hanno iniziato a indagare su aspetti che volevano comprendere e da un intervento magari dell'asportazione della colecisti hanno scoperto che avevano represso la rabbia. Da questa lettura psicosomatica dell'individuo e della malattia, le persone, cambiando il modello di pensiero, hanno iniziato a sentire il bisogno di raccontare le loro emozioni e di capovolgere le situazioni. Il desiderio di seguire la passione per queste discipline.

Come ti dicevo all'inizio, non importa che tu abbia già masticato le materie olistiche o che tu mi stia leggendo senza conoscere nulla di questo argomento, spesso vi è il desiderio di comprendere come funzioniamo, perché ci comportiamo in un dato modo, perché viviamo e percepiamo le situazioni in modi del tutto diversi magari da chi amiamo.

Sentiamo il desiderio di approfondire una materia che ci affascina e che ci risuona anche senza saperne il perché. Ecco credo che anche questo sia un buon desiderio che se ascoltato potrebbe farci scoprire parti di noi che nemmeno immaginavamo.

LA CONSAPEVOLEZZA, FACCIAMO IL PUNTO

Come stai? Come procede questo primo scavo dentro te? Ti sei ritrovato in qualche punto? Che tipo di emozione hai provato nel leggere?

Quello che insegno spesso a scuola e che cerco di trasmettere anche nelle sedute che faccio di aiuto, è che uno dei desideri maggiori che ci spinge a continuare a indagare dentro di noi è la ricerca della consapevolezza.

Molte volte abbiamo paura a vedere la realtà così com'è perché vederla ci pone anche nella condizione di prendere atto che qualcosa che abbiamo scelto e abbracciato non ci piace e questo ci fa paura. Ma raggiungere la consapevolezza di sapere cosa si prova, cosa si desidera, cosa si vuole e a che punto ci si trova della propria vita può essere quel primo step che rivoluziona il tutto. È il primo tassello del domino, è qualcosa che sembra di importanza minore ma che senza non è possibile procedere.

Ti chiedo quindi anche in questo caso di annullare il giudizio e di chiederti cosa pensi della consapevolezza, se ti appartiene, se ti spaventa o se invece è una tua alleata.

Prenditi pure tutto il tempo che ti serve e se vuoi, chiudi il libro e metti in ordine i pensieri e le emozioni.

Quando vorrai e ti sentirai pronto, mi troverai qui ad aspettarti e proseguiremo insieme in questo viaggio.

TI RACCONTO DEL “TEST DELLA FALSA CREDENZA” (FALSE BELIEF TASK) DI JOSEPH PERNER E HEINZ WIMMER

Dopo averti parlato di sensazioni, blocchi, desideri e dell'elemento fondamentale della consapevolezza, mi vorrei avvalere dell'aiuto di Wikipedia per parlarti e raccontarti del test della falsa credenza. Ricordo come fosse ieri la prima volta che ne lessi e quanto rimasi affascinato. La mente è lo strumento più potente che possediamo e riuscire a entrare in contatto con lei e comprendere come funzioniamo è il regalo più immenso che possiamo fare a noi stessi e alla nostra vita.

Tratto da Wikipedia:

Il test della falsa credenza (false belief task) è stato approntato nel 1983 da Joseph Perner e Heinz Winner la sua formulazione più famosa è nota anche come Sally-Anne test.

Serve a verificare lo sviluppo della capacità metà-rappresentazionale negli esseri umani, ovvero lo sviluppo di una teoria della mente.

È costruito in modo da testare la capacità dei bambini di attribuire un convincimento alla mente di altre persone. Il nodo cruciale consiste nel ruolo giocato dall'attribuzione di una credenza falsa: infatti, prevedere il comportamento di un altro individuo, fondandosi su di una credenza che il bambino sa essere falsa, costituisce la prova che non sta banalmente proiettando la sua opinione della realtà sull'altro soggetto.

Ciò significa che il protagonista del test identifica quel particolare comportamento e lo considera "causalmente determinato" da uno stato mentale "intenzionale" dell'altra persona.

Questo stato mentale, che coincide con la falsa credenza, esiste solo nella mente dell'altra persona e non in quella del bambino, che pertanto è in grado di distinguerla e attribuirgliela scientemente al prossimo.

Svolgimento del test

Il test si svolge sotto forma di gioco in cui ai soggetti vengono presentate due bambole: una, Sally, porta un cestino e l'altra, Anne, ha una scatola. Si mette poi in scena un gioco di finzione, in cui Sally esce a passeggio dopo aver messo una biglia nel proprio cestino e averlo coperto con un panno.

Intanto Anne prende la biglia dal cestino e la nasconde nella propria scatola. A questo punto Sally torna con l'intenzione di giocare con la biglia e l'esaminatore chiede al bambino dove avrebbe guardato Sally per prendere la biglia.

Per poter superare il test il bambino deve comprendere che Sally andrà a cercare la biglia dove lei stessa crede che la biglia sia posta, e che crede che la biglia si trovi ancora dove l'ha lasciata ovvero nel cesto. Deve capire che, in quella particolare situazione riprodotta, Sally non ha alcun modo di vedere che cosa è successo, per questo motivo Sally si è formata una rappresentazione scorretta della realtà, una credenza falsa.

Il bambino, rispondendo correttamente, deve assumere la posizione dell'altro e perciò sospendere momentaneamente la propria percezione delle cose, per rappresentare il contenuto della sua mente, cioè una credenza falsa rispetto alla realtà, così da riuscire a prevedere cosa farà l'altro proprio sulla base della sua falsa credenza.

I bambini fino ai tre anni danno sistematicamente la risposta sbagliata; perciò, diranno che Sally cercherà la biglia dove davvero ora si trova, nella scatola. A tre anni e mezzo iniziano alcuni bambini a dare la

risposta esatta, dai quattro anni in poi la risposta corretta diventa prevalente. Gli psicologi dello sviluppo ritengono che dopo i quattro anni inizino a sviluppare una conoscenza tacita del comportamento altrui come determinato da stati mentali interni, questa capacità è stata nominata teoria della mente. Uno dei motivi per il quale è stato ritenuto che la capacità di superare il test della falsa credenza identifichi una capacità cognitiva specifica, ovvero la teoria della mente, è quello di aver riscontrato una grande difficoltà o un netto ritardo da parte dei bambini affetti da autismo.

Ti è mai capitato di leggere da qualche parte che noi vediamo quello che vogliamo vedere? O di renderti conto che un ricordo che hai, quando poi ti confronti con qualcuno che era lì con te in quel momento, è del tutto diverso da quello che ricorda l'altra persona?

Credo che ogni tipo di riflessione dopo questo esperimento e dopo questa semplice mia aggiunta, sia del tutto inutile.

Lo so, siamo un mondo meraviglioso se solo ci lasciamo andare a questa evidenza.

FALSI MITI E CREDENZE

Ti ho raccontato brevemente che ho una laurea in psicologia ma che ho conseguito anche molte certificazioni olistiche e, ancora oggi, spesso, mi rendo conto che vi sono a riguardo di questo mondo tutta una serie di credenze e convinzioni che voglio analizzare e sfatare; cerca di tenere presente anche ciò che ti ho appena raccontato sul test delle false credenze.

Sai quante volte io e i miei colleghi ci troviamo a dover smontare affermazioni o convinzioni che sembrano davvero ancorate ad altri tempi?

Vediamole insieme, ti riporto proprio quello che mi sento dire più spesso.

- *Queste discipline sono gestite da sette.*
- *Le associazioni olistiche ti manipolano la mente.*

I giornali spesso hanno raccontato di personaggi famosi che sono stati vittime di persone con pochi scrupoli e che si sono approfittate delle debolezze che stavano vivendo e hanno spillato loro interi patrimoni. Bene, parliamoci chiaro: le persone poco serie e senza etica esistono e sono presenti in ogni ambito. Puoi anche trovare un meccanico disonesto (per carità niente contro i meccanici, ne ho tanti in famiglia, è solo per fare un esempio). Abbandona questa credenza che proprio non ha senso. Ovviamente non ci fidiamo di chiunque, il fatto che qualcuno non sia propriamente onesto, ripeto, accade in ogni ambito della vita.

- *Se sei “spirituale” non puoi chiedere soldi.*

- *Lo spirito non è affine alla tecnologia.*
- *Se sei bello dentro non “devi” amare la bella vita.*
- *Queste scuole ti spillano solo soldi.*

Mi sono sentito ripetere fin allo sfinimento che se sei spirituale, devi fare un certo tipo di vita, particolare, non puoi essere amante della tecnologia, non puoi amare il divertimento, devi essere vegano o vegetariano. Tutto ciò è semplicemente assurdo, io combatto da sempre con queste convinzioni. Ciò non significa che non ci debba essere uno stile sano, uno stile di vita regolare ed equilibrato e dobbiamo davvero capire che essere estremisti non è la scelta corretta. Se vuoi bere a pranzo un bicchiere di vino, non significa che sei un alcolizzato.

Le persone sono davvero pronte, a volte a emettere giudizi o vedere i fatti con sguardi come dire un po' distorti. Se mangio una bistecca, non sto andando contro l'universo o non amo madre natura. Tutto questo è solo il frutto di convinzioni che sono nate in passato da chi davvero non ha approfondito o ha ragionato ed emesso un giudizio per “sentito dire”. Vediamo sempre ciò che vogliamo vedere e finiamo per ancorarci a convinzioni che se poi ci chiediamo perché, in realtà nemmeno lo sappiamo.

Molte persone si bloccano, molti allievi, ad esempio una volta finita la scuola, non si sanno approcciare al mondo del lavoro. Perché? Perché la scuola non ha, ad esempio, insegnato loro come chiedere denaro o la giusta retribuzione per ciò che fanno. E anche come farsi conoscere, come fare pubblicità perché si sono fermati a insegnare i protocolli dei trattamenti ma tutto ciò che ruota intorno al mondo di un professionista e l'uso della tecnologia non è stato proprio affrontato. Quindi non solo ti parlo di ciò che vede chi sta “fuori” ma anche ciò che viene vissuto purtroppo in tante realtà che riguardano la formazione e quindi le giovani leve.

Tutto ciò è qualcosa che va davvero visto a 360° perché un buon operatore è non solo qualcuno che aiuta gli altri e le sue abilità sono

indiscutibili ma è anche qualcuno che ha una professione e che di quella vive. Comprendi come diventi completo il discorso e come si debba essere in grado di andare oltre queste convinzioni limitanti?

Mi sono sentito dire che è l'universo che ti manda i clienti quando sei pronto e quando rispondo che questa è un'enorme cavolata, di primo impatto vengo visto come qualcuno che si discosta dalla credenza comune e che è un "diverso." Devo davvero abbattere barriere.

Ribadisco che qualcuno che usa la tecnologia, non lavora gratis, non è qualcuno che non è amante dello spirito; tu se sei un operatore o vuoi diventarlo, devi essere in grado di sostenerti e sostenere tutte le tue spese proprio come fa un negoziante o un libero professionista qualunque.

Mi segui?

Non puoi pensare di chiedere un'offerta libera o la ciotola di riso, la nostra cultura è totalmente diversa da questi concetti che riguardavano un passato in Oriente, e farlo non significa che non sei un buon operatore o qualcuno che ha una spiritualità bassa.

Come puoi pensare che le persone ti riconoscano valore se tu sei il primo che tentenna o ha convinzioni limitanti su se stesso? Sei semplicemente una persona con il cuore grande che fa del bene e aiuta ma che ha delle bollette da pagare, magari una scuola da sostenere e le incombenze che hanno tutti nella quotidianità.

Perché se vai da un parrucchiere, ti aspetti che prima di uscire questo ti chieda un compenso e se vai da un operatore olistico o a frequentare una scuola no?

Perché hai delle convinzioni che vanno cambiate, tutto qui.

Questo è semplicemente uno degli stereotipi che cerco di cambiare ogni giorno anche discutendone con colleghi o con persone che si avvicinano a me per la prima volta; faccio parte anche di un'associazione di categoria importante a livello nazionale e quindi sono un

responsabile dello shiatsu in Italia e di questo aspetto, quando facciamo le riunioni, me ne accorgo e cerco quindi di sottolinearlo. Essere pratici e concreti non è qualcosa che non appartiene a chi si dedica a campi che concernono la spiritualità.

Quando poi sei nel tuo studio e in solitudine, puoi tranquillamente passare anche ore a meditare e “staccato” dal mondo.

Puoi stare tranquillo a praticare per migliorare te stesso, noi e il mondo ma ciò è possibile proprio perché hai raggiunto il tuo equilibrio e l'armonia tra la tua spiritualità e la tua parte che sta a “terra”. Quando sei fuori poi, a contatto con tutto il mondo, devi essere in grado di proteggerti, di tutelarti, devi mettere confini e devi anche in qualche modo agire.

Quando sono in aula a volte con i miei allievi e mi approccio a tutti questi argomenti, leggo sui loro visi lo stupore per il mio modo di parlare o di affermare e spesso cerco di rendere la lezione più divertente chiedendo loro se hanno presente il film di Carlo Verdone del figlio dei fiori. Ecco, le persone si aspettano ancora che chi si occupa di spiritualità o medicina alternativa si presenti e si approcci come un Carlo Verdone in quel film.

La sua parodia dell'uomo New Age e spirituale è davvero significativa e molto, molto vera nonostante si sia nel 2022. Non dobbiamo restare a un'utopia idealistica, in questo non vi è nulla a che vedere col reale dell'essere un professionista.

Quello che dico in aula è che un operatore shiatsu o un insegnante di shiatsu è come un piccolo imprenditore, questo bisogna averlo ben chiaro altrimenti è evidente che il proprio progetto fallirà.

Dobbiamo davvero abbandonare questi falsi miti, come se uno che fa questo lavoro non possa permettersi una vita dignitosa o non debba avere voglia d'averne un'auto che gli piaccia, non possa fare una vita agiata ma debba come vivere sul filo del rasoio perché ancora esiste la convinzione che il denaro è qualcosa di negativo.

Amare la bellezza, l'arte della vita. Ciò deriva anche da un retaggio religioso, se vogliamo espandere l'argomento.

Questa cultura, il fare la carità, il concepire lo spirito come totalmente slegato dal pratico quotidiano, il pensiero che denaro significhi guadagno sporco, queste credenze sembrano medievali ma esistono e sono davvero forti ancora in questo periodo.

Ho parlato con te in totale schiettezza e chiarezza e davvero sappi che se ti sono sembrato troppo sincero o duro, l'ho fatto con amore come lo farei col più caro dei figli o così come faccio coi miei studenti perché, una volta che si troveranno là fuori e, come dicono loro, nella giungla, desidero che loro e tu vi sentiate preparati e pronti ad agire e non veder fallire un progetto o sentirvi incapaci.

Il mondo del lavoro è come una materia da apprendere e così come impari i punti delle digitopressioni, puoi apprendere come proporre la tua professionalità, come promuoverti on line, come adeguare le tue tariffe a giusti compensi.

FACCIAMO CHIAREZZA A RIGUARDO DI: CONSAPEVOLEZZA, EQUILIBRIO, VITA SANA E RESPONSABILITÀ DI ESSERE UN BUON PROFESSIONISTA

Quello che stiamo facendo in queste prime pagine è andare a cercare di scavare dentro di te e vedere se alcuni dei punti di cui ti ho parlato ti risuonano, se riconosci che alcuni di questi atteggiamenti ti appartengono, se ti sei ritrovato nei desideri o se qualcuna delle credenze è anche ciò che pensi tu. È bene riuscire ad avere chiari questi primi concetti e non ti preoccupare perché mano a mano che procederemo, vedremo insieme in modo più approfondito come affrontare tutto questo e come la nostra mente vada semplicemente educata e a volte resa semplicemente partecipe dell'intenzione di cambiare rotta.

A prescindere da qualsiasi stato emotivo tu stia vivendo in questo periodo della tua vita, devi essere consapevole di dove ti trovi e dove vuoi andare; il punto focale è avere coscienza di conoscere la propria interiorità e ascoltarla. Il tuo grado di consapevolezza è il tuo alleato migliore in ogni situazione della vita; sapere cosa provi e da dove derivi il tuo stato ti permette di andare ad agire alla base.

Lo stato di equilibrio mi sento dire spesso che è qualcosa di impossibile da raggiungere e quello che dico in risposta a questa affermazione è che ciò avviene solo perché non si sa dove cercare. Ti faccio un esempio banale e forse l'avrai vista questa vignetta: un uomo che ha perso le chiavi in strada continua a cercarle sotto al lampione e un amico che

lo vede lì da molti minuti gli chiede perché continui a cercarle lì se ormai è chiaro che lì non ci sono.

L'altro gli risponde che cerca lì perché sotto al lampione è il solo posto dove vi è luce. Ora, tu sei consapevole che se continui a cercare lì, è vero vi è luce, ma le chiavi non le troverai mai? Noi questa scena ci ostiniamo a viverla e non per cercare le chiavi ma in generale alla ricerca di noi, della nostra essenza, della nostra vita ed è evidente che la ricerca risulterà vana.

L'equilibrio è qualcosa che nasce da uno stato di consapevolezza e di buona armonia tra i vari elementi che ci riguardano; un po' come ti dicevo prima con l'esempio che se vuoi essere un operatore olistico devi trovare la giusta linea tra il tuo essere spirituale e pratico.

Devi prendere decisioni che riguardino il tuo benessere e non devi farlo propendendo per gli estremi della vita. In ogni situazione devi trovare il giusto punto di incontro tra luce e buio, tra bianco e nero, tra femminile e maschile, tra cielo e terra.

Devi “costruirti” una vita sana e sano riguarda la tua attività fisica, il tuo mangiare, il giusto rapporto col sonno e anche i tuoi pensieri. Devi imparare ad avere pensieri sani. Questo è anche un atto d'amore e di responsabilità verso te stesso e quello che hai scelto di fare.

Ti ho anticipato che nello svolgersi del libro troverai poi pratiche approfondite e da apprendere semplicemente che faranno davvero la differenza. Anche chiedere aiuto è un atto d'amore e di responsabilità.

Tempo fa mi confrontavo con colleghi psicologi e psicoterapeuti che sono anche docenti universitari e hanno detto che quello che è stato “causato” tra il lockdown, l'utilizzo delle mascherine nei bambini piccoli, cioè bambini fino ai due anni che vivono di micro-movimenti facciali, comporta danni immensi; hanno calcolato che sono state “distrette” tre generazioni, le prossime tre generazioni future.

Quindi il nostro lavoro di olistici, psicologi, coach, coloro che si occupano di sostenere davvero le persone è motivarle, farle uscire da

questo loop mentale che si è creato in questi ultimi due anni di pandemia, è qualcosa che deve avere una grande responsabilità, bisogna sentire che quello che si è scelto di fare è una vera missione.

E in questo momento in cui vi è anche un crollo per il riferimento scientifico, la categoria degli olistici può davvero fare la differenza, tutti gli operatori potranno davvero fornire anche strumenti provati e comprovati dalla scienza, ci saranno dei ricercatori e lavoreranno proprio per il bene della comunità. Questo è davvero importante e ognuno di noi dovrebbe aver ben chiaro la potenzialità di tutto questo.

Capita spesso che chi non crede nel mondo olistico si imbatta in qualche ricerca compiuta anche da personalità scientifiche che ci mettono al corrente di scoperte che si credevano impossibili o non dimostrabili e se all'inizio ci si può sentire destabilizzati, increduli, non può che avvenire poi una sorta di conversione o, come piace dire a me, di risveglio. Non è detto che ciò che non vedi non esista, ricordalo sempre.

LA MIA STORIA

I “momenti difficili”, i demoni e la depressione: Antidoto e veleno

Sai, mi sono chiesto se e perché io fossi la persona giusta per scrivere questo libro. E credo di avere davvero molto da dirti a riguardo e sono convinto che la condivisione sia anche il miglior modo che l'uomo abbia per sconfiggere la solitudine.

Perché sono la persona giusta per prenderti per mano e accompagnarti lungo un viaggio di questo tipo? So cosa vuol dire aver vissuto momenti di degenza, momenti difficili nei quali non credi più a nulla, proprio a niente e perdi i riferimenti soprattutto, non sai davvero più dove rivolgerti.

Ho l'esperienza pratica, concreta sulla mia pelle di quello che provi e senti e l'ho vissuta direttamente attraverso questi dettami millenari antichissimi, li ho messi in pratica e ne sono uscito fuori. È successo un po' quel che accade all'antidoto con il veleno, cioè l'antidoto è un po' una parte del veleno.

Quando arriva questa parte annebbiata che ti avvelena l'anima, se tu riesci a trasmutarlo quel veleno, è proprio un processo alchemico, diventa una forza. E questa grande forza interiore che prima ti avvelenava, adesso ti nutre.

Arrivato alla mia età e con queste esperienze, ho gli strumenti, li utilizzo al meglio e ho imparato a dividerli e trasmetterli.

Ecco perché mi ritengo la persona giusta per questo libro e se vorrai anche per te. Che poi questi strumenti sono delle semplici pratiche che

definirei quasi comuni perché si basano su esercizi sul corpo, lavoro sulla mente e sul cuore; fondamentalmente mi dedico ai tre tao, i tre centri come diceva Gurdjieff.

I tre centri vitali: il centro intellettuale, quindi gli stereotipi mentali che governano tutti i processi dei meridiani energetici; il centro fisico, la parte corporea, posturale che influisce sulla mente e sui pensieri e non mette in contatto l'energia con il centro del cuore, che rimane chiuso.

Far capire davvero alle persone che lavorare su questi tre aspetti è proprio la presa in carico della propria salute, della propria sopravvivenza in certi momenti, come quello storico che stiamo tutti vivendo è molto importante per me.

Anche il fatto che in molti pensano di superare questo periodo aspettando che arrivi il salvatore comporta un grande lavoro per far comprendere che nessuno ci salverà, non dobbiamo aspettare nessuno. Non ci salverà nessuno se non da soli, andando dentro noi stessi e non fuori. Questo argomento lo affrontai molti anni fa nel primo libro e non vi era nessuna pandemia in corso.

Devo confessarti che questo libro che hai tra le mani, mi ha aiutato tantissimo ad aggiungere il tassello che mancava, che era proprio quello della trasmutazione alchemica.

Ritengo anche di avere un approccio interiore davvero immenso ossia il gioire con loro, con le persone quando riprendono in mano alcuni aspetti della loro vita. Vengono da me che in qualche modo hanno davvero dei meccanismi contorti che le animano e uscire fuori che li hanno superati, che sanno gestire la comunicazione e lavorare è per me la più grande gioia.

Mi sento immensamente grato per tutto questo e davvero vi sono giorni in cui fatico a esprimere a parole quello che provo. Questo anima il mio cuore, mi commuove.

La mia sfida

La prima sfida che ho affrontato nella mia vita è stata quella di allontanare da me i demoni incarnati dai rapporti genitoriali, poi quelli sociali e infine religiosi. Cosa intendo per demoni? Questo è un termine sciamanico taoista. I demoni sono le nostre paure, i nostri stereotipi mentali, le personali credenze, i nostri timori di dire o di dimostrare noi stessi, la paura di vincere, il dovere di sottostare.

Questi demoni rappresentano quello che impone per unione la parte scientifica, la parte sociale economica e quella religiosa. Questa sorta di cappa medioevale che in qualche modo ingloba l'essere umano.

E questi demoni sono quelli che ti fanno stare male perché arrivi a un punto in cui hai davvero paura di tutto, delle malattie, non ti senti più libero di fare qualcosa perché temi di sbagliare e così entrano in scena enormi sensi di colpa che ti bloccano, tutte quelle resistenze e quelle cose che uno si dice, la critica e il giudizio su se stesso, inizi a dirti che sei sbagliato e che non vali niente.

Questi demoni vengono appunto rappresentati dallo sciamanesimo taoista in ogni aspetto della vita, dei cinque elementi e dell'energia del tao. Ecco perché allora volli approfondire e studiare tutto questo, lo sentivo molto mio, mi risuonava davvero dentro.

Aver superato poi un momento di depressione che era stato causato in seguito a un evento che mi è accaduto intorno al 1985/86. Quello fu l'evento scatenante, io subii una rapina mentre ero con la mia ragazza di allora, ero davvero giovane, lo sei quando hai 18, 19 anni. Mi presero la catenina del battesimo che avevo al collo, a lei dei piccoli gioielli che indossava.

Più che il gesto che mi avevano tolto qualcosa che indossavo, mi mandò in crisi il fatto che non ero stato adeguato a proteggere la mia ragazza. Poi, mentre stavo facendo il militare, il distacco dall'amore, dalla famiglia, il distacco da quel momento che per me non doveva

semplicemente esserci, mi ha fatto scoppiare la crisi che mi ha portato a degli attacchi di panico, oggi ne ho le competenze professionali per stilare una diagnosi di sindrome ansiosa depressiva e se non avessi fatto un grande lavoro su me stesso, una grande ricerca, probabilmente oggi sarei stato un grande depresso sotto psicofarmaci.

Molte volte quando racconto di questa esperienza, le persone ci si ritrovano; in questo riconoscere un problema e nel sentire il bisogno in qualche modo di trovare altro, perché se vai dal medico ti dà una pastiglia da prendere mentre io avevo bisogno di capire perché stavo così. Io non riuscivo a comprendere.

Un giorno andai da un medico e mi disse: “Tu non sei un malato mentale e non stai per morire, tu sei un malato spirituale. Cerca la tua strada e ne uscirai.” E così fu, iniziai un percorso intenso. La paura della malattia fino a quel momento aveva il sopravvento su ogni cosa, se mi batteva forte il cuore era per me, sicuro, un infarto in corso, un mal di testa era la certezza di un tumore al cervello, la paura era la costante dei miei pensieri. Ero diventato un ipocondriaco di grave livello e questo medico, forse in un momento di grazia perché per me era una sorta di illuminato, o forse chissà non sopportava più di avermi nel suo studio in quelle condizioni, pronunciò proprio quella frase che mi cambiò la vita! “Sei un malato spirituale.”

Ricordo benissimo quando mi disse anche: “Luigi, tu hai fatto tutte le analisi dettagliate e stai bene, non hai problemi di nessun tipo. Il tuo corpo è in perfetta salute”. Quando lasciai il suo studio, e lo ricordo come fosse ora, io ero felice perché senza aver usato il ricettario, mi aveva dato un’indicazione che non mi aveva mai proposto nessuno, gli altri non mi avevano mai trattato così.

Lui mi aveva dato speranza!

Mi aveva fatto capire come mi ero infognato nella testa che gira su se stessa e che porta fuori paure che ti annientano. Da quel momento in poi mi si aprì davvero il mondo, mi accaddero tantissime coincidenze, la sincronicità che è anche uno dei modelli a cui le persone dovrebbero

far caso. E quando apri il tuo mondo e inizi a trovare il cambiamento, cominciano a succederti cose che non immaginavi, alle quali non sai dare una spiegazione razionale ma dai una spiegazione che il tuo cuore sa.

Senti che stai come ricevendo un messaggio e trovi la direzione. Fu proprio qualcosa di veramente importante quell'evento, ebbi la mia presa di coscienza e fu così impattante che poi trovai tutto come per caso, la scuola, la mia insegnante, tutti gli incontri che facevo era come se fossero legati e uniti. Questa cosa mi sorprendevo ogni giorno immensamente.

E la ritrovai pochi anni fa in alcuni insegnamenti di Italo Cillo, uno dei guru, dei geni del marketing degli anni 2000, morto nel 2015, il quale dedicò molto della sua energia vitale ad insegnare meditazione. Era un puro lama tibetano, la sua missione mi ha aiutato a comprendere l'unione tra lo spirito e la materia. Era davvero nato per questo progetto di vita, e lui in una puntata del suo mitico podcast "Tempo di Cambiare" usò proprio il termine di "malato spirituale."

Immagino quante persone ora possano ritrovarsi in questa situazione, abbiano la mia stessa malattia di allora, l'aver perso il centro che poi io ho ritrovato attraverso questi percorsi. Come avrai letto e capito, il mio percorso per affrontare la malattia è stato molto complesso, per niente facile o preconstituito e mi sento grato d'aver messo a punto questo modo di affrontare le difficoltà perché la vita non è sempre lineare e a volte ci riserva delle variazioni di percorso che se non giudichiamo, capiremo che sono perfette per la nostra evoluzione.

Posso dirti che dopo aver messo in atto, sperimentato e praticato su di me tutto ciò che voglio trasmetterti, il mio modo di "sentire" è davvero cambiato, è proprio diverso. Mi sento grato e realizzato di poter condividere ma voglio essere sincero fino in fondo e voglio dirti che non mi sento del tutto realizzato nel senso di totalmente realizzato.

Perché? Perché questo sentire mi permette di darmi uno stimolo e di continuare a ricercarmi, a ricercare su me stesso molti aspetti e poi

condividerli all'interno della scuola, con le persone che si affidano a me in studio o on line e ora, per esempio, qui nel libro con te.

Però sarei falso se non dicessi che aver creato una scuola, degli strumenti che offrono soluzioni e cambiamenti, aver creato uno stile di shiatsu particolare, una ramificazione specifica di un metodo antico integrato nella psicologia corporea mi fa sentire realizzato perché arrivo in modo semplice alle persone. Ecco, io lo dico sempre che se non canalizzassi tutta questa mia energia vitale e verbale, questa mia generosità nel condividere questi studi e questi processi non mi sentirei così completo.

Allora questi processi e questi strumenti sono stati la mia salvezza, e ora lo sono per altre persone ma al tempo stesso poter essere d'aiuto agli altri mi permette di non entrare più in quegli stessi meccanismi che mi facevano entrare nelle paure, nella chiusura, negli stereotipi e nei demoni. Questo è diventato il mio modo di gestirli, proprio nel condividere. Per certi versi tutto questo mio percorso nella depressione e negli attacchi di panico mi ha permesso di trovare quello che era il mio dono e realizzarlo.

Ho proprio trovato il mio ikigai, ho unito la mia missione con la mia vocazione, questo mi fa accendere una vera e propria luce dentro. Ripeto che questa è la mia gioia, il mio poter sostenere e aiutare. Quando, ad esempio, viene un ragazzo che ha 20/25 anni e finisce il percorso e poi mi dice che sta lavorando e mi racconta della sua gioia, io mi commuovo proprio. Sento davvero di aver trovato il mio scopo nella vita, è una grande felicità.

I miei studi e strumenti: La mia missione

Ho voglia di raccontarti meglio di me. Prima di iniziare tutto questo, io ero un barista in un semplice bar di borgata, poi man mano sono cresciuto ho studiato e sono diventato un barman lavorando nelle varie

strutture alberghiere, girando l'Italia in lungo e in largo. Mi piaceva la vita. A venticinque anni godevo della vita e di ciò che mi donava come può fare un ragazzo giovane, poi verso i ventotto ho iniziato il mio percorso di cui ti ho raccontato.

Il mio orientamento era verso il piacere, a volte anche effimero, avevo sempre l'orecchio puntato, come dire, leggero. Mi piaceva la musica, adoravo i Pooh, mi piaceva cantare, suonavo la batteria, avevo questa parte ludica molto evidente che voleva esprimersi. Mi godevo proprio la vita. Malgrado tutto però in cuor mio sentivo, in alcuni momenti, un senso di ricerca, di ascolto che emergeva a sprazzi che cercava di farsi spazio dentro me. Anche come semplice barista, non mi accontentavo, cercavo di farlo sempre bene e di approfondire studiando i cocktail perché volevo creare delle cose particolari che facessero bene alle persone.

Suonavo la batteria e volevo creare un gruppo importante e anche lì si procedeva in quel senso. Ero un ragazzo semplice, giocavo a calcio come tutti, anche se poi per un problema al ginocchio mi sono dovuto fermare, facevo davvero tante cose. Quando avvenne la rapina e il seguente attacco di panico, il lavoro al bar mi ha salvato, lo stare in mezzo alla gente, contornarmi di amici mi ha fatto recuperare il periodo di gioia e leggerezza con cui mi avvicinavo alla vita. E poi a un certo punto, come un movimento a spirale per cui ritorni su quei cicli, mi accorgevo che da tante relazioni che avevo esse risultavano per la maggior parte distruttive, erano tutti rapporti che non duravano molto e mi lasciavano sempre un vuoto. Ciò mi obbligò a chiedermi come mai? Perché questa cosa?

Mi domandavo perché non riuscissi a portare avanti qualcosa di concreto, di importante. E da lì ho iniziato tutto il mio percorso, quello di crescita. Mi ritengo molto fortunato e grato perché ho iniziato con discipline anche un po' pericolose per i tempi di allora il reiki, lo shiatsu, la psicoterapia personale individuale, non sai mai chi ti ritrovi come insegnante o terapeuta io per fortuna o perché ho saputo scegliere mi sono ritrovato il meglio che offriva la piazza. Le discipline olistiche

unite alla bioenergetica di Alexander Lowen mi hanno permesso di mettermi in discussione e anche in questo caso non mi sono dedicato in modo superficiale ma ho davvero approfondito in modo dettagliato e accurato. Da paziente ne sono diventato studente fino ad allievo, ho studiato davvero tanto queste pratiche millenarie, ma quella che mi ha profondamente forgiato e reso ciò che oggi sono è lo shiatsu, anche se dire shiatsu sembra troppo semplice.

Nello shiatsu convergono o si affiancano tantissime discipline come il taoismo, la bioenergetica, la fisica quantistica, questa trasversalità di incontri mi ha aperto davvero tutto un mondo che con il tempo mi ha concesso di iniziare lentamente a fare mio tutto questo per evolvere e mettere a punto qualcosa di davvero completo e semplice. Ho trovato il mio equilibrio dell'essere tanto vivo nell'amare la musica, i libri, la fotografia ma di non perdere poi una sorta di porto sicuro in tutte queste argomentazioni.

Ho lavorato davvero molto sulla mia interiorità e sui miei traumi come, ad esempio, nel '99 quando persi mio padre. Proprio a riguardo di questo vissuto del lutto, poiché mio padre morì all'improvviso e io già conoscevo tutte queste discipline, ho avuto e vissuto un grosso senso di colpa per non essere stato capace di salvarlo. Ricordi? Prima ti ho parlato dei sensi di colpa o del fatto che pensiamo che si possa essere salvati o che possiamo salvare qualcuno.

Ecco, dovetti fare davvero tanto lavoro su di me per questa grande sofferenza che provavo per la sua perdita. Ho fatto uno scavo in quelli che chiamo i demoni e oggi ho davvero cambiato la mia percezione. Vi è un evento che ho vissuto con lui che mi piace ricordare spesso e che davvero fa comprendere come vi sia la possibilità d'affrontare ogni disagio e come le percezioni cambino.

Con mio padre devo dire che non avevo un buon rapporto ma lui mi accontentava su tutto. Un giorno andammo a comprare una batteria muta e già il termine muta fa ridere, (se non sei un musicista, ti dico che si usano queste batterie mute per esercitarsi, muta perché non c'è

il rimbombo e quindi non dà fastidio a chi hai intorno, si sente solo il tac diciamo), andammo, come ti dicevo, a comprare questa batteria e il mio ricordo è ancora vivo e mi fa sorridere con affetto di me e di lui.

Io vidi su Porta Portese, che era un giornale di annunci di allora quando vivevamo a Roma, un trafiletto che diceva: “Batteria muta 100.000 lire”. E subito esclamai entusiasta: “Papà, papà è bellissima e viene solo 100.000” e mio padre cercava di farmi ragionare dicendomi che il suo prezzo era di migliaia di lire e che a quella cifra non potevo davvero trovare nulla. Ma io insistevo, così lui si arrabbiò ma mi accompagnò lo stesso.

Arrivammo a casa di questo personaggio particolare di domenica mattina e già da fuori la porta si sentiva un odore pesante e mio padre mi guardava, come solo lui sapeva fare, come per chiedermi dove lo avessi portato e lo faceva un po’ imbronciato, dicendomi che erano le mie solite cazzate. Quando vidi questa batteria, io ero davvero entusiasta, non avevo esperienza, vidi questo ammasso di ferraglia e gli dicevo che era bellissima, lui non riuscì lì per lì a dirmi nulla, non riuscì a dirmi di no, la prendemmo e ce ne andammo con questa poltiglia di “ferro vecchio.”

Lo rivedo mentre arrivati all’auto, la prese dalle mie mani e la buttò dentro come si fa quando stai facendo la riciclata del ferro e dell’alluminio e te ne vuoi liberare. Me ne disse di cotte e di crude. Ripensandoci oggi è qualcosa di divertente, l’ho raccontato anche nell’altro libro ma è anche qualcosa che mi ha fatto ragionare molto su come mio padre mi accontentasse su tutto, su come il suo modo di farmi capire che mi amava allora non era compreso da me.

Il suo modo sprezzante e aggressivo non mi arrivava, anzi, mi allontanava ma col lavoro che ho fatto in seguito, ho davvero fatto pace e compreso come ognuno fa del suo meglio e lo fa a modo suo. Io sapevo che era sbagliato prenderla, quella batteria, ma la volevo lo stesso e non solo forse perché volevo quello strumento a percussioni ma

perché ci tenevo che lui mi accontentasse: questo era uno dei modi per fare delle cose con lui, avere le sue attenzioni.

I demoni miei e anche i suoi, i suoi sensi di colpa non gli permettevano di dirmi di no anche di fronte a situazioni che era evidente fossero sbagliate. Non era un rapporto diretto e stretto di pacche sulle spalle come vorrebbe un figlio dal padre, anche se poi me ne dava a volte e a me si riempiva e allargava il cuore. Il bisogno d'amore di entrambi, il comprenderlo poi in età adulta con tutto il mio percorso mi ha permesso di vedere ogni situazione poi con occhi e con cuore davvero diversi.

Capii anche come anche il suo arrabbiarsi per me era un modo di avere la sua attenzione e quindi anche averla in quel modo era meglio che non averla del tutto. La mente è davvero potente. Conobbi poi Sonia, mia moglie, grazie a delle lezioni di canto è tuttora una splendida insegnante di canto e pianoforte e da lì in poi c'è stato lo switch che mi mancava, è come se avessi fatto un'ulteriore evoluzione, come se avessi raddrizzato il tiro. Come se per la prima volta stessi andando verso quella direzione di compattezza, di solidità, di radicamento che avevo ricercato ma anche di grande paura perché con lei dovevo fare le "cose seriamente" ed era la prima volta per me e quindi affrontai anche la paura delle relazioni intime. Posso davvero dire che questa donna con la quale sto da ventidue anni è stata ed è tuttora la mia forza, la mia spalla, lavoro tanto ma poi mi confido e condivido con lei e ho modo di farmi aprire anche un'altra visione; questo in modo reciproco perché l'amore è anche darsi sostegno a vicenda.

Avendo fatto tutto questo lavoro su di me, nel momento in cui arrivò Sonia, io ero pronto ad accogliere e vivere un amore profondo; il lavoro fatto aveva sbloccato degli aspetti emotivi, aveva aperto porte che prima erano sbarrate, mi ha aperto il cuore e ho così imparato ad amare.

E quando oggi io provo emozioni, queste sono molto forti e a volte mi dico che a cinquantasei anni forse è la vecchiaia che mi fa

commuovere così spesso o che mi fa provare una gioia così intensa come fossi un bambino, prima non accadeva devo dire e mi sento ricco di tutto questo. Non sto dicendo se è giusto o sbagliato ma so che questo è il mio qui e ora e mi piace.

Mi sto davvero mettendo a nudo davanti a te perché spesso si prova paura a confidare le proprie sofferenze o si pensa d'avere delle debolezze che non vanno confidate e vorrei che davvero tu possa sentirti capito, non solo e che tu possa vedere che la soluzione esiste.

Voglio spiegarti ancora meglio come sono arrivato fin qui e ci tengo a fornirti anche delle informazioni più precise che possono darti quelle certezze che la tua mente sente il bisogno d'avere prima di togliere le barriere e permetterti di affidarti.

So che là fuori è pieno di persone che dicono che ti cambieranno la vita e lo faranno in un battito di ciglia. Io non ti sto dicendo nulla di questo, voglio solo raccontarti qualcosa di me in modo più approfondito, diciamo che voglio fornirti prove.

Parliamo per un attimo anche dei miei studi. Ho un primo diploma biennale sulla dinamica dei fluidi in un istituto tecnico industriale per lavoratori che ho conseguito da ragazzino e con tempi e modi giusti per allora, poi più avanti ne ho preso un altro, quello che veniva chiamato “magistrali” e che oggi è definito: liceo psicopedagogico. Ho voluto poi conseguire la laurea in psicologia, questo mondo mi affascinava moltissimo e da lì iniziai poi a studiarla, contemporaneamente mi avventai anche sull'esoterismo e lessi tutto ciò che mi capitava a tiro tra libri esoterici, libri legati al mistico, che oggi fanno parte della mia immensa libreria che sfoggio con orgoglio a scuola, e fin qui era uno studio da autodidatta.

Quando iniziai ad approfondire seriamente questi argomenti sentii il bisogno di farlo seguendo una linea e questa era quella dello studio delle discipline energetiche, bionaturali. Prima di iniziare il mio percorso a livello professionale ho battezzato il mio interesse, per queste

discipline grazie tra l'altro al mio psicoterapeuta, con il primo attestato di reiki.

Nel 1996, anno in cui ero seguito da lui, mi accorsi che aveva frequentato un corso di shiatsu e così dopo il reiki, che mi affascinava moltissimo, lo iniziai anch'io. Da lì in poi non mi sono più fermato approfondendo a tal punto da diventare un insegnante formatore esperto. La laurea in psicologia, coronò il tutto, la conseguii subito dopo lo shiatsu perché lo stile che praticai, durante la mia formazione e che insegno a tutt'oggi, è quello di un maestro sensei dal nome Shizuto Mazunaga, il quale era uno psicologo.

Volevo, infatti, capire cosa uno psicologo potesse percepire e avesse in comune con un operatore shiatsu. La mia laurea non mi è stata utile solo da ricercatore shiatsu, l'ho discussa con il massimo esponente della psicologia evolutiva, Massimo Ammaniti, la quale mi ha permesso, anche, di fare grandi lavori di conoscenza dello sviluppo neurobiologico del bambino.

Dopo questo, ho così iniziato a unire la parte neuropsichica e corporea nello shiatsu. Avevo scoperto e fatto mio tutto quello che era legato alla psicologia evolutiva del bambino associandola alla parte corporea. L'apice poi è stato quando il tutto è diventato palese sposandosi a meraviglia con un altro traguardo diventando un insegnante di classe di esercizi di bioenergetica certificato.

Osservandomi oggi devo ammettere che mi sono davvero messo in gioco vivendo tutte queste conoscenze sulla mia pelle, integrando tutto ciò che avevo appreso. Quindi la parte corporea e cognitiva si univa alla parte energetica, queste mie tre grandi passioni le ho fatte interagire e le ho unite in una più completa, portandomi così a creare degli strumenti nuovi, innovativi, come dire "rimaneggiati."

Dico rimaneggiati perché attribuisco sempre grande rispetto al punto a cui faccio riferimento e da dove sono partito perché la gratitudine è una delle "armi" più potenti in assoluto. Sono grato e provo un immenso rispetto per chi c'è stato prima di me. Mi sento grato di poter

raccogliere e portare avanti il loro infinito sapere in questa epoca moderna. Ho anche pensato a come poter far arrivare queste pratiche a tutti in modo semplice.

Ovviamente continuo a formarmi e svolgo approfondimenti e aggiornamenti sia in ambito psicologico che energetico. Ho avuto l'onore di avere maestri di shiatsu di grande rilievo: il figlio di sensei Masunaga, Haruhiko, il M° Oashi, grande diffusore del suo metodo o come piace a me definirlo il “giullare dello shiatsu,” non per ridimensionare la sua grandezza ma per valorizzare la sua grande competenza ludica che inserisce nei suoi insegnamenti, mi sono poi formato con il M° Ted Saito, altro allievo diretto di Sensei Masunaga, per approfondire il suo shinso shiatsu, lo shiatsu dei meridiani profondi, In ambito psicologico ho, poi, avuto il privilegio di conoscere e lavorare con George Downing, uno dei capisaldi della body therapy. La mia formazione è ciò che mi fa sentire sicuro di aver buone conoscenze e poter proporre qualcosa di davvero importante. Amo il mio lavoro ed ecco perché studio costantemente, ricerco senza fermarmi. Voglio far sì che ciò che diffondo venga reso il più semplice possibile. Voglio trasmettere tutto questo non in modo ieratico ma in modo ludico, in questa maniera i concetti arrivano meglio e restano impressi davvero. La vita è stata davvero meravigliosa se penso a questo percorso che ho fatto perché mai, non avrei mai e poi mai immaginato che da un evento, quale una rapina, potesse iniziare un viaggio che mi avrebbe portato a essere quello che oggi sono.

TRE STORIE

Forse non mi era mai capitato di parlare così tanto di me, di confidarmi così a fondo, profondamente e con davvero tanti particolari così intensi del mio vissuto, del mio privato, di quello che ho vissuto dentro il mio cuore e la mia mente; io vorrei che ti fosse arrivata tutta la mia emozione e il mio volerti far sentire e toccare la parte davvero più profonda della mia anima.

Ora vorrei che tu dedicassi ancora un po' del tuo ascolto a tre persone speciali che mi hanno autorizzato a fare lo stesso con le loro esperienze: dividerle con te. Ogni parola, ogni sfumatura emotiva può essere utile a te e a chiunque altro così come lo è per me.

Vogliamo raccontarti, e ti scriverò proprio le *loro parole*, come grazie a ciò che trasmetto e lo leggerai più avanti nel libro, Lucia, Fatima e Mauro sono riusciti a ottenere benefici. Vogliamo condividere con te come si sentivano prima di tutto questo processo e come si sentono ora, le loro emozioni, cosa hanno fatto per superare le loro difficoltà e come si sentono adesso.

Questi processi di cambiamento importanti avvengono più facilmente di quanto tu possa credere, anche se so benissimo che a volte mentre viviamo le situazioni, mentre ci siamo completamente immersi, si sia portati a credere che la soluzione non possa essere alla nostra portata.

Bene, mettiti comodo.

La storia di Lucia: può un libro trasformare la vita?

Spesso lo shiatsu viene paragonato a un semplice “massaggetto rilassante”. Purtroppo, è ormai diventato un vero e proprio luogo comune:

- lo consiglia il medico,
- il fisioterapista,
- lo psicologo...

Il loro leitmotiv corale recita: “Perché non provi con lo shiatsu, tanto cosa può fare? Al limite ti rilassa”. Niente di più errato, superficiale e offensivo.

A proposito, di questa mia nota introduttiva, voglio condividere con te la storia di Lucia.

Voglio raccontarti il suo percorso, partito dall’acquisto del libro che le ha concesso di partecipare a un mio incontro GRATUITAMENTE.

Oggi è diventata una mia collega shiatsuka e insegnante.

Sì, esatto, hai capito bene: UNA MIA COLLABORATRICE.
INCREDIBILE VERO?

“Ho partecipato, dopo l’acquisto del primo volume di *Psicoshiatsu. L’arte di cambiare te stesso*, a un webinar on line su Zoom nel quale venivano comunicate, a chi ne faceva richiesta, informazioni sui dettagli base, abbigliamento, durata, distanza, per un dono immenso. La partecipazione da lì a pochi giorni allo shiatsu Two Days GRATUITO. Due giorni di shiatsu full immersion GRATIS a chi aveva acquistato il testo. Tra l’altro, le informazioni che rilasciava erano anche più specifiche e accurate per chi nutriva dubbi ma voleva partecipare. Devo ammettere che inizialmente anch’io ero un po’ diffidente, diciamo parecchio. Ecco un’altra bufala, pensavo tra me e me. Mi chiedevo che razza di corso potesse essere quello della durata di un week end e soprattutto GRATUITO.

Sai, se ne sentono un po’ di ogni, sullo shiatsu e su queste tecniche olistiche, mi ero sentita ripetere spesso:

- stai attenta che queste associazioni sono coperture per sette;
- attenzione che ti manipolano e non te ne accorgi;

- ti spillano solo soldi, queste discipline dovrebbero organizzarle gratuitamente;

insomma, i soliti stereotipi e falsi miti.

Be', mi sono ricreduta subito, appena ho varcato la porta di entrata della scuola Na.Sa.Me.Cu. di Aprilia in provincia di Latina. Quello a cui ho partecipato, mi accorsi nei giorni successivi, non fu solo una dimostrazione di manualità, tecniche, storie di maestri e stili particolari descritti in modo impeccabile dal punto di vista professionale, ma nemmeno una semplice strategia di vendita di prodotti. Quello di cui ho fatto esperienza diretta è stata una vera e propria iniziazione del mio percorso evolutivo.

Ancora lo ricordo come se fosse ieri: fu un'illuminazione.

Eravamo una ventina di persone, Luigi entrò subito, con una grande luce di cordialità e gentilezza sull'argomento, investendo di energia la sala e i nostri cuori. Il suo modo di esprimere le nozioni, le sue movenze, le pratiche, gli esercizi erano passione pura, passione personificata.

Ci tenne con il fiato sospeso per i due giorni interi senza mai abbassare la sua frequenza energetica. Malgrado i suoi oltre vent'anni di esperienza, parlava di shiatsu, pratiche millenarie, medicina taoista, salute psicologica, evoluzione e professione del futuro, come uno studente alle prime armi.

Per carità, quando dico alle prime armi, lo dico non per mancanza di professionalità, tutt'altro, colpiva e coglieva il bersaglio per l'enorme entusiasmo e la conoscenza con la quale comunicava. I suoi occhi avevano un entusiasmo che poche volte avevo visto negli occhi di qualcun altro.

Era un misto di:

- semplicità;
- umiltà;

- praticità;
- professionalità;
- leggerezza.

Oggi, grazie a quel libro, a cui sarò grata per l'eternità, mi trovo:

1. ad aver superato una depressione;
2. aver regolato la mia modalità di relazione;
3. a lavorare come shiatsuka professionista riconosciuta e autonoma.

E aggiungo: collaborando, inoltre, direttamente con Luigi da ormai qualche anno, nel seguire gruppi e studenti individuali.”

Ogni testimonianza è toccante, ma quando sento nelle parole di gratitudine la coincidenza di eventi che porta le persone a scoprire il mio lavoro attraverso i libri che scrivo, mi sento veramente un privilegiato e sento nel mio cuore un senso forte e profondo di gratitudine verso l'universo che me lo concede.

Oggi, questa mia creatura, il best seller “Psicoshiatsu. L'arte di cambiare te stesso” o meglio il long seller, non si ferma nella sua inarrestabile divulgazione. Va da sé, e da quasi otto anni è arrivato a oltre 500.000 download scaricati e copie vendute.

Se vuoi, lo puoi scaricare direttamente da qui in modo completamente gratuito: <https://apple.co/3vPNucA>

La storia di Fatima: quando un grazie può essere una vera rivoluzione

In quasi venticinque anni di shiatsu, ho potuto essere testimone di moltissime storie di trasformazione, una di quelle che mi rimarrà per sempre dentro e che mi ha sorpreso per semplicità e per forza di anima è quella di Fatima.

Catechista, madre di cinque figli e casalinga.

Arriva al corso di shiatsu a seguito del passaparola di una sua amica da cui riceveva trattamenti e che si era iscritta da poco più di un anno alla mitica Na.Sa.Me.Cu., la scuola di shiatsu che dirigo da ormai quasi vent'anni.

Purtroppo, chi ha un background a sfondo religioso è programmato a diffidare dalle discipline olistiche, soprattutto quelle legate al contatto e nello shiatsu di contatto ce n'è, eccome...

Questo è uno dei motivi per cui, più che una tecnica di massaggio, la reputo l'arte di massaggiare l'anima.

Ti lascio immaginare cosa può causare quest'ultima frase in un ambito cattolico, invece di sposare e integrare, permettendo alle persone un contatto sano e sincero, si allontana l'amore per l'altro che passa dal cuore alle mani e con l'epiteto medioevale esclama: vade retro!

Solo un'anima coraggiosa, come è tuttora quella di Fatima, ha potuto sfatare questo stereotipo nella sua comunità.

Ecco il suo racconto.

“Durante gli anni di formazione professionale, lo shiatsu oltre ad avermi insegnato:

- tecniche manuali,
- dettami di medicina cinese,
- punti pressione psicosomatici,
- la teoria del sistema mente corpo di sensei Masunaga,
- la teoria dei 3 tao e lo Psicoshiatsu di Luigi,
- gli esercizi psicosomatici: lo yoga dei tre tao,

mi ha ispirato uno degli insegnamenti più potenti per il quale la mia vita familiare e da catechista è stata letteralmente trasformata ossia l'arte della gratitudine.

Certo, dirai, l'educazione è sempre una buona cosa e i bambini, che siano tuoi figli o studenti, è sempre bene educarli al meglio.

Io però non mi riferisco a questo tipo di educazione. Vengo da una cultura molto rigida e ortodossa che mi ha trasmesso, in modo quasi coercitivo, il significato dei valori e dell'educazione; è ciò che ho fatto da sempre, poi con cinque figli ti lascio immaginare se lasciavo tutto all'improvvisazione. Mi riferisco a quel GRAZIE tipico delle discipline orientali, ma che nello shiatsu, arte giapponese che per antonomasia è fautrice di gentilezza, inchini e ringraziamenti, diventa quasi un obbligo. È apparentemente un semplice gesto che parte dal cuore, che coinvolge l'altro, che rende importante la co-partecipazione empatica nella dualità di una relazione. Questo solo insegnamento è valso gli anni di studio e il costo del percorso che ho fatto con Luigi.

Durante il trattamento shiatsu, o per meglio dire alla fine, si termina sempre con un grazie. Lo si fa per onorare lo spazio corporeo che il ricevente ci ha concesso con fiducia e apertura e che l'operatore deve trattare con gentilezza, rispetto e amore.

A un primo acchito può sembrare naturale, ma non è sempre così. Se quel "semplice" grazie non segue dei passi importanti e rispetta dei principi aurei e tu non diventi parte di quell'energia emanata dal grazie, il trattamento non è finito oppure resta aperta una falla, che compromette la relazione energetica risanante futura.

Sto parlando del GASSHO AMOREVOLE.

Una pratica a parte che insegna Luigi e che ha cambiato la mia vita familiare e professionale.

Quando la scoprii per la prima volta, mi commosse a tal punto da piangere ininterrottamente la notte successiva.

Ormai, dopo averla conosciuta, non facevo altro che farmi domande, interrogandomi se fino a quel momento avessi realmente ringraziato mio marito che mi permetteva di essere ciò che ero e fare quello che decidevo in modo spontaneo e naturale o lo pretendevo e stop.

Sai, con cinque figli non si può perdere tempo, mi chiedevo se ai bambini mi rivolgevo con il cuore amorevole o solo con l'occhio attento

da madre operosa e ansiosa. Be' non persi più tempo e cominciai a farlo, iniziai a inserire questa nuova forma d'amore in famiglia. Non mi rivolgevo più soltanto con regole e impegni da svolgere, come un sergente di ferro, da caserma, che dava solo ordini, strategie e organizzazione; lo stesso valse per la mia catechesi. Per tutti valeva la stessa regola: più armonia, più gioia, compassione, e gratitudine. Quando cominciai a portare in famiglia questo semplice gesto delle mani davanti al petto e condividere il grazie amorevole con il cuore, qualcosa accadde che ruppe quella rigidità con mio marito e i figli e diede all'armonia domestica un'energia diversa, più corporea. La gentilezza pervadeva i nostri dialoghi e dopo il grazie serale ci abbracciavamo, a volte era così profondo che ci commuovevamo senza motivo.

I bambini della parrocchia portavano questo grazie alle loro famiglie e nella comunità si cominciava a parlare di quella catechista che ringraziava con il cuore.

Grazie allo shiatsu e alla gratitudine amorevole, la mia vita è totalmente diversa, "GASSHO Luigi."

Con questa testimonianza spontanea capii il significato di spiritualità di cui parlava il mio caro maestro RISHI fattosi luce pochi anni fa: "La vera spiritualità è condividere uno strumento, un'attitudine, un gesto che ha cambiato la tua vita ieri con chi ha bisogno e chiede di cambiare la propria oggi".

Grazie Fatima

La storia di Mauro: "Il denaro è lo sterco del diavolo"

Una delle credenze più radicate nel mondo dello shiatsu e di tutto il mondo olistico è sempre stata la resistenza nei confronti dei soldi e dei guadagni a riguardo.

Sono ormai anni che mi scontro con questo falso mito, ereditato in gran parte dalla radice profonda insita nelle religioni e poi rafforzata da quell'ondata legata alla New Age degli anni 60/70, rafforzatasi poi tra gli anni 80/90.

Questa teoria, più che nuove persone spirituali, ha creato solo nuovi poveri.

Spesso, purtroppo, la modalità con la quale le religioni comunicano con i fedeli è basata sul sacrificio (anche questo termine, che significa rendere sacro qualcosa a cui il nostro cuore tiene tanto, va rivisto e va considerato nel suo significato etimologico reale), le privazioni, la sofferenza, come unici e veri mezzi per la salvezza dell'anima.

Anche qui, quanto prima, c'è bisogno di un upgrade come aggiornamento spirituale.

Ti lascio quindi immaginare come chi di questa cultura ne è pregno (e nessuno sfugge, a meno che non abbia fatto un lavoro su di essa e accresciuta la consapevolezza sul contrario), la porta in ogni meandro dei personali ambiti esistenziali, intossicando e parassitando se stesso.

Nel 2022 per molti olistici e shiatsuka professionali, il denaro è ancora “lo sterco del diavolo”, mentre invece è uno strumento che DIO fornisce a tutti coloro che vogliono contribuire a migliorare il mondo in maniera collettiva!

Credi che stia esagerando?

Non voglio tediarti ancora, approfondendo questo concetto, di cui abbiamo già parlato e che spoilerò con grande enfasi durante la mia formazione, sarà la storia di Mauro a rendertene partecipe raccontando la sua commovente esperienza.

“Sono sempre stato orientato verso l'aiuto degli altri e purtroppo, come suol dirsi, ho sempre *preso calci in faccia*.”

Non capivo perché il mio rapporto con il denaro fosse così conflittuale: se ricevevo un piccolo aumento, un contributo, un regalo, inevitabilmente, sopraggiungeva una multa, la macchina mi si fermava, una manutenzione a casa non tardava ad arrivare. Perché? Perché? Perché?

Sembrava che la vita ce l'avesse con me. Più mi comportavo con generosità, più mi dedicavo sul lavoro con onestà e professionalità, più venivo maltrattato e sfruttato e vilipeso dalla vita!

Il dedicarmi agli altri, mi accorsi poi, più che un talento era diventato un bisogno.

E tutti i bisogni, da buoni demoni interiori, colmano un vuoto e il vuoto del bisogno è incolmabile, cerca sempre un corrispettivo immaturo e infantile ossia quello di sanare un capriccio.

Non potevo pensare che qualcuno stesse male e che restassi lì fermo a guardare senza fare nulla per aiutarlo. Era un po' una mia proiezione, aiutare l'altro, era come aiutare me stesso.

Spesso è più facile indagare nei problemi degli altri, piuttosto che nei propri, perché farlo comporta il mettersi in discussione e andare a fare i conti con quel parassita, quello stereotipo, quel demone.

Ecco, perché poi, immancabilmente, la situazione mi si ritorceva contro.

Soffrivo della sindrome del salvatore. Quando quest'atteggiamento tossico non è chiaro ma è sottotraccia, dietro l'angolo, c'è sempre il pericolo di una vittima vorace pronta a vampirizzarti e farti crollare il castello che ti sei costruito da buon samaritano.

Lo ricordo ancora come se fosse oggi.

Tutte le settimane, durante le lezioni, l'insegnante ritagliava uno spazio per le domande, i dubbi e le perplessità per noi studenti in formazione.

Era l'ultimo anno, il terzo, quello che ci avrebbe resi professionisti, quindi, inevitabilmente si doveva parlare di lavoro.

Già a me questa parola stonava. Come si può parlare di lavoro se seguo una disciplina spirituale? Se mi devo occupare di aiutare gli altri?

Alcuni miei colleghi, più coraggiosi e spavaldi, raccontando le loro vicissitudini professionali, andavano più nello specifico e chiedevano

quanto dovesse essere il compenso adatto al singolo trattamento effettuato ai loro ricevimenti. Parlavano di ore, guadagni giornalieri, entrate mensili, partita iva, commercialista, insomma, la sacralità di quel momento la sentii sempre più violata, sembrava di essere a un convegno di economia e non più a una lezione di shiatsu.

Mi sentivo ribollire, però non reagii, ero certo che la risposta del mio docente sarebbe arrivata secca e diretta. Non fu così!

Invece di bloccare il flusso di parole, che ritenevo insulse e fuori luogo, le incoraggiò consigliando varie formule e strategie.

Andai su tutte le furie, discussi con loro argomentando tutti gli stereotipi New Age che fino a quel momento avessi acquisito. Esplosi come una bomba fino a perdere totalmente il controllo, tant'è che ancora oggi ho un ricordo vago della mia reazione. Nessuno mi sostenne o mi impedì di andarmene, anzi, credo che me ne andai e basta! Dopo giorni di riflessioni e di frustrazioni, decisi di non continuare il percorso. Lo lasciai perdendo speranze e fiducia in ciò che stavo facendo con amore e dedizione. Mi ero ripromesso, però, che una volta sbollito e trovata la scuola e l'insegnante giusto, che rispecchiava i miei parametri essenziali, probabilmente avrei terminato il percorso.

Le cose però non cambiarono, anzi, per non dire peggiorarono.

Un giorno, girando su Facebook, mi imbattei in una diretta di Luigi, che ancora non conoscevo, parlava di uno strano argomento, “I nove palazzi”, un antico metodo divinatorio taoista che gli antichi utilizzavano per scoprire il personale progetto di vita, la personale missione, la vocazione nella vita e come la passione, che muove il fuoco del nostro cuore, è il vero richiamo che l'anima utilizza per evocare e far emergere il personale progetto di vita.

Mi elettrizzò, non capivo perché questo argomento mi interessasse così tanto, continuai a seguirlo.

“Ciò può avvenire solo in un determinato caso”, esordì nella diretta, “...solo se si rispettano dei principi esistenziali fondamentali che io definisco...”, aggiunse, “...precetti aurei.”

“DEVI prendere coscienza della personale VOCAZIONE, che è la somma tra la PROFESSIONE (ciò che fai e sai fare bene, e per cui le persone ti pagano) e la PASSIONE (ciò che ami profondamente fare e che anima il tuo cuore.)

“Solo se associ questi tre principi scoprirai ciò di cui il mondo ha bisogno e che tu possiedi per poter contribuire a migliorarlo cioè la tua MISSIONE.”

Fu una vera illuminazione!

Non avevo mai sentito parlare del denaro in questa maniera, ne parlava in modo contestualizzato, come se facesse parte di un disegno elevato, esso costituiva non più qualcosa di semplicemente materiale ma un vero e proprio flusso energetico, psicologico, spirituale (non a caso si utilizza il termine flusso sia per l'energia che per il denaro).

Lo volli conoscere.

Dovetti aspettare un anno prima di poter far parte della famosa Scuola pontina NA.SA.ME.CU. per varie vicissitudini, ma continuai a seguirlo nei vari gruppi che lui teneva sui social.

Finalmente poi nel 2018 mi iscrissi, terminai il percorso, mi strutturai a livello professionale e, ad oggi, non vengo più sfruttato e maltrattato, anzi guadagno senza problemi, sono un professionista autonomo e le persone sono felici di ricevere trattamenti e di pagare la loro ora settimanale di shiatsu.”

Mauro mi ha dato un grande insegnamento, ha combattuto con i suoi mostri interni come un guerriero, come un vero samurai e con l'onore che contraddistingue questi santi battaglieri ha eliminato il suo demone, con rispetto, dignità e umiltà.

Al denaro va data la giusta collocazione, inserito consapevolmente nei propri ambiti esistenziali, il giusto equilibrio, né troppa importanza, né poca importanza, come tutte le cose di questo mondo.

Dice bene Henry Fielding in questa citazione che amo: “Fai del denaro il tuo dio e ti tormenterà come il diavolo”.

E TU? COME STAI? NON SENTIRTI MAI SBAGLIATO O SOLO

So che leggere il libro aiuta a far scattare dei meccanismi già presenti, già latenti, legati alla ricerca di sé, un obiettivo da raggiungere e soprattutto avere gli strumenti che conducono a questo obiettivo. Le persone sentono una sorta di campanello dentro al cuore e in molti mi hanno detto che hanno come esclamato: “Cavolo, era proprio questo!” Come nelle tre storie che ti abbiamo raccontato. Sai, è capitato in primis anche a me, di riconoscere quel qualcosa, che cercavo ma non trovavo, così all’improvviso. Quello che mi capita in quel momento è che io chiudo il libro provando gioia e sento che lo devo assimilare, leggere e basta non serve molto, è necessario lasciare che quei concetti, quelle affermazioni diventino le tue azioni.

Quando ho pubblicato il primo libro, in moltissimi mi hanno scritto messaggi, lettere per raccontarmi come avesse risuonato nel loro cuore, come ci fosse stato un cambiamento anche solo nel riconoscersi dentro quelle pagine, come in molti si fossero davvero sentiti meno soli.

Posso chiederti come stai, tu ora? Cosa hai sentito mentre leggevi queste tre storie? Cosa hai provato?

Un fattore comune che mi è stato fatto notare moltissime volte è che le persone hanno avuto la possibilità di sentirsi parte di un gruppo che le accoglieva senza giudicarle e le faceva sentire a casa. Poter condividere senza barriere e in totale assenza di giudizio.

Voglio davvero trasmetterti questo concetto: qualsiasi situazione, emozione, frustrazione tu stia vivendo, non sentirti mai e dico davvero mai sbagliata/o, non sentirti mai sola/o, non lo sei, cerca solo in un altro “posto” e cerca dentro te.

Ormai ti sarà chiaro e non voglio tediarti ma deve davvero arrivarti il concetto, l'ho provato sulla mia pelle e so che è difficile crederci a volte. Dire “io non sono l'unico e davvero non sono sbagliato” ha un grande potere liberatorio e risolutivo. Il meccanismo ha preso il suo avvio e non può più fermarsi.

RICERCA, OBIETTIVI, COME AGIRE

La pandemia ha messo a dura prova chiunque, anche chi aveva una buona centratura ha dovuto lavorare molto su se stesso per tenere davvero un buon livello di radicamento e di armonia, gli strumenti che ti fornisco sono davvero quelli che ho usato io per primo. La ricerca è il primo elemento da cui partire, bisogna essere una sorta di artigiano che fa un progetto e delinea quelli che sono gli obiettivi di realizzazione. Ecco, come se dovessi scolpire del legno, devi aver ben chiaro quanto grande deve essere il tuo pezzo di legno, il tipo di legno e non puoi pensare di iniziare a scolpire un sorriso se ancora non hai realizzato il viso.

Mi segui? Puoi disegnare su carta quello che vorrai vedere alla fine per non perdere il tuo focus o se ti verrà in mente di arricchire la tua opera con qualche dettaglio ma devi poi assolutamente agire e avere a portata di mano gli strumenti per realizzare la tua opera d'arte. Ogni movimento che compirai sul legno ti porterà a vedere con più chiarezza.

Ti porterò ad agire, a fare davvero della pratica di alcuni esercizi come ad esempio “Liberi di Splendere” un metodo antico che ho riscoperto e rimodellato per il momento attuale che scoprirai più avanti e che potrà diventare , uno dei tuoi rituali quotidiani; ti renderai conto che a piccoli passi avrai la consapevolezza e la certezza di stare meglio, di avvertire emozioni e sensazioni che credevi irraggiungibili.

Acquisirai una coscienza diversa, scoprirai che vi è un altro mondo che ci aspetta e non ti parlo di visioni religiose ma di una realtà qui e ora, di una quotidianità che si miscela bene con tutte le incombenze e situazioni che viviamo ogni giorno. Ho solo una certezza: vi sarà un cambiamento in te.

Il percorso lo sceglierai tu e lo sceglierà la tua vera essenza, la tua Anima. Capirai come le difficoltà iniziali che incontrerai saranno proprio il messaggio che stai portando nel tuo corpo e nel tuo cuore e le resistenze iniziali saranno la conferma che stai facendo “il giusto” percorso. Questo percorso sarà un viaggio di scoperta, di rinascita e voglio farti sapere che io sono qui.

INTORNO A ME E I LIBRI CHE TI CONSIGLIO

Prima di lasciarti addentrare in questo nuovo viaggio, sarò breve ma voglio metterti a disposizione alcuni suggerimenti che potrebbero aiutarti ancora di più. Sai, uno degli elementi che più amo di me è la curiosità e, come ti dicevo, la continua ricerca e ciò è avvenuto spesso attraverso letture.

Quindi mi sento di consigliarti dei libri che mi hanno davvero arricchito e che, se vorrai, potresti sentire il bisogno di andare a curiosare, chissà, perché no, avere sul tuo comodino accanto al mio.

Quello che mi ha stimolato e dato i riferimenti per scrivere il mio primo libro è stato l'aver conosciuto Roberto Cerè. Lo ritengo un uomo-professionista estremamente lungimirante, una sorta di profeta nel suo lavoro. Mi sono avvicinato a lui e ho avuto molto materiale a disposizione coi suoi libri e con i suoi corsi, ha costruito qualcosa di estremamente solido, ha fatto tantissimo e aiutato moltissime persone. Quindi vai a curiosare di cosa si occupa e se senti che hai lacune in qualcosa che ti risuona, approfondisci. *“Se vuoi puoi”* il suo primo libro che ho letto è stato una vera e propria rivelazione.

Un altro autore che mi ha ispirato molto con le sue opere e dal quale ne ho tratto immensi spunti è Salvatore Brizzi. I libri che ho amato sono quelli della trilogia della trasformazione alchemica, il suo *“Manuale di insurrezione”* e per finire il più recente, nel momento in cui scrivo, *“Come liberarsi dalla manipolazione.”*

Michele Giovagnoli è stato per me un'altra grande scoperta con il suo provocatorio: *“La messa è finita.”*

I libri di W.Reich e Alexander Lowen poi hanno contribuito ad arricchire il mio percorso e le mie competenze psicocorporee.

Quelli di Gurdjef e C.G.Jung, invece, hanno contribuito alla mia ricerca spirituale.

Come puoi vedere, i risultati che ho ottenuto non li ho raggiunti dal *“mio mondo dello shiatsu”* perché fanno le stesse cose da più di cinquant’anni e ti forniscono manuali copia-incolla, statici ed obsoleti, che oggi non sento più vivi e utili per aiutare le persone. Avvertivo il bisogno di dover andare oltre il tecnicismo, non volevo qualcosa di impersonale e freddo, sentivo il bisogno di vicinanza, non volevo un guru che fosse seduto davanti a me e mi tenesse le distanze. Quando prima ti dicevo del sentirsi soli o facenti parte di un gruppo era anche questo a cui mi riferivo.

Poi come ciliegina finale vorrei suggerirti un ulteriore personaggio, davvero speciale che ho citato poco sopra e che ora, invece, voglio sottolinearne la creatività, l’intuizione, la grandezza, la generosità dell’enorme e prezioso lavoro che ha lasciato e di cui gli sono grato perché parte della notorietà che mi sono conquistato sul web è stato grazie al suo lascito infinito, sto parlando di Italo Cillo. Il Maestro Rishi, che reputo un rivoluzionario silente e sempre presente, che pur non scrivendo libri è riuscito a modificare il modo di fare marketing con il suo atteggiamento unico e impersonale, sdoganandolo dall’ambito freddo e razionale, per poi trasmutarlo in uno strumento di crescita e sviluppo etico e spirituale. GASSHO MAESTRO.

Oltre all’intenso percorso che ho fatto, il grande arricchimento che queste letture mi hanno fornito è stato, soprattutto, confermarmi ciò che consapevolmente e intuitivamente sceglievo e sentivo.

Tutto questo che ti ho raccontato fino a qui è davvero il frutto del mio amore, del mio cuore, del mettermi a nudo e fare ciò che mi riesce meglio, ossia condividere. Non farti spaventare da nulla, continua a essere curioso e a cercare e ricercare.

Mi sono sentito dire anche spesso come si fa a perdersi in queste cavolate con tutte le cose importanti che ci sono da fare nella vita e io rispondo sempre con “appunto per quello!”

Mi sono sentito dire, da qualcuno che aveva apprezzato il mio libro e visto qualche video: “...avrei tanto voluto venire da te ma purtroppo sei troppo distante...”

O mi sono sentito dire: “Chi sei tu per stravolgere dettami millenari?”

Mi hanno detto che ero solo qualcun altro che voleva manipolare le persone o che parlo bene ma poi mi faccio pagare.

O qualcuno ha affermato un: “Io non ce la farò mai perché non sono preparata!”, come se chi è “arrivato” non ha studiato, approfondito, fatto sacrifici.

Il demone più grande è quello che anima le persone a non mettersi in discussione, ad avere *paura di fare il salto*. Uno dei demoni più grandi è il giudizio e io ho davvero imparato a liberarmene.

Se sono qui a raccontarti di me, a parlarti della scuola, se ti ho invitato a leggere gratuitamente il primo libro e ora a prenderti per mano in questo è perché davvero credo di essere andato oltre anche alla paura di “mettersi in mostra” che appartiene al mondo olistico.

Quando mi chiedono se ho dei competitor sul mercato, non mi sento di dire che ve ne siano e non lo faccio con presunzione o mostrando un super ego ma perché ritengo di aver messo a punto qualcosa che davvero sia innovativo e particolare.

Una disciplina che si sia miscelata e integrata perfettamente con tutti gli studi fatti e arricchita da tutte le esperienze vissute sulla mia pelle, nulla di più utile e adatto a poter trasmettere a chi si sente nello stesso modo in cui mi sono sentito e vuole solo trovare qualcuno che sappia davvero come ci si sente e che sia lì a dirti che la soluzione c'è ed è questa.

Ci sono molti colleghi davvero speciali e che stimo ma abbiamo argomenti e specializzazioni diverse. Anche per quanto riguarda le scuole, o sono molto settoriali oppure esulano da ciò che invece per me è di fondamentale importanza per poter formare qualcuno.

Bene, arrivati a questo punto siamo pronti per aprire la porta e addentrarci verso il vero cammino, verso la tua parte che aspetta di essere vista e ritrovata.

Sei pronta/o?

Ricorda che io sarò accanto a te.

PROLOGO

"Per soffocare in anticipo ogni rivolta, non bisogna agire violentemente. I metodi come quelli di Hitler sono superati.

Basta creare un condizionamento collettivo talmente potente che l'idea stessa di rivolta non verrà nemmeno più alla mente degli uomini.

L'ideale sarebbe formattare gli individui fin dalla nascita limitando le loro abilità biologiche innate.

In secondo luogo, si prosegue il condizionamento riducendo drasticamente l'istruzione, per riportarla ad una forma di inserimento professionale. Un individuo ignorante ha solo un orizzonte di pensiero limitato e più il suo pensiero è limitato a preoccupazioni mediocri, meno può ribellarsi.

Occorre garantire che l'accesso alla conoscenza diventi sempre più difficile ed elitario. Che il divario si aggravi tra il popolo e la scienza, che le informazioni destinate al grande pubblico siano anestetizzate da qualsiasi contenuto sovversivo.

Soprattutto niente filosofia.

Anche in questo caso bisogna usare la persuasione e non la violenza diretta:

- diffonderemo massicciamente, attraverso la televisione, intrattenimento lusinghiero sempre l'emotivo o l'istintivo.
- Faremo gli spiriti con ciò che è inutile e divertente.
- È buono, in una chiacchierata e in una musica incessante, evitare che lo spirito pensi. Metteremo la sessualità in prima fila

negli interessi umani. Come tranquillante sociale, non c'è niente di meglio.

- In generale si farà in modo di bandire la serietà dell'esistenza, di trasformare in derisione tutto ciò che ha un valore elevato, di mantenere una costante apologia della leggerezza; in modo che l'euforia della pubblicità diventi lo standard felicità umana e modello di libertà.
- Il condizionamento produrrà così da sé una tale integrazione, che l'unica paura - da mantenere - sarà quella di essere esclusi dal sistema e quindi di non poter più accedere alle condizioni necessarie alla felicità.

L'uomo di massa, così prodotto, deve essere trattato come quello che è: un vitello e deve essere sorvegliato come deve essere un gregge.

Tutto ciò che permette di addormentare la sua lucidità è socialmente buono, ciò che minaccia di svegliarla deve essere ridicolizzato, soffocato, combattuto.

Ogni dottrina che mette in discussione il sistema deve essere prima designata come sovversiva e terrorista e chi la sostiene dovrà poi essere trattato come tali."

Tratto dall'"L'Obsolescenza dell'uomo"
Del 1956 di Günther Anders

PRIMO CAPITOLO

PER ATTIRARE CIÒ CHE VUOI, DEVI TRASMUTARE CIÒ CHE SEI

“È scoppiata un'epidemia di quelle più maligne con bubboni che appetano uomini, donne e bambini, l'infezione è trasmessa da topi usciti dalle fogne ma hanno visto abilissime mani lanciali dai tombini, son le solite mani nascoste e potenti, che lavorano sotto, che sono sempre presenti.”

Giorgio Gaber

Le persone che anni fa aspiravano allo shiatsu lo facevano per migliorare autonomamente la propria salute, quella dei loro cari, per approfondire la conoscenza dei meridiani, dell'energia vitale, del potere dei punti pressione e poi, in ultima istanza anche, quella di trasformare la passione, per questa antica arte per la salute psicofisica, in un *"mestiere"*.

Da un po' di anni invece, dall'ultimo soprattutto, (ora che scrivo siamo nel maggio 2022), tutto è cambiato radicalmente. Tra il 2020 e il 2021 c'è stato un reset in tutti i sensi e in tutti gli ambiti.

Molti hanno perso il focus, il radicamento, i riferimenti spirituali, non sanno più chi sono e in cosa credere.

Oggi chi ricerca va oltre il semplice diventare shiatsuka, sente la necessità dell'ingrediente magico, quello che fa la differenza di un incontro, di un abbraccio, di un AMORE.

Le persone vogliono tornare a sperare in un futuro, riavere amore per se stesse e fiducia nella personale scintilla divina, seguire uno scopo nella vita, quello che gli antichi taoisti definivano: **Ming Individuale, il personale progetto di vita!**

Sì, proprio quest'ultimo auspicio, lo scopo, il progetto di vita, mi ha ricongiunto con una parte di me che in questi anni, preso dall'enorme mole di lavoro, davo per scontato, ma che molti non ne conoscono nemmeno l'esistenza.

È uno dei pilastri fondamentali della tradizione Taoista e che purtroppo tanti, all'oscuro, hanno perso di vista già da molto tempo.

L'effimero, gli stereotipi sociali, i mass media e la manipolazione di massa hanno fatto perdere il vero senso della vita e il "*mostro*" ci ha prima gettato nello sconforto e poi nella paura. Ci hanno detto di stringere i denti, di sperare, poi, disperati, abbiamo capito. Cosa? Che viviamo, senza saperlo, in un'accelerata attesa sospesa. Tutti in una bolla di vetro, come tanti pesci rossi in movimento.

Sono iniziate le grandi manovre per rubarci l'anima e ora è arrivato il momento di difenderla, costi quel che costi.

Non sto esagerando, sto proprio parlando di quell'anima. Quella di cui ci hanno raccontato, da sempre, in modo superficiale, a grandi linee e spesso nemmeno in modo troppo chiaro. Il Taoismo invece ne dà una definizione lineare e le pratiche per "*costruirla*." Sì, esatto, hai capito bene, ho proprio detto "*per costruirla*", il loop sta proprio lì, crediamo di averla già matura ma non è così e, oltre a scoprirlo, tra poco ti svelerò anche gli strumenti per lavorarci. Sappi che farlo è uno dei più grandi privilegi per chi si è incarnato in quest'epoca, utile per superare il momento attuale.

Un popolo senz'anima è un popolo schiavo, manipolabile, vuoto, senza fiducia nel futuro, senza senso per la vita.

Gli argomenti, come vedi, sono audaci, ma anche gli strumenti che ti farò conoscere sono altrettanto potenti.

Continua a leggere, fino alla fine, perché scoprirai molte pratiche atte a proteggerti da questo rischio vitale. È proprio a causa della mancanza di queste conoscenze che molti si sono persi, cominciando a smarrire la fiducia e la speranza. Farcela, non significa trovare il *Salvatore della*

patria, ma rendere sé stessi responsabili e protagonisti. Così, purtroppo, non è stato! Quello che mi ha toccato di più in quel periodo allucinante è stato lo sconforto che molti miei clienti, riceventi, conoscenti, parenti, studenti, mi hanno condiviso quotidianamente. Prevalsa lo smarrimento, l'angoscia, la disperazione, quando, in pieno covid o meglio, *Big Bang emozionale*, approdavano sui miei social chiedendo suggerimenti e sostegno perché la loro scuola e i loro insegnanti, "*paraguru*", li avevano abbandonati nel bel mezzo della tempesta emozionale. "*A cosa serve fare shiatsu, se proprio quelli che ce l'hanno insegnato finora sono i primi ad aver perso la fiducia in esso?*" (Ti risuona familiare?)

E poi la domanda successiva era: "*Tu come stai facendo ad andare avanti?*", "*Tu come stai seguendo i riceventi, gli allievi, gli studenti? E soprattutto, come stai aiutando le persone... la tua famiglia?*"

Be' non nascondo che anch'io ho sofferto molto in quel periodo surreale e per qualche giorno ho avuto momenti di freezing, che mi hanno bloccato nei movimenti, nelle decisioni, nella fiducia.

Confesso di essermi anche chiuso, non per abbandonare, ma per raccogliere le energie che poi mi hanno aiutato a superare il momento e trovare il modo per risorgere. È stato un momento difficile, limite, borderline. Fino a quando poi la mia attenzione, per forza di cose, si è riversata su ciò che è stato ieri e oggi: *il mio background professionale, gli antichi insegnamenti*.

Questi metodi di lunga vita e di saggezza millenaria, se interrogati, possono rivelarti segreti, i quali, in altri momenti, ti sembravano inaccessibili. Quando, invece, la vibrazione del cuore è umile e in frequenza si aprono degli Stargate che molti hanno messo da parte o non pensavano assolutamente di possedere. Non sto parlando dello shiatsu utile a risolvere il classico problema fisico o muscolare, oppure delle semplici pratiche che fanno rilassare, ma ti sto parlando di quel processo che scoprirai in ogni meandro di questo libro, quello "*trasmutativo-evolutivo*".

Se porti focus e amore su queste alchimie, esse diventano **l'accesso a tre portali, quelli che gli antichi chiamavano i tre gioielli e che io**

definisco i 3 tao, che costituiscono il percorso che mi ha condotto alla trasmutazione e alla mia rinascita.

Ecco che ritorno al termine Ming, il tuo progetto di vita, il quale non può esistere senza anima. E per riconoscerlo devi imparare a scoprirlo.

Una volta scoperto e metabolizzato, sarà un aspetto che farà la differenza nel prosieguo della tua vita. È solo uno dei tantissimi argomenti che mi hanno ispirato e sostenuto, volerli diffondere ne è diventata, non solo una missione, ma una mera responsabilità. Ti prometto che ti aiuterò a comprenderli nel modo più semplice e chiaro. Questo è il motivo per cui dopo otto anni sono tornato a parlarti di Psicoshiatsu, questa volta però in versione: **4.0**.

1.1 TSUNAMI 2020:

LA PROFEZIA CHE SI AUTOAVVERA

*“Se continui a dire che le cose vanno male,
hai buone probabilità di diventare un profeta.”*

I.B. Singer

Ti ho appena promesso che scoprirai tante pratiche e metodi che oggi sono tenuti in poca considerazione ma che gli antichi utilizzavano costantemente e quotidianamente. Facevano parte del loro vivere quotidiano. C'erano arti divinatorie, le quali aiutavano i popoli a fare previsioni sul futuro poiché sapevano che ciò che osservavano era parte del loro DNA. *“Luigi ma cosa c'entrano questi argomenti con lo shiatsu? In realtà mi sembra, davvero, tutto fuori tema.”*

“Lo stai pensando? Di' la verità.”

Se sei un addetto ai lavori e credi che questi concetti siano estranei al tuo percorso, sappi, allora, che sono proprio quelli di cui hai più bisogno. Se non vuoi fare la fine di quei colleghi, di cui ho già parlato nell'introduzione, i quali hanno abbandonato i loro studenti e riceventi una volta proibita la mera tecnica manuale, sappi che, quando ti viene impedito anche un solo semplice diritto alla libertà spirituale (e oggi ce la stanno mettendo tutta) devi assolutamente correre ai ripari e approfondire le conoscenze.

Se invece ti interessi poco o sei solo un amatore di argomenti olistici e bionaturali, lasciati andare e fatti guidare da ciò che leggerai, ti accorgerai di scoprire molto su come funzioni emotivamente e spiritualmente.

INIZIAMO!

Se guardi questo schema sotto, estratto dal libro: *“Tao Yoga, la fusione dei cinque elementi”* di Mantak Chia, che ritengo estremamente profondo e allo stesso tempo sintetico, puoi osservare come l'uomo non è avulso dall'universo, anzi ne è una sua diretta manifestazione, nonché parte attiva della sua evoluzione. In alto trovi, il **Whu Chi** che domina il vuoto primordiale, dal quale tutto nasce. Ne scaturisce una prima forma potenziale, definita i tre puri, essa accrescerà nelle fasi successive fino a collocarsi in tre distretti importanti nell'uomo sotto forma di energie potenziali, caratterizzando: **il fisico, l'anima e lo spirito**. Essi rappresentano, quelli che io oggi definisco, **i tre TAO** e che scoprirai in dettaglio tra poco.

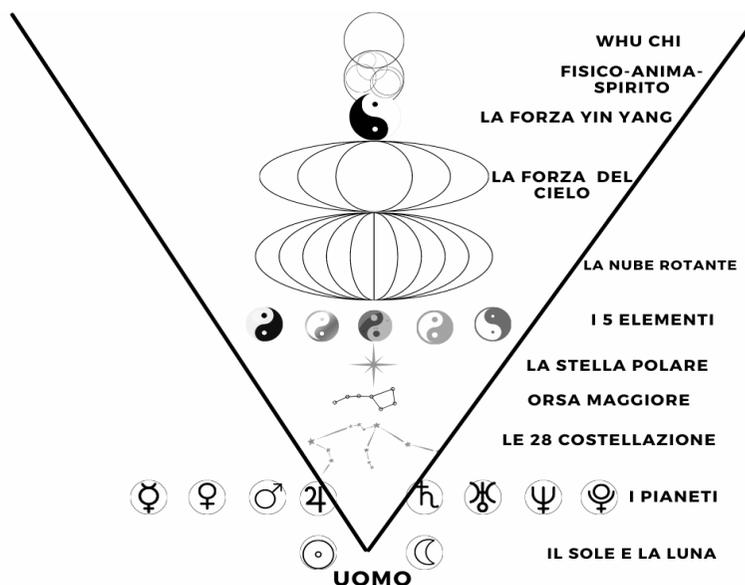


Figura 1

Sempre nello schema puoi vedere come l'energia, attraverso l'interazione di frequenze propulsive e contrastanti, lo **Yin e lo Yang**, ne genera ulteriori che, raggiungendo la massa critica, cominciano a prendere forme via via sempre più consistenti e da energia si trasformeranno in materia: **i cinque elementi, le costellazioni, i pianeti, fino**

all'uomo. Secondo questa teoria l'essere umano è un insieme compatto di polvere di stelle e il corpo oltre a racchiudere la storia e gli archetipi terrestri contiene anche dei parametri universali, come quello che viene definito **mandato del cielo**, il tuo protocollo di incarnazione. Ecco, ci siamo, ho voluto attraversare velocemente queste fasi, che vedrai nello specifico più avanti nel libro, perché voglio iniziare a trasmetterti il concetto di come tutto ciò che ti circonda sia collegato e come l'argomento che sto affrontando in questo capitolo è coerente con te, ma soprattutto darti risposte illuminanti del perché molte persone, che non ne hanno minima conoscenza o avuto mai percezione hanno, in questo periodo storico, facilmente perso il focus.

Preparati... sto per rivelarti il primo grande segreto sul quale si appoggia la genesi del mondo, le fondamenta del genere umano e di come esso interagisce con l'universo: **Pastro-umano-logia.**

Prima di proseguire, però, voglio raccontarti una storia, la quale, ogni volta che la racconto mi viene rivolta sempre la stessa domanda; “Ma è vera?” Io, come di regola, rispondo sempre: “Ogni pensiero, racconto, storia, coniata dalla mente, se viene rese materia, attraverso le parole, non può che essere vera o al limite verosimile.” Leggi e decidi tu!

“C'era un tempo in cui il cielo era molto vicino alla terra e le stelle brillavano della loro luce per amore degli uomini. Erano così intime e vicine che bastava un piccolo salto per incontrarsi. Per comprendersi non servivano tante parole; a loro, le stelle, bastava radunarsi in forme, gruppi e linee e gli uomini capivano il da farsi e come curare le loro energie. Come spesso succede nelle favole incantate, l'ingranaggio si inceppò. E loro, gli uomini, si allontanarono dal cielo, credendosi immortali. Le stelle consapevoli delle loro debolezze, con compassione, continuarono, a distanza, ad amarli e a proteggerli. Più gli uomini si allontanavano, più i loro raggi di luce si univano in formazione e in forme sempre più visibili a distanza, aumentando di brillantezza e luce di bellezza, per richiamare la loro attenzione. Più il tempo passava, più gli uomini, per oblio e lontananza, perdevano i bagliori diamantini regalati dalle scie luminose. Le stelle comprensive e compassionevoli cercavano di colmare la loro assenza sperando in una nuova vicinanza, aumentando la loro brillantezza, inondando l'universo, di luce e amore. Un giorno, finalmente, Il loro splendore riuscì

a penetrare nel buio del cuore umano. Quel vuoto tenebroso le oscurò. Molte persero il potere di brillare ma ciò le rese comunque felici perché permise di riaccendere la lucentezza per la vita e per l'amore negli umani. La gioia non aveva più confini perché, finalmente, ora potevano splendere solo per gli uomini per mezzo di punti e meridiani e ciò riaccendeva la speranza in un nuovo mondo ricco, gioioso ed energeticamente sano. Nacquero così le costellazioni.”

Secondo questi arcaici insegnamenti, questa antica arte è sempre stata il fulcro, il centro, sul quale si è costantemente appoggiato il funzionamento energetico e spirituale dell'universo e del vivere quotidiano dell'essere umano.

Essa rappresenta, ancora oggi, sia il significato iniziale che finale della ricerca personale, del cammino, del Dao. La via esistenziale che dura tutta una vita su questo piano di coscienza e il passo equivale per tutti gli esseri umani. Tutto ciò è fortemente collegato e sottilmente incastrato alle influenze universali e a quelle astrali. L'hai sentito, sicuramente anche tu, quel detto che recita: *“Siamo polvere di stelle”*, oppure *“Ciò che è in cielo così è in terra?”*

Be' sono rimasugli di ricordi ancestrali di queste antiche tradizioni.

E nei due anni appena passati, o più precisamente il periodo di dicembre 2020, l'universo, gli astri, le costellazioni, i pianeti si sono accordati e dati un appuntamento, nel quale non doveva mancare nessuno perché, come nelle migliori réunions tra amici, dovevano celebrare qualcosa di irripetibile, eccezionale, straordinario, lasciare un segno indelebile, un messaggio nel cuore degli umani, **la loro parola chiave.**

A livello materiale è stato così e si è visto! Non so se te ne sei accorto e se a livello simbolico tutti l'abbiano compreso. Per molti, questo accadimento epocale è passato sotto silenzio, ritenendolo una semplice casualità, una semplice combinazione.

Ma quello che è accaduto, in un solo evento a sé stante, di regola accade in cicli di 28, 45 o addirittura migliaia di anni. Invece in un periodo di tempo molto ristretto, oltre al solstizio d'inverno, si è potuto assistere

alla spettacolare congiunzione di Giove/Saturno in acquario e ai preliminari di passaggio nella nuova era: da quella dei Pesci a quella dell'Acquario. Parlare di caso nel 2021 equivale a voler rimanere nell'inconsapevolezza, ostinarsi e continuare a ripetere i soliti copioni stereotipati e a non voler portare attenzione e seria introspezione a quello che sta succedendo e che continuerà ad accadere nei prossimi anni. Sappi che ciò che si sta verificando, anche se apparentemente irrazionale, non significa che sia avulso dal tuo quotidiano vivere. Non mi sto riferendo allo tsunami mondiale per il quale hanno consumato migliaia di litri di inchiostro e ore e ore di trasmissioni sui vari mass media. Ma di qualcosa di più sottile, del suo substrato energetico-spirituale. Quando una serie di eventi astrali, come questi, coesistono tutti in uno, annunciano qualcosa di molto impegnativo, di diverso, di straordinario e chi ne è coinvolto deve diventare anch'egli a sua volta... straordinario.

E questo vale anche per te che stai continuando a leggere queste pagine. Attenzione, però, a non confondere anche tu la parola straordinario con superiore a qualcuno o a qualcosa. Questo termine va compreso nella sua etimologia e se lo interiorizzi, come esso realmente è, diventa una mappa per superare momenti come quelli che abbiamo vissuto e stiamo ancora continuando a vivere.

L'aggettivo straordinario deriva dal latino "*extraordinarius*" ed è composto da "*extra*" "*fuori*" e "*ordo-dinis ordine*", "*ordinarius, ordinario*", in breve: **fuori dall'ordinario, dalle comuni norme abituali.** Per contrastare e partecipare a un momento così storico, anche TU sei chiamato dagli astri a diventare straordinario e cominciare a non legarti più alle norme comuni, poiché, dopo questo momento, **tutto sarà fuori dall'ordinario.**

In breve, l'universo ti sta segnalando che stai per entrare in un nuovo rinascimento e anche tu sei chiamato a rinascere come un'araba fenice.

Ecco perché quello che gli antichi chiamavano *Mandato Celeste*, il tuo protocollo in questa vita, dettato dall'universo, è fondamentale per scoprire il tuo *Ming personale*, il tuo progetto di vita. Saperlo oggi ti è utile

più che mai. Serve a spingerti oltre, verso la tua "opera", come sostenevano gli antichi alchimisti, e trasformare il tuo piombo in oro: le emozioni malate, gli stereotipi, le convinzioni sabotanti. Ci è voluto un ciclo di Saturno, una congiunzione con Giove, l'inizio dell'era dell'acquario e una pandemia mondiale per farci capire che il mondo, la natura, la vita ci stanno chiedendo aiuto. E tra l'altro "Lei" ci sta aiutando, indicandoci la strada per farlo. Proprio, Gaia, vistasi inascoltata, ha deciso di fermare tutto per farci capire che la vita equivale a portare attenzione e, come la fisica quantistica insegna, portare attenzione è sinonimo di cambiamento, trasformare ciò che stiamo osservando.

Questo vale per tutti. Nessuno escluso!

Capisci ora perché è vitale prendersi cura della terra e di tutto ciò che ti circonda? Perché essa, compresa la vita di cui fa parte, è un'estensione di te e tu ne sei una sua diretta manifestazione... prendertene cura equivale a prenderti cura di te stesso. **Non se ne esce da questa reciprocità.** Portare attenzione a te stesso è un *superpotere* che pochi ne conoscono l'importanza? Quindi per occuparti del mondo che ti circonda e influenzarlo, devi occuparti di te stesso e della tua energia. Quando l'umano, da scheggia di universo, si incarna su questo piano di coscienza, attraversa le fasi dello schema sopra, esso ti sta dicendo che tu possiedi già a livello potenziale delle conoscenze, ma, per usufruirne, devi evocarle e prenderne coscienza.

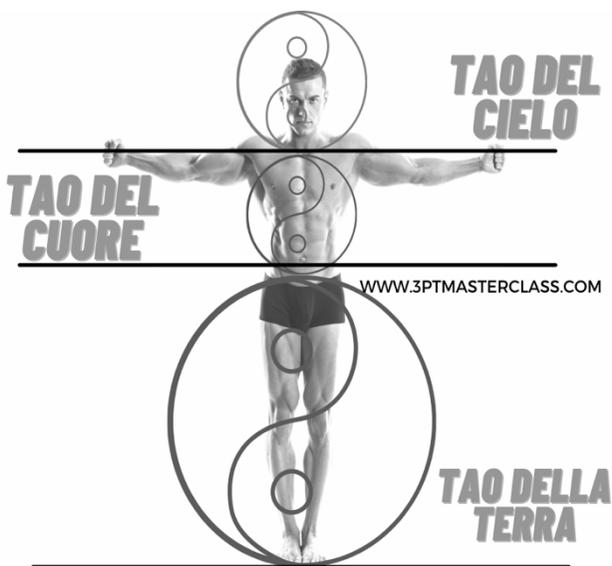


Figura 2

Per farlo devi iniziare a osservare te stesso, i tuoi pensieri, le tue emozioni, il tuo corpo, non più come un ammasso di carne, ossa, sangue e muscoli, ma come un laboratorio alchemico che smussa, sgrezza ed elabora quelli che gli antichi chiamavano i tre tesori: **Il Jing - il Qi - lo Shen**, posizionati in determinate zone del corpo che possiedono significati diversi e rispondono a frequenze di energie distinte che da ora chiamerò **i tre TAO**: *Il Tao della terra, Il Tao del cuore, Il Tao del cielo.* (Figura 2, in alto.)

Per attivare questi tre portali vanno utilizzati strumenti poco noti come: **mind-set, attenzione, atteggiamento.**

1.2. LA STRATEGIA DEI “RUBA ANIME”

*“Essere spirituale equivale a rendere partecipe e condividere
ciò che ti ha aiutato a superare
crisi, malattie, con chi come te allora,
si trova oggi alla ricerca di soluzioni per vivere felice.”
I. Cillo*

Marzo 2020 forse... "qualche giorno prima..."

Quando tutto avvenne, percepì intorno a me lo sconforto più assoluto.

Da poco mi ero inserito nello studio del marketing e i frutti dell'intenso lavoro non tardarono ad arrivare.

Era quasi tutto pronto, il mio seminario **LIVE: “Shiatsu R-EVOLUTION”**, il primo evento che organizzavo e che abbracciava tutta l'Italia a livello nazionale.

Questo live organizzato nella sede storica della NASAMECU, la mia scuola di shiatsu, era la consacrazione di un lavoro certosino costato mesi di preparazione.

85 persone ferme ai blocchi di partenza, pronte a convogliare le loro energie per conoscermi e conoscere, insieme ai miei tutor formativi, i fondamenti base della mia interpretazione e ramificazione della mia pratica manuale ed energetica. Tra l'altro, moltissimi di loro avevano già letto **Psicoshiatsu 1** ed erano curiosissimi di mettere in pratica gli insegnamenti che avevano visto sulle pagine del loro dispositivo elettronico e seguire di persona le pratiche che ormai associavo al mio

nuovo stile pressorio, diventando un perno indissolubile del mio metodo innovativo.

Un'emozione incredibile: *Magda da Vicenza, Lucio da Otranto, Filippo dalla Slovenia, Marco da Rieti, Giulio da Napoli, Marta, Roberta, Francesca, Sonia da Roma e tantissimi altri che venivano dal Lazio o da lì vicino.*

Era tutto pronto per il **week end del 14/15 marzo 2020**, ormai prossimo da lì a pochi giorni. Mia moglie alla segreteria e al commerciale, le mie quattro tutor all'accoglienza e io pronto come non mai, con la mia lavagnetta e il mio cuore pieno di passione, per quello che stava per accadere.

La sera del **9 marzo 2020**, si spense la luce.

Le famose parole del Premier tolsero il fiato bloccando il Qi, l'energia vitale, a milioni di italiani: *“L'Italia diventerà un'unica zona rossa... Saranno possibili spostamenti solo motivati e in più ci sarà il divieto di assembramenti”*.

Cademmo tutti nel baratro. Da allora iniziò il calvario dei colori, delle chiusure, delle mascherine, dell'amuchina, degli assalti ai supermercati, dei nuovi termini come *“assembramento”* che, inizialmente, non sapevamo nemmeno pronunciare. Le emozioni oscillarono come un pendolo impazzito che andava dall'apatia, allo sgomento e per molti, dalla perdita della speranza, alla sfiducia nel futuro.

Venne tolta la libertà, il contatto e le relazioni parentali. *“E ora?”* dissi ancora incredulo per ciò che stava accadendo.

Bella domanda... sto ancora aspettando la risposta.

Ma, nel frattempo, ogni cosa, situazione, persona, si bloccò e tutto rimase sospeso, compreso il mio amato evento di shiatsu. La mia professione, di shiatsuka/formatore e insegnante, come tutte quelle legate alla relazione di aiuto e al miglioramento mente-corpo furono colpite nel cuore.

Tutto si fermò e, come la Medicina Cinese insegna, quando l'energia non circola si crea una stasi di Qi, l'energia vitale, questa volta collettiva a livello planetario.

Da quel 9 marzo in poi furono pronunciate molte affermazioni dettate dalla paura, esse risuonavano come anatemi vuoti e senza senso.

Nei salotti televisivi, soprattutto, veniva sostenuto che le persone in quel momento storico fossero più cattive, più egoiste, più rabbiose. *"Per forza..."*, verrebbe da esclamare, *"dopo quello che ci stanno facendo!"*

Di primo acchito potevi anche accordargli ragione, ma portando consapevolezza, nel qui e ora, oggi quelle affermazioni erano vere per metà. Infatti, a un'analisi più approfondita sarebbe stato più corretto sostenere che le persone mostravano il loro reale atteggiamento, ciò che celavano in sé inconsapevolmente. Costrette, andavano oltre, sotto la superficie, svelando inconsciamente ciò che era pronto in loro già da un po'. Finalmente, per molti poteva essere una grande opportunità, prendere coscienza, finalmente del vero sé. Dare un colpo opposto al timone della vita e far compiere un giro di boa alla personale esistenza.

Non era la sars covid-2_a generare la rabbia sociale, **ma solo a farla manifestare.**

Erano anni che maturavano questo malumore e questa sensazione di insoddisfazione. Molti sostenevano: *"Ci vorrebbe una guerra, una rivoluzione per mettere a posto tutto, vedi in altri paesi quando qualcosa non va bene come si rivoltano..."*, *"...noi in Italia siamo sempre gli stessi: parliamo, ci lamentiamo e poi sottostiamo"*.

Era qualcosa di preannunciato e se qualcosa viene annunciato è il preludio per farlo accadere. È quello che in psicologia sociale viene definita la *"profezia che si auto avvera"*. Fu Merton, un sociologo, che ne parlò per la prima volta negli anni '70.

Quando si crede e ci si convince che qualcosa avverrà, nella mente o nella realtà, accadrà. Soprattutto quando la profezia è richiesta inconsapevolmente da un panorama collettivo e sociale. È come se un'energia

così forte lanciasse un richiamo così potente che il suo opposto e complementare principio, raggiungendo una massa critica, lo rendesse manifesto a livello cosciente e materiale.

“Ma Luigi...”, ti starai chiedendo sorpreso, “mica vorrai dire che siamo stati noi a volere e a creare questa situazione?”

Non sto dicendo esattamente questo, però quando accade qualcosa di imponente come una guerra, una crisi mondiale, una rivolta, un golpe, una pandemia, è come se a livello energetico esso fosse la risposta a una richiesta effettuata molto tempo prima, determinando una serie di coincidenze e di situazioni mediante le quali esso può manifestarsi. Però, solo se raggiunge quella massa critica utile e le conseguenti sincronie astrali che, evocandola, la rendono materia.

Sì, hai capito bene, ho proprio pronunciato di nuovo questo termine: influenze astrali. Ti avevo annunciato che ti avrei sorpreso con argomenti in controtendenza e insegnamenti millenari.

Continua a leggere e ne scoprirai a iosa.

Ciò non accade mai a caso, non credere alle baggianate tipiche degli stereotipi sabotanti come una maledizione, una punizione divina. Quando ciò accade è perché gli eventi inconsci, anche se non visibili nella vita reale di tutti i giorni, ne sono comunque un perno indissolubile ed essi, raggiunta quell'energia creativa che determina la vita di ogni cosa, prendono corpo in tutta la loro potenza diventando il destino del singolo, della famiglia, del gruppo, della comunità, del pianeta!

L'evento, come quello che *“sembra”*, appena passato, si manifesta solo quando la maggior parte delle persone perde il focus della propria consapevolezza e il motivo per cui si trova su questo piano di coscienza. Poi arrivano forze inaspettate per ricordarci che su questa terra ci stiamo per ottemperare a un mandato, quello celeste; allora le forze universali intervengono in nostro aiuto, generando forze che apparentemente sembrano essere solo contrarie e distruttive. Sappi, invece, che ciò che vedi lì davanti ai tuoi occhi non è mai tutta la verità, c'è un polo

invisibile, un substrato energetico spirituale, che alimenta e che sostiene un significato molto più profondo che, se colto, può essere la soluzione.

La "*collettività umana*", fino a quel momento, era giunta a un punto fermo sul quale l'universo ha lasciato correre fino a quando le giuste energie planetarie non hanno dato prima lo stop e poi il successivo start, verso un nuovo e più elevato livello di coscienza. Già da un po', la maggioranza della popolazione planetaria continuava a girare su se stessa, senza produrre nuove energie costruttive. La fisica quantistica, quella che studia le particelle subatomiche infinitesimali, definisce queste energie, che costituiscono l'universo vivente e inanimato, "*informazioni*". E, se prendiamo per buona questa tesi, l'uomo stesso, costituito da queste frequenze, è un insieme di informazioni e al contempo veicolo stesso di informazioni.

Quindi se su questo piano di coscienza questi messaggi, che per l'universo rappresentano nutrimento evolutivo, si bloccano, non circolando, esso agisce a gran voce sentenziando: **"O t'elevi o te levi!"**. Da adesso in poi non transige più. L'assioma, anche se dialettale, mi sembra molto chiaro e pertinente. L'ipnosi collettiva, nella quale siamo immersi da secoli, aveva bisogno di uno scossone. In passato a farlo è stata una guerra, una crisi, una rivolta, un atto terroristico, oggi, invece, a noi è toccato un virus. Fa parte della legge inesorabile dell'equilibrio dell'universo. Quando regna lo yin, viceversa, lo yang deve intervenire per ripristinare un equilibrio e risvegliare le coscienze affinché le loro reazioni o le nuove consapevolezza possano apportare nuove informazioni.

Tutto è iniziato, in sordina, nel 2004. Quel catastrofico Tsunami nell'Oceano Indiano è stato al tempo stesso premonitore e agente di trasformazione. Non ha solo modificato lentamente la posizione dell'asse terrestre ma soprattutto il pendolo interiore dell'essere umano e purtroppo non tutti l'hanno compreso. Sai bene che quando si sposta qualcosa lassù, quaggiù, prima o poi, arriverà lenta, inesorabile una risposta.

Nel 2012 tutti gridavano al lupo al lupo con la fine del mondo, c'era una sorte di sentore che qualcosa dovesse accadere: lo ripetevano come un mantra, tutto il pianeta lo annunciava a gran voce, sia i mass media che i disaster movie americani sottolineavano e ammonivano: *“Il mondo non è più lo stesso, stiamo andando incontro a qualcosa di irreparabile, i ghiacciai, il clima, il riscaldamento globale, la crisi, le guerre... prima o poi ci sarà qualcosa che annuncerà la fine del mondo”*.

Poi è arrivato il 2020 e la profezia si è autoavverata. *“Tutto si è fermato! Poi... ci ha sorpreso?” “Ma come... Prima, hai paura che accada, evochi sciagure, immagini, disastri... poi arrivano e tu che fai? Ti sorprendi?” “Questa è pura inconsapevolezza! Sappi che visualizzare, immaginare, pensare non sono solo cose eteree, ma potenti attrattori!”*

Nel primo periodo del lockdown il pianeta ha respirato. L'aria è tornata a nutrire con amore e non con sforzo, i fiumi si sono ripuliti, nuove forme di vita si sono riprodotte, come mai da generazioni. Insomma, il pianeta, senza la presenza dell'uomo, è resuscitato, incredibile, tutto questo cambiamento è accaduto solo in pochi mesi.

Però ora, oggi, passato lo sgomento iniziale, devi muoverti e agire. Scoprire nuove fonti di creatività in funzione del nuovo mondo appena nato e totalmente diverso da quello precedente... Basta lamentarsi!

L'uomo è stato l'unico essere vivente a rimanere fermo, a parte portare a spasso il cane, cantare sui balconi e scrivere *“ce la faremo”*. Ma purtroppo nulla è servito se non a farci sentire ancora più impotenti. Certo, la gente aveva bisogno di contribuire a questa rinascita, ma non avendo strumenti adeguati si è lasciata, come al solito, trasportare dagli stereotipi sociali. Per carità, ha un po' sollevato gli animi e scaricato un'abbondante quantità di cortisolo, l'ormone dello stress, ma niente di più. Quando non si conoscono altri metodi, le persone si adattano a ciò che vedono fare o, peggio ancora, lo imitano. Peccato, però, che si imita sempre il peggio.

Mi resi conto che se volevo continuare a vivere e a mantenere saldo il centro sulla fiducia e la speranza, dovevo riprendere in mano, non solo

la mia consapevolezza, ma, soprattutto, quello che in passato mi aveva aiutato a superare momenti interiori tristi e senza via di uscita: **le pratiche e gli insegnamenti millenari.**

La medicina taoista ha un patrimonio di conoscenze che sono valse la salvaguardia della vita o meglio dell'energia vitale, sia nel periodo in cui venivano apprese o scoperte, che nei millenni successivi, in momenti critici come carestie, guerre, pandemie, epidemie, pestilenze. Esse, con il passare dei secoli, invece di diventare obsolete, hanno acquisito sempre più potere.

Ripresi a praticarle, come da tempo non facevo. Connettermi alla rete scoprii essere ciò che più mi mancava. La rete di cui parlo non è quella a cui accedo dal mio pc, ma quella universale, quella costante guida che mi ha ispirato alla conoscenza di pratiche di cui ti parlerò in dettaglio nel quarto capitolo. Esse non servono solo a fare diventare illuminati, certo se è il tuo destino, allora lo diventerai. Anche solo praticarle con l'unico scopo di collegarsi al sé superiore, quella parte di te che anela a comunicare al tuo cuore e contribuire a costruire la tua anima, è già qualcosa di veramente eccezionale.

Quello che è importante, di questi strumenti antichissimi, non è tanto la quantità di tempo che ci si impegna, quanto coltivare la costanza, nel praticare. Già dopo 28 giorni si sviluppano nuove sinapsi che aiutano a trasformare il cervello e con esso il cuore.

Mentre continuavo con questi insegnamenti, mi accorgevo che importavo nuovi pensieri consapevoli e armoniosi, riprogrammando il mio cervello. Recuperavo lentamente il mio spazio interno, ridiventando sempre più centrato e cosciente nel qui e ora, ritrovando finalmente il mio equilibrio. Grazie a quel periodo di chiusura, potei recuperare molta energia e accumulare quello stato che mi permise di prendere consapevolezza, coscienza e distanza dell'attacco diretto alle mie fondamenta vitali. E quando il cervello si rasserena e si diradano pensieri, C.T.I. e convinzioni disturbanti, la mente diventa un'antenna che attira

trasmissioni elevate e inaspettate. Cominciai a scambiare informazioni con i "piani superiori".

Come un mantra mi risuonava la frase: *"I tre gioielli, i tre tesori, è lì che troverai la soluzione a tutto"*.

Soltanto rileggere appunti e testi studiati anni prima, durante le mie varie formazioni, mi recava pace e rassicurazione che, rispetto allo sbiottamento e all'angoscia dei giorni precedenti al "disastro", non c'era paragone.

Il mio pensiero vagò ed emersero ricordi, associazioni, qualche immagine. Quando la mente si svuota, diventa fertile e affamata di nuove informazioni che vanno a nutrire le nuove sinapsi. In quel momento ricordai un racconto che lessi in qualche libro, in qualche rivista specializzata o in un video sul web, non ricordo bene, il quale documentava un'intervista fatta a un reporter freelance, ultrasettantenne. Egli raccontava della sua permanenza nella Cina maoista degli anni '70 e del rapporto, della stessa, che aveva con il Tibet. Be' quello che mi colpì, di quel racconto, fu la descrizione dei *"ruba anime."*

"Se vuoi sottomettere un popolo, devi rubargli l'anima", esordì, dopo la presentazione del giornalista. *"Dato che l'anima, checché se ne dica, va costruita e non è a prescindere presente. Le persone, non sapendolo, non gli danno peso e quindi non si impegnano a scoprire né il metodo né come fare. Chi manipola energeticamente, invece, sa benissimo come funziona questo processo magico-alchemico impedendo ai popoli il benché piccolo interesse nello scoprire modalità, pratiche, testi. Attraverso, poi, tecniche di manipolazione, distrazione, preoccupazione, povertà, terrorismo, sottrae spazio, tempo e libertà individuali. Ciò impedisce alla massa di farsi domande autonome esistenziali che possano attivare una connessione con un sé superiore.*

Per chi invece possiede tradizioni salde e ancorate, come quelle del vicino Tibet, rubare l'anima è più difficile. È più complesso sradicare culture millenarie dalla loro spiritualità..." "... che mezzi usano per impedirglielo?" domandò l'intervistatore interrompendolo. *"Con la mera violenza, vietando la libertà spirituale, confutando la tradizione, distruggendo libri sapienziali e ricordi della loro*

tradizione. In modo che in poche generazioni le persone siano ridotte a massa inerme non pensante."

*"Per quanto i tibetani possano sembrare ingenui, umili e fragili, hanno dalla loro parte la forza dello spirito. Sanno che quello è **il loro Ming, il loro progetto di vita** e ciò infonde loro forza, speranza e grande determinazione. I rubba anime, gli usurpatori, i vampiri energetici, più forti militarmente, cercheranno, come fanno ormai da decenni, di infrangere le loro sane credenze, il loro culto millenario che, inattaccabile, non cederà mai, né a lusinghe, né a promesse, né a "brain washing", preferiranno morire piuttosto che mollare. La forza della tradizione e quella della spiritualità personale li renderanno sempre più forti e resistenti, come l'acciaio, a qualsiasi attacco alla loro anima."*

Tu dirai: *"Bella soddisfazione... morire per non cedere... non è una bella cosa"*.

Forse dal tuo punto di vista potresti avere ragione, ma i tibetani seguivano il loro, avevano quel Mandato Celeste che contempla un mind-set, un atteggiamento specifico, quello di essere di esempio e di ispirazione a milioni di persone nel mondo. Questa è la vera spiritualità, non quella finzione che molti occidentali scimmiettano nel comportarsi come gli orientali. Un mio GRAN MAESTRO scomparso, pochi anni fa, diceva riguardo la spiritualità: *"Essere spirituale equivale a rendere partecipe e condividere quello strumento che, in un momento delicato della tua esistenza, ti ha aiutato a superare crisi, malattie, disastri, con chi si trova oggi nella tua stessa situazione di allora."*

Guarda quanto l'interesse per discipline come il buddismo, lo yoga, lo shiatsu, la mindfulness, la meditazione, è aumentato ultimamente. L'ispirazione e l'esempio di civiltà sapienziali sono ciò che li rende tuttora forti, potenti energeticamente e spiritualmente. *"Se si possiede una profonda conoscenza della tradizione spirituale e la si mantiene viva mettendone in pratica i dettami, i precetti e gli strumenti per evolversi, anche morire diventa parte del progetto di vita. Un popolo che ha una radicata spiritualità non concede all'usurpatore nemmeno un centimetro di spazio per farlo insinuare."* Terminò tuonante il reporter la sua intervista.

Queste parole mi segnarono allora e ancora oggi scuotono la mia piccola anima in costruzione. Un aforisma che coniai all'occorrenza recitava: *“La vera rivoluzione è la meditazione”*. E per meditazione non intendo necessariamente fare “om” tutto il giorno ma essere presenti nel qui e ora, portare attenzione a quello che si fa, mentre lo si fa.

Se ora a queste parole il tuo cuore, come il mio, sta battendo più del solito e tra le mille domande che si “assemblano” nella tua mente emergono quesiti come: *“Quali sono le pratiche che hai fatto? Come hai scoperto il tuo Ming? Come faccio a capire qual è il mio Mandato Celeste?”*

Calma... calma, ora ti rispondo.

Prima però respira... poi, porta attenzione a te stesso e ascolta il tuo corpo. Poi, continua a SEGUIRMI, perché a breve scoprirai tutto ciò che ti occorre per le tue risposte.

1.3. JING: GUIDA O CARCERIERE

“I gioielli più preziosi non sono fatti di pietra, ma di carne.”

R. Ludlum

Quando cominciai a prendere coscienza della realtà, che quel momento critico richiedeva, aumentava proporzionalmente sia il mio contatto con le radici corporee, che le sensazioni. Mi accorgevo sempre di più come la paura, oltre a essere un'emozione di allarme e di avvertimento, fosse anche preparatoria all'azione e a far esplodere tutta la sua successiva potenza ormonale. Infatti, in termini neurofisiologici, si definisce questo meccanismo: lotta, fuga o freezing. Ricordi quando più sopra ti ho raccontato l'emozione che provai intorno a me subito dopo le parole del premier nel mese di marzo quando decretò il fermo nazionale? Be' in quell'occasione sperimentai il freezing, mi paralizzai, come quegli animali che si fingono morti per non essere uccisi, insomma la paura può essere un aiuto oppure l'inizio della morte. (Nei capitoli successivi ti descriverò più approfonditamente questi processi neurofisiologici.)

Come il reporter affermava, la maggior parte dei leader mondiali o dei dittatori, quando non riescono a gestire masse immani di persone, intervengono con la distrazione o infondendo paura, spesso terrore. Questo processo attiva nelle persone dei meccanismi di difesa alla sopravvivenza che se perpetrati nel tempo diventano modelli di comportamento incontrollati, che obbligano inconsciamente a rispettare pedissequamente gli ordini imposti, reprimendo l'energia vitale, svuotando quella ancestrale creativa, impedendo di farla fluire liberamente a livello planetario.



Figura 3

Ciò accade sempre, nella maggior parte dei casi, in quelle persone che non hanno sviluppato, per ignoranza, pigrizia spirituale o superficialità, il centro inferiore o fisico. È il Tao della terra, che permette di ancorare le proprie radici al corpo e riprendere in mano la conduzione di se stessi, del proprio veicolo corporeo, smettendo di essere un mero assistente assolto alle credenze, convinzioni ed emozioni distruttive.

Se queste emozioni, però, sono protratte nel tempo e non trasformate, fanno inquinare il sistema energetico dei meridiani con l'alta probabilità di farti ammalare. Se invece adotti metodi di trasmutazione, come quelli che ti sto per mostrare in questo libro, essi ti aiuteranno, come hanno fatto con me, a superare momenti critici.

Questi metodi, che hanno utilizzato per migliaia di anni gli antichi orientali, sfruttano queste emozioni tossiche come legna perfetta, per accendere quel fuoco alchemico sacro, utile per trasformarle in luce spirituale (ling).

Esse sono:

- *curare e portare attenzione e mind-set a ciò che si immette nella mente: pensieri;*
- *curare e portare attenzione e mind-set a ciò che si immette nel corpo: cibo, acqua, respiro;*
- *curare e portare attenzione e mind-set a ciò che si immette nel cuore: emozioni;*
- *curare e portare attenzione e mind-set al movimento e alle posture del corpo;*
- *curare e portare attenzione e mind-set alla gestione dell'energia sessuale;*
- *curare e portare attenzione e mind-set all'energia che si immette nel sistema dei meridiani.*

Più avanti le scoprirai una per una e, se continuerai a seguirmi attentamente, imparerai lentamente a trasmutare il buio in luce.

Come puoi vedere, secondo la mia teoria, non basta adottare uno stile di vita sano per migliorare la qualità di vita energetica e scoprire il personale cammino di vita, quello che ho scoperto dopo oltre 20 anni di pratiche costanti e quotidiane. Questo stile di vita “sano”, affinché lo possa essere realmente, **DEVE** essere accompagnato *costantemente dall'attenzione, supportato dal mind-set, il giusto atteggiamento energetico.*

Curando questi aspetti con le dovute pratiche e nei rispettivi Tao, tu potenzierai i tre gioielli: **il Jing, il Qi, lo Shen** che compongono le tappe per sublimare l'energia e sviluppare una conoscenza maggiore del tuo corpo, della tua energia, liberando le tue potenzialità spirituali per scoprire il tuo Ming, il tuo personale percorso di vita, con la conseguente *“apertura del cuore”*. Ciò è quello che intendeva il reporter nell'intervista. Voglio ribadirlo e rafforzarne il concetto, affinché possa aiutarti ad allineare la tua personale visione, come è successo a me.

Cosa succede se tu non inizi a fare qualcosa per migliorare il tuo sviluppo e la conoscenza di te? Be' ritornerai ai tuoi soliti comportamenti in un mondo che sta totalmente correndo come una Ferrari e tu con la tua 500 non sarai più adeguato alle strade che dovrai percorrere.

Inoltre, è bene che tu sappia che in una situazione di paura o di distrazione e, in futuro, dopo questa esperienza non ancora passata del tutto, potrebbero essercene ancora molte altre, non si può non avere un buon radicamento nel corpo, nel cuore e nella mente. Quando la paura esonda, come un fiume in piena, il sistema energetico andrà a intaccare come primo bersaglio l'organo dei reni, essa è l'emozione al quale gli insegnamenti taoisti associano a esso. Ciò, inevitabilmente, ne conseguirà lo svuotamento della parte più materiale del tuo patrimonio energetico, il **JING**, fondamentale per innescare il primo processo di alchimia trasmutativa, **costruire l'anima e darti accesso al tuo Ming**.

Preparati perché lo stai per scoprire e, se lo coltiverai con costanza e quotidianità, trasformerai la paura in forza di volontà, la sfiducia in speranza, la disperazione in vitalità e coraggio, ritrovando il senso della vita, come lo è stato per me.

Mentre stavo lentamente riappropriandomi del mio laboratorio corporeo, mi accorgevo che più vi entravo, attraverso le pratiche, più percepivo una forza dirompente che partiva dal basso, che prima non sentivo. Essa saliva dalle profondità delle gambe, le percorreva in tutta la loro verticalità per giungere nel bacino. Questa sensazione la conoscevo. Me ne ero distaccato da un po', però non mi era nuova. Come suol dirsi, in gergo psico-corporeo, rientravo nelle sensazioni. La mia esperienza di bioenergetica come conduttore di esercizi e studioso di bioenergetica mi permetteva di recuperare sia le nozioni teoriche, che corporee.

Quando si lavora energeticamente sul corpo, esso comincia ad accendere il sacro fuoco alchemico, il quale, per iniziare l'opera, richiede materiale grezzo, il carburante per avviare ed espletare il processo a esso deputato per la trasmutazione.

Te ne accorgi perché entri in uno stato di coscienza alterato più presente e consapevole del tuo corpo, delle tue sensazioni, della tua vitalità.

Per questo Tao, quello legato alla terra, alla sopravvivenza, la paura e le emozioni di sfiducia, di disperazione sono il prezioso grezzo da raffinare e trasformare. Sì, hai capito bene, le emozioni malsane dalle quali molti sfuggono, reprimono o esplicitano senza remore, sono i semi preziosi da coltivare per uscire fuori dal loop circolare dell'emozione distruttiva. Imparare ad accoglierle, osservarle, accettarle, nella loro interezza, sono i primi passi per TRASMUTARLE in emozioni sane e costruttive, utili alla tua crescita interiore. A esse sono legate le funzioni utili per costruire il tempio dove verrà, poi, raccolto lo spirito e costruita la tua anima.

Questo Tao è uno dei tre puri, rappresentati nella figura.1, il centro collegato alle funzioni vitali primarie di sopravvivenza. Associato alla parte inferiore del corpo, quelle zone nelle quali si concentrano e terminano i processi di digestione, assimilazione dei nutrienti ed evacuazione degli scarti. Inoltre, è la sfera della sessualità e del piacere con le gonadi e gli organi riproduttivi, nel quale vengono svolte le funzioni di riproduzione e di spinta vitale. In ultima analisi, è la sede del primo gioiello: il **Jing**.

Assimilando man mano questi concetti, scoprirai che essi sono parte del tuo essere e che tu e solo tu sei responsabile della loro elaborazione. Quando ciò accade, ti senti un po' Superman quando scopri per la prima volta i suoi superpoteri. Non voglio illuderti o sembrarti esagerato ma questa sostanza, insieme alle altre due dei Tao successivi, con le pratiche che ti descriverò, sono quelle che costruiranno la tua coscienza e ti eleveranno fin dove il tuo Ming deciderà, in questa vita, di arrivare. Ricordati che sei parte dell'universo e sei fatto di universo ed esso vuole che ritorni a lui ricco, colmo, traboccante di informazioni.

Prima di procedere, però, voglio fermarmi e fare un punto di unione con ciò detto finora per proseguire con più sicurezza e fluidità. Secondo questo schema che vedi sotto, quello che sei e ciò che diventerai dipende da come adotterai il mandato celeste che l'universo ti ha concesso, consentendoti di affinare te stesso e permetterti di continuare a

vivere su questo piano di coscienza, fare le esperienze attraverso il **Ming** e restituirle a fine mandato.

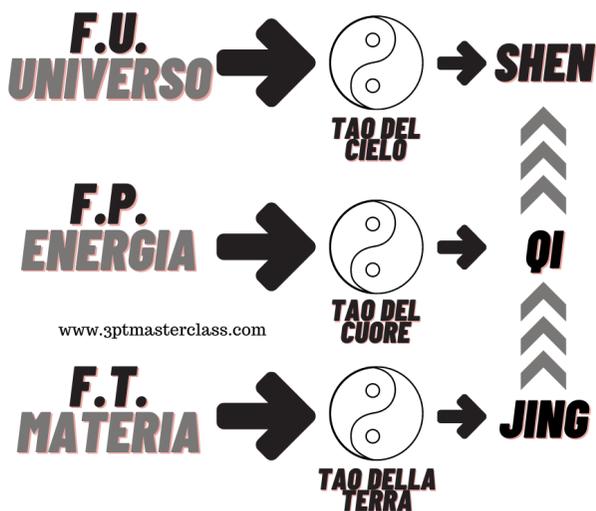


Figura 4

La **F.T.**, la forza della terra, è l'espressione della sensorialità e delle funzioni basi per la sopravvivenza dell'uomo, il Tao della terra è il suo Athanor di trasmutazione dove viene **raccolto, sgrezzato e trasmutato il Jing in Qi**.

La **F.P.**, la forza delle particelle, è l'espressione dell'energia una volta fatto il primo passaggio di **disgregamento del Jing della terra**, in questo Athanor del cuore; esso viene miscelato e **sublimato in Qi**, inviato poi al successivo centro, quello del Cielo, per il successivo processo di sminuzzamento.

La **F.U.**, la forza universale, è la propagazione della sostanza più sottile, quella che **rappresenta lo spirito e alberga nel Tao del Cielo**, dove viene lavorato il Qi e miscelato con il grezzo dei pensieri, delle convinzioni, degli stereotipi sabotanti, **per sublimare in Shen** purissimo e poter connettersi con il cielo universale.

Ah, dimenticavo, non pensare che questa sia solo teoria, lo sarà solo se tu non la metterai in pratica. In questo processo, entrando in possesso del mandato celeste, tu scoprirai il tuo Ming e, costruendo l'anima, ti dirigerai verso la luce che ti aspetta a braccia aperte, il Ling.

Non preoccuparti se alcuni termini per ora ti possono sembrare “*alieni*”, sono nuovi, li devi solo masticare e assimilare. Li ripeterò più volte in seguito, tante da farle diventare musica per le tue orecchie. Quando arriverai al quarto capitolo, li unirai alla pratica e tutto avrà un senso, ora limitati a leggerli e a renderli familiari.

Capisci perché è così importante conoscere questi passi e queste sostanze apparentemente invisibili?

Scommetto che ora stai lentamente cominciando a capire perché il mondo tiene le persone all'oscuro di tutto.

Vorrei, inoltre, che tu comprendessi a pieno perché chi sa e vuole manipolare il mondo non rende pubbliche queste conoscenze ma solo i soliti stereotipi terroristici, credenze auto-sabotanti e distrazioni superficiali. Sai perché?

Perché non diffonderle permette loro di mantenere la massa di gente inerme e ignorante spiritualmente, assoggettata al loro vorace senso di potere.



Figura 5

Capisco che possono essere temi ostici da digerire però è importante che tu lo sappia, soprattutto per affrontare i prossimi anni che non saranno più gli stessi. Sappi che fin qui tu ne sai già più del **47%** della popolazione mondiale, a metà libro ne saprai più del **64%** e alla fine dell'ultima pagina, di questo mio testo, ne saprai più del **87%** della popolazione mondiale.

Incredibile vero?

Perché ho iniziato con il Jing questo paragrafo? Semplice, perché è la parte di te più materiale e che energeticamente costituisce le tue radici, definisce la tua provenienza genetica, la tua tradizione e contiene i tratti basilari per conoscere il tuo Ming. Il Jing è contenuto nei tuoi reni ed è spesso descritto come la quintessenza vitale, tanto che la sua quantità è quella che determina la durata della tua vita. Va centellinata, usata a piccole dosi.

E sai qual è l'emozione che più la spreca? Indovina? Ho capito bene? Hai detto, forse, **PAURA?**

Esatto, è l'emozione che più lo devasta. È quella che più lo disperde e, disseminandolo, viene smembrata la tua vita, accorciandosi oppure rendendoti un malato a vita. Una specie di zombie che cammina. Non solo! Un'altra falla che viene alimentata per fare disperdere Jing sono gli stravizi sessuali e con la pornografia, ormai a cielo aperto, lo spreco della sostanza ancestrale è a *“getto continuo”*. Questo sperpero perpetrato e consentito viene studiato a tavolino! Non voglio apparirti bigotto e non sto dicendo che bisogna astenersene, per carità, ma oltre all'atto, in sé, bisogna sublimare l'energia con pratiche, come quelle che ti mostrerò nel quarto capitolo.

Quando l'anno scorso stavo cristallizzando questa teoria, mi resi conto di quanto Jing veniva disperso nell'etere, dalla paura del momento e di quanto esso *stesse nutrendo, a livello planetario, altre forme di vita.*

Però, come le spieghi queste preziose informazioni alle persone? Come le divulghi sul web senza che vengano censurate sul nascere? Se lo facessi verrebbero fatte subito passare per stupidaggini e di conseguenza subito smentite. Ecco, questa è distrazione, far passare antichi insegnamenti per fake news. Quindi mi sono limitato a raccoglierle in questo libro e rivolgerle a te e alla fetta di pubblico che mi conosce e mi segue da tempo.

Ora che sai già molte più cose rispetto ai tuoi amici, i tuoi cari, i tuoi clienti, i tuoi studenti, è diventata una tua responsabilità crederci o meno, nel condividerle, io nel farlo, ho solo rispettato il mandato celeste e il mio Ming.

Ora però è arrivata l'ora che tu sappia riconoscere e rispettare il tuo.

1.4. USCIRE DAL LABIRINTO

*“La vita è un labirinto nel quale si prende la strada sbagliata
prima ancora di aver imparato a camminare.”
Cyril Connolly*

In passato mi sono sempre chiesto perché nel curriculum di alcuni medici psicologi e psicoterapeuti corporei, che ho conosciuto durante i miei percorsi e studi, ci fossero molti che avessero esperienze da shiatsuka, insegnante di yoga, reikista, terapeuta bioenergetico, praticante buddista?

Allora non me lo spiegavo, però tutto sommato mi piaceva. Ambiti così seri e ieratici che venivano addolciti da caratteristiche possedute solo da personaggi “eretici”, i quali integravano tecniche trasversali. Ciò rendeva gli studi e la terapia più naif e leggera, anche se non capivo il perché.

La risposta la ebbi più avanti negli anni, ma dato che il mio focus di allora era quello di diplomarmi e diventare shiatsuka, sorvolavo e non approfondivo il perché. Ormai lo davo per scontato, portare avanti un obiettivo non consente distrazioni quindi doveva essere così, punto! Purtroppo, era un bag, ed è un errore che ancora oggi molti fanno, è quello di non portare l'attenzione sul percorso personale, perché quello professionale è ritenuto più importante. La vera consapevolezza l'ho acquisita non molto tempo fa. Nacque dall'intuizione, dalla saggezza e dalla generosità di uno dei più grandi maestri che abbia mai avuto e che in pochi anni, grazie al web, ha cambiato la mia vita e trasformato molto del mio lavoro e della mia ricerca spirituale. Per privacy, delicatezza e rispetto citerò solo il suo nome tibetano *Rishi Choni Dorje*, chi l'ha conosciuto capirà. Un innovatore, un personaggio dalle molte sfaccettature e qualità, genio del marketing e soprattutto: maestro di

meditazione e spirituale. In pochi anni mi ha fatto far pace e concesso un punto di incontro, un'integrazione creativa, di tre aspetti del mio insegnamento:

- 1. come far sposare, senza litigi, il marketing e la spiritualità;*
- 2. la congruenza tra il denaro e i percorsi olistici;*

Il terzo te lo mostrerò a breve dettagliatamente.

Prima di allora, malgrado lo facessi, era per me difficile coniare con armonia questi aspetti del mio mondo personale e di crescita, ma una volta seguito il suo pensiero e le sue teorie essi si rafforzarono, sostenendomi, infondendo in me la sicurezza nell'intuizione che avevo avuto.

Seguimi in questo percorso mentale e capirai anche tu perché chi crede di conoscere il reale significato di lavoro su se stesso e chi invece, per ignoranza o non conoscenza, non trova il proprio ming, si arena e gira su stesso, facendo un buco nell'acqua rispetto alla crescita interiore e verso il personale progetto di vita. La risposta è celata nel terzo punto che ti avevo annunciato e che ti svelerò ora:

- 3. La differenza tra lo sviluppo e la crescita personale. Lo sviluppo e la crescita spirituale.*

Sviluppo personale

Sono percorsi dei quali anch'io per anni mi sono nutrito e grazie a essi ho elaborato moltissimi vissuti individuali. Il problema di fondo di questi percorsi, se perpetuati nel tempo senza ulteriori sbocchi, rende le persone rigide e stereotipate. Impone loro un lavoro ininterrotto sul corpo, ottenendo i soliti risultati come un criceto sulla ruota, continuando a smuovere le solite dinamiche, i vissuti di una vita, senza raggiungere nessuna quadra. Questo meccanismo "ossessivo" non permette di fare crescere l'io, costruito con tanta fatica e impegno, ma lo gonfia, pian piano a dismisura rendendolo ipertrofico. Un ego pieno di "devi" e divieti, con il risultato finale di vedere insegnanti che non sono

più guide, leader, mentori, ma tiranni, dittatori, i quali esprimono sac-
cenza vuota, manipolando emotivamente e non proprio sempre in
modo inconsapevole. Non sto accusando, naturalmente, ma portando
esperienze di casi reali.

Ciò accade, per due semplici motivi:

1. si sviluppa ininterrottamente un percorso di crescita orizzon-
tale;
2. non si hanno strumenti o conoscenza per passare al percorso
verticale, quello deputato alla crescita spirituale.

Naturalmente non sto boicottando il lavoro sul corpo ma specificando
che il lavoro su di esso a un certo punto va trasmutato, per poi subli-
marlo in un altro più elevato.

È importantissimo per chi lavora professionalmente con il corpo co-
noscerlo a fondo sia a livello anatomico, fisiologico che sensoriale,
però è altresì rilevante il concetto di percezione della realtà.

Mi spiego meglio.

Se osservi e leggi bene le mappe, i manuali o i libri di anatomia umana
di 100, 50, 10 anni fa, ti accorgerai che sono simili, se non uguali.

Forse cambiano i caratteri o i tipi di stampa, ma in sostanza il corpo,
per come è stato sempre descritto, sembra che non muti o non abbia
nessun'altra funzione.

Infatti, anche per chi lavora orizzontalmente sul fisico, fatte alcune ec-
cezioni, nelle quali sono arrivati allo stremo energetico e quindi si sono
lasciati percorrere dal fuoco alchemico interno, il corpo non si sviluppa
verticalmente e come l'io diventa ego gonfiato, la persona tende a di-
latarlo, a svilupparlo muscolarmente e visivamente in orizzontale.

Sviluppo spirituale

Però se si sfrutta la plasticità del corpo, la sua capacità di trasforma-
zione in modo consapevole, esso non diventa più il solo ammasso di

ossa, sangue, muscoli e terminazioni nervose, che molti credono che sia, ma un ricettacolo sacro atto a contenere sostanze divine.



Figura 6

Ecco perché chi fa questo tipo di lavoro sul corpo a un certo punto si arena. Perché conosciute a fondo le sue peculiarità psicocorporee quali la forma, la solidità, la forza, la massa, la definizione di quel muscolo o di un gruppo articolare, e psicologiche come l'empatia, l'autostima, l'autoefficacia, dovrebbero passare a un livello superiore. Chi vuole crescere ed evolversi deve fare il salto quantico verso l'alto, altrimenti il corpo tenderà a girare su stesso e a dilatarsi orizzontalmente, con la conseguenza finale di gonfiare l'io a dismisura.

Chi vuole iniziare un percorso di crescita verticale, pertanto, deve avere una nuova visione del corpo e sapere che esso:

1. È la storia emotiva di ognuno.
2. Possiede un linguaggio metaforico e psicosomatico.
3. È costituito da segmenti con significati e temi psicosomatici specifici.

4. *Possiede, attraverso i suoi punti pressioni, la chiave di accesso al suo linguaggio.*
5. *Questi punti costellati in sequenze costituiscono un sistema unico di sviluppo energetico e spirituale ossia i meridiani.*

Osservando il corpo con questo nuovo taglio, puoi ben intuire che esso diventa un mero laboratorio alchemico, all'interno del quale è riposto sia il materiale grezzo che gli strumenti utili a trasmutarlo, per permettergli, poi, di compiere l'opera verso la "luce perpetua," il ling.

Cominci a capire quanto il corpo sia prezioso, quanti misteri e segreti vi siano celati? Che il senso della vita è inscritto in esso e non nascosto all'esterno di chissà quale agio materiale?

Cosa intendo? La risposta l'avrai a breve. Non perdere di vista nulla di ciò che sto per dirti. Non credo che la troverai scritta altrove.

Ora lascia che ti faccia una domanda: *“Ti sei mai soffermato a osservare il corpo delle persone che ti circondano o che passeggiano intorno a te?”*

Se guardi bene a fondo, ti accorgerai che nessun corpo è uguale all'altro, o meglio, potrai riscontrare delle somiglianze ma non saranno mai uguali. Figure allungate, altre tozze, differenza tra la parte superiore e quella inferiore, la testa più grande rispetto al resto del corpo, le braccia lunghe, le gambe a "papera", insomma ti circondano tanti "personaggi" che, attraverso il corpo, ti stanno raccontando la guerra che hanno combattuto e stanno continuando a fare: **la loro storia emotiva.**

A volte quei corpi sono veramente complessi da concepire, altre sembrano delle vere e proprie caricature di loro stessi.

“Cosa vuol dire tutto questo?”

Be', se segui questo mio percorso mentale, sono certo che arriverai a quella conclusione che è già presente nel tuo cuore.

Se il corpo racchiude la storia emotiva personale e ognuna è diversa, è palese supporre che per tante storie ci siano altrettanti corpi diversi.

Se, poi, consideri reale che le emozioni come i traumi, la tristezza, la depressione, la rabbia sono sia frequenze energetiche che storie emotive, esse, a seconda della frequenza di riferimento, si collegheranno nel corpo disegnandone la forma, oppure sui punti pressione (quelli di agopuntura per intenderci), iscrivendosi come frequenze sottili, determinando la qualità e la salute del sistema energetico, caratterizzando i tuoi meridiani. Infine, questa rete, rappresentando l'intelaiatura dove il corpo si appoggerà, concederà, a seconda dell'emozione contenuta, il relativo sostegno, la corrispondente struttura, la conseguente forma corporea.

Leggere il corpo, quindi, significa anche leggere le emozioni e il significato dei meridiani che in quel corpo si sono cristallizzati, determinando quella forma, quella postura, quella specifica struttura fisica. Ergo, dalla forma del corpo e dalla struttura fisica dominante si può intuire quali sono e sono state le inclinazioni e la storia che le ha portate a strutturarsi.

Un corpo visivamente ed energeticamente forte che vive da debole sta ristagnando energia e non sta portando a compimento il Ming e rispettando il suo mandato celeste. Un corpo debole, viceversa, che vive da forte svuoterà in eccesso la sua energia e si irrigidirà a tal punto che prima o poi si spezzerà, frantumandosi psicologicamente ed emotivamente.

Entrambe le versioni non rispettando Ming e Mandato, incorreranno prima in somatizzazioni, poi in malattie psicosomatiche, fino a contrarre patologie gravi croniche, organiche o autoimmuni. Questo accade indistintamente alla maggior parte delle persone che, non consapevole di questi meccanismi, ritiene che il corpo sia solo materia.

Credo che ora, tu, stia cominciando a metabolizzare uno dei più importanti segreti per la tua crescita: il Ming. Esso rappresenta il tuo corpo e, a seconda della forma, l'atteggiamento, la postura, la gestualità, il modo di parlare e le parole che utilizzi quotidianamente, esso può espletare il mandato a esso concesso. Ecco perché se vivi una vita,

malgrado un tipo specifico di struttura psicosomatica, volta a un certo ruolo celeste, senza portargli attenzione, vai contro corrente, fuori Ming (no-Ming). Per ovviare e prevenire qualsiasi autodistruttività, bisogna accendere la luce dell'attenzione e della ricerca su di sé per ricollegarsi a questo processo e poter finalmente scoprire il tuo vero senso di vita, che, una volta scoperto, diventerà inattaccabile.

Ecco perché gli antichi, ostinatamente nei loro adagi di sviluppo interiore, insistevano nel dire: *“Se vuoi vedere cosa hai pensato e come hai vissuto emotivamente la tua vita guarda il tuo corpo oggi. Se vuoi trasmutare la tua mente, le tue emozioni, il tuo destino domani, inizia ora a lavorare sul tuo corpo, trasmutando pensieri, emozioni, movimenti, secondo i dettami imposti dal tuo sé interiore”*.

“Come si fa a impostare la modalità trasmutazione, ti starai chiedendo?”

Quando ti vivi le gioie che la vita ti propina, non devi mai perdere il focus anche sui dolori che essa ti fa incontrare: l'ingiustizia, l'abbandono, la malattia, il lutto, il dispiacere, il tradimento; queste sono proprio quelle emozioni da cui non devi scappare, allorquando tu ne sia aggredito. Non sto dicendo che le devi attirare per forza per soddisfare un bisogno masochista, ma solo prenderne atto e rimanerne in contatto quando esse accadono, perché in loro è presente il potenziale e quel grande patrimonio di sostanze da disgregare. È il carburante prezioso per accrescere la tua saggezza ed evocarne il sé spirituale.

Per allenarti a questo strano e nuovo meccanismo, segui pedissequamente ciò che sto per indicarti. Quando ti muovi, respiri, ti nutri, ti emozioni, ti rilassi, accorgiti costantemente che sei tu a farlo e non il pilota automatico che inserisci quotidianamente.

Quando sopraggiunge:

- un pensiero sabotante: *non ce la faccio, non fa per me, non serve a nulla;*
- una pigrizia corporea: *oggi non mi va, faccio gli esercizi dei meridiani domani, oggi sono un po' stanco, poi li faccio dopo il riposino;*

- un'alimentazione scorretta: *oggi non ce la faccio, devo proprio mangiare la pizza, bere uno spritz... vabbè, la dieta la inizio lunedì prossimo;*
- emozioni tossiche: *adesso gliela faccio pagare, non lo sopporto più, ora se la vedrà con me;*

non scappare, non far finta di niente, non spostarti con il focus dell'attenzione, anzi, accetta come sfida questo momento che, se te lo concedi, diventerà propizio. Sono questi gli attimi dei quali approfittare. Poni bene attenzione a quel sabotatore e a smascherare la tua meccanicità nel dargli energia vitale. Se riesci a smascherarlo, è perché hai portato consapevolmente la tua attenzione e quindi sei in grado, in quel momento, di utilizzarlo a tuo favore per accendere il fuoco alchemico e sgrezzare quell'emozione svalutante e distruttiva, consentendo quel passettino in più alla tua evoluzione.

Il focus del mind-set, l'atteggiamento e la successiva attenzione sono gli ingredienti segreti, la bacchetta magica del mago, la formula che rompe un incantesimo, la password di accesso alla tua area corporea riservata.

Per voler, quindi, lavorare sul corpo, renderlo più ampio e spazioso, riprendendo in mano il pilota del tuo veicolo terrestre, devi iniziare a utilizzare questo superpotere! Devi uscire allo scoperto e fare del tuo corpo uno strumento utile per te ed esempio per chi si ispira a te.

Ricorda che oltre a essere la tua storia emozionale, tempio dello spirito e veicolo di evoluzione, il corpo è anche il luogo sacro dove si costruisce l'anima.

Per farlo, però, devi scoprirlo in tutte le sue fattezze, lo devi ascoltare, amare, comprendere...

...RINGRAZIARE.

1.5. DESTINAZIONE... DESTINO

Alla stupida domanda: "Perché io?", l'universo si prende a malapena il disturbo di replicare: "Perché no?"
Christopher Hitchens

Quando leggo, studio o parlo di destino, mi viene sempre in mente una storia che mi raccontava mio padre a riguardo. Mi diceva, nella sua semplicità: *"Il padreterno, quando nasciamo, dà un libricino a tutti quelli che stanno per scendere. Dentro c'è il destino di ognuno. C'è scritto quello che dobbiamo fare, se lo fai bene... perfetto! Se non lo fai so' ca... tuoi"*. Anche se il linguaggio può apparire inadeguato e poco elegante ai circoli olistici elitari, *per me* è stato ed è tuttora, invece, un insegnamento prezioso che ho tenuto sempre custodito nel cuore. Alla lunga, poi, ho scoperto d'averne grazie ad esso un grande senso per la mia vita, ritrovandolo nel mio percorso di studi e di crescita.

Nel paragrafo precedente ti ho descritto approfonditamente il Ming nelle sue sfaccettature. Quello che ancora non ti ho detto è che esso assolve a un algoritmo, un protocollo. Quello che mio padre precisava con la frase: *"... quello che devi fare..."*, gli antichi lo definivano: **mandato celeste**. Esso è unico per tutti e deve essere adempiuto in base al proprio **Ming**: il corpo nella sua forma, nell'atteggiamento, nella sua personale inclinazione.

Una volta lavorato, depurato e trasformato il materiale grezzo del nuovo veicolo psicosomatico che costruirai via via, arriva prima o poi l'ora di cominciare a conoscere anche il compito universale che ti è stato assegnato.

Molti possono pensare che la mansione possa essere qualcosa di eccezionale, unica, particolare e invece no. Come professano tutti gli insegnamenti antichi, anche questo è nella sua totalità di una semplicità,

apparentemente, imbarazzante. E proprio per questo motivo molti non credono possa essere solo quello.

Di cosa sto parlando?

Di diffondere amore incondizionato.

Chi è alla ricerca di sé si accorge di arrivare a un punto nevralgico, il quale mette alla prova il serio movente che muove il percorso scelto. Molti però, per resistenze varie, si arenano, si imballano, poi mettono la retromarcia, cambiano direzione o ne scelgono una loro. Questo accade perché rispetto all'amore c'è un grosso fraintendimento, un gap, un'inflazione, proprio a riguardo del suo reale significato, soprattutto in questo specifico momento storico.

- Le persone sono arrabbiate e inviperite, quindi non disponibili all'apertura del cuore, poiché si sentono ingiustamente depauperate del lavoro, della libertà, dei diritti personali. Maturando, però, odio e rivalsa, non fanno altro che alimentare e sostenere questa energia. Per la legge della contrapposizione, Yin-Yang, stimolano il polo opposto, concedendo a ciò che non vogliono di realizzarsi, confermando altresì la legge della "profezia auto avverantesi".
- Non credono o non hanno mai creduto veramente nell'amore verso gli altri, se lo hanno provato, è sempre stato interessato o condizionato, quindi deridono sia questa teoria, sia chi ne parla, definendolo un fuori di testa.
- Lo sottovalutano credendo che avendo già provato a praticarlo e riscontrando un nulla di fatto, possono giungere quindi alla conclusione faticida: "*sono tutte cazzate*".
- Vi sono poi quelli, i più superstiziosi, che ritengono questo concetto malaugurante, perché seguendo questi principi hanno avuto esperienze contrarie proprio con le persone a loro più vicine, dalle quali, dopo aver rivolto loro atti gentili e amorevoli, hanno invece ricevuto reazioni di odio, rancore, invidia per accadimenti di cose passate.

Fermiamoci un attimo, tracciamo una linea di demarcazione e fissiamo un punto di riflessione.

Che tu lo voglia o meno, devi sapere che l'amore è un deterrente potentissimo che attiva emozioni elevate ma anche quelle diametralmente opposte.

In che senso? Com'è possibile attirare odio se coltivo amore?

Allora, mi spiego meglio. Mi rifaccio a due categorie di persone:

- quelle fervide praticanti della teoria del pensiero positivo. Si ostinano a eseguire in modo infantile e superficiale le frasi che conosci anche tu, senza un lavoro di fondo e una consapevolezza di base;
- poi c'è chi recita a squarciagola mantra a più non posso aspettandosi la realizzazione, o meglio, l'ottenimento del premio richiesto.

Per chi inizia queste pratiche per la prima volta, può aver facilmente constatato che spesso non attira ciò che si aspetta ma eventi inspiegabilmente opposti e molto pesanti. Ciò lo mette subito nella condizione di affermare che la tecnica non funziona, abbandonandola "prima di subito".

Anche qui sta la superficialità di aspettarsi il miracolo. Devi invece sapere che il risultato ottenuto, anche se superficiale, dalla pratica non significa che essa non ha funzionato, tutt'altro! Ha funzionato eccome! Se il sistema di pratica fosse inefficace, esso per logica non dovrebbe portare a nessun risultato, né in negativo né in positivo. È questo che molti non comprendono: **le pratiche funzionano sempre**, perché chiedere, pregare, recitare mantra...

... NON ATTIRA CIÒ CHE VUOI... MA ATTIRA CIÒ CHE SEI!

Se vuoi attirare ciò che vuoi, devi prima trasmutare ciò che sei!

Devi metterti bene in testa che, se tu sei pieno di rancore, rabbia, odio, tristezza, vendetta e cominci a coltivare amore, questo amore comincerà a spingere dall'interno cercando la strada verso l'esterno. Se questo esterno è bloccato da sentimenti velenosi cronici e stagnanti, essi saranno i primi a essere spinti fuori, attirando dall'esterno proprio ciò che non volevi.

RIPETO: se vuoi realizzare ciò che vuoi e far sì che ciò che agogni arrivi a te o a chi ami, devi, prima, purificare, trasformare ciò che sei!

CHIARO?

Ecco perché prima di esaudire il tuo mandato, che è quello di condividere amore e compassione intorno a te, devi trasmutare il tuo corpo, il tuo Ming.

L'amore di cui parlo e che, semplicemente riporto da tradizioni millenarie, non è quello dei fotoromanzi, delle soap, o dei salotti del sabato sera in TV, è un amore più evoluto.

È:

- la compassione e non la pena;
- la gioia per la vita e non il senso di vendetta e di dominanza sulla natura e su tutti gli esseri viventi;
- la speranza in un futuro migliore, non solo per te ma per tutti gli abitanti del pianeta;
- la felicità per le piccole cose e non l'arrembaggio obbligato a ciò che è materiale;
- lavorare attivamente affinché l'amore possa essere un principio sul quale basare le società future;
- condividere con passione l'arte in tutte le sue forme;
- far partecipe chi vuole alle tue stesse passioni che ti fanno battere il cuore.

E ognuno di questi punti diventa un motivo per cui la maggioranza delle persone ritiene l'argomento "*amm... oore*" troppo impegnativo, non riconoscendo in esso, invece, uno dei precetti aurei sul quale si poggia l'universo intero.

Chi invece lo coltiva già da tempo, adottandolo come principio unico nella sua vita, lo vive più attuale dell'ultimo modello di smartphone.

Inoltre, chi ritiene inutile condividere e praticare l'amore compassionevole e gioioso non sta assolvendo al suo mandato e si sta distanziando dal suo Ming.

Ecco i sette "*sintomi*" che prova chi se ne distanzia:

1. *frustrazione per ciò che si ha e per ciò che si fa;*
2. *senso di inutilità nella vita;*
3. *rabbia e invidia verso chi è felice di ciò che è e di ciò che fa;*
4. *depressione;*
5. *abuso di sostanze stupefacenti;*
6. *abuso di alcol;*
7. *anestesia con eccesso di sesso.*

Questo è il corteo di caratteristiche che possono essere presenti.

La "*sindrome*" invece che ha coniato il Maestro Rishi è: "malattia spirituale."

Di questa malattia, te ne parlai nel primo Psicoshiatsu, ricordi?

Ora vorrai sapere come l'ho superata, giusto?

Be', è tutto descritto nei tre passi che elencai allora. Oggi purtroppo non sono più sufficienti, c'è bisogno di un 4° passo, uno step che scoprirai nel quarto capitolo di questo libro. Non mollare, mi raccomando, resta qui e continua a seguire questi insegnamenti che hanno aiutato me e migliaia di persone che li hanno già integrati nella loro vita.

La malattia spirituale, come il Maestro Rishi sosteneva, è quella sensazione di insoddisfazione e distanza da tutto ciò che è stereotipato, che la persona vive nel suo mondo e a cui sente di non appartenere; questo percepito è in breve la presa di coscienza di essersi allontanati dal proprio Ming e di non avere strumenti per recuperarlo, se non con soluzioni effimere e illusorie. La mia grande scoperta è stata che, per recuperarlo, devi focalizzarti e osservare la tua mente e il tuo corpo, scoprire le tue vere emozioni, smascherare i sabotatori della tua mente. Solo allora potrai cominciare ad avere una visione diversa di te e della vita e cominciare a diffondere lo strumento e le fasi che ti hanno fatto acquisire questa autonoma individualità spirituale. Questo è l'amore che intendo, non quello forzato con tutti e a tutti i costi. Essere gioioso, compassionevole, amorevole, di sostegno solo con chi te lo chiede, con chi è interessato alle tue esperienze, con chi si sente ispirato da te. Allora sì che proverai un amore immenso verso queste persone che hanno perso il loro Ming. Ma prima devi trovare il tuo!

Quindi il mandato celeste è sia la bussola che la croce sulla mappa.

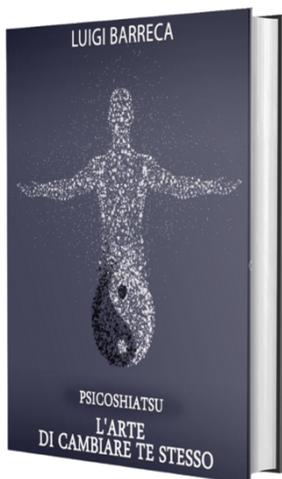
Il Ming è, invece, il veicolo e i passeggeri che fanno il viaggio.

Buon arrivo.

*“Che cosa è più prezioso: la fama o la salute?
Che cosa è più importante: la salute o la ricchezza?
Che cosa è più dannoso: vincere o perdere?
Più ami, più soffri. Più accumuli, più perdi.
Conoscere ciò che è abbastanza è libertà.
Conoscere quando fermarsi è sicurezza.”*

Lao Tsu

Ecco la prima delle 7 sorprese
che ho preparato per te!



PSICOSHIATSU 1:

“Da Best Seller
A Long Seller”

Il libro che ha commosso
e “*iniziato*,” allo shiatsu, **migliaia**
di persone.

Oltre 500.000 download scaricati e copie vendute.

Da 8 anni, tra le prime posizioni
nei migliori store on line!

Inquadra il CODICE QR per
scaricare GRATUITAMENTE l'E-book



Per Apple Book clicca su questo link:
<https://apple.co/3vPNucA>

OPPURE



Per Android clicca su questo link:
<https://bit.ly/3yFWi5b>

SECONDO CAPITOLO

PORTA L'ATTENZIONE NELLA TUA VITA... E SCOPRIRAI IL SEGRETO DELLA FELICITÀ

“Senza passione non hai energia, e senza energia non hai nulla.”

D.J. Trump

Gli aforismi orientali e le storie hanno sempre avuto un non so che di magnetico e di misterioso. Più dei detti scontati, essi muovono archetipi e immagini interiori, utili per comprendere meglio la realtà. Per dimostrarcelo voglio raccontarti una storia che mi ha sempre toccato il cuore, spero ti piaccia:

“Grazie...grazie di cuore per la tua disponibilità. Allora ci vediamo domani per la ricetta del dolce di luna?” disse Yin a sua nonna, elettrizzata come una bambina. *“Non è ancora il momento, mia cara. Affinché tutto sia propizio, dobbiamo aspettare dopodomani, poiché cade il quindicesimo giorno dell'ottavo mese del calendario lunare e solo allora potremo festeggiare la metà di autunno e preparare tutto a dovere.”* Infatti, secondo l'antico libri dei riti, il “Li Ji” c'era usanza che l'imperatore offrisse sacrifici in primavera al sole e in autunno alla luna, questa usanza è rimasta ancora oggi e la festa di metà autunno viene appunto chiamata la *“festa delle torte lunari”*. Essa è di buon auspicio e ben augurante.

Due giorni dopo, Yin, di buon mattino, arrivò a casa della nonna ansiosa e con l'occorrente deciso:

- *pasta di semi di loto (lian rong);*
- *anko o pasta di fagioli dolci (dou shà);*

- *pasta di jojoba (zào nì);*
- *5 noccioli (wù rèn).*

“Allora Yin guarda bene quello che faccio, mi raccomando, ogni cosa in dettaglio, non essere frettolosa, perché ogni movimento, ogni ingrediente, ogni gesto è parte dell’opera.” “Sì, sì nonna, sono pronta”, esclamò quasi saltando dall’entusiasmo. “Yang, il mio amato, sarà felicissimo quando questa notte la mangeremo festeggiando insieme sotto la luce della luna.”

Yin osservava ogni cosa, ogni gesto, ogni misura dell’impasto, concentrata come non mai, la forte tensione le faceva scorrere gocce di rugiada dalla fronte che delineavano il suo profilo dolce e gentile. La nonna la osservava fiera e amorevole. Dai suoi occhi traspariva amore incondizionato per quella ragazza, ormai donna, che proseguiva con destrezza e maestria la tradizione della sua famiglia. Dopo poco posò con tenerezza e dolcezza gli occhi sull’impasto che cominciava a prendere corpo e a emanare profumi esotici mandorlati. *“Nonna, nonna aspetta. Aspetta. Come hai fatto prima, non ho visto ... un attimo ... troppo veloce”* disse Yin, ansimando nel correre dietro la maestria della nonna, sicura e radicata. *“Amore”* disse la nonna, rivolgendosi con compassione alla ragazza, *“non con tensione, lasciati andare. La pasta è energia e risponde al tuo stato d’animo.”* *“Non ho capito quel gesto, aspetta. Rifammelo vedere. Quanto ne hai messo di zào nì? E i noccioli vanno ora? Aspetta nonna...”* replicò yin, senza nemmeno ascoltare i suggerimenti ricchi di esperienza della nonna. Quindi, lei lasciò correre per non invadere lo spazio emotivo della nipote.

Dopo qualche ora, le opere erano finite. Fumanti e profumate. La nonna, soddisfatta, godeva di quell’immagine. Yin, anche se stanca e distrutta, soddisfatta della sua opera che, incredibilmente ai suoi occhi, si mostrava identica a quella della nonna. *“Nonna è bellissimo. Guarda, è come il tuo. Non sto nella pelle. Sono felice, non vedo l’ora di offrirlo a Yang. Sono stata brava, vero?”* disse la giovane, dopo aver ritrovato la verve iniziale. *“Anima mia, sei stata bravissima, adesso va, che tra poco è ora. La luna vi aspetta... vai a preparare tutto.”*

“Sì, vado nonna. Yang e la luna mi aspettano.” La donna salutò la nipote, la guardò correre per la strada, poi lentamente chiuse l'uscio e rassettando la cucina, la luna cominciò a brillare nel cielo per celebrare la sua festa.

Quando la nonna terminò e spense la candela, prima di ritirarsi nella sua camera da notte, lanciò un'ultima occhiata alla luna e in cuor suo recitò: “*Mi raccomando prenditi cura di loro*”. Sui vetri si impresse un raggio argentato che illuminò di luce la stanza prima che chiudesse la finestra. Seppe in cuor suo che la luna le aveva risposto.

Il giorno dopo Yin entrò a casa della nonna come un fiume in piena, frustrata, triste e addolorata. “*Nonna, nonna... che tragedia, che tristezza! Perché? Perché?*” “*Yin, ma cosa è successo, perché piangi così?*” disse allarmata la nonna, “*Calmati, siediti qui tranquilla e raccontami tutto*”. “*Non è possibile, me miserabile, tapina me. Non è possibile... la torta...*” L'anziana donna, senza proferire parola, sicura e decisa, la teneva stretta tra le braccia cercando di rassicurarla il più possibile, ascoltando in silenzio il dolore della nipote. “*La torta, nonna, cosa ho sbagliato? Non era come la fai tu, sembrava vuota, secca e senza presenza. Certo era bella a vedersi, ma non buona a mangiarsi. Yang per amore l'ha gustata, ma io lo conosco, l'ha fatto solo per me e io so come avrebbe dovuto essere. Dove ho sbagliato? Cosa ho sbagliato?*”

“*Amore mio, ieri io ti ho osservato a lungo: sei stata bravissima nella pratica, nell'esecuzione, nelle misure. Ti ricordi quando ti ho detto di osservare ogni gesto, ogni movimento?*” “*Sì nonna, l'ho sentito e ho fatto proprio come mi dicevi!*” rispose con convinzione Yin. “*E... ricordi quando ti ho detto...*”, continuò con tono gentile ma insolitamente imperativo, “*di lasciarti andare perché l'impasto è energia e risponde emotivamente al tuo stato d'animo?*” Yin si fermò, smise di piagnucolare e cominciò a intuire un passo mancante: “*Nonna, questo non me lo ricordo. Credo che fossi troppo presa a non sbagliare.*” “*Ecco amore, è questo ciò che ti è mancato*”, continuò la nonna, ora con un tono amorevole e materno, “*ricorda: in ogni cosa che fai, se ci inserisci il cuore diventa un valore aggiunto e tutto prende forma e vita. I saggi lo chiamano il Qi del Cuore, è l'onda emotiva dell'energia vitale che muove l'universo, dà vita e nutrimento a tutte le creature della terra, crea le relazioni tra i popoli e dà anche sapore alla torta di*

luna.” Rimasero un attimo attonite, si guardarono negli occhi e poi scoppiarono in una sonora risata, tra baci e abbracci amorevoli.

“Dai facciamo ancora in tempo a rifare una nuova torta. La luna ancora per stasera festeggerà e tu sarai con Yang all’ombra della sua ultima luce del ciclo di metà autunno. Dai su, iniziamo.” Le mani ripresero a muoversi a ritmo del cuore e a rimpastare ingredienti, movimenti, amore e Qi.

Nella storia dei popoli con tradizioni sapienziali ci sono tantissime parabole all’interno delle quali emergono simboli di ogni genere, prevalentemente quelli astrali e astrologici. Te l’ho appena dimostrato con la storia di Yin e la nonna, dove è presente la metafora della torta di luna che rappresenta il simbolo della fertilità, del femminile, dell’intuizione, della sensibilità, della magia.

Perché ho scelto di aprire il capitolo con questa storia?

Be’, dopo aver parlato del primo gioiello, il Jing ora tocca a quello successivo, il Qi. Ti descriverò le differenze e la naturale interazione.

Come hai notato, il primo si occupa del "Cielo Posteriore", cioè, della tradizione, delle esperienze vissute in altre vite, del patrimonio genetico universale acquisito, quello tramandato dagli antenati. Ciò che invece ti è utile quotidianamente a livello fisico-organico è definito “Cielo Anteriore” e per permetterne la produzione bisogna essere consapevoli, attenti e presenti nella propria vita. I due si intersecano in una danza molto intima divenendo l’uno nell’altro. L’energia, Jing, il passato, diviene la materia per vivere nel presente attivamente su questo piano di coscienza.

Credo che cominci a essere chiaro anche a te quanto, negli argomenti che ti sto mostrando, la simbologia, l’archetipo nella vita di tutti i giorni è il reale protagonista e di vitale importanza per il movimento universale della vita. Per comprenderlo e assimilarne i concetti basilari devi fare lo sforzo di porre attenzione, costante e continua, senza lasciarti distrarre dall’effimero. Il passato, il Jing, diviene vitale e costruttivo solo se esso viene trasmutato in presente, in Qi. Se continui, come

molte persone, a vivere il passato nel presente in modo sconsiderato con stereotipi, convinzioni obsolete e inutili alla personale evoluzione, rischi di rimanere incatenato a ciò che è stato, perdendo il focus del tuo Ming nel presente. Le antiche tradizioni vanno assolutamente rispettate e onorate, però poi vanno contestualizzate e adeguate nei vari momenti storici integrandole a ciò che l'epoca richiede. In merito a questo mi ricordo di un'intervista che feci a un maestro orientale di XIIIa generazione Shaolin, che era stato inviato dal suo abate in missione in Italia (mandato del cielo) per diffondere con i suoi mezzi e il suo mind-set (il Ming) la MTC.

Dopo la video intervista, per una sua pubblicazione, colsi al balzo, in un momento di pausa, l'opportunità di fare qualche chiacchiera con lui. Aveva sembianze giovanili, era un monaco-guerriero e dedito agli strumenti di guarigione energetica millenaria. Mentre sorseggiava, dal suo thermos, acqua calda, gli chiesi: *“Maestro, innanzitutto grazie per aver scelto la mia scuola per la tua intervista, volevo farti una domanda. Io è da anni che ormai vedo maestri cinesi venire in Italia a parlare di MTC e mi chiedo cosa altro c'è da dire, che non è stato già detto o scritto e che tu puoi dire, di nuovo, su questa millenaria tradizione di guarigione?”* Lui, com'è di consuetudine nella cultura cinese, in modo umile, pacifico e riflessivo, dopo aver terminato di bere e posato il bicchiere del thermos sul tavolino vicino l'incenso fumante, mi disse: *“Maestro Luigi la MTC è antica di 4.500 anni, se la si vuole far comprendere al mondo e alle nuove generazioni, deve essere semplificata, aggiornata; certo non va snaturata ma resa comprensibile a tutti e per farlo bisogna smettere di essere snob e usare tutti gli strumenti oggi a disposizione come la televisione, il web, i social”*. Appena terminato, riprese il bicchiere di metallo e finì a piccoli sorsi, *“masticati”*, l'acqua calda del suo thermos. Poi prese il suo smartphone di ultimissima generazione e cominciò a scorrere con il pollice sul feed dei suoi social. Incredibile ma vero! Per me fu un grandissimo insegnamento. È l'esempio ottimale di come le antiche tradizioni, il cielo posteriore, il Jing, incontrano la nuova realtà, il presente, il cielo anteriore: il Qi. Questa è la simbologia che prende corpo e diventa materia, come ti accennavo poco fa. Ciò a livello pratico dimostra che se ti areni sul Jing rischi di svuotarlo, accorciando la tua

presenza su questo pianeta. Per rimanere presente e focalizzato e tutelar-
lo, devi produrre Qi in grande, ma soprattutto, di eccellente qualità.

Ti lascio un promemoria che mi ha sempre aiutato a comprendere la
differenza tra i due gioielli, il Jing e il Qi, con questo esempio:

immagina di paragonare il Jing al tuo conto in banca e il Qi al tuo sti-
pendio mensile. Metti il caso che in banca tu abbia €10.000 di risparmi
e guadagni mensilmente €1.500. Ora supponi che ne spendi oltre
€1.500 al mese, quindi vai in rosso. È naturale che, per coprire le spese,
devi attingere dai tuoi risparmi in banca. Poi, per non peggiorare la
situazione, devi assolutamente fermarti e portare attenzione alla situa-
zione. E ricorda che portare attenzione equivale a trasformare. Se non
inizierai a guadagnare di più o a risparmiare di più, le tue risorse dimi-
nuiranno fino a svuotare il conto, in quel caso per ovviare al problema
dovrai affrontare un ostacolo: **impegnarti e lavorare di più fisica-
mente.**

Questa scelta obbligata ti condurrà inevitabilmente a un malsano atteg-
giamento di spreco energetico, che consegnerà in un utilizzo in eccesso
di Jing. Ciò ti farà vivere in affanno e preoccupato, richiedendoti sem-
pre più energia quotidiana per sopperire alla fatica fisica ed emotiva
(Qi), non avendo più tempo e motivazione per curare la tua parte
gioiosa, saggia e spirituale (Shen).

Questo è ciò che è successo tra il 2020 e il 2021, alla maggioranza delle
persone. Hanno bruciato tantissimo Jing, interrompendo tantissime at-
tività energetiche che generavano Qi, che proteggevano l'utilizzo del
Jing e alimentavano speranza, amore, fiducia per gli altri e per il futuro
del mondo, lo Shen. Le persone, non sapendo cosa fare, hanno rispet-
tato ciò che venisse imposto prendendo abitudini nocive, in attesa che
“tutto finisse,” contaminando il sistema energetico con ciò che lo in-
tossica maggiormente:

1. Nutrirsi con diete malsane: generando obesità, problemi car-
diocircolatori e immunitari.

2. Respirazione malsana e abuso di mascherina: generando cattiva ossigenazione, assenza di lucidità mentale, produzione di Qi malato.
3. Vivere preoccupate e impaurite: generando perdita di motivazione verso strumenti e pratiche che potessero infondere speranza, saggezza e felicità.
4. Blocco forzato e chiusura: generando frustrazione, aumento di blocchi nel corpo e stasi energetica.
5. Divieto di assembramenti, distanza: generando sfiducia negli altri e impoverendo le emozioni elevate come quelle date dalle relazioni intime e dagli abbracci.

Come puoi notare, tutto quello che è accaduto ha leso ciò di cui l'essere umano ha più bisogno per nutrire l'energia dei tre TAO.

Da non credere, vero?

Inoltre, questa violenza energetica non ha permesso di produrre il Qi vitale giornaliero e quindi, come asserivo poco sopra, chi ha smarrito la bussola in quel periodo per sopravvivere ha, inevitabilmente, dovuto attingere dal Jing ancestrale, accorciando inevitabilmente la personale qualità di vita futura.

Quello che è perso... è perso e non si potrà più recuperare.

Però, c'è comunque una bella notizia: puoi fare ancora qualcosa di molto prezioso, se non vuoi cadere nello sconforto e continuare a produrre energia malsana.

Cosa?

Ora che sei al corrente di questo scempio, che avrà conseguenze dannose per almeno tre generazioni, **DEVI** metterti all'opera seriamente e iniziare o procedere in un percorso di consapevolezza sulla tua energia, per tutelarti e tutelare i tuoi cari.

Non ci sono più scuse!

È vero che in quasi due anni di vita reclusa, molti hanno inquinato la loro energia, però, se continuerai a leggere con attenzione le prossime pagine, imparerai dei principi e acquisirai delle competenze con le quali potrai affrontare la vita con più coscienza e consapevolezza, per far fronte al nuovo mondo che sta arrivando veloce. Non intendo sopravvivere, ma fronteggiarlo con coraggio e mezzi risanatori. Per riuscire in questa grande ed epica impresa, devi fare uno switch responsabile: cominciare a produrre Qi vitale sano per te, per le persone che ami, per migliorare te stesso e il mondo.

Ci sono, però, degli imperativi da cui non puoi più fuggire, DEVI iniziare a:

- **depotenziare i pensieri sabotanti con pensieri di fiducia e stimolanti per il futuro;**
- **coltivare la compassione, la gioia, la felicità** praticando meditazioni e mantra che attivano la tua coerenza cardiaca;
- **recuperare** le emozioni nelle relazioni e il contatto **per riattivare sentimenti elevati;**
- **mangiare sano** per nutrire il tuo corpo con cibo sano e vitale, eliminando ciò che finora ha inquinato l'energia dei tuoi meridiani;
- **muovere il corpo** con moto attivo ed esercizi fisici per scaricare gli ormoni dello stress e della paura, come il cortisolo, accumulati nel tempo;
- **praticare esercizi sui meridiani** energetici per raccoglierti e coltivare un tuo spazio interiore.

Sei pronto? Sei pronta, per questa trasmutazione?

Il Jing è lì in te che aspetta di compiere questo matrimonio alchemico per permetterti di cambiare direzione verso la tua individualità spirituale. Uno degli aforismi di Ghandi che amo di più in assoluto recita: *“Sii il cambiamento che vuoi vedere nel mondo”*.

Sappi che se sei ancora qui, interessato a leggere e voglioso di continuare, il tuo cambiamento è già iniziato.

Se vuoi continuare a farlo vai al paragrafo successivo.

2.1. NON SEI A MASTERCHEF: BEVI IL CIBO E MASTICA L'ACQUA

"Fai colazione come un re, pranzo come un principe e cena come un povero."

D. A. Davis

Aprile 2020.

Ormai era più di un mese che la mia scuola era chiusa e gli avvicendamenti creavano, nei miei cari e nei miei allievi, disorientamento e destabilizzazione. Le emozioni condivise erano trasversali, andavano dalla disperazione più totale alla sfiducia, dalla semplice preoccupazione all'ostentazione della positività, dalla negazione al menefreghismo più totale.

Però io dirigevo una scuola di shiatsu, con sette corsi in attivo, due eventi live programmati e una cerimonia di diploma in calendario. Inoltre, due famiglie da sostenere materialmente ed emotivamente. Non avevo tempo di piagnucolare e deprimermi. *"Lo farò dopo"*, pensai, *"mi abbracerò Sonia, la mia colonna e piangerò sulla sua spalla, sicuro del sostegno."* *"Ora..."*, mi dissi, *"devo far fronte agli impegni presi"*. Sì, ma come? Quello che accadde da lì a poco fu una vera *"benedizione."* Dato il molto tempo a disposizione di quel periodo, avevo la possibilità di poter studiare e leggere libri che avevo riposto nell'angolo dei *"non letti"*, lo spazio in cui tengo testi che acquisto nella speranza di poterli leggere in momenti di ozio estivo. Tra le decine, che riuscii a leggere, uno in particolare mi diede uno sprint e una carica così forte che fu la soluzione ai problemi professionali di quel momento. Il libro faceva parte di una collection di quattro, da qualche anno pubblicati da una casa editrice lombarda, dal titolo *"Manuali di Shiatsu"* scritti negli anni '70 da Sensei Masunaga. La genialità di questo maestro, ideatore del Keiraku Shiatsu, fu quella

di tenere corsi per corrispondenza della durata di quattro mesi per diffondere il suo innovativo stile pressorio auto risanante. Esatto, ho proprio detto, corsi per corrispondenza. Quattro manuali teorici/pratici che sostituivano la presenza a scuola. Una volta concluso lo studio, dopo i quattro mesi di pratica, chi voleva, poteva, poi, iscriversi e partecipare ai corsi di shiatsu che, lo *Yokai Center* in Giappone, organizzava per i turisti stranieri sotto la guida diretta di maestro Shizuto. Ripeto siamo negli anni '70!

Si vocifera (forse è un gossip) che molti europei che fecero questo corso, per posta, hanno poi aperto scuole, anche in Italia, diventando nomi storici di direttori di scuole e di associazioni di categoria di shiatsu, passate e attuali. Quando lessi questa "*genialata*", mi si riempì il cuore di gioia, di luce. Fui ispirato. Ringraziai, in una meditazione, l'anima del Sensei e mi misi all'opera. Nel giro di due settimane, di lavoro h/24, strutturai un corso di shiatsu on line del tutto innovativo, mai visto in Italia fino a quel momento, con il quale, salvai i miei corsi e la mia professione. In cosa consisteva? Vabbè te lo confido, ma solo perché hai acquistato il libro.

Utilizzavo la, ormai nota, piattaforma Zoom che, oggi, la maggior parte degli italiani ha imparato a usare per webinar e lezioni di ogni tipo. Avevo, poi creato sette gruppi FB nei quali riprendevo, attraverso delle live a tema, il trattamento pratico che effettuavo sulla mia assistente che adornavo di nastri colorati per evidenziare i meridiani sul suo corpo. Poi richiedevo ai miei allievi di rifarlo nella Zoom settimanale con me, nel frattempo li guardavo uno per uno osservando le caratteristiche posturali e le peculiarità di ognuno, durante le sequenze. Devo dire che così facendo mi accorsi che potevo supervisionare molto bene:

- posture;
- pressione;
- perpendicolarità;
- tempi;

- movimenti sul ricevente.

Per la lezione a casa, poi, chiedevo a ognuno di fare un video di pratica ogni sette giorni e di pubblicarlo nelle varie unità del gruppo FB che avevo creato. Esso valeva come esercitazione del monte ore annuale. Poi, i tutor del mio team supervisionavano e si confrontavano con lo studente di turno. Be' se Masunaga usò la tecnologia dei suoi tempi, io ho usato quella dei miei.

Com'è andata?

Magnificamente bene! Ti sembrerà impossibile, ma andò proprio così. Quando, in quel periodo, molte scuole si sono fermate abbandonando i propri allievi, la mia scuola ha triplicato i corsi e gli allievi. Non solo...

Maggio 2020:

non contento e capito il trucchetto tirai fuori il “*coniglio dal cilindro*” e, grazie a un'intuizione e alimentando una mia passione, creai: “**Pochi Punti in Poco Tempo,**” la *Master Class*, ormai famosissima, dei punti pressione psicosomatici, unica in Italia nel suo genere. Un gruppo chiuso ed esclusivo con più di 70 persone che insieme a me scoprivano il volto nuovo dei punti di agopuntura ai quali avevo dato un taglio totalmente diverso da ciò che circolava in quel periodo. Fu una geniale integrazione delle tre mie più grandi passioni: lo shiatsu, la psicologia corporea, la descrizione spirituale, dei punti, della medicina taoista, ancora oggi in programmazione con il suo secondo anno di nascita e con oltre 150 persone al suo attivo.

Per carità non voglio apparirti presuntuoso, ma farti capire che se mi fossi fermato ad aspettare che tutto passasse, in attesa di riprendere come prima, non avrei mai potuto dare spazio alla mia creatività, ma solo alla frustrazione. Farlo, invece, mi ha concesso di mettere in pratica l'insegnamento, “*unire il passato al presente,*” trasmutando il Jing in Qi. Come nel concetto sostenuto dal Maestro Shaolin, che intervistai, cercai di diffondere insegnamenti antichi con strumenti moderni. Ciò

ha significato per me una lezione di vita importantissima: *“la vita cerca la vita e il Qi segue l’attenzione, sul quale noi riponiamo il focus del cuore”*.

“Bevi il cibo e mastica l’acqua” sostiene un antico adagio taoista, per esprimere la metafora su come estrarre il Qi vero dagli alimenti. Agli inizi del mio percorso da shiatsuka, quando lo sentivo recitare dai miei insegnanti e maestri, mi destabilizzava, lasciandomi interdetto. Poi, dopo averlo messo in pratica più volte, capii che aveva perfettamente senso. Le situazioni nella vita non vanno ingurgitate, vissute voracemente senza attenzione, esse, affinché possano darti le giuste emozioni e i risultati che vuoi, devono essere assaporate lentamente in modo da estrarne la quintessenza: che sia un amore, una relazione, una tua creazione artistica, un libro, un’opera. Ogni cosa prodotta e resa materia va assaporata, tutto va vissuto e masticato, fino all’ultimo solido prima che diventi liquido.

L’energia Qi è il tuo presente, più porti attenzione a tutto ciò che fai nel quotidiano, più arricchisci, fortifichi, proteggi il tuo corpo che può lentamente prepararsi per il successivo passaggio alchemico. Quei momenti tragici mi hanno fatto rievocare questi insegnamenti per superare momenti difficili e poter proseguire il mio cammino e guidare quello degli altri.

2.2. RICORDATI CHE DEVI MORIRE

*"Chi può sapere se il vivere non sia
morire e se il morire non sia vivere?"*
Euripide

Oggi il mio shiatsu è totalmente diverso, è cambiato in qualità, in modalità, in pianificazione. Ho eliminato il vecchio che ristagnava, affinato tecniche sul campo e unito antichi insegnamenti dimenticati. Questi approfondimenti mi hanno concesso di comprendere errori, limiti, rigidità ma anche evocare pregi, talenti, competenze che prima non riuscivo o non potevo soffermarmi con la giusta attenzione per produrre nuovo Qi giornaliero. Non è stato scontato, ho dovuto disarmare alcune mie difese, quelle che ormai definisco la *"psicosomatica automatica"* che la faceva da padrona. In breve, ho *"fatto morire parti di me"* che non erano più utili alla mia crescita, rinnovandone altre che erano vogliose di esprimersi. Ciò non con poca sofferenza.

Il Qi stagnante è energia morta e non permette di produrne di vitale. Per ottenerlo DEVONO morire parti di te. Ti chiederai: *"Ma Luigi come si fa? E poi, morire ... solo la parola mi spaventa..."* Non devi né spaventarti, né pensare che sia assurdo ciò che dico. Ho scelto come titolo di questo paragrafo, *"Ricordati che devi morire,"* la frase di Troisi del film *"Non ci resta che piangere"*, perché è azzeccata per l'argomento. *"Ricordati..."* è il modo che più preferisco dei tre esistenti relativi al meccanismo di riportare in memoria un pensiero, un concetto, un processo cognitivo. Gli altri due sono rimembrare e rammentare. Essi equivalgono rispettivamente a portare alla luce un pensiero grazie alla memoria corporea oppure a uno sforzo prettamente mentale. E ricordare invece? Te lo stai chiedendo, vero? Non mi sono dimenticato, ora te lo svelo, volevo solo tenermela come la ciliegina finale della torta.

È un processo più poetico e sentimentale, equivale a riportare, richiamare un pensiero che è stato, una situazione vissuta, con la voce del cuore.

Ecco perché è molto congruente questo titolo con ciò che voglio condividere con te. "Ricordati" lo intendo, appunto, come qualcosa che si è spostato dalla coscienza e che il cuore riporta in memoria non con la spinta mentale, come la mente vuole ma con la gentilezza e la grazia che il cuore offre. Il seguito è "che devi morire," invece, lo traduco, come lasciar andare ciò che non è più utile alla tua crescita. Ogni cosa di te, dalle cellule cerebrali a quelle muscolari, ossee, alla coscienza psicologica, fino a quella emotiva, qualsiasi tua parte, nessuna esclusa, muore e rinasce ogni giorno. Quando la sera vai a letto, per esempio, la tua coscienza si spegne e muore, *riciclandosi*, per poi rinascere la mattina dopo. Ciò che non rispetta questo ciclo energetico, costante e quotidiano, ristagna e crea quello che in Giappone viene definito "ja-ki", "l'energia esaurita" o, in modo improprio, "negativa." Molti hanno paura di disfarsi di cose, relazioni, amori, amicizie, professioni, pensieri disturbanti, stereotipi auto-sabotanti che trascinano senza ormai più nulla da dare, nulla da prendere, lo fanno perché credono che senza ci sarebbe solo morte e sofferenza. È esattamente il contrario! Trascinare le cose significa sopportare e aumentare velenose tossicità nel sistema energetico dei tuoi meridiani. Questo atteggiamento non consente di portare amore e attenzione, di conseguenza non viene prodotto nuovo Qi, quindi vita, ergo, presto o tardi ti ammalerai, o peggio alimenterai il tuo "congegno corporeo" all'autodistruzione. La vita vuole vita. Il Qi nuovo attira Qi vitale. La felicità attira felicità. La gioia cerca gioia. Per permettere questo ciclo virtuoso, ripeto, **devi far morire, ogni giorno, qualcosa di te.** A proposito "di vita che attira la vita", voglio raccontarti una storia personale di quasi 45 anni fa che allora, con gli occhi di bambino, non compresi ma oggi con il cuore, da shiatsuka, è per me diventata un insegnamento profondo. La racconto sempre nei seminari, sui miei social, a scuola ai miei studenti e allievi e oggi la voglio condividere anche con te.

Siamo alla fine degli anni '70, a Napoli, alle mie scuole elementari. La maestra un giorno ci disse: *“Allora ragazzi domani inizieremo a parlare della vita. Dite ai vostri genitori di munirvi di quattro fagioli, due abbondanti batuffoli di cotone idrofilo, più semplicemente l'ovatta, e una vaschetta piccola di plastica, tipo quella della nutella”*.

Entusiasta per l'esperimento, tornai a casa e riferii tutto a mia madre, che nel giro di pochi minuti mi raggranellò tutto il materiale per il giorno dopo. Ricordo, ancora oggi, che per l'eccitazione nemmeno riuscii a dormire. La mattina dopo ero tra i primi ad arrivare a scuola. Campanella... e poi in classe.

Arrivò la maestra che, apparecchiando sulla sua cattedra il tutto materiale richiesto, esordì: *“Allora ragazzi eccoci, oggi sarà un giorno speciale. Assisterete alla nascita della vita e ve ne prenderete cura”*. Noi, tutti increduli e con gli occhi sbarrati per l'entusiasmo, attendevamo con ansia il da farsi. *“Andate al bagno uno per uno, bagnate l'ovatta, poi tornate qui senza chiasso e senza allagare il corridoio.”* Come non detto, ci precipitammo e a spruzzi d'acqua riempimmo le vaschette di plastica e le classi lì vicino. Dopo il corri corri generale, tornammo tutti in aula, sfuggendo al bidello che ci rincorreva, animando lo spazzolone.

“Ora ponete delicatamente i vostri quattro fagioli nell'ovatta bagnata, aperta a panino”, disse la maestra riprendendo in mano la situazione, *“poi richiudetela su se stessa e riponete il contenuto nella vostra vaschetta e lasciate tutto sul banco”*. Continuò: *“Da oggi avete l'impegno e la responsabilità della vita e della crescita dei vostri fagioli. Ogni giorno controllateli, bagnate il cotone e teneteli un po' in mano, **per scaldare il loro cuore**”*. Esatto, hai capito bene, disse proprio *“per scaldate il loro cuore”*. Sono stato fortunato, ho avuto una maestra delle elementari che stava avanti, infondeva magia e amore per la vita, a più non posso. Il suo, altroché, se era diffusione di Qi di cuore. Seppi poi, più in là negli anni, che andò a insegnare in una *scuola steineriana*.

Be', non poteva essere altrimenti.

Ogni mattina, appena entravo nell'aula, la prima cosa che facevo era bagnare l'ovatta e tenere la vaschetta della nutella, dove erano appoggiati i quattro fagioli, tra le mani. Andò così per molti giorni, forse qualche settimana.

Fin quando un giorno mi accorsi con sorpresa, gioia ed emozione che dalla nuvola bianca di cotone cominciavano a emergere dei piccoli baffetti verdi. I fagioli stavano germogliando, così come quelli dei miei compagni. A pensarci bene però, non di tutti. Ad alcuni non era stata data l'attenzione richiesta e i fagioli stavano soffocando sotto l'ovatta secca. Naturalmente la maestra li rimproverò, amorevolmente, riportandoli all'ordine e alla responsabilità. Dopo qualche giorno, da baffetti, diventarono fuscchetti, fino a ramoscelli sveltanti dalla plastica bianca. Quando si evidenziarono nella loro fattezze, la cosa lampante, che si rivelò agli occhi di tutti, fu che alcuni ramoscelli, che si trovavano in fondo alla classe lontani dalla finestra, avevano preso, rispetto a quelli più vicini alla cattedra, una direzione totalmente diversa. Quelli accanto alla scrivania della maestra, che erano a qualche centimetro dai vetri, erano eretti con il petto in fuori, come un sergente di brigata, inondati di luce. Quelli dietro, compreso il mio, malgrado il buio, nascosti da noi seduti e da una colonna centrale che oscurava una parte dell'aula, si direzionavano verso il raggio di luce più vicino a loro, storcendosi e compiendo un forzoso giro del ramo verso la sorgente solare. La maestra ci spiegò, in modo semplice, che le piante andavano, malgrado tutto, verso la finestra poiché si orientavano verso il loro nutrimento: la luce, il calore e l'amore. *"Fino a quando erano fragili e indifesi siete stati voi con l'attenzione, la responsabilità, il nutrimento, il calore, a nutrirli"*, disse con amorevole passione. *"Avete sostituito quello che il sole ora sta dando loro in abbondanza e con generosità"* terminò il suo toccante ed elevato racconto con il sentimento che la contraddistingueva.

Fantastica la mia maestra vero?

Questa esperienza mi aveva talmente toccato il cuore che, durante gli studi universitari di psicologia, riemersi con una forza dirompente durante lo studio di uno dei maestri più nobili di anima che l'universo ci

abbia mai regalato e che ha addolcito e ammorbidito, con la sua teoria, il duro filone della psicologia relazionale: Carl Rogers. Nato negli Stati Uniti, fu fondatore della terapia non direttiva all'interno del filone umanistico della psicologia. Ciò che mi colpì molto del suo lavoro, oltre la modalità poco invasiva del suo metodo, fu l'orientamento che diede ai suoi studi sulle relazioni, i quali si indirizzavano alla risoluzione dei conflitti di tutti i generi, da quello di coppia a quello tra stati e nazioni. Il 28 gennaio 1987, poco prima di morire, venne candidato al Premio Nobel per la pace. Quando ne venni a conoscenza, mi commosse molto e oggi posso dire, a chi segue il proprio *Ming*, che si possono raggiungere risultati elevati, anche se questi non rientrano nei canoni precostituiti. Solo questo potrebbe bastare per capire molto del *Qi* puro prodotto. Quello che mi folgorò, però, della sua teoria e che richiamò nel mio cuore l'esperienza dei quattro fagioli, l'ovatta e la vaschetta di nutella, fu il suo principio di "*Tendenza Attualizzante*". Già Aristotele ne parlava, definendola, "*Eudaimonia*" ossia lo stato di felicità, soddisfazione, salute e benessere, presente a prescindere nell'uomo, pronto a esprimersi in modo naturale. Rogers, però, aggiunse qualcosa in più. Intendeva questa forza innata, come la capacità intrinseca nell'essere umano di orientare se stesso verso il completamento e l'attualizzazione delle proprie potenzialità, le quali si realizzavano solo se incontravano, al di fuori di sé, l'ascolto, la comprensione, il sostegno, l'amore in quanto essere umano. Come le mie piantine di fagioli, che si orientavano verso la loro stessa natura, la luce, così la tendenza attualizzante, intrinseca nella natura umana, si dirige verso la vita, che la accoglie, per far realizzare se stessa. **Piccolo inciso che aggiunge un'altra chicca:** Shizuto Masunaga, il Sensei a cui fa riferimento lo stile che insegno da oltre 20 anni e ne è una sua ramificazione, definiva lo stesso concetto con "*simpatia vitale*". Cioè due sistemi energetici entrano in vibrazione, tra loro, attraverso una simpatia di fondo che alimenta in entrambi la tendenza innata verso la fiducia, la verità, la salute, la felicità ... **LA VITA!**

Affinché tutto ciò possa avvenire con naturalezza ed elasticità, non come le piantine che si distorcevano e con fatica si affannavano per

arrivare ad “*abbeverarsi*” alla fonte vitale, devi far morire le cose che oscurano e ostacolano la luce del tuo cuore! Abbiamo mille modi per purificarci dal *Ja-ki* auto-sabotante e generare *Qi puro*.

Uno strumento a cui molti non danno l’attenzione dovuta ricorrendo a mezzi semplici e di scarsa efficacia, utilizzato dalla notte dei tempi per nutrire l’energia dei tuoi meridiani è: il **respiro consapevole**. Scommetto che adesso dirai: “*Rieccoci con il respiro! Ormai cosa dovrai dire di nuovo che ancora non è stato detto?*” Semplice, c’è da dire tutto! Perché ciò che è stato descritto è poco e tra l’altro anche tradotto male. Scusami, non voglio apparire saccente ma in questo periodo storico già respiriamo male, con ansia e preoccupazione, siamo tappati e imbavagliati: quindi è normale che la prima cosa da fare sia riprendere i fondamentali base del vivere sano e rimettere un po’ d’ordine, con i punti e le virgole al loro posto, sulla respirazione.

Quando si parla di respirare, quello che spesso viene insegnato, nel descrivere la tecnica in modo stereotipato e superficiale, è: *respirare in una sola fase con il mignolo in una narice, oppure veloce per scaricare l’ansia, o ancora lentamente per rilassarsi e diminuire i battiti cardiaci*. Insomma, come al solito, tante informazioni che creano confusione e generano problemi ansiogeni e neurologici. Le persone, che cercano nozioni serie e professionali, vanno in corto circuito, non distinguono più la verità dalla fake e sai cosa fa una persona quando incontra sul web tante informazioni confuse e contrastanti? Prima lascia perdere e poi conclude con il mantra che lo contraddistingue: “*A ridagli con le solite cazzate, inutili e inefficaci*”.

La respirazione, come sai, è vitale, puoi stare giorni senza mangiare, ore senza bere ma pochi minuti senza respirare, prima di morire. Si entra nella vita con il primo respiro e si lascia il corpo esalando l’ultimo. Esso scandisce il tuo tempo nella “*psicosomatica automatica*”, il corpo. Poco fa ti dicevo che per eliminare ostacoli e ristagni energetici, il *ja-ki*, per poter generare nuovo *Qi* e lasciare che la tua tendenza attualizzante possa dirigersi liberamente senza ostacoli per vibrare e

simpatizzare in modo vitale con altrettante tendenze, **DEVI far morire parti di te.**

Sappi che la respirazione è uno degli strumenti più appropriati e potenti per eliminare il superfluo e produrre il Qi puro.

Se abbiamo detto che la vita è scandita dal primo respiro e la morte dall'ultimo e che, insieme, determinano la vita, devono essere presenti, per forza, anche fasi in cui l'energia possa morire per rinascere ogni volta.



Figura 7

“Come faccio a verificare se questo processo accade realmente?” Te lo stai chiedendo, di' la verità? Il problema principale, che sta alla base, è che la respirazione viene spesso descritta, come un copia-incolla, con le solite due fasi: *l'inspirazione e l'espirazione*. Bene, non dico che ciò non sia importante. Va molto bene, se vuoi solo sopravvivere, immettendo ossigeno ed espellendo anidride carbonica, è ciò che fanno quasi tutti gli esseri viventi, compresa l'ameba. Ma questo non produce Qi, ma immissione di ossigeno nel corpo. Se non vuoi essere uno zombie automa devi aggiungere alcuni passaggi ed eliminarne altri. Per generare Qi vero, oltre a bere il cibo e masticare l'acqua, devi modificare le fasi dei tuoi processi respiratori e portarle a quattro anziché compiere le solite

due. Quello che sto per svelarti è un processo potentissimo, che a molti sfugge o non conoscono, ma che permette di alimentare il fuoco sacro trasmutativo dell'Athanoir della terra e convertire il materiale grezzo in Qi, come un potente mantice magico. Ecco i nuovi processi da aggiungere nella respirazione:

1. *"Sospensione consapevole."* Stappare il respiro tra l'inspirazione e l'espiazione e tra l'espiazione e l'inspirazione. Quindi da due fasi si passa a quattro.
2. *"Porre l'attenzione, focalizzata, attenta e cosciente alle quattro fasi."* **DEVI** accertarti di essere tu a comandare e non la tua *psicosomatica automatica*. Questo è un processo inevitabile per generare Qi puro. Esso è utile per accompagnare i quattro step del respiro. Attraverso la presenza costante dell'attenzione sforzati di essere presente a te stesso e smascherare visualizzazioni, immagini mentali, emozioni, ricordi disturbanti che ti impediscono di lavorare energeticamente e produrre Qi puro.

Questo meccanismo fisiologico o, meglio, antico e segreto, se praticato e reso un automatismo, questa volta costruttivo, non ti fa più attingere energia dal Jing del tuo cielo posteriore, ma produrre Qi puro dal tuo cielo anteriore, nel qui e ora.

(Per ora guarda la figura sopra, perché a breve scoprirai tutto nei dettagli.)

Ricorda che l'attenzione è la luce che richiama luce e la luce di cui parlo è la vita, la forza della trasmutazione. Questo è il principio universale dell'esistenza che ti nascondono oppure omettono, VOLUTAMENTE.

Più osservi con attenzione il tuo sistema energetico, più esso si sente accettato profondamente. Questa accettazione permette di far scorrere Qi puro ed eliminare, attraverso le quattro fasi che ti ho descritto, il jaki accumulatosi, lasciando andare, cadere, morire false "facciate," modelli di comportamento sabotante, circuiti viziosi e malati, pensieri

autodistruttivi, muovendo quelli sani in una direzione positiva, di salute fisica ed energetica. Incredibile vero? Un'azione così apparentemente semplice ma tanto potente da cambiare la tua fisiologia corporea fino a quella psicologica. Sappi che ciò che hai scoperto fin qui vale ben più il costo che hai investito per il libro. Ora memorizza e metti subito in pratica, con consapevolezza, questo metodo per come te l'ho descritto.

Nel quarto capitolo scoprirai una per una e passo dopo passo le tecniche e le pratiche che ti ho descritto finora e che continuerò a fare. Non mollare, a breve arriva il bello.

2.3. L'EMOZIONE NON HA VOCE

*“Perché a volte la stessa emozione che ti spezza
il cuore è anche quella che te lo guarisce.”*

N. Spark

I giorni erano più lunghi, le settimane cominciavano a pesare, era faticoso produrre Qi senza intaccare il Jing. Nel frattempo, passò un anno, poi quasi due e tutto era ancora al punto di partenza. Sembrava non ci fosse fine a chiusure, blocchi. Il malessere sociale, inoltre, cominciava a crescere e ad esacerbare qualcosa di pericoloso. Ormai le emozioni assumevano picchi *up e down* e il pianeta cominciava a passare dalla paura e l'impotenza alla frustrazione. La rabbia lentamente diventava voglia di rivalsa. Quando le emozioni le lasci andare a ruota libera, ti immedesimi a tal punto da diventare quell'emozione, perdendo ancora una volta la grande occasione di sfruttare al meglio questo grande potenziale di energia. Vorresti solo esplodere e sfogarti. Anche se questa possibilità, è sempre quella più pericolosa. Mostrando il fianco della tua debolezza, essa diventa un'arma che offri all'oppressore. Ricorda il detto di poche pagine fa: *“la vera rivoluzione è la meditazione”* e per meditazione, ripeto, non intendo recitare *“om”* tutto il giorno, ma portare attenzione a tutto ciò che il tuo corpo è in grado di fare, per produrre Qi e nuove informazioni. E la rabbia, in questo caso, diventa un'opportunità

Per sfruttare, al meglio, l'energia delle emozioni, non devi sprecarle esprimendole nei suoi due poli sabotanti: *sopportarla o esplicitarla*, ma, utilizzando il terzo, quello meno conosciuto, quello assertivo: **TRASMUTARLA**. Certo, per carità, se vuoi sfogarti, sei libero di farlo, anzi, a volte, fa anche bene, ma se diventa solo uno sfiatatoio costante,

non è più utile alla tua evoluzione, ma solo a nutrire oppressori e creature su altri piani di coscienza.

Ai metodi ereditati dal Taoismo ho aggiunto altri insegnamenti millenari che albergano nella memoria universale o inconscio collettivo; intendo quelli legati alla presenza, all'attenzione costante nel qui e ora. Focalizzarsi su ciò che si fa, si prova, o si crede di sentire emotivamente permette di modificare la psicosomatica automatica. Questa integrazione mi è piaciuta dal primo momento che l'ho sperimentata perché mette a nudo quelle che crediamo essere le emozioni, che invece rappresentano solo un riflesso corporeo di automatismi mentali.

Esatto, hai capito bene, ho detto che le emozioni che credi di provare e conoscere non sono reali o meglio il termine che si è usato finora è improprio, quelle che ritieni e chiami emozioni, in realtà, sono un misto di memoria percettiva che hai inscritto in un momento storico della tua vita e che da lì hai iniziato a codificare con il nome di rabbia, gioia, amore, tristezza, paura ecc.

Esse sono solo riflessi della tua meccanicità corporea e non le vere emozioni.

Una volta che sperimenti questa verità, ti accorgi dell'aspetto trino che posseggono questi stereotipi posturali-corporei:

1. l'aspetto attivo, **l'emozione aggressiva esplicitata;**
2. quello passivo, **l'emozione aggressiva repressa;**
3. quello costruttivo: **la pseudo-emozione da trasmutare in energia evolutiva.**

Se utilizzi quest'ultimo principio, le vere emozioni come la gioia, la compassione, l'amore non fanno rumore, sono silenziose, cercano di sfuggire ai pensieri e vivono nel qui e ora, sono **Qi** allo stato puro e possono essere sublimati nella tappa successiva del Tao del cielo, nello **Shen**, il gioiello più elevato.

Però se questo centro, che è la sede del pensiero evoluto, è inquinato da stereotipi, convinzioni, credenze sabotanti, allora anche per quelle che crediamo essere emozioni (a breve ti spiegherò cosa intendo) diventa un problema e allora anch'esse cominciano a rumoreggiare, alimentando tossicità emotive e rimuginazioni mentali.

La medicina taoista associa determinate emozioni ai cinque elementi in natura:

1. **Legno;**
2. **Fuoco;**
3. **Terra;**
4. **Metallo;**
5. **Acqua;**

che costituiscono l'energia dei tre Tao e formano il contenitore psicosomatico dell'uomo: **IL CORPO.**

Esse sono cinque e albergano nei cinque organi principali.

1. **La collera nel fegato (legno).** Può assumere diverse connotazioni, incluse l'irritabilità, la frustrazione, l'invidia e la gelosia.
2. **La tristezza nel polmone (metallo).** Deriva dal senso di solitudine, dalla mancanza, dalla delusione, dalla separazione e dalla perdita. Colpisce principalmente i polmoni, esprimendosi attraverso il proprio "suono": il lamento.
3. **L'ossessività mentale nella milza (terra).** È simile alla preoccupazione, ma si riferisce specificamente alla nostra capacità di organizzazione del lavoro mentale. Il meridiano di milza-pancreas governa l'intelletto e può pertanto soffrire a causa di un'eccessiva rimuginazione mentale, aggravato dalla mancanza di esercizio fisico e da un consumo irregolare dei pasti.

4. **La paura nel rene (acqua).** Nei bambini può manifestarsi come paura notturna o enuresi. Gli adulti con deficienze renali e debolezza costituzionale possono anche essere soggetti a paure e ansie “irrazionali”. Una paura difficile da accettare può a volte essere inconsciamente trasferita in una forte pulsione a intraprendere attività o passatempi pericolosi che giustificano il confronto con la paura. L'eccesso di paura sfocia nel terrore.
5. **L'ansia nel cuore (fuoco).** Un'eccessiva stimolazione dei sensi o un eccessivo e appassionato abbandono all'eccitazione e al piacere distraggono e disturbano la mente e il cuore, facendo divampare il fuoco. Un'eccessiva esuberanza suggerisce uno squilibrio del cuore.

Questa che hai appena letto è la versione classica che non considero totalmente corretta perché la sua descrizione dà solo una connotazione negativa e distruttiva.

Quelle che vengono definite comunemente emozioni sono in realtà una conseguenza o meglio un riflesso organico e stonato prodotto dal Tao della terra collegato al sistema nervoso, “lotta e fuga”, alla sopravvivenza e coniato unicamente dal sistema motorio e neuro-muscolare. Quindi quella che noi intendiamo come rabbia, aggressività, preoccupazione, paura è la sintesi di significati mentali che abbiamo imparato ad associare a sensazioni corporee e che erroneamente definiamo emozioni.

Questi imprinting neurofisiologici sono stati innestati in un momento della vita nella quale non era ancora presente la parte pensante, cognitiva, razionale, discriminante. Sì, esatto, sto proprio parlando ancora del tuo cervello. Per spiegare in modo generale, devo rifarmi ai miei trascorsi di psicologia universitaria, alla teoria definita lateralizzazione emisferica, in breve del cervello destro e di quello sinistro.

La teoria degli emisferi cerebrali sostiene che il cervello non è costituito da un blocco unico ma da due porzioni apparentemente simmetriche di tessuto nervoso, che costituiscono gran parte del cervello umano.

In tutte le mappe e i manuali di anatomia salta subito all'occhio la divisione del cervello umano in emisferi cerebrali. Sono caratterizzati da solchi, creste e lobuli e separati da una profonda scanalatura e occupano gran parte della scatola cranica.

Non starò qui a tediarti con una lezione di neurobiologia (anche perché ne ho parlato in modo molto esteso nel volume 1 di *Psicoshiatsu*), l'argomento, che però mi preme sottolineare e con il quale ho approfondito questo mio pensiero, è lo sviluppo e la costruzione neuronale dei due singoli emisferi nei primi due anni di vita.

Questo argomento lo compresi a pieno durante la stesura della mia laurea in psicologia evolutiva discussa con l'autorità assoluta in questo campo di studio e ricerca psicologica il **Professore Massimo Ammaniti**.

I due emisferi hanno, una volta completato il loro sviluppo, funzioni radicalmente opposte e unitamente complementare.

Sono la rappresentazione esatta dello Yin e dello Yang.

Il lato destro, quello più irrazionale e creativo, si occupa delle informazioni che entrano nel sistema umano attraverso la percezione dello spazio:

- la memoria corporea;
- la memoria olfattiva;
- la prosodia della voce;
- del movimento e della percezione dello spazio;
- il contatto visivo;
- la musicalità.

Il lato sinistro, invece più razionale, si occupa:

- del ragionamento;

- del pensiero;
- della parola;
- della pianificazione;
- della percezione del tempo.

Insomma, come puoi vedere, ognuno dei due emisferi ha delle funzioni, specifiche e individuali.

La differenza importante che ne determina peculiarità è la specificità, è la temporalità dello sviluppo.

Devi sapere che la proliferazione dei neuroni, delle cellule cerebrali della tua materia grigia non è uniforme nella crescita e nello sviluppo per entrambi gli emisferi.

Cioè per semplificare: il lato destro si forma nei primi due anni rispetto al sinistro, o meglio, il primo nei primi due anni è più veloce nella riproduzione e memorizzazione di informazione nel suo emisfero rispetto al sinistro che prende piede nella sua evoluzione dai due anni in poi.

E ciò è qualcosa di unico, di prezioso poiché le tue prime emozioni, quelle legate al contatto, alle esperienze emotive, agli odori, ai suoni vocali, alle espressioni microfacciali, sono quelle che poi determinano il tuo pendolo esistenziale emozionale, non c'è razionalità; essa arriva dopo, sovrapponendosi e lasciando la tua parte emotiva in una zona recessa nel tuo inconscio. Ecco perché spesso gli adulti razionali, quali siamo, vengono sopraffatti da emozioni primarie e infantili. Sì, ti sto dicendo esattamente che gli adulti che conosci, e dico tutti, partendo dai tuoi genitori per passare al tuo medico, commercialista, avvocato, datore di lavoro, i politici (soprattutto loro), gli scienziati, se non hanno fatto un lavoro profondo su queste emozioni primarie, sulle loro risposte agli stimoli ambientali, relazionali quotidiani hanno reazioni infantili e primordiali. Quando vengono provate, queste pseudo-emozioni

esse sono e rimangono sono il carburante per le **VERE EMOZIONI**, quelle superiori.

Esse non sono né negative, né positive, anche per loro vale il concetto di dualismo. Lo ripeterò fino alla nausea, in un mondo duale costituito da principi come lo yin e lo yang che lo governano, non può esistere solo un polo ma due e ciò vale anche per le emozioni. Queste appena descritte sono quelle inferiori, di un'ottava più bassa rispetto a quelle più evolute di un'ottava superiore, alle quali esse aspirano. Affinché ciò possa accadere, da esse vanno assorbiti i principi da trasmutare e che ti permettono di evolverti in senso verticale e non orizzontale, come spesso accade quando viene esplicitata l'emozione bassa e distruttiva, facendo poi, nel tempo, ammalare l'organo corrispondente. Per far sì che ciò non avvenga, devi sempre portare attenzione su ciò che ti accade senza nascondere o rimuovere il disagio (ciò che ti fa stare male), perché, come affermano i taoisti che diffondono da migliaia di anni le pratiche interne di lunga vita, come ti sto illustrando, se su esso viene applicata la giusta attenzione focalizzata si permette l'accensione di quel fuoco alchemico che consente alla psicosomatica automatica di perdere il comando e di attivare la trasmutazione dell'emozione, facendoti spiccare il salto da un'ottava all'altra.

Quindi ricorda sempre quanto segue.

1. Quando l'*emozione distruttiva* della rabbia, dell'aggressività, della furia viene trasmutata in **creatività, direzione, vision, gioverà al fegato** sciogliendo i blocchi e le stasi, permettendo la tua evoluzione verticale.
2. Quando l'*emozione* distruttiva dell'isteria, dell'ansia, del panico verrà trasmutata in **gioia, compassione, generosità, gioverando al cuore** permetterà all'energia di poter espletare le funzioni di armonia, dare dimora e far radicare il tuo Shen.
3. Quando l'*emozione* distruttiva dell'ossessività e dell'eccessiva pensosità verrà trasmutata in **concentrazione, attenzione focalizzata, intenzione, gioverà alla milza** permettendo

all'energia di sciogliere i suoi nodi e di portare a buon fine le funzioni principali di trasformazione e di trasporto.

4. Quando l'*emozione* distruttiva del lamento, del pessimismo, della rigidità verrà trasmutata in **precisione, organizzazione e senso di giustizia, gioverà al polmone** e sarà in grado, attraverso le capacità evolute di entrare in contatto con il mondo (inspirazione), di accettare la realtà così com'è, senza rigidità e di lasciare andare per poi perdonare (espirazione).
5. Quando l'*emozione* distruttiva della paura, del freezing emotivo, del non portare a buon fine le cose verrà trasmutata in **determinazione, volontà, spinta vitale, gioverà ai reni** e sarà in grado di concedere alle emozioni più elevate, come la tenacia, la forza del lavoro duro, per lungo tempo.

Una volta compreso con consapevolezza e pratica cosciente questi passaggi descritti, passerai alla fase successiva, quella che ti spingerà più vicino al **TAO UNIVERSALE**, la scoperta delle vere emozioni che muovono tutto l'universo.

Esse sono solo due:

la paura e l'amore, tutte le altre sono solo sottocategorie.

In una forma duale, come il piano di coscienza nel quale siamo immersi, mi sembra un concetto coerente.

La paura allontana, l'amore avvicina.

Spesso in tante pratiche ed esercizi corporei dal qi qong agli asana, dalla bioenergetica **allo yoga dei tre Tao** (che a breve praticherai insieme a me nei paragrafi successivi), trovi molti movimenti e kata che richiamano questi precetti universali. Se segui questi insegnamenti, secondo i concetti che ti sto illustrando, ti accorgerai che paura e amore corrispondono al movimento dei cinque elementi **ACQUA - FUOCO**, agli organi a cui sono associati ossia **RENE** e **CUORE**, **definito romanticamente: L'ASSE DELLA VITA.**

Voglio essere chiaro fino alla tua particella neuronale più infinitesimale per infondere chiarezza e semplicità su questi concetti, poiché spesso i sistemi che tengono imbrigliate le masse tengono nascosto o complicano volutamente questi insegnamenti.

Seguimi in questo ulteriore percorso, perché io cercherò di semplificarvi e non per questo sarò superficiale... tutt'altro!

- **L'ACQUA** a livello evolutivo corrisponde alla volontà, alla spinta vitale, all'energia ancestrale, al patrimonio ereditato dalla tradizione familiare e spirituale e in ultima analisi è sede del Jing e del Ming.
- **IL FUOCO** invece rappresenta la passione, l'imperatore, la fiamma sacra del cuore, la compassione, l'equilibrio. È la luce sacra che illumina e accende la fiammella dei cuori, come un tedoforo spirituale. Io lo paragono all'archetipo dell'*eretico*, termine che hanno mistificato per secoli e per il quale hanno bruciato molti uomini e molte donne. In realtà esso non si riferisce a chi brucia in un rogo ma a chi accende una passione, la segue e illumina gli altri. Il potere del cuore è il più potente in assoluto, apre le menti e fa luce sulla verità. È lo strumento sottile per la rivoluzione silenziosa.

Uno splendido aforisma che ho trovato nel web calza a pennello: *"La rivoluzione sociale ha bisogno della massa, la rivoluzione interiore ha bisogno del coraggio"* (tra l'altro il coraggio è il contrario della paura ed è l'emozione associata all'ACQUA. Tutto torna).

RIMANI CON ME E NON DISTRARTI

Ti avevo già anticipato che ti avrei parlato di concetti fuori dal comune, fuori dall'ordinario, adatti solo a persone straordinarie e se sei ancora qui a leggere, sappi che anche tu non puoi essere altrimenti.

Immagina, ora, un individuo con troppa acqua, quindi che soffre di una paura disarmante, inevitabilmente investirà il fuoco che tenderà a spegnersi e quindi a perdere l'equilibrio personale e il suo

atteggiamento utile per attuare il mandato celeste e il Ming, sfociando in uno dei due poli emotivi distruttivi.

Ora ti faccio l'esempio inverso:

immagina un individuo con il fuoco in eccesso, quindi ansia, panico, svagatezza, poca centratura, isteria. Queste caratteristiche nocive attaccheranno l'acqua che tenderà a sovraccaricarsi.

Cosa fa l'acqua quando la fiamma è troppo alta? Bolle fino a esaurirsi, svilendo il Qi e intaccando il Jing, il *conto in banca*. (Ricordi il mio esempio di qualche pagina fa?)

Ciò, naturalmente, vale per tutti gli incroci emotivi, degli altri elementi, nessuno escluso. Le emozioni in squilibrio fanno molto rumore, in realtà non dovrebbero proferire parola. Se ciò non accade, è sinonimo di squilibrio.

Il Tao del cuore, a cui appartiene il gioiello del Qi, vuole essere compassionevole, grato, felice e, attraverso la lavorazione dei grezzi di queste emozioni nocive, sublimarsi in Shen.

Ma è un processo lungo e minuzioso e il cuore deve emozionarsi in silenzio. Ciò che i taoisti sostenevano 4.000 anni or sono, riguardo l'emissione di energia da parte del cuore, è stato confermato pochi decenni fa da studi fatti in neurocardiologia.

Questi studi hanno fatto emergere che il battito del cuore non è solo il meccanismo che permette, attraverso la sua contrazione, la spinta propulsiva del sangue nei vasi di tutto il corpo, bensì è artefice di un linguaggio cifrato per tutte le cellule dell'organismo.

Sì, esatto, il cuore ha un cervello e quando entra in una profonda connessione con emozioni elevate, come la compassione, l'estasi, la gratitudine, la gioia, la generosità, esso emette un tipo di battito fuori dall'ordinario, che equivale a una frequenza diversa.

Essa genera un campo bio-magnetico a forma di toroide che inonda tutte le cellule del corpo, programmandole in modo coerente e costruttivo con l'emozione sottile emessa.

Questo processo è stato definito: "**coerenza cardiaca.**"

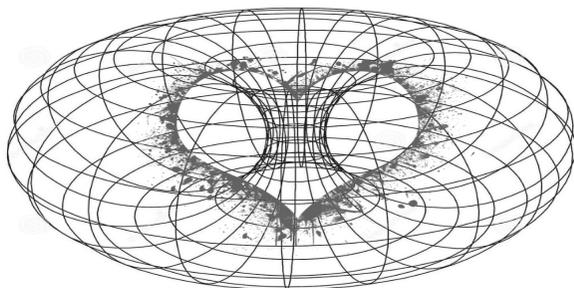


Figura 8

Anche questo meccanismo è innato in tutti gli esseri umani, non credere che sia di esclusiva solo di prescelti o pseudo-paraguru. Basta coltivare le emozioni che permettono al cuore di attivarlo. Ti è mai capitato di sentirti profondamente immerso in un dipinto, in una musica, in una relazione, non necessariamente amorosa, e sentire un'emozione così potente da farti entrare in uno stato di gioia, che commuovendoti, ti ha portato fino alle lacrime?

Ecco, hai sperimentato la *coerenza cardiaca*. Ripeto, non credere che il processo arrivi all'improvviso, puoi, se coltivi la compassione, per esempio, provarla anche costantemente. Oltre a emozionarti, sappi che aiuta anche a riprogrammare le tue cellule nell'amore e non più nella paura e... udite, udite... se tu pratichi con costanza e quotidianità questa coerenza cardiaca attraverso pratiche, che ti mostrerò nel quarto capitolo, potrai con le tue emozioni di cuore, investire costruttivamente anche le persone a te vicine per aiutarle e far entrare in coerenza anche la loro energia fino alle cellule.

Se sei un operatore shiatsu o di altre discipline energetiche, credo che questa competenza possa veramente essere importante acquisirla. Non credi? Non ho ancora finito, c'è un ultimo passo relativo al Qi e al Tao

del cuore, che devi assolutamente sapere. Esso può indicarti anche qual è la strada e gli intoppi che puoi incontrare nel processo di sublimazione. Te lo indica proprio il cuore, attraverso **9 passi** che sono iscritti sul suo meridiano.

Preparati a scoprirli.

2.4. 3X3... LE 9 PROVE DEL CUORE

*"Le emozioni che sfuggono al cuore divorano
il corpo e diventano malattie!"*
Paulo Coelho

Ora stai cominciando a capire quanta saggezza puoi attingere dagli antichi insegnamenti e quanto poco, invece, da chi, oggi, ti vuole “inoculare” sieri, stereotipi e menzogne, per abbassare il tuo Qi?

Così continuai a fare, quando ormai la stasi del 2020 prendeva corpo anche nell'anno successivo.

Mi centrai sul cuore lavorando sulla gioia, l'amore e la compassione, immergendomi in argomenti che si sposavano bene con il produrre Qi giornaliero a più non posso, senza, possibilmente, toccare il Jing.

Approfondivo e mi immergevo in antiche letture dei *Santi Taoisti* e mi focalizzai su un altro meraviglioso paradigma, quello dei **“9 Palazzi del Cuore”**.

Mi arricchì talmente tanto da distanziarmi da tutto ciò che veniva detto in giro. Lentamente mi resi conto della forza che queste conoscenze mi infondevano e compresi con chiarezza cosa caratterizzava la forza e il potere di quei popoli che possedevano un profondo legame con il sé superiore e un forte senso di spiritualità, resistendo anche ai maligni propositi dei conquistatori.

Quando ti stacchi dalle paure infuse per manipolarti, togli il velo ingannatore e ritorni alla verità.

**I 9 PALAZZI SONO LE PROVE CON LE QUALI TI DEVI
CONFRONTARE PER GIUNGERE ALLA TUA REALIZZAZIONE**

Nella logica della **"Completa Realtà"** tutte le difficoltà, gli ostacoli e le prove che si incontrano sono le chiavi di accesso al livello successivo di consapevolezza.

Spesso esse sono le vere pratiche per accendere il fuoco sacro alchemico di trasmutazione.

Finché non lascerai morire parti di te, ormai inutili e tossiche e non ti opporrai al nuovo cambiamento, che l'anima vuole, continuerai a reiterare e a incontrare le stesse prove e le solite situazioni.

1. Il percorso del meridiano del cuore rappresenta le 9 tappe esperienziali del viaggio in questa vita con cui trovare equilibrio per portare a compimento il personale Ming.
2. I 9 Punti del meridiano del maestro del cuore, invece, rappresentano le difficoltà, le resistenze interiori verso il percorso che si sta affrontando.



Figura 9

I “9 Palazzi del Cuore” sono legati ai **tre TAO**, tre per ognuno.

- Quelli della **TERRA** legati alla *sopravvivenza*.
- I tre del **CUORE** relativi all'*interazione*.
- Gli ultimi, quelli del **CIELO**, connessi al concetto di *differenziazione*.

Nell'esoterismo cinese il **numero tre è magico e potentissimo**, corrisponde al simbolo della vita, che suddivide: *Cielo-Uomo-Terra* e corrisponde a: *Shen-Qi-Jing*.

Questo modello di lettura esoterica della vita nasce nella notte dei tempi insieme al bā guà (8 trigrammi) e fa riferimento al quadrato magico “*Luo Shu*”. Questi simbolismi antichissimi ci trasmettono che la vita è un cammino costante al quale bisogna prestare attenzione continua e costante consapevolezza. Per ottenerla devi attivare il processo di raffinazione dei tre gioielli e portarli da uno stato grezzo e grossolano a uno stato sottile e leggero per sublimarlo, raggiungendo un alto grado di libertà spirituale: **la felicità**.

Questa è l'ambizione del cuore.

Studiaii a fondo questo strumento di autoconoscenza, compresi le tappe che dovevo affrontare e quelle a cui opponevo resistenza. Questa antica rivelazione millenaria mi aiutò a rimettermi sui binari, portandomi a conoscenza di cosa e come fare per superarle. È l'ennesimo mezzo che, in questo libro, ti svelerò per conoscere il tuo progetto di vita. Approfondirai questo sistema di lettura del viaggio dell'anima nel capitolo delle pratiche, il quarto. Ho voluto parlarne ora solo per ricordarti che sei un laboratorio alchemico nel quale conservi tutto ciò di cui hai bisogno, basta solo sapere come portarlo alla coscienza. Siamo nel mondo del Qi, il tempo del qui e ora, conoscerlo ti rende vitale e fiducioso verso la direzione che hai scelto di percorrere.

2.5. MUOVERSI NEL... QI E ORA

*“Ogni movimento, di qualsiasi natura
esso sia, è creatore.”
Edgar Allan Poe*

Ora è arrivato il momento del mio *"predicazzo"*.

Spesso quando diffondo questi insegnamenti dimenticati, mi viene chiesto con un po' di saccenza e sfida: *"Ma allora, secondo te, basterebbe portare attenzione a come respiri, a come mangi, a come ti muovi, alle emozioni che provi, a praticare due volte al giorno per dieci minuti qualche esercizio, per raggiungere l'illuminazione?"*

Naturalmente non raccolgo la sfida mostrando il fianco al nemico perché non mi interessa *dare perle ai porci*, ma utilizzo questa provocazione come controversia. È un termine utilizzato nel marketing e riferito a chi controbatte, o peggio contraddice, a prescindere, un argomento senza conoscere affatto di cosa si tratti. Sai come risolvo? Colgo la palla al balzo, non mi rivolgo al povero e frustrato "follower" ma utilizzo la provocazione per spiegare dettagliatamente a chi, sul web interessato, assiste al confronto attraverso i commenti sotto i post. Ti dimostro un esempio andando in dettaglio e facendo finta che tu sia uno di questi personaggi. (Attenzione non sto dicendo che tu lo sia, me ne guarderei bene, altrimenti non avresti comprato il libro.)

Quando accade esorto sempre dicendo:

“Lo scopo di questa mia divulgazione non è farti diventare illuminato, se lo diventerai è perché faceva parte del tuo Ming...”, di cui tanto sto parlando in questo libro, “...e per questo sarò felice per te. Il vero scopo insito nel mio lavoro è, invece, sottolineare un aspetto preso poco in considerazione. In un mondo come quello che stiamo vivendo

oggi, pieno di difficoltà, con il Qi deviato e perverso, inquinato all'ennesima potenza rispetto a migliaia di anni fa, nel quale produrre materiale grezzo da raffinare e accendere il fuoco alchemico per sublimare le sostanze, era un processo più lungo e articolato, è invece, oggi, meno difficile perché la "caldaia" è sempre accesa, sempre pronta a raffinare, giornalmente, materiale grezzo. Non potendo sfruttare l'opportunità, perché solo pochi conoscono l'argomento e quasi nessuno gli strumenti, esso ristagna degenerando, con la conseguente ipnosi collettiva e gli zombie metropolitani che siamo abituati a vedere e incontrare giornalmente come risultato finale.

Con questa mia filippica intendo dire, non che oggi sia più facile perché è diventato tutto semplice, ma che la vita con le sue prove ti dà una mano nel *portarti un po' avanti con ciò che non va nella tua vita e su te stesso* e questo inevitabilmente sposta il focus dell'attenzione sul reale percorso che ti ritrovi inconsapevolmente già fatto per metà. Il vero lavoro che invece oggi devi fare è terminare l'opera iniziata dalla vita impegnandoti costantemente e quotidianamente a portare attenzione CONSAPEVOLMENTE su ciò che va”.

Il lavoro sul web deflagrò inaspettatamente come un *bombone* a Capodanno. Tenevo ormai i miei sette corsi settimanali, che guidavo due volte al giorno. Malgrado l'enorme fatica, che qualcuno può sospettare facessi, io mi sentivo più energico, centrato, vitale e in forma che mai. La fortuna di vivere in campagna, malgrado le chiusure, mi aveva sostenuto in tutto: cibo da orto, movimento nella natura del boschetto vicino casa, famiglia vissuta vicina costantemente e quotidianamente, come mai negli ultimi anni. Inoltre, potevo concedermi molte ore di studio, pratica e approfondimenti sulla mia ricerca e i personali metodi di insegnamento che lentamente rievocavo. Riscoprii il corpo attraverso pratiche che momentaneamente avevo accantonato. Quel periodo magico fu, per me, una fucina inesauribile di creatività. Non perché io sia stato più bravo di te, sia ben chiaro, ma soltanto perché queste antiche tecniche di lunga vita, di cui ti sto iniziando a parlare, già le conoscevo da tempo e le ho applicate di continuo, senza se e senza ma.

Ora che le stai cominciando a conoscere anche tu, inizia a metterle in pratica esattamente come te le descriverò. Non procrastinare, rimandare oppure fare di testa tua. Vanno bene così da oltre 3.500 anni.

Il mio metodo di insegnamento è sempre stato molto cadenzato e disciplinato, specie nelle *zone zen*, così definisco quei momenti che a molti possono sembrare vuoti e senza significato: come l'inizio della lezione, prima del momento della pratica o quello che termina con il cerchio. Sono momenti topici, più importanti della lezione in sé. Essi, appaiono apparentemente vuoti all'occhio del profano o del "miscredente" ma non per chi ha *ali per guardare e occhi per volare*; richiamano lo spirito sacro del luogo dove si pratica e quello del gruppo quando ci si cimenta insieme. Uno in particolare, di quei momenti a cui ho sempre dato una *religiosa importanza*, è sempre stato quello dell'inizio. L'ho riempito sempre, fino a pochi anni fa, con una speciale serie di esercizi corporei: *i classici esercizi makko-ho di Sensei Masunaga*. La pratica costante degli ultimi anni e la trasformazione della percezione del corpo mi fece arricchire questi esercizi inserendo tecniche psicocorporee occidentali, strumenti corpo-mente e un lavoro attento, certosino, sul focusing, sul flow e sull'attenzione. Questa integrazione, mi accorsi nel tempo, attivava in me e nelle persone che li praticavano dei processi intrapsichici nuovi migliorando la percezione psicosomatica, risvegliando quella individuale. Si integravano perfettamente con la teoria, da poco nata dei tre TAO. Nacque una serie di pratiche che erano diverse dagli esercizi che avevo insegnato e praticato negli ultimi anni, acquisirono col tempo potere evocativo, filosofia psicosomatica e cadenza energetica nella percezione vitale nei vari segmenti corporei.

Non potevo che chiamarli: lo **YOGA dei tre TAO**.

Fu una *botta* di intuizione che mi investì facendomi rivoluzionare il modo di insegnare le pratiche corpo-mente.

Quello che notavo spesso negli esercizi che proponevano le altre scuole e discipline affini era paragonare queste potenti pratiche, di importanza e significato millenario, al classico *eserciziello* da palestra.

Niente da dire, naturalmente, sugli esercizi e il lavoro fatto in questi spazi professionali, ma l'intenzione e l'obiettivo che i miei esercizi si pongono non è quello legato alla prestazione, ma alla consapevolezza, al flow, (il flusso) che viene generato e a cui essi si collegano.

Mi spiego meglio.

Come sai oltre a occuparmi di tecniche taoiste ed essere insegnante e shiatsuka, ho approfondito l'altro versante, quello occidentale, di tecniche di trasformazione come: *la bioenergetica, la body therapy e il training autogeno.*

Lo scatto che stimolò in me la decisione di cambiare furono le numerose richieste che, durante il lockdown, riempivano settimanalmente la chat di Zoom e che, alla fine delle sessioni del neonato **Yoga dei tre Tao**, esclamavano quasi in coro: *“Luigi ma questi non sono i makko-ho, sono diversi. Nella mia scuola li facciamo ma non li approfondiamo in questo modo, eppure sono anni che li pratico... Da quando ci incontriamo, mi sento nel corpo e nello spirito totalmente diversa, totalmente cambiata. Mi sta veramente aiutando a superare questo momento”*. Ognuno condivideva una sua sensazione. Si sentiva meno arrabbiato, meno triste, più gioioso, più fiducioso e continuavano con: *“Mi capita di sognare di più, di avvertire percezioni diverse. Mi sento più in connessione con la vita”*. *“Cavolo”*, esclamai tra me, *“ma qui c'è qualcosa che non quadra...”* Mi confrontai con chi di dovere, per non dare ascolto solo al mio ego, poi capii l'arcano. I feedback degli allievi che mi seguivano da tempo o che frequentavano i miei corsi erano quelli soliti senza un confronto oggettivo e di riferimento rispetto ad altre pratiche, in loro queste sensazioni di trasformazione erano normale prassi e quindi normale amministrazione energetica. I nuovi studenti, invece, che conoscevano e praticavano con i loro insegnanti il vecchio modello, lo utilizzavano come riferimento al mio e notavano le differenze sostanziali. Sperimentavano queste insolite sensazioni e percezioni, che rimanevano anche per giorni e giorni. Ricevevano e trasmettevano al loro sistema mente-corpo le nuove informazioni di Qi puro, che venivano generate, grazie al *Mind-Set, al flow, all'attenzione cosciente e consapevole.*

Ma perché usare il suffisso yoga?

Per gli esercizi optai l'utilizzo, molto inflazionato, del termine "Yoga." Lo scelsi molto attentamente, perché, anche se molto utilizzato è, purtroppo, ancora poco compreso. Lo spiegai in un post su FB, in modo molto animato e provocatorio, il **25 luglio 2020** sulla mia **pagina FB Lo Shiatsu Per Cambiare**, creando non poco scalpore.

Il titolo era tutto un programma:

"MA SEI SICURA CHE LO YOGA FACCIA BENE?"

Il seguito del post fu... "ancora peggio"

Tutto ciò che diventa una moda, inevitabilmente viene amputato del suo significato originario...

Cosa sto dicendo? Credi che la mia sia solo una provocazione? Non direi...

ATTENZIONE allo yoga... non sto esagerando.

Molti giocano con il corpo credendo che sia solo una macchina da spremere e aggiustare.

Il tuo corpo:

- *per la forma che ha...*
- *per la struttura che ha...*
- *per le caratteristiche che ha...*

rappresenta il tuo modo di:

- *pensare oggi e di cosa hai pensato ieri;*
- *emozionarti e di cosa nella tua vita ti ha emozionato finora;*
- *difenderti dalle emozioni sabotanti e tossiche.*

Sì, perché nel tuo corpo c'è la tua storia incarnata, brutta o bella che sia, le tue ferite sempre lì vigili. Tutto il tuo passato è lì nel tuo corpo.

Se prima non lo riconosci:

- *con gentilezza;*
- *con rispetto;*
- *con amore...*

e lo sottoponi a ulteriore violenza con esercizi, prove, movimenti guidati da chi non ha nulla di tutto ciò, rischi veramente grosso.

Dopo 25 anni di professione come:

- *shiatsuka insegnante;*
- *studioso attento di Taoismo;*
- *psicologo;*
- *insegnante di esercizi di bioenergetica;*
- *ricercatore e “simplificator” e di tecniche psicosomatiche;*
- *esperto nazionale di punti pressione psicosomatici;*
- *divulgatore di pratiche trasmutative dimenticate...*

*... ho creato un sistema mente-corpo che ho chiamato: **"Lo Yoga dei tre TAO"**.*

Con esso puoi esprimere al massimo il potere trasformativo del tuo corpo. Ho voluto utilizzare, valorizzandolo, il termine yoga e la sua filosofia, rispettando il linguaggio corporeo dei meridiani e il percorso spirituale dell'anima attraverso i tre TAO.

Scopri tutta la VERITÀ in questo articolo: <https://bit.ly/3egLyjp>

Vai a leggerlo perché scoprirai:

come riconoscere un insegnante preparato da uno ispirato.

(La differenza, è determinante per la salute del tuo sistema mentale e psicologico.)

Ti spiego come fare.

- *Osserva o chiedi se gli esercizi, che fai con il tuo "insegnante", appartengono a una tradizione, un retaggio oppure sono solo movimenti scimmiettati senza corpo e quindi pericolosi per la tua energia. (Saperlo è vitale per il nutrimento del tuo sistema mente-corpo.)*
- *Scopri l'importanza rivolta dal tuo insegnante al termine yoga.*
- *Sappi che lo yoga non equivale ai semplici esercizi, "le asana", ma contiene una vibrazione universale e in esso è inscritto il significato dei significati.*
- *Non fidarti di quegli insegnanti para...guru che imitano gli orientali, guarda, invece, come il tuo insegnante vive lo yoga nel quotidiano.*

Se vengono rispettate le frequenze antiche, vengono evocate energie di guarigione, ALTRIMENTI NO, è tutta fuffa!

Leggi ora l'articolo e riappropriati della VERITÀ!

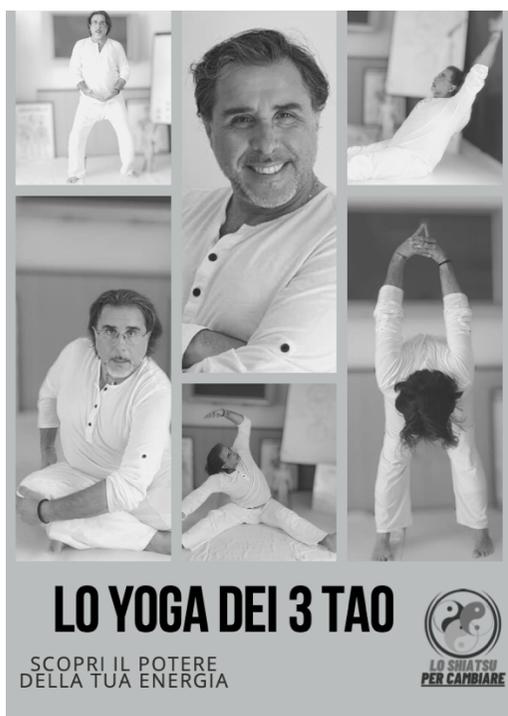


Figura 10

Anche se la forma scritta, come ti sei accorto, è diretta e adatta al social marketing, quando l'ho pubblicato ha smosso moltissimo le coscienze delle persone che mi seguivano, ma, a parte la scrittura persuasiva per attirare l'attenzione in un mondo distratto e confuso, è comunque ciò che penso fermamente.

Il problema di molte persone oggi, come il mio di 20 anni fa, è quello di volere: **professionalità e non saccenza, chiarezza e non oscurantismo medievale manipolatorio, ma rinascimento energetico.**

Non fu facile capirlo, dovetti passare attraverso il fuoco delle esperienze e dei vissuti emotivi racchiusi nel corpo.

IL CORPO RACCHIUDE TUTTO!

È lo scrigno da dove attingere alle energie profonde che si convogliano nel percorso trasmutativo dei tre gioielli. Ogni volta che riprendo il lavoro sul corpo è come se mi si aprissero dei portali che uniscono il mio cielo alla mia terra. Molti santi orientali, uno fra tanti Osho, definiva il corpo: *il tempio dello spirito*. Chi invece ne è inconsapevole lo relega a un ammasso impastato di nutrienti, liquidi, umori, odori ed escrementi; invece è il luogo sacro per eccellenza dove si **costruisce l'anima.**

Quando cominciai a sviluppare i primi semi dello Yoga dei tre TAO, che scoprirai in dettaglio nel quarto capitolo, esso, da iniziali idee astratte, si posizionò al posto che meritava. Acquisì la sua identità rafforzata dal nome, non come semplici esercizi di stretching, ma vere e proprie pratiche di raffinazione di energie sottili che passano da un TAO all'altro. Quando li praticherai, probabilmente riconoscerai, nelle varie forme, alcuni esercizi noti. Ti accorgerai delle differenze sostanziali nei processi e nelle funzioni della pratica che incontrerai, saranno diversi per intenzione, obiettivo e aspetti, spesso, entrambi trascurati o omessi.

Termini come: *mind-set, focus, flow, attenzione, vision, sei-ki, ja-ki* sono **parole chiave, password, formule magiche, algoritmi** che, una volta

assimilati, ti permetteranno di sciogliere, segmento per segmento, i tuoi blocchi di energia sedimentati nel corpo, ritornando a far scorrere l'energia vitale nei tuoi meridiani.

Spesso quando cambi approccio al corpo, hai la percezione che esso sia diverso, anche a me succede ogni volta, malgrado la mia esperienza, però la definizione non è corretta, sarebbe più giusto dire che percepisci il corpo come realmente esso è. Ciò accade perché disinnesti il pilota della tua "psicosomatica automatica", come ormai la chiamo io e riprendi in mano i comandi di te stesso. Ti accorgi di nuovo delle tue vere esigenze, bisogni, limiti e talenti e finalmente ritorna il momento della tua verità. Cominci finalmente a produrre Qi giornaliero e a espellere "*Qi perverso*".

Quello che rivitalizza, in maniera esponenziale, l'energia non è tanto quel tal movimento, quello specifico stiramento oppure la precisione nell'eseguirlo, bensì l'attenzione focalizzata e costante da impegnare quotidianamente nel lavoro su di te. Non serve fare esercizi per due ore al giorno se poi pensi a tutt'altro per un'ora e mezza di pratica. A quel punto ti conviene, in termini di ottimizzazione, lavorare per 15 minuti due volte al giorno, diventa meno faticoso e più redditizio in termini energetici. Se sei ben in focus e con la presenza costante, durante l'esercizio, possono addirittura bastare cinque minuti due volte al giorno. Ricordalo sempre, il tuo corpo può funzionare in autonomia, quindi senza porre il minimo di attenzione h/24 disperdendo Qi e attingendo al Jing, oppure cinque minuti al giorno ma con, attenzione, presenza, flow costante e produrre Qi in abbondanza per tutte le 24 ore senza toccare una goccia di Jing.

*Ti chiederai: "Ma perché porre attenzione, stare in flow oppure entrare in focus?"
"Non è sufficiente vivere con uno stile di vita sano? Perché come la metti tu, Luigi, mi sembra un lavoro complicato e faticoso."*

Se usi questo punto di vista, ti do in parte ragione. Hai anche pronunciato i termini giusti definendolo un lavoro complesso e faticoso, però fare il compitino giornaliero, come mangiare riso in bianco e

passaggiare intorno casa, non è sufficiente. Il sistema mente-corpo è un meccanismo ingenuo e a volte strano, se non gli dai nuove informazioni, si blocca utilizzando quelle che contiene in archivio e se sono stereotipi, blocchi mentali, convinzioni per *lui* va bene lo stesso, perché la parte mentale è *costruita* per pensare. Se non apporti nuove modalità e abitudini, non consenti il prosieguo della tappa conclusiva che permette il ritorno a casa dell'energia: *la raffinazione del Qi in Shen, l'ultima tappa nei tre TAO*. Essa si blocca nel punto di elevazione massima di connessione: la zona di **Bahui - GV 21**, quello che definisco: il punto universo. Per evitare che ciò accada e permettere al flusso evolutivo di attivarsi **DEVI** lavorare sui parassiti mentali che si annidano in questo TAO.

Nel prossimo capitolo scoprirai moltissimo di queste tossicità che, se lasciate proliferare, infesteranno il tuo cervello, la tua mente, la tua vita, come un'edera impazzita.

Stai per scoprire come compiere il terzo passo che permetterà al tuo Ming di continuare il suo percorso e costruire la tua anima.

Sei pronto, sei pronta?

Stai per toccare il **cielo con un dito**.

È arrivato, finalmente il momento di varcare la soglia del segmento che definisco il **TAO UNIVERSO**.

BONUS

L'E-book: **Lo Yoga dei 3 Tao**



Le 7 antiche
pratiche corporee
utili a coltivare le
energie per co-
struire il tuo tempo
vitale.

Scaricalo ora con il
QR CODE



Oppure clicca su questo link:
<https://bit.ly/38dIUvD>

TERZO CAPITOLO

“QUANDO LA SPERANZA TI ABBANDONA APRI LE BRACCIA E GUARDA IL CIELO”

*“La preghiera non cambia Dio, ma cambia colui che prega.”
Soren Kierkegaard*

Avevamo passato un momento tragico a livello mentale, perché è proprio lì che il "morbo" ti attacca: nella mente. Si erano attivate le credenze di ognuno, nessuno escluso, anche per me valeva lo stesso. Le mie sicurezze anche, se per poco, vacillarono. Le convinzioni sabotanti venivano irrorate e shakerate da stress e cortisolo. Poi quando finalmente iniziarono a placarsi le fiamme dell'inferno, cominciarono lentamente a riemergere le esperienze sopite del lavoro fatto negli anni, basato sugli antichi insegnamenti.

Insieme avevamo fatto gruppo e lo spirito che ci animava, anche se a distanza, ci sostenne e ci infuse una forza interiore inattaccabile. Chi mi seguiva sul web, nella "3pt Master Class", (il gruppo esclusivo e unico in Italia sui punti pressione psicosomatici) e nei corsi della scuola online, tornò a credere e ad avere fiducia, rafforzando quella speranza e quella gioia per la vita che sembrava persa. Ci credevamo così tanto che l'esclamazione nel film di Mel Brooks, Frankenstein Junior: "Si può - fare..." divenne il nostro motto.

Malgrado li fuori, la situazione fosse rimasta invariata, nei nostri cuori ma soprattutto nelle nostre menti, tutto stava cambiando. E quando in questo TAO comincia a cambiare qualcosa, significa diradare le nubi e allontanare la nebbia che annuncia sempre mal tempo o tempesta. Sto parlando del **TAO DEL CIELO** e mi riferisco a quei conflitti generati

dagli stereotipi, dalle resistenze al cambiamento, alla repulsione ad affrontare con creatività il nuovo, i giudizi, le critiche, il voler sempre trovare problemi alle soluzioni, insomma: *Rimanere dove si è. Criticando ciò che si ha. Non facendo ciò che si può!*

L'energia **Qi**, quando raffinata e sgrezzata adeguatamente, vuole superare il secondo TAO e diventare Shen, fare il passo successivo, quello che permette di varcare la soglia e consentire all'anima di arricchirsi e compiere il ritorno a casa. Però per riuscire a farlo deve continuare a seguire il percorso deciso dal tuo Ming e continuare a sminuzzare, raffinare ancora più minuziosamente le sostanze grezze che in parte ancora lo compongono. È il segmento più vicino al cielo, quello che ho definito: Universo e come tale, per entrare in connessione, l'energia estratta deve essere sottilissima e purissima. Al più piccolo pulviscolo, creato da convinzioni stereotipate e auto-sabotanti, ancora non del tutto trasmutate, essa viene rimandata al mittente, inquinando maggiormente il tuo sistema energetico.

Ma cosa sono questi sabotatori e come nascono?

Be', se te lo stai chiedendo significa che non hai letto Psicoshitsu 1. Niente paura, non mi offendo, anzi per dimostrartelo, dato che hai acquistato il secondo, ti offro la grande opportunità di scaricarlo GRATIS, ecco il link: <https://apple.co/3guNdnZ>

Fantastico vero? In questa mia prima opera ti descrivo in dettaglio questi veri e propri parassiti mentali. Non lo farò di nuovo, naturalmente, è tutto scritto lì. (Appena letto, come scambio, ti chiedo una semplice e-mail di risposta. Scrivimi la sensazione che ti ha lasciato, poi inviala a questo indirizzo info@3ptmasterclass.com Sarò felice di sapere il tuo "pensiero". Prometto di risponderti subito. Tra l'altro, trovi anche un decalogo, con il quale puoi scoprire quanto sei affetto da questo bag mentale.

Ora però, voglio andare oltre e farti comprendere come mai il cervello, deputato l'organo più evoluto di tutti gli esseri viventi, è invece paragonato, quando non allineato, all'infantile litigio di due bambini di tre

anni, che un po' per dispetto e un po' per godimento, si mettono, reciprocamente, i bastoni fra *i neuroni*.

Oltre a leggere testi utili alla mia professione da shiatuka/insegnante e psicologo, in quel periodo surreale, un po' per il tempo, un po' per la mia voracità culturale, continuavo a formarmi sulla comunicazione verbale, non verbale, quella sui social, insomma una full immersion totale nello studio delle parole e dell'uso che se ne fa. Ne ero veramente affascinato perché si abbinava in modo fluido alla mia competenza di psicologo e si sposava altrettanto bene con la nascente teoria dei tre Tao. La conclusione astratta e mentale che feci fu quella che se queste nuove modalità di comunicazioni venissero sdoganate, aperte a tutti e inserite costantemente nel quotidiano, potrebbero risolvere moltissime diatribe relazionali e addirittura internazionali, migliorando, non solo, i rapporti a due ma quelli a livello planetario.

Invece queste tecniche vengono fatte passare come giochi da salotto (ricordi la tecnica delle fake news) e poi le lobby e le élite le utilizzano invece in modo manipolativo per gestire le masse.

Tra il 2020 e il 2022 è venuto chiaramente alla luce, in modo lampante, l'utilizzo meschino che se ne è fatto, terrorizzando milioni di persone in tutto il mondo. Questa mia passione per la comunicazione risale ai miei studi accademici. Partendo da quella *One to One* con me stesso, come il dialogo interiore, a quella relazionale, per finire a quella di massa. Capii che queste tre forme erano una la conseguenza dell'altra. Come una matrioska madre che contiene le figlie più piccole.

Devi sapere che un qualsiasi sistema di potere, che sia:

- *militare;*
- *economico;*
- *sociale;*
- *sanitario;*
- *familiare;*

quando afferma una verità assoluta e vuole scuotere le coscienze fino alla più piccola particella quantistica di energia vitale, deve farlo il più penetrante possibile. Per ottenerlo deve utilizzare quelle parole che facciano leva, toccando specifiche strutture cerebrali, così da diventare neuroni, cervello, comportamenti, **destino**.

Qualcuno tempo fa, disse: *"Ripetete una bugia cento, mille volte, ed essa diverrà realtà"*. Anche se, purtroppo, ciò in passato si è rivelato vero, con catastrofi dittatoriali di immane tragedia, oggi è risaputo che non sta nella ripetizione costante e continua il segreto delle parole che diventano cervello e poi destino, ma nell'emozione corrispondente alla quale le si associa. Credi che stia andando fuori tema?

Continua a seguirmi, perché finalmente, tra poco scoprirai la formula che ti permetterà di sciogliere le tue credenze sabotanti, che inquinano i tuoi meridiani energetici, come neve al sole, offuscando il tuo **TAO DEL CIELO**.

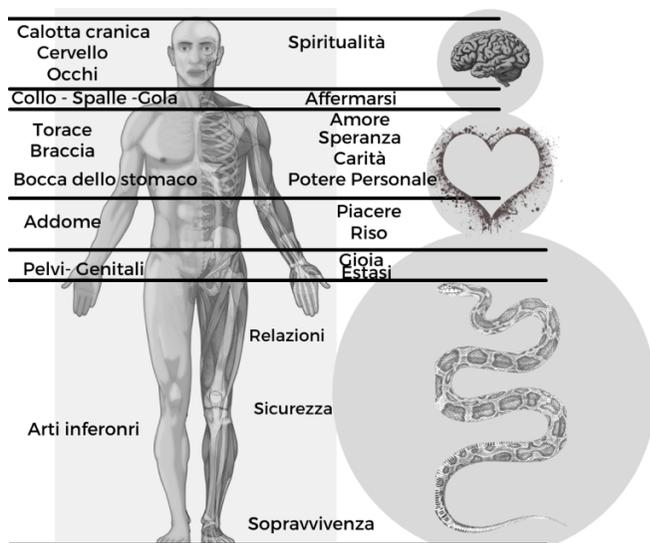


Figura 11

Come ti ho spiegato poco fa, il cervello è una struttura molto ingenua ma resistente. Il modo con il quale i pensieri entrano e si stanziavano non è solo la ripetizione, che è un meccanismo lungo e stremante, ce n'è un

secondo più veloce, più mirato, più efficace: agire pesantemente sul cervello rettile, **la tua sopravvivenza.**

Sparare argomenti, parole, frasi che fanno tremare la terra sotto i piedi delle persone. Parlare non al cuore o al cervello che analizza, ma a quello rettile, che per paura prende per buona la soluzione più veloce e adatta al momento: **la fuga, l'attacco o la paralisi.**

- paura,
- disastri,
- catastrofi,
- morte,
- disperazione,
- senso di colpa

sono gli argomenti con i quali i sistemi di potere tengono in pugno le masse.

Con parole adeguate e temi focalizzati:

- i sistemi religiosi tengono in pugno i loro credenti;
- i sistemi economici tengono in pugno i loro debitori;
- le lobby farmaceutiche i loro "clienti";
- le famiglie i loro figli;
- ecc...

in una spirale senza fine.

Ricordi quando ti ho parlato del reporter e dei *ruba anime*? Lui sosteneva che per impossessarsi dell'energia delle persone, questi parassiti agiscono volutamente sulle energie vitali delle persone e, per rubargliela, sanno cosa dire e dove inoculare le parole per farle diventare credenze. **Andare diretti a gamba tesa sul TAO della TERRA,**

quello legato all'energia della sopravvivenza, il meccanismo arcaico di difesa che combatte o fugge. E sai se non può combattere o fuggire cosa succede?

Che sei in trappola!

Se non hai strumenti che possano contrastare, puoi solo ammalarti, fuggire o innestare il meccanismo di autodistruzione ossia **morire**. Sì, esatto, sto proprio affermando che la perdita della speranza e di fiducia nella vita può autoprogrammare la fine dell'esistenza nel corpo.

Questo tipo di morte viene definita **morte psicogenica**.

Naturalmente non lo sostengo io, ma uno studio molto interessante pubblicato su *Science Direct* da **John Leach**, docente di psicologia all'Università di Portsmouth (USA), che parla di questo meccanismo fisio-neurologico. Lo scienziato afferma che questa **morte non arriva per malattia, ma perché, semplicemente, ci si lascia andare**. Di solito accade dopo aver subito uno shock.

La persona sente di non avere vie di fuga e ritiene che la morte sia l'unica opzione.

Lui descrive cinque fasi:

1. **L'isolamento sociale**. In seguito a uno shock le persone si ritirano in loro stesse, diventando depresse, svogliate e disinteressate alle emozioni.
2. **L'apatia**, la morte simbolica. Chi la prova si disinteressa totalmente di combattere per la propria sopravvivenza.
3. **L'abulia**, la mancanza totale di motivazioni associata a una riduzione delle risposte emotive.
4. **L'acinesia psichica**, l'ulteriore riduzione della motivazione all'essere.
5. **La morte psicogenica** è il momento cruciale in cui la voglia di vivere è completamente andata e porta alla disintegrazione.

Ti dice qualcosa?

L'isolamento sociale è una delle chiavi, se non la più importante, di accesso per installare il meccanismo di autodistruzione del genere umano!

Incredibile vero?

Non voglio spaventarti, voglio soltanto farti comprendere come il tuo sistema mente-corpo possa fare e disfare di se stesso.

Oltre a questa considerazione, che rappresenta una cattiva notizia, ce n'è una seconda, questa volta, buona e può rappresentare una svolta. In un mondo duale dove lo Yin e lo Yang si integrano e si contrappongono, dove viene affermato che se esiste il bene esiste anche il male, bisogna per forza considerare anche un'altra equazione e cioè: **se il sistema mente-corpo può attuare un'autodistruzione, allora può innestare anche il meccanismo inverso, quello della vita, della guarigione, della ripresa, della rinascita.** Ricordi i miei fagioli delle elementari che andavano verso la luce malgrado le avversità e gli ostacoli?

Certo, se non hai strumenti, oppure ancora peggio se li hai e non li usi, allora non puoi nulla e fai la fine del topo da esperimento, chiuso in un angolo che aspetta la sua triste sorte.

Allora cosa fare, ti chiederai?

Be' ormai credo che tu abbia chiaro che questo libro è preziosissimo, non solo perché stai scoprendo capitolo per capitolo come funzioni energeticamente e spiritualmente, ma perché nel quarto capitolo ti aspettano tutta una serie di pratiche, che se coltivate costantemente e continuamente, ti permetteranno di allontanare da te queste credenze tossiche, permettendo alla tua energia vitale di avvicinarsi a quelle costruttive ed elevate, aiutandoti a farlo anche con chi ami o chi è vicino a te.

Le antiche culture per proteggersi dagli *usurpatori di anime* si centravano nel cuore e praticavano quotidianamente queste antiche tecniche di evoluzione energetiche.

Infatti, da questo mio sistema si evince che l'energia, che questi tre centri producono, è utile per l'evoluzione personale e che ognuno è fortemente condizionato dal tipo di comunicazione, linguaggio, emozione, frequenza che riceve in entrata.

E se queste frequenze sono inquinanti mandano in cortocircuito il sistema mente-corpo distanziandoti dal cammino, dal tuo Ming (no-Ming), creando inevitabilmente blocchi psicosomatici con conseguenze disastrose sulla tua esistenza, che diventerà complessa, difficile, con problematiche organiche e fisiche, malattie o vita malsana.

Preparati perché dal prossimo paragrafo scoprirai un altro segreto millenario: *il linguaggio che i tuoi tre TAO* amano ricevere in entrata.

ATTENZIONE...

Non sto parlando di cose eteree ed evanescenti, scoprirai invece quanto le parole dette nella loro forma, sostanza e tono possono creare di un inferno mentale un paradiso oppure il contrario.

Se non vuoi più vivere nel tuo inferno, passa oltre, leggi quello che ho scritto e preparati a fare quest'ultimo salto verso l'eden.

3.1. FRA I DUE CERVELLI... IL TERZO GODE

"La mente ha esattamente lo stesso potere delle mani: non solo di afferrare il mondo, ma di cambiarlo."

C. Wilson

È arrivato il momento di prendere in esame ciò che finora ti ho accennato ossia che il cervello non è costituito da un blocco unico ma è la perfetta rappresentazione del processo evolutivo dell'essere umano.

Anche se può apparirti un unico sistema, all'interno della tua scatola cranica, c'è una *folla di entità* e ognuna tenta di avere la meglio sull'altra, litigando, discutendo, portando scompiglio, soprattutto quando uno dei *tre cervelli* vuole apportare nuove informazioni e posizionarsi definitivamente, come traccia elettrica, in gruppi neuronali corrispondenti.

Esatto ho proprio detto tre cervelli!

È ormai risaputo che la tua massa di materia grigia ha più zone, grazie alle quali, a seconda del tipo di messaggio inviato o ricevuto, si rapporta al mondo esterno o dialoga con il resto del sistema interno, che siano:

- pensieri (*Tao del cielo*);
- emozioni (*Tao del cuore*);
- reazioni corporee (*Tao della terra*).

Queste tre parti, anche se comunicano tra loro, fungono soprattutto da centraline di partenza o di ritorno. Questa magnifica scoperta del cervello trino la si deve a MacLean, scienziato, studioso e luminaire della materia grigia che compone l'encefalo. Nel 1972 ipotizzò e descrisse la presenza di queste tre diverse "realità separate".

Lascia che ti descriva questa sua scoperta. *(Mi scuseranno per questa sintesi i lettori esperti, ma ho voluto rivolgermi anche a chi si avvicina per la prima volta a questa materia!)*

La teoria dei tre CERVELLI:

- **Il primo, il rettile**, l'antesignano, il prevalente, il quale pur occupando una piccola parte rispetto agli altri due è quello responsabile del 95% delle funzioni vitali con il suo 5% della massa cerebrale totale.

Questa parte del cervello è collegata ai processi fisiologici deputati alla sopravvivenza: *respirazione, battito cardiaco, circolazione*. È quello che governa il sistema definito lotta e fuga, sensibilissimo a emozioni primarie come la paura o più complesse, dove prevalga sempre la sensazione di pericolo per la vita personale o quella dei propri cari. Non saper gestire queste emozioni significa essere scoperti e senza protezione, rischiando di essere in scacco costante di chi utilizza modelli di manipolazione emotiva.

Ti dice qualcosa?

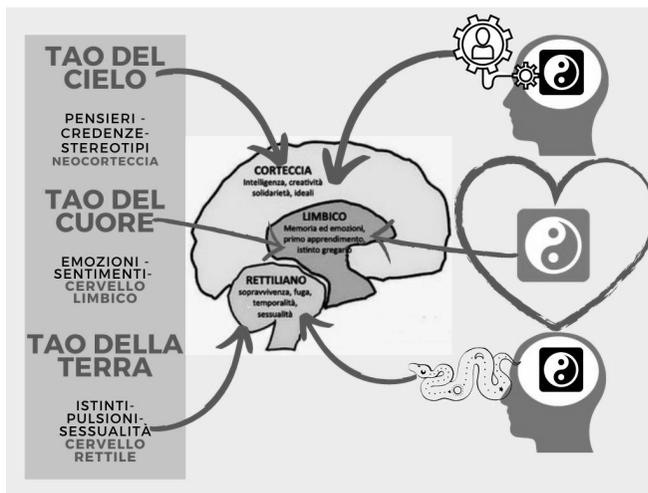


Figura 12

- **Il secondo, la sede delle emozioni**, spesso viene definito come cervello emotivo, io preferisco definirlo *sede dell'intelligenza emotiva*. Anche se può sembrarti paradossale abbinare alle emozioni il termine intelligenza, è per me invece congruente perché non è solo una caratteristica deputata al quoziente intellettuale ma una funzione ben definita che si occupa della storia emotiva della persona. Noi tutti abbiamo avuto a che fare con scoppi di ira e furenti sfoghi emozionali, causati da situazioni che hanno toccato corde emotive molto sensibili. Queste forti reazioni avvengono nella struttura a essa relegata: **il cervello limbico**. La funzione principale di questo gruppo neuronale è rivestita dall'ipotalamo, chiamato da alcuni ricercatori il "cervello del cervello". Attraverso degli studi, specifici e invasivi, effettuati da Steven Rose negli anni '70, si sono scoperti i centri del piacere e quelli legati all'avversione. Sempre in questa zona sembrano essere presenti anche diversi centri deputati a emozioni come la rabbia.
- **La neocorteccia**, l'insieme neuronale più recente in termini di evoluzione, fulcro della ragione degli obiettivi, della pianificazione, dei calcoli razionali, del controllo e delle strategie.

Capisci ora come è difficile far sì che queste tre funzioni coesistano di comune accordo in modo equilibrato e coerente? Il cervello è il maggior generatore di sabotatori (le **C.T.I.** le *Credenze Tossiche Inquinanti*, come le definisco io). È una centralina di comando e di risposta che deve, tra miliardi di stimoli quotidiani, sintetizzare, processare quelli da memorizzare rispetto ad altri, quali escludere al fine di evitare, come la peste, informazioni nuove e non familiari. Oltre alla scelta velocissima c'è anche il *mettersi d'accordo*, quale dei tre deve impadronirsi della sua relativa frequenza e portarla a "*meta*", facendola diventare, da traccia energetica a tessuto cerebrale. Alle brutte, attraverso un'alleanza di comodo che non produce nulla di nuovo, si coalizzano proteggendo il materiale presente nell'archivio interno da nuovi schemi di pensiero che potrebbero ledere lo status, così forzatamente conquistato, non

immettendo nuovi stimoli, ma riattivando ripetutamente sempre le solite credenze, gli stessi schemi mentali, le radicate convinzioni, gli obsoleti pensieri sabotanti, utili solo a perpetuare antichi errori e soliti risultati.

Per ovviare, tra i due litiganti c'è sempre un terzo che gode... come un neurone. (Scusa la battuta ma a volte non riesco a controllarmi).

C'è da dire, però, spezzando una lancia in favore di questi meccanismi automatici, deviati, diventati disturbanti, che un tempo essi sono stati utili, preziosi e indispensabili per superare crisi, adottare strategie, combattere guerre, per non soccombere.

Sono stati introiettati, volenti o dolenti, dai tuoi riferimenti autorevoli a cui ti ispiravi:

- i tuoi genitori;
- i tuoi nonni;
- i tuoi maestri;
- i tuoi mentori;

insomma, da tutti coloro da cui attingevi *lezioni di vita*.

Peccato, però, che queste *pseudo-lezioni di vita*, che ti hanno impartito *per il tuo bene*, erano quelle che avevano ricevuto loro, dai relativi:

- nonni;
- insegnanti;
- mentori;
- maestri;

impartite a loro volta dai loro nonni, insegnanti...

Insomma, una storia generazionale senza fine. Queste fantomatiche lezioni di vita andavano bene, sicuramente, 300/400 fino a 700 anni fa.

Molti, invece, ancora oggi, le prendono come oro colato riproponendole, pari-pari ai loro discendenti. Oggi, però, nel 2021 in un periodo post pandemico con una crisi e soprattutto una guerra silente, ancora non manifestatasi apertamente, è impensabile riproporle precisamente così. Queste tradizioni ereditate non sono più idonee ed efficaci. Se non vengono rinnovate e poi ri-innestate diventano più ostacoli che soluzioni. Chi mette in atto questi stereotipi lo fa perché è più facile e meno dispendioso muoversi nel mondo (anche se poi diventa più difficile vivere), perché non viene richiesto impegno, lavoro di consapevolezza. Dovrebbero, invece, per il bene delle generazioni successive, svincolarsi da queste catene, rompendo gli anelli e chiedersi se ciò che rientra nei loro pensieri, credenze, atteggiamenti, obiettivi, visioni, del qui e ora, possa generare un futuro prospero, florido, salutare. La domanda da porsi, sempre, dovrebbe essere: *“Questi comportamenti sono efficaci in termini di relazioni? Possono contribuire a creare un mondo migliore?”* Se portassero attenzione in modo più consapevole, si accorgerebbero che questi sistemi di credenze, forse, non sono più congruenti nel quotidiano e dovrebbero essere sfronati, modificati, rinnovati.

E tu, che ne pensi? Ti rivedi un po'? Ti ci rispecchi? Stai pensando che forse non è proprio così? Che mi sto sbagliando? Se è così, allora, continua a seguirmi in questo percorso mentale. Ci sono molte persone che non credendo in ciò che affermo e convinte che sia solo fuffa e perdita di tempo, perché convinte che il mondo ha sempre funzionato in un certo modo, non ritengono affatto giusto cambiare.

E allora:

- non si prendono cura di sé perché vivono un senso di colpa spaventoso rispetto ai loro genitori, che hanno, invece, lavorato come muli senza mai una vacanza;
- decidono di sposarsi senza la volontà di farlo, ma perché imposto dalle convenzioni familiari, sociali e religiose;

- mettono al mondo figli anche quando non se ne sentono il bisogno, diventando il peggior esempio di genitori, rovinando così le società future;
- non ritengono giusto pensare di diventare ricchi, perché cozzerebbe con i valori, come l'umiltà, la mediocrità, impartiti dai familiari dove nel dopoguerra erano virtù fondamentali per ricostruire;
- credono che l'energia vitale sia solo una diceria senza senso e non il motore dello spirito, affidandosi totalmente a ciò che la scienza dice;
- non fanno della propria vita un percorso di evoluzione;
- continuano, senza sosta, con comportamenti antisociali perché convinti che da soli non si possa cambiare il mondo.

Questi atteggiamenti, purtroppo, hanno rovinato le attuali generazioni e rischiano di portare in rovina quelle future. Per fortuna, però, oggi e per i prossimi anni, le sorti del genere umano sono nel cuore dei singoli e, dato che il livello vibrazionale del pianeta si è innalzato, ognuno può fare la propria parte. Prima c'era bisogno delle masse, oggi la rivoluzione è nelle mani di tutti, anche nelle tue e, se vuoi continuare a evolverti e non rimanere affiliato alla massa inerme, devi prenderti le tue responsabilità, che poi sono quelle che i taoisti ci tramandano da oltre 3.500 anni.

Qualcuno sosteneva: *"Se vuoi cambiare il mondo diventa il mondo che vuoi cambiare"*. Insomma, l'obiettivo finale di questa perpetua trasmissione automatica e sabotante è quello di vivere una vita senza seguire il proprio cuore, il personale progetto di vita, senza scoprire il Ming individuale, per poi morire frustrati, malati e senza la gioia di aver combinato un bel nulla di buono in questa vita.

Come ben sai l'universo vuole *informazioni nuove di zecca*, se queste non vengono prodotte, **LUI** ti ripropone a cena la minestra del giorno e se decidi di non mangiarla, te la ritroverai, quasi sicuramente, a pranzo e

a cena in altre vite. Ciò accadrà fino a quando non deciderai di cucinarti nuovi piatti o incrociare altri ingredienti. Non importa quando, come e perché, la mente universale vuole che tu produca nuove informazioni, nuovo Qi. **Altrimenti... fuori dai neuroni!**

In questo capitolo siamo nel mondo del gioiello più sottile, lo **Shen**. Per generare informazioni nuove, devi continuare a raffinare le materie utili alla sua sublimazione, le frequenze sabotanti, di questo Athanor, il TAO del cielo. Esse devono essere sgrezzate, trasmutate al meglio, affinché il **Qi diventi Shen**.

Ormai cercavo di zittire rumori esterni e voci inquinanti, ma radio e televisione sembravano vivere di vita propria. Era quasi impossibile rimanere assorti in se stessi e coltivare il *centro di gravità personale*. Paradossalmente il silenzio che regnava in quel periodo era chiassoso, perché faceva arrivare echi lontani di rumori nefasti, che inevitabilmente attivavano quelle credenze che credevo di non avere più ma che invece, sopite in profondità, albergavano più che mai. Capii che era il momento di ritornare al lavoro e mettermi sotto per disintossicarmi da questi parassiti.

È qui che integrai i concetti del linguaggio e della comunicazione dei miei studi. Cominciai a porre attenzione alle parole disperate e contaminanti che udivo dalla mia famiglia e dai miei allievi, durante le lezioni on line. Cominciai ad accoglierle e a studiarle. Ciò mi permise di focalizzarmi su quale dei tre TAO esse agivano e, una volta individuato, utilizzavo la mia nuova strategia.

Mi fu molto d'aiuto un'esperienza di quel periodo "maledetto". Durante una riunione di aggiornamento con colleghi insegnanti, nel bel mezzo del 2020, parlammo di come muoversi, come proseguire, come superare, cioè se fermarci o meno, oppure adottare strategie alternative. Dopo il mio intervento estremamente innovativo, ascoltai tutto ciò che veniva detto con attenzione e interesse.

Dopo un po', per evitare di sbadigliare troppo davanti alla telecamera del mio pc, per rimanere sveglio, mi balenò un'idea: "Quasi quasi" dissi, "metto in opera il mio nuovo sistema".

Tirai tre linee verticali come colonne su un quadernone e nei relativi spazi scrissi:

- *cervello rettile;*
- *cervello limbico;*
- *cervello corticale.*

Mi misi in ascolto e iniziai ad annotare parole, frasi, argomenti e il modo in cui venivano espresse. Ponevo, soprattutto, ATTENZIONE a ciò che mi evocavano le parole dette per poi associarle ai relativi cervelli e ai conseguenti TAO. Annotavo, scrivevo, incolonnavo a più non posso, mentre le emozioni, le sensazioni e i pensieri mi attraversavano come proiettili che colpivano i centri dei vari bersagli dei miei TAO.

Una volta terminato mi accorsi che la maggioranza delle parole che avevo scritto rientravano nella prima colonna di sinistra, quella deputata al cervello rettile, al TAO delle radici, quello della sopravvivenza.

Parole come:

- *paura;*
- *malattia;*
- *morte;*
- *sfiducia;*
- *crisi,*

abbondavano nella discussione on line, tant'è che dopo poco mi sentii appesantito e depresso. Salutai e mi scollegai in anticipo dal webinar su Zoom. Il problema di quel periodo, oltre al virus, fu quello del *vampirismo vitale*, il depauperamento energetico, lo svuotamento della vita, quasi come se parlare di tragedie e disastri fosse diventato compulsivo

e la punizione per chi non lo facesse era venire additato come irresponsabile. *"Devo fare qualcosa per proteggermi, proteggere i miei cari e i miei studenti"*, dissi a me stesso, *"non si può continuare a svilire la vita e a farsi rubare energia e anima"*. Come prima cosa cominciai a evitare tutto ciò che inquinasse la mia mente, la mia energia e il mio cuore. Cercai di allontanare chi o cosa abbassava la mia frequenza energetica e avvicinai a me chi, invece, alimentava con pensieri di gioia, vitalità, speranza, la mia mente e il mio cuore. Mi circondai di persone (on line) creative, positive, stimolanti, con voglia di vita. Iniziai ad alimentarmi con cibi sani, leggeri e nutrienti. Praticai tecniche che aumentavano il mio stato vibrazionale ed emotivo. Ripresi le sessioni di esercizi di **"Yoga dei tre TAO"**.

Insomma... iniziai la mia *rivoluzione silenziosa*. Una volta che ripristinai *radicamento, energia e vibrazione* nel mio sistema mente-corpo, iniziai a lavorare sulla mente cercando di trasmutare le tossicità, le parole, gli schemi che facilmente si attivavano in quel periodo. Era un lavoro che facevo da anni (gli esercizi li ho descritti in dettaglio nel primo *Psico-shiatsu*). Questa tecnica, che scoprirai in specifico nel prossimo capitolo, mi ha aiutato e accompagnato da sempre, sostenendomi e aiutandomi a superare convinzioni e credenze auto-sabotanti in modo molto efficace.

Ultimamente però, forse per l'enorme impegno fisico e mentale a cui ero sottoposto e per il periodo surreale e pesante che stavo passando, non funzionava a dovere, aveva bisogno di una ritoccatina, di una messa a punto... e così feci!

3.2. CIÒ CHE GIUDICHI TI DOMINA

“Il più delle volte, le cose non ci capitano e basta – noi le facciamo accadere col fare ciò che facciamo e nel modo in cui siamo.”
Tony Jeary

Sarà capitato anche a te, purtroppo, di vedere come nei salotti televisivi o nei talent degli ultimi anni siano aumentate le figure di giudici, critici, giurati, tant'è che da un po' di anni vive tra i meandri border line della TV una nuova figura professionale: l'*opinionista*. Tutti dicono la loro per creare controversie e folklore, anche se non ne sanno nulla dell'argomento di cui parlano. Appunto, basta che ne parlino.

Quindi il giudizio è diventato la normalità, lo fanno passare come qualcosa di costruttivo, utile, poi ci lamentiamo se esiste quello che oggi chiamiamo: *cyberbullismo*. È, ahimè, diventato un modo malato di relazionarsi, quasi una necessità. Hai, anche, sicuramente notato che l'accento su cui poggia tutto il libro è legato allo svincolamento da meccanismi stereotipati e malati della tua *psicosomatica automatica (il tuo corpo)* attraverso l'auto-osservazione.

Per ottenere risultati efficaci, devi assolutamente essere sveglio e porre attenzione costante, continua e quotidiana, sulla tua vita. *Come respiri, come mangi, cosa ti emoziona, come ti muovi, cosa pensi.*

L'auto-osservazione è il segreto dei segreti.

Da qui non se ne esce.

Ciò non è soltanto utile per vivere meglio, è il processo, il focus che tiene sempre acceso il fuoco alchemico dei **tre Athanor**, i **tre TAO**, è il vero lavoro interiore da fare. Sappi, però, che il giudizio, la critica, la svalutazione sono meccanismi di difesa distorti che il cervello utilizza

per districarsi nella vita di relazione. Se non li trasmuti diventano immondizia che imputridisce, intossicando il tuo sistema mente-corpo: **i tuoi meridiani.**

Sono esattamente ciò che, nel primo Psicoshiatsu, ho definito: **C.T.I.** Ossia le *Credenze Tossiche Inquinanti*. Esse contaminano i tuoi canali energetici svilendo il Qi. Ogni volta che emetti un giudizio su te stesso o sugli altri, oppure lo ricevi senza contrastarlo, stai in realtà confermando e rinforzando uno schema di pensiero che di per sé non è né giusto né sbagliato, è solamente limitato, nella misura in cui è rigido e non contestualizzato.

“NON GIUDICARE! La qualità della tua vita è determinata dalla qualità dei tuoi pensieri” recitava un bellissimo aforisma che tempo fa ho pubblicato sulla mia **pagina FB *Lo Shiatsu Per Cambiare***. Pensieri negativi o di giudizio verso gli altri rispecchiano quello che di regola hai dentro, in psicologia questo meccanismo difensivo è definito proiezione. In modo semplicistico significa che ciò che tu non hai chiaro, non sopporti o non ti piace di te lo rivedi proiettando emozioni, immagini e pensieri sugli altri.

Ti è mai capitato di guardare qualcuno a una festa oppure passeggiando per strada e per chissà quale assurdo motivo, senza mai averlo visto o conosciuto prima, cominci a sciorinare tutta una serie di:

- *quello non mi piace;*
- *non me la racconta giusta;*
- *ecco lo sapevo, è arrivato il simpaticone;*
- *ci risiamo con il saputello di turno...*

Dì la verità, almeno una volta nella tua vita, ti è capitato? (Esclusi i presenti, naturalmente.)

Ora, a parte gli scherzi, devi sapere che nel momento in cui emetti un giudizio, tu non stai definendo qualcuno ma, udite-udite, te stesso.

Esatto, stai dando molto più potere al potere dell'altro, disconoscendo il tuo. Quindi non è tanto l'altro a infonderti malessere, ma quanto la tua insicurezza, la tua bassa autostima, la tua sfiducia nella vita a renderti debole e facilmente attaccabile dai *Vampiri Energetici*.

Chi giudica, di solito, si sente superiore. Sappi, invece, che l'assioma che vige in questi casi, che molti non conoscono, è:

Se giudichi una persona o una situazione...

...ne sei in suo possesso.

Come al solito voglio raccontarti una storia. Questa volta scomodo un famoso personaggio, nientemeno che... **Laο Tsu**, di cui, si narra amasse molto questo racconto.

*Un vecchio uomo, molto povero, viveva in un villaggio, invidiato persino dai re perché possedeva un magnifico cavallo bianco. Ai re che gli offrivano somme favolose per il cavallo, l'uomo rispondeva: **“Questo per me non è un cavallo ma una persona e come è possibile vendere una persona, un amico?”** Benché l'uomo fosse povero, non vendette mai il suo cavallo. Un giorno egli scoprì che il cavallo non era nella stalla. L'intero villaggio si raccolse e gli disse: “Tu vecchio pazzo! Sapevamo che un giorno o l'altro il cavallo sarebbe stato rubato; meglio sarebbe stato venderlo. Che sfortuna” Il vecchio replicò: “Dicendo quel che dite, vi spingete troppo oltre. Per dirla semplicemente, che il cavallo non sia nella stalla è un fatto; ogni altra affermazione è un giudizio. Che sia una sfortuna o una benedizione, io non lo so, perché è solo un frammento. Chi sa cosa verrà dopo?”*

Le persone risero del vecchio. Avevano sempre saputo che era un poco pazzo. Ma dopo 15 giorni, all'improvviso, il cavallo tornò. Non era stato rubato ma era fuggito nella foresta e, non solo, tornò con una dozzina di cavalli selvaggi. Di nuovo le persone si riunirono e commentarono: “Tu, vecchio, hai ragione. Non è stata una sfortuna, ma una benedizione”. Il vecchio replicò: “Di nuovo vi state avventurando nell'ignoto. Dite semplicemente che il cavallo è tornato. Chi può dire se è una fortuna o no? È solo un frammento. Se leggi una sola parola di una frase, come puoi giudicare l'intero libro?” Questa volta le persone non poterono dire altro, ma dentro di loro sapevano che il vecchio sbagliava. Dodici bei cavalli erano arrivati. Il vecchio

aveva un solo figlio che incominciò ad allenare i cavalli selvaggi; solo una settimana dopo egli cadde da cavallo e si ruppe le gambe. Le persone di nuovo si riunirono per esprimere il loro giudizio: "Hai di nuovo dimostrato di avere ragione. È stata una sfortuna, giacché il tuo unico figlio ha perso l'uso delle gambe ed egli avrebbe dovuto essere il tuo unico sostegno per gli anni della tua vecchiaia. Ora sei più povero che mai". Il vecchio rispose: "Siete ossessionati dal giudicare. Non sbilanciatevi tanto, limitatevi a dire che mio figlio si è rotto le gambe. Nessuno può sapere se è una sfortuna o una benedizione. La vita si manifesta in frammenti e non è mai dato di sapere di più". Accadde che poche settimane dopo la nazione entrò in guerra e tutti i giovani furono costretti ad arruolarsi. Solo i vecchi non andarono in guerra perché non idonei. In ogni città la gente piangeva e si lamentava, perché la guerra andava male e sapevano che la maggior parte dei giovani andati in guerra non sarebbero tornati. La gente del villaggio andò dal vecchio per dirgli: "Hai ancora avuto ragione, vecchio, si è trattata di una benedizione; tuo figlio è infortunato ma è ancora con te, mentre i nostri sono andati via per sempre." E il vecchio uomo rispose: "Andate avanti a giudicare senza sapere. Limitatevi a dire che i vostri figli sono stati costretti ad andare in guerra e il mio no. Ma solo Dio sa se si tratta di una sfortuna o di una benedizione. Non giudicate, altrimenti non giungerete mai alla visione totale. Siete ossessionati dal valutare dei frammenti, da piccoli pezzi di informazione saltate alle conclusioni. Una volta espresso un giudizio smettete di crescere. Il giudicare è uno stato mentale; la mente vuole sempre giudicare perché essere in un divenire è sempre un azzardo e non è confortevole. Il viaggio, infatti, non è mai finito. Si conclude un percorso e ne inizia un altro; si chiude una porta e se ne apre un'altra. Raggiungi un picco e subito ne hai davanti uno più alto. La pratica della presenza è un viaggio senza fine. Solo i coraggiosi non si preoccupano di raggiungere l'obiettivo, ma sono appagati dall'essere in cammino, contenti di vivere di momento in momento e di crescere in questo".

Bella vero? Come? Stai forse dicendo che è difficile avere una centratura come quella dell'uomo del racconto?

Certo che è difficile, ma arriva con la pratica e la costanza nell'imparare la pratica del "non giudizio". Oggigiorno, però, la critica "giudicante" è diventata un concetto radicato, la si emette, ormai, per ogni piccola cosa e, come un serpente silente tra il grano, si insinua nella mente

sociale avvelenando le masse, diventando normalità per le nuove generazioni. Il giudizio non è né positivo, né costruttivo. È un'energia che devasta, sia te che lo emetti, sia chi lo riceve. Una volta che si radica in te si impossessa, come un demone, della tua realtà individuale impedendoti di concepire l'esistenza di liberi pensieri costruttivi, efficaci e spiritualmente utili.

Blocca l'energia vitale prepotentemente, non permettendo allo **Shen** di **TRASMUTARSI**:

- *di rimanere lucido;*
- *di albergare centrato;*
- *di essere in equilibrio.*

Questi meccanismi distorti sono quelli che bloccano la possibilità al **Qi** di diventare **Shen**, l'ultimo baluardo da conquistare nei processi verticali dei tre TAO, che se impediti creano un blocco a livello energetico, proprio nella zona di **V.G. 20 Bahui**, quello che io definisco nei miei insegnamenti, il **punto universo**.



Figura 13

È importante ricordare che per la sua collocazione, la zona di questo punto, i taoisti la definivano **“Porta del Cielo.”** Questa loro teoria sostiene che, grazie a questa apertura, la Yuan Qi, l'energia originaria, entra nel corpo. È un punto focale definito da altre tradizioni: **7° chakra o della corona.** È l'aureola dei Santi. È la zona che determina il TAO del cielo ed è di collegamento con tutte le energie dei meridiani Yang. Questa zona, se libera, è simbolicamente collegata con l'"elevato", il principio assoluto, la parte più evoluta di te stesso, per questo motivo lo definisco: *Punto Universo.* Ma questo segmento può essere tanto elevato e spirituale quanto bloccato e limitante. Nella mia teoria dei **tre TAO** ho ben approfondito l'importanza di lavorare sulle credenze e gli stereotipi mentali che determinano una barriera che, offuscando la zona e il punto, non permette la connessione con il **personale sé superiore.** Non solo. Questi schemi, oltre a parassitare la tua vita, attraggono frequenze basse della stessa natura, di *bassa lega*, richiamate da altri piani di coscienza.

Devi iniziare a entrare nel concetto che i tuoi pensieri non sono astratti come sul piano materiale, essi a livello sottile, hanno *corpo* e per una semplice legge universale, i tuoi pensieri servono a nutrire altre entità posizionate su altri piani di coscienza, che si nutrono di quelle emozioni prodotte dagli stessi pensieri, credenze, generando a loro volta situazioni che producono pensieri, situazioni, emozioni tossiche. La medicina sciamanica cinese chiamava queste energie distruttive *demoni.* La loro descrizione è sempre stata controversa e paragonata spesso a superstizioni o credenze popolari, quindi presa poco in considerazione. Più avanti nel tempo la psicologia li ha studiati, resi troppo scientifici e ossessivamente patologici, gestibili solo con sedativi, ansiolitici e anti-depressivi.

Una descrizione che mi ha, invece, soddisfatto rendendomi più comprensibile questo argomento, è stata quella che trovi nei libri del ricercatore antropologo **Carlos Castaneda.** Questo personaggio misterioso ha sdoganato la descrizione e la gestione di queste presenze

mentali definendole "voladores", la sua narrazione mi ha chiarito più di qualsiasi altra trattazione scientifica.

La voglio condividere con te.

Spesso quando si vuole cambiare quel retropensiero generato dal dialogo interiore, in molte correnti New Age, si utilizzano anatemi, "filastrocche", ulteriori dialoghi, per contrastare quello sabotante. Nulla di più inefficace, anzi peggiorativo. Ciò per un motivo molto semplice... preparati perché sto per sparare un'altra bomba...

"LA MAGGIOR PARTE DEI PENSIERI CHE PRODUCI NON SONO AFFATTO I TUOI."

È ormai noto in tutte le discipline energetiche orientali, esoteriche e sciamaniche che esiste una mente universale costituita e frastagliata da tante realtà mentali che vivono al suo interno emettendo frequenze di ogni tipo. La cosa che puoi fare per contrastare è solo una: **smettere di ascoltare la tua mente!**

Per molti il solo pensiero di non ascoltare più la mente e i propri pensieri equivale a non avere più la mente, temendo di entrare, poi, in uno stato di *loop fobico*, che io chiamo dell'*annegato*. Provano a stare nel silenzio, poi annaspiano fino a scuotersi dall'ansia, per poi tornare al solito e rassicurante (per loro) tran-tran delle parole e degli schemi sabotanti. Lo so... lo so, ti ho destabilizzato! Sono sicuro che ora stai verificando il mio curriculum e cercando qualcosa che ti faccia confermare uno di quei retropensieri, di cui ti sto parlando adesso...**"Luigi è pazzo."** Tranquillo sono molto lucido, però, per rassicurarti ti confido che l'ho pensato anch'io a suo tempo quando ho scoperto questi argomenti, diffidando soprattutto di chi mi trasmetteva questi insegnamenti.

Siamo nel **TAO del Cielo**, il centro più in alto ed elevato, molto vicino al **sé superiore** e come in montagna sveltano pericoli e insidie, capovolgimenti meteo improvvisi, anche qui le energie sono rarefatte, sottili e soggette a *eventi esterni sconosciuti*.

Ora preparati che **sto per sganciare la seconda mina, pronto? Pronta?** Eccola...

Credo che ormai ti sia chiaro che utilizzare il dialogo interno, per contrastare il dialogo interno stesso, è **perfettamente inutile**. I Toltechi, fautori di questi insegnamenti sconosciuti, che scoprirono grazie non a deduzioni intellettuali, ma alla loro percezione estremamente raffinata, si resero conto che la maggior parte dei pensieri sono *pensati* da energie predatrici che vivono su piani di coscienza diversi dai nostri e si collegano con gli stereotipi e le credenze più radicate nelle persone. Ciò per indurre le menti a produrre emozioni, pensieri, atti malsani per nutrirsi e per non morire. Esatto, ciò che produciamo per loro è nutrimento. Quindi ci inducono a pensieri che a volte non ci appartengono, ci inoculano emozioni in momenti impensabili. Questo è il motivo per cui è fondamentale che tu sia sempre presente a te stesso, a ciò che dici, a ciò che pensi, a ciò che fa muovere le tue corde emotive. Chiediti sempre: “Ma ciò che sto provando, sono io a provarlo... oppure no?” Questa semplice considerazione, che equivale a fermarti, ascoltare e osservare te stesso, produrrà in te già qualcosa di nuovo e trasformativo.

Continuando con questo percorso mentale, se i pensieri non sono prodotti da te e i pensieri non sono tuoi, significa che non puoi gestirli o fermarli contrastandoli con altri pensieri. Se paragoniamo l'universo energetico a un oceano sconfinato, possiamo comprendere come oltre a pesci meravigliosamente colorati e tranquilli ne esistono altri più oscuri, tenebrosi e predatori. Ma ciò accade non perché sono brutti, sporchi e cattivi ma semplicemente perché ciò fa parte di un ordine universale.

È ciò che accade per opera del ripetuto movimento perpetuo dello Yin e dello Yang:

- *il buio e la luce;*
- *il bello e il brutto;*
- *il demone e l'angelo;*
- *il male e il bene.*

Niente di più, niente di meno di quello che accade in una forma duale terrestre. E tale condizione non può che essere naturale. Chi si spaventa o si disorienta è perché non è ancora del tutto radicato nella realtà in cui vive, ma è vissuto dalla realtà e dai suoi stereotipi cronicizzati.

Queste frequenze vagano nel **TAO COSMICO**; molti affermano che la loro vera identità sia “demoniaca” o “aliena”, non scendo in specificità, ti dico solo che il loro compito è aumentare l'inquinamento della mente umana affinché possano poi scaturire reazioni emotive tossiche diventando, così, il loro nutrimento. Sappi che ti dico ciò non certo per spaventarti ma per risvegliarti e, nel farlo, voglio anche rassicurarti. Infatti, ho una bella notizia: finalmente, puoi gestire fino a eliminare queste energie emotive tossiche.

Devi lasciarle morire di fame.

Come?

Basta non ascoltarle. Dirai: “Sembra facile!” In effetti è così, non è semplice, ma fattibile.

Ecco i cinque passi per farlo.

Prima, però, di sciorinare le fasi, devo assolutamente ripetere qualcosa che ormai è diventato un leitmotiv di questo libro e lo ripeterò all'infinito: se vuoi ottenere risultati riguardo i processi di **TRASMUTAZIONE** nei **tre TAO**, non ci sono alternative: **DEVI PRESTARE ATTENZIONE** a ciò che fai, a ciò che pensi e soprattutto a ciò che ti dici nel tuo dialogo interiore.

*Ora ecco i **cinque passi** promessi per spegnere il tuo sabotatore:*

- 1. Ascolta il dialogo interiore;**
- 2. Prendi nota;**
- 3. Non reagire;**
- 4. Spegni la mente;**

Immergiti nel silenzio.

TERZO BONUS

Il diario delle auto-affermazioni



COME RAFFORZARE L'ENERGIA MENTALE!

Lo **Psicoshiatsu** non lavora soltanto sul piano fisico ed energetico ma, attraverso i meridiani, anche su quello mentale.

Praticando il diario modificherai quelle credenze, quegli stereotipi, quei pensieri disturbanti che ostacolano i tuoi obiettivi, i tuoi progetti di vita!

Inquadra il **CODICE QR** e accedi all'area riservata dei **BONUS PROMESSI!**



Oppure clicca su questo link:
<https://bit.ly/3sgYCNB>

3.3. SHHH... IL SILENZIO È D'ORO

"Tutti i miei maestri sono morti, tranne il silenzio."

W.S. Merwin

Nella mia *infanzia-adolescenza*, come carattere, sono sempre stato molto silenzioso e chiuso. Chi mi conosce oggi stenterebbe a crederlo, direbbe: *"Luigi, non scherzare, parli senza tregua h.24, ti esponi come un gatto al sole. Non posso pensarti come un lupo solitario"*. Lo so, hai ragione, anche se può sembrarti strano, è così. Tra l'altro il lupo è il mio animale guida.

Un atteggiamento del genere, in una famiglia partenopea, con un padre iperattivo e sopra le righe, l'avere un figlio taciturno, creativo e un po' misantropo, non rientrava nella logica della classica e tradizionale famiglia napoletana degli anni '60, ma soprattutto, non era sano. Tant'è che io sono cresciuto con la nomea di *bambino particolare*. Preparati perché sto per scoccare una nuova freccia, sono certo che anche questa giungerà a bersaglio. Occhio, scoprirai qualcosa che ti sbalordirà!

Anche se a un primo sguardo questi nomignoli, come quello affibbiato a me, di *bambino particolare* possono apparirti semplici appellativi a livello inconscio ed energetico assumono un significato totalmente diverso, essi diventano dei veri e propri *incantesimi*. Sì, esatto, hai capito bene, ho detto proprio incantesimo, esattamente uguale a quello che fanno le streghe cattive delle fiabe. *"Ma dai Luigi, non esagerare! Addirittura?"* Non sto scherzando, nemmeno esagerando. Uso la metafora delle fiabe perché è lo strumento che, attraverso la simbologia e l'archetipo creato, scende in profondità incontrando e dialogando, a livello inconscio, con i simboli inconsci individuali. Devi sapere che pronunciare determinate parole e rivolgerle verso qualcuno determina una reazione emozionale, soprattutto se chi le riceve ha avuto a che fare con

quel tipo di storia emozionale. Esse, alla stregua di dardi infuocati scagliati verso l'obiettivo, possono solo devastare. Chi ti conosce, sa benissimo, su quali frasi o parole fare leva per:

- *smuoverti;*
- *stimolarti;*
- *provocarti.*

Attenzione perché se ti è accaduto e ciò ti ha ferito, significa che sei incappato in un "*vampiro energetico*." E sai perché se succede una volta, poi accade sempre più spesso? Perché quelle parole attivano un *incantesimo* già presente in te!

Vampiri Energetici?

Viene definito così chi si impadronisce della tua energia vitale attraverso un linguaggio, un atteggiamento, un comportamento lamentoso, aggressivo, pessimista, manipolatorio:

- *prevaricandoti;*
- *bullizzandoti;*
- *svalutandoti;*
- *criticandoti.*

Non permettendo alla tua *tendenza attualizzante* di percorrere il tragitto verso il tuo Ming.

Quindi:

ATTENZIONE alle parole perché, oltre a vampirizzarti, possono agire da incantesimo!

Quando qualcuno ti affibbia, stereotipandoti, un *nomignolo* o comunque un'etichetta, quelle parole, man mano che vengono ripetute, raggiungono una massa critica tale che acquisisce una frequenza molto potente. In quel caso l'energia prende corpo e diventa materia. Senza

rendertene conto subito ti accorgi, con il tempo, che esse si sono innestate e da semplici vibrazioni sono diventate tracce neuro-emotive. Ed ecco che il significato simbolico e la frequenza emotiva sottostante si avverano sotto forma di incantesimo. Così accadde a me, con le due paroline magiche *bambino particolare*, che poi lentamente si trasformarono in *bambino strano*. Questo sentimento controverso di inadeguatezza durò per molto tempo, non ero brillante come molti, né spavaldo come gli altri, tanto meno sveglio come tanti. Ero però introverso, furbetto e ricco dentro, tanta immaginazione e una creatività a valanga, tanti talenti... ma questo lo scoprii molto tempo dopo. Com'è andata a finire poi, l'ho raccontato nel primo *Psicosbiatsu*. Quindi, ti risparmio la *melanconia* e le emozioni tristi di un tempo che fu. Aggiungo solo che ciò durò fino a quando non iniziai, ormai oltre 30 anni fa, il mio percorso di crescita, sciogliendo l'incantesimo.

Purtroppo, i miei genitori vivevano gli stereotipi educativi dell'epoca e cercavano di allinearsi a ciò che vedevano *funzionare meglio*, adeguandosi alle credenze tipiche e sociali di allora; per carità, non li biasimo, dovevano portare avanti la famiglia e soprattutto la pagnotta a casa. Non avevano né tempo, né voglia e né sapevano cosa fare. ***Altro che tendenza attualizzante o simpatia vitale!*** Tutto doveva funzionare come in una caserma. Altrimenti diventavi malato, inadeguato, non "funzionante" e non servivi più, così fu per me.

Per loro il mio modo di essere era "fuori tema". Io nella solitudine e nel silenzio ci stavo bene. Oggi, però, mi rendo conto, invece, che per molti è un trauma. Rimanere in assenza di suoni o rumori equivale a impazzire. Per la paura che ciò possa accadere, inconsapevolmente, molti cercano di riempirlo con pensieri, parole o con un continuo e ininterrotto fare costante. Ma cosa si nasconde dietro al silenzio da spaventare così tanto? Le tradizioni sapienziali e religiose sono tutte concordi a considerare il silenzio come una pratica indispensabile per il personale sviluppo spirituale.

Dalle Upanishad alle parole del Buddha, dagli insegnamenti della Bhagavad Gita a quelli di San Giovanni della Croce, fino a giungere

all'esperienza dei 40 giorni di Gesù nel deserto, si evince quanto il silenzio sia una guida da seguire. Poi a confermare queste esperienze esistono molti studi a riguardo che hanno comprovato quanto il silenzio sia uno dei basilari nutrimenti per il cervello, utile a rigenerare lo sviluppo di alcune strutture cerebrali, una fra tutte **l'ippocampo**.

Uno dei lavori degni di nota, riguardo questa neuro struttura, è stato, ed è tuttora, quello della biologa **Imke Kirste**. Il suo studio risale al 2013, pubblicato sulla rivista Brain. Questa ricerca ha fatto emergere gli effetti, del suono e del rumore alternati a quello della quiete, che scaturivano sul cervello dei topi in laboratorio. La scoperta fu sorprendente, i topi esposti a due ore di silenzio, sviluppavano nuovi gruppi neuronali nella zona dell'ippocampo. In breve, riproducevano nuove cellule cerebrali nel settore deputato all'apprendimento emotivo, capace di riportare in memoria le informazioni sensitive-sensoriali relative agli eventi vissuti.

Grazie a questa scoperta si poté arrivare alla conclusione che il silenzio:

- *incrementa le capacità cognitive;*
- *permette il potenziamento della creatività;*
- *migliora la capacità di gestire meglio le emozioni;*

con una maggiore concentrazione e capacità di tollerare i disagi. Inoltre, studi paralleli sugli esseri umani hanno poi dimostrato che concedersi momenti di silenzio quotidiani e costanti incrementano un rilascio di **endorfine** che si riflette con un senso di benessere e di felicità, con una benefica conseguenza della riduzione del dolore fisico. Inoltre, questo processo, a cascata, influisce sul **sistema immunitario**, che innalzando il suo livello di protezione è in grado di ridurre i livelli degli ormoni dello stress. La scienza, attraverso questi risultati, confermati negli anni, non sta facendo altro che rafforzare, con il suo linguaggio cervellotico, ciò che i grandi maestri affermano in modo semplice e pratico da oltre 5.000 anni. Sri Krishna, per esempio, nella Bhagavad Gita, presentandosi, afferma: **"Io sono il Silenzio."** Secondo queste

culture millenarie il silenzio è una delle sacre virtù, parlare a sproposito, e tanto, è male. Ciò arreca uno squilibrio alla personale esistenza diventando un ostacolo alla quiete spirituale. Io tutto questo, da bambino, non lo sapevo, sentivo solo che il silenzio era il mio habitat naturale, nel silenzio ci stavo bene!

Questo concetto, anche se molto vero, non va radicalizzato, rendendolo rigido, ma nemmeno stigmatizzato e reso superficiale. Va contestualizzato, questa è la via per essere pratici e concreti.

In che senso?

In un mondo duale, dove oltre all'esistenza dell'introspezione, del buio, del silenzio e quindi dello Yin, esiste lo Yang con il mondano, il ridanciano, gli schiamazzi, la vita, le parole. Quello che diventa squilibrio, fino a malattia, non è astenersi dal vivere lo Yang, scimmiettando i guru orientali, ma non vivere la propria vita secondo la personale tendenza e dominanza principale. Oppure, per inverso, forzare sull'acceleratore l'eccesso, snaturando la propria inclinazione, svilendo, così, uno dei due principi.

Mi spiego meglio con due esempi:

1. Mettiamo il caso che tu sia una persona con caratteristiche Yang molto sviluppate; quindi, vivi la tua vita da buon oratore, mangiatore, accentratore, istrione, insomma una personalità gioviale e conviviale. Se questo atteggiamento, però, non viene alternato con momenti Yin, di quiete e di equilibrio, inevitabilmente questo flusso costante e continuo, ti porterà a un eccesso di fuoco con conseguenze agli organi deputati a gestirlo. **Il TAO del Cuore potrebbe risentire, come i meridiani del fuoco e del legno.**
2. Se invece sei una personalità Yin e per stereotipi, etichette o *incantesimi* ti hanno programmato a vivere con una personalità Yang, brucerai molto Jing ed energia renale e ciò ti costerà

molto in termini energetici, come stanchezza, astenia e perdita di voglia di vivere.

Ciò che è giusto è vivere in modo naturale la tua energia vitale a prescindere dagli stereotipi ed etichette precostituite. La cosa più importante è non rimanere fisso su uno dei due poli, devi viverli entrambi per acquisire un equilibrio.

Trovare il centro non è andare su un monte e meditare tutto il giorno vivendo nel silenzio e lontano da tutti, questo è un eccesso. Diventa invece costruttivamente salutare se viene, invece, praticato nella vita di tutti i giorni ritagliandoti degli spazi, inserendoli nel tuo quotidiano; questo sì che diventa un vero atteggiamento da ricercatore spirituale, perché esso accende il fuoco alchemico della trasmutazione. Quello che, altresì, devi fare costantemente e quotidianamente per non rompere quell'equilibrio silenzioso con te stesso è non permettere a chi ti sta vicino di stravolgere e contaminare l'equilibrio silenzioso che stai conquistando o hai già acquisito con tanta fatica e lavoro. Lo **RIBADISCO** e mi rivolgo a te, forse ti è sfuggito: stai attento alle persone, alle loro parole e al tuo dialogo interiore, perché...

POTREBBERO DIVENTARE DEGLI INCANTESIMI!

Te lo sottolineo di nuovo, perché sento forte la responsabilità di accentuare e farti conoscere concetti con consapevolezza, altrimenti la strada che scaturisce dall'ignorarli è di prendere la strada malsana, che definisco, dell'*oblio... della non conoscenza*. Detto ciò, voglio, però, anche rassicurarti e sottolineare che in un mondo duale non vi è mai una sola strada, vige una legge definita degli opposti, un'altra faccia della medaglia, che voglio usare per tranquillizzarti.

Sappi che solo il conoscere, il prendere atto dell'esistenza e della conoscenza di come funzioni e di come funzionano questi meccanismi ti protegge, tenendo alla larga da te queste energie depotenzianti.

Quindi tranquillizzati.

Fidati di ciò che ti circonda, a occhi aperti, non più a occhi chiusi. Osserva sempre ciò che gravita intorno a te in assenza di suoni. Porta il silenzio nel tuo cuore, qualche ora della tua giornata, perché oltre a nutrire il tuo cervello, potenzia la tua energia arricchendola di stimoli e di Qi. Ciò ti permette di vivere nell'equilibrio, a seconda della tua propensione e ciò arrecherà sempre più beneficio al tuo Shen.

Voglio concludere questo paragrafo aggiungendo una bella curiosità sul silenzio. Devi sapere che se esso viene innalzato a principio aureo universale diventa un potente strumento di crescita. Mi riferisco alla personale esperienza che ho avuto con un mio maestro giapponese, riguardo un modello di vita che il suo popolo adotta da sempre e che noi occidentali non comprendiamo, relegandolo nello stereotipo sociale con il termine da incantesimo: *stranezza*.

Come sai bene, l'oriente ha dato i natali a molte tecniche e atteggiamenti che noi occidentali abbiamo sempre deriso o paradossalmente osannato. Il loro concetto di vita non è né migliore né peggiore del nostro, è soltanto diverso. I popoli orientali sono molto più in contatto con il principio Yin rispetto allo Yang, con il quale gli occidentali si rispecchiano maggiormente (anche se ormai, a breve, il cambiamento epocale che sta avvenendo, modificherà questo paradigma, invertendo i poli).

Come ben sai per loro:

- *il silenzio;*
- *la gentilezza;*
- *la grazia;*
- *il movimento accurato;*
- *il concetto di energia,*

permeano la vita nel quotidiano, essenziale del loro essere. Sono virtù da coltivare costantemente. Affinché ciò possa svilupparsi ed essere tramandato a livello generazionale, questo paradigma, deve appoggiarsi

su un ulteriore tassello, che ritengo essere il fondamento base del vivere in armonia con la natura e quindi con se stessi, cioè quel **vuoto, quel senso elevato, quella sensazione di interiorità che diventa una comunicazione silenziosa.**

Molti la scambiano erroneamente per comunicazione non verbale, niente di più sbagliato, è un modo di trasmettere, comunicare, per mezzo del silenzio. Il silenzio, secondo questo concetto, è più ricco di un discorso fatto da migliaia di parole. Questa forma di comunicazione ha un nome, è definita **Chinmoku**. Essa è fatta dell'uso dell'inchino, della chiusura ritmica degli occhi, dell'unione dei palmi in segno di ringraziamento e del **silenzio**. Queste sono caratteristiche specifiche che derivano dall'importanza dei loro valori.

Ricorda che chi afferma questi concetti non è una società a caso, ma una di quelle che attraverso la tradizione ha coniato le arti di guarigione e di evoluzione più potenti. Esse prendono corpo da quel sistema filosofico antico definito vuoto, nulla o silenzio universale.

Essi credono che la verità risieda esclusivamente nel regno dell'interiorità collocato simbolicamente nel cuore o nel ventre. Il silenzio, per loro, è un richiamo profondo che cura lo spirito e nutre l'anima. Una volta che raggiungi un grado di silenzio interiore sei più aperto nel collegarti con il tuo sé superiore e ascoltare la sua voce guida. Quindi vivere con il silenzio non è una punizione ma una mera benedizione.

Bella considerazione vero? Come? Mi stai chiedendo chi fosse il Maestro che mi ha condiviso questo grande insegnamento? Mi perdonerai ma per rispetto e delicatezza non ti rivelerò il suo nome, però ti confido solo un piccolo indizio in modo che la tua immaginazione curiosa possa fare il resto, a rivelarmelo fu uno degli allievi diretti di **Sensei Masunaga!**

Ora concludo questo paragrafo con un promemoria riguardo questa tecnica, con la quale ti guiderò con alcuni esercizi che ti permetteranno, attraverso il silenzio, di dipanare quella nebbia generata dai tuoi stereotipi, credenze auto-sabotanti e svalutanti.

Il silenzio, se praticato a dovere, può diventare oltre che uno strumento di guarigione per il cervello, una pratica evolutiva.

Ecco i principali benefici spirituali che puoi acquisire se lo praticherai costantemente.

3 semplici step che ti illumineranno:

1. ASCOLTA IL SILENZIO E SENTIRAI LA PULSAZIONE DELL' UNIVERSO.

Da millenni, tutte le tradizioni sapienziali ci hanno tramandato il grande valore della pratica del silenzio, per il personale sviluppo interiore. I guru e gli iniziati, attraverso la loro esperienza, affermano che il silenzio è considerato il battito del cuore, la pulsazione dell'universo. Con il silenzio puoi facilmente toccare gli strati più profondi di te stesso e di tutti gli esseri viventi. Puoi percepire un vero sentimento di unità attraverso il silenzio.

2. CON IL SILENZIO EVOCHI L'INTELLIGENZA COSMICA.

Se coltiverai costantemente e quotidianamente l'esercizio della *mente vuota*, eliminerai piano piano pensieri, immagini, sogni, desideri, ricordi, così da permettere alla mente completamente pulita, cristallina, di contattare quella guida in te che riceve le informazioni dalla mente superiore: **Pintelligenza cosmica, la memoria che tutto sa.**

3. IL SILENZIO È PRESENZA, ASCOLTALO E TUTTO DIVENTERÀ NATURALE.

Impara a trovare momenti nei quali tacere: con i tuoi amici, con la tua famiglia, con i tuoi compagni di viaggio, con gli alberi, con la natura, con il sole, con la luna. Cercati, spesso, uno spazio per stare in silenzio. Impara da quel vuoto, non fare nulla, cerca di diventare pura presenza, presto ti accorgerai di imparare un nuovo modo di comunicare stando in comunione. Questa preparazione ti avvicina a uno stato interiore che permetterà di accogliere, dentro di te, il **TAO DEL CIELO.**

Tutto ciò che scaturisce dal silenzio acquisisce una dimensione contemplativa ed elevata.

Ora, prima di concludere, permettimi un'ultima considerazione, con la quale metterti in guardia: la pratica del silenzio non è solo rosa e fiori, con ciò, non sto dicendo che è pericolosa ma anche che non sia priva di insidie. È vero che più praticherai il silenzio, più avrai progressi in termini di evoluzione, ma è altrettanto vero, però, che più affinerai le energie grezze di questo TAO, più incontrerai ostacoli che ti offriranno esche e ti ammalieranno come tanti pifferai magici. A un certo punto del lavoro, quando diventerai più forte, strutturandoti psicologicamente e spiritualmente, ti accorgerai del corpo pesante che possiedono gli stereotipi svalutanti, le credenze autolimitanti. Questo è il motivo per cui molti mollano poco prima di aver raggiunto il traguardo.

Ora lo sai, ricordalo, quando sarai nel silenzio e inizierai a percepire sensazioni di disagio, difficoltà, pigrizia, scuse per mollare; sappi che è il momento più importante, quello cruciale. In quel preciso istante affonda sull'acceleratore della pratica senza remore e giustificazioni, perché questi blocchi sono proprio la cartina tornasole che ti conferma che ti stai spingendo oltre. Stai per varcare la soglia e superare i tuoi sabotatori autolimitanti. Non fermarti, perché potrebbe essere un minuto prima di raggiungere il traguardo, il momento in cui puoi realmente cominciare a trasmutare la tua energia e farla diventare Shen: "*trasmutare ciò che sei, in ciò che vuoi,*" il momento cruciale in cui puoi realmente raggiungere ciò che la tua anima agogna. Il silenzio è un grande POTERE se ascoltato e coltivato, ma può essere, se trascurato, anche il tuo peggior nemico.

“L'uomo vive nel rumore, nella civiltà delle parole: non sa più cos'è il silenzio.

La vita nasce nel silenzio, l'uomo muore nel silenzio,

Dio si incontra nel silenzio.”

D. Bonhoeffer

3.4 LO SHEN: TOCCARE IL CIELO CON UN DITO

"È quando il corpo è tra quattro mura che lo spirito fa i suoi viaggi più lontani."

A. A. Lapeyre

"Ormai ci siamo quasi" dissi, "il peggio sta passando e il dopo dovrà venire. Non mi interessa più ciò che dicono e ciò che vogliono, in termini quantitativi, continuerò, malgrado tutto, a occuparmi della mia energia e di quella dei miei cari, in termini qualitativi".

Aggiungendo alle mie pratiche, anche quella del silenzio, percepivo sempre più lucidità e focus e dopo un anno e mezzo di ansie, preoccupazione, paure, ma anche di profondo lavoro sui miei tre TAO, la vetta era quasi raggiunta; mi stavo autosostenendo nella piena coscienza della presenza e dell'attenzione. Le preoccupazioni oggettive del momento, ormai, toccavano meno il mio cuore e non inquinavano più la mia energia vitale, lo Shen poteva andare e tornare con tutta la sua forza propulsiva verso ciò da cui proveniva, libero di fluire. Mi connettevo con più facilità al **sé superiore** che aiutava il mio **TAO del Cielo** a rimanere centrato ed equilibrato. Tutto questo progresso non era accaduto per opera dello "*Spirito Santo*", (o forse sì, chissà...), ma grazie a tutte le tecniche, di cui ti ho parlato e che praticavo incessantemente che, a breve anche tu, conoscerai in modo dettagliato! Con esse sono riuscito a raggiungere moltissimi traguardi e consapevolezze personali, in un momento critico e sabotante, **come il pezzo di storia accaduto tra marzo 2020 e maggio 2021.**

Un evento mi aiutò a chiarire e a dare il colpo di grazia a quei momenti di manipolazione di massa, che per molti, purtroppo, è risultato essere irreversibile. Per ricordarlo, voglio raccontarti questa semplice storia,

"Nel mondo dei sogni", che forse conosci e che, nel rileggerla dopo tanti anni, ha stracciato l'ultimo velo che copriva la mia visione di allora. È tratta dalla famosa raccolta: **"101 storie zen"**, un libricino che tengo sempre con me e che consulto come un breviario da meditazione.

"Dopo pranzo il nostro maestro di scuola faceva sempre un pisolino" raccontava un discepolo di Soyen Shaku. Noi bambini gli domandammo perché lo facesse e lui ci rispose: *"Vado nel mondo dei sogni a trovare i vecchi saggi, come faceva Confucio. Quando Confucio dormiva, sognava gli antichi saggi e dopo parlava di loro ai suoi seguaci"*. Un giorno c'era un caldo terribile, e alcuni di noi si appisolarono. Il maestro ci rimproverò. *"Siamo andati nel mondo dei sogni a trovare gli antichi saggi proprio come faceva Confucio"* spiegammo noi. *"E che cosa vi hanno detto quei saggi?"* volle sapere il maestro. Uno di noi rispose: *"Siamo andati nel mondo dei sogni, abbiamo incontrato i saggi e domandato se il nostro maestro andava là tutti i pomeriggi, ma loro ci hanno detto di non averlo mai visto"*.

Morale? Be' anche se, credo, non ci sia bisogno della mia spiegazione, lo faccio lo stesso. Non certo per presunzione, ma per semplice coscienza e responsabilità. Non fidarti mai delle parole di nessuno, anche se queste fossero pronunciate dal tuo maestro, appura sempre, consultati con il vero guru... il tuo cuore, ascolta sempre cosa dice. *"Hai ragione Luigi, però a volte mi accade di non essere all'altezza di questa valutazione e casco sempre nella confusione, nel dubbio, di scegliere ciò che è giusto da ciò che è sbagliato."* Lo stai pensando vero? Chi me l'ha detto? Semplice, la mia palla di vetro. Sto scherzando naturalmente, però se l'hai fatto, è normale amministrazione. Sono considerazioni dettate da un saggio radicamento nel TAO della Terra.

Se lo stai pensando, però, hai ragione, anche in questa tua riflessione. La medicina taoista, come al solito, ti aiuta a comprendere a fondo anche qui. Ciò accade perché, secondo questa scuola di vita, il tuo meridiano o funzione energetica dell'intestino tenue non è ancora in grado di separare il puro dall'impuro. Se questa funzione non è espletata a dovere, il frutto di questo processo sarà tossico e inquinerà il

destinatario dell'energia a cui volgerà il percorso. "E sai qual è?" Esatto! Il **CUORE**. Nel cuore sai quale sostanza viene sgrezzata per essere sublimata? **Il Qi che si trasmuta in Shen**. E sai dove si dirige, lo Shen, una volta sublimato? **Nel TAO del Cielo!**

Hai capito ora che meraviglia e quanto reale e pratico sia il percorso compiuto su di te in verticale, per raggiungere lo sviluppo interiore, se praticato in questo modo e con questo metodo?

Ora, però, ti sorprenderò, ancora, e questa volta con effetti luminosi. **PREPARATI!**

Anche in questo paragrafo spero di stupirti, sgancio, quindi, un'altra bomba delle mie. Ormai, credo di averti abituato. Sono sicuro che se non l'avessi fatto, me l'avresti chiesto tu, di la verità.

Devi sapere che la ricerca ossessiva del profitto, da parte di aziende private senza scrupoli, le fa alleare con sistemi di potere, politica, lobby, multinazionali del cibo e del farmaco, con l'obiettivo di ostacolare l'evoluzione del pianeta e del genere umano così da controllarlo al meglio.

Come?

Per esempio:

- *con cibo spazzatura;*
- *con l'utilizzo eccessivo e massivo di farmaci;*
- *con mass media e mezzi di ipnosi di massa;*
- *distruggendo valori, etica e tradizione per lasciare le persone sradicate e destabilizzate;*
- *abbassando il più possibile il grado di istruzione per fare precipitare le persone nell'ignoranza più totale per poi manipolarle a dovere;*
- *impoverire i popoli;*
- *terrorizzare le nazioni.*

Insomma, alimentare in eccesso le tossicità del *TAO della Terra* per squilibrare le basi della sopravvivenza, a cui è collegato, ostacolando fino a destabilizzare le persone nel processo di crescita evolutiva e, di consapevolezza, vietando loro la ricerca e le domande esistenziali che possono permettere, una vera e libera, presa di coscienza. Questo loro attacco silente è diretto a lasciare il più possibile il pianeta nella più totale inconsapevolezza. E sai perché?

Perché se l'uomo si chiede o si ferma a fare pensieri profondi, mette in moto, a livello sottile, una serie di ormoni e neurotrasmettitori, utili a stimolare strutture cerebrali e neuroendocrine, alcune delle quali in grado se chiamate all'azione, di accendere un processo inarrestabile di intuizione e di ricerca interiore verso il sé superiore, aumentando a dismisura la comprensione reale della "**Matrix**" nella quale sei immerso, ma soprattutto ti consentirà di appropriarti di metodi e soluzioni per uscirne, o almeno iniziare a metterla in discussione. Se non hai ancora visto il film "*The Truman show*", corri subito a scaricarlo.

Con questo però non voglio indottrinarvi nella rivoluzione sterile, come sta accadendo da noi, in questo periodo, e in molte altre parti del pianeta, ma stimolarvi in quella silenziosa e individuale. Sappi, però, che se la tua anima ha deciso di incarnarsi in questo specifico periodo storico e su questo piano di coscienza, è giusto che tu faccia il tuo lavoro senza critica e giudizio. Ognuno ha il suo Ming da espletare, sebbene possa sembrarti paradossale, anche le multinazionali senza scrupoli e chi le dirige stanno facendo il loro percorso. Prenderne coscienza e consapevolizzare che ognuno di noi è qui per servire nel bene e nel male, (e non è il classico eufemismo) significa essere radicati nella materia e presenti nel qui e ora.

Ricordalo sempre che viviamo in un mondo duale costituito da due principi: lo yin e lo yang, il buio e la luce, il buono e il cattivo, l'angelo e il demone, il bene e il male, quindi tu, o meglio la tua anima, che ha deciso di incarnarsi qui e ora, nella tua psicosomatica corporea, l'ha fatto perché aveva bisogno esattamente di ciò che questo piano di coscienza le offriva. Le persone senza scrupoli che lo abitano, l'ingiustizia

perpetrata, la violenza scontata e le prove che da tutto questo ne scaturisce sono proprio le esperienze di cui la tua anima ha bisogno di nutrirsi. Lo so, posso sembrarti crudo e spietato, ma una volta che il tuo cuore comprenderà, separando il puro dall'impuro, che quello che sta vivendo è esattamente ciò di cui ha più bisogno per perseguire il suo Ming, non starai più lì troppo a pensarci e a lamentarti e con una visione del tutto innovativa, senza "se" e senza "ma", intraprenderai il tuo percorso di vita con amore e responsabilità. Ora che lo sai, hai aggiunto un altro tassello alle tue nuove conoscenze: ripristinare la tua energia ri-connettendoti al sé superiore, il TAO del Cielo. Preparati ad armare, come un antico ninja o un samurai urbano, i tuoi vortici vitali perché a breve ti immergerai nella conoscenza millenaria delle energie. Imparerai ad affinarle, approfondirle per poi sfoderarle, non solo per difenderti, ma per compiere quel distacco costruttivo ed evolutivo da tutto ciò che le inquina riportando equilibrio e armonia nei tuoi meridiani.

Oggi però c'è un vantaggio in più che molti non sanno di possedere, quello sul reale funzionamento dell'**UOMO VERO**. Esso, oggi, è accessibile a tutti, cosa che prima sapevano solo pochi eletti o iniziati. Ciò avviene grazie alla diffusione degli insegnamenti antichi da parte dei social e di mezzi come questo testo che stai leggendo, che hanno sempre sostenuto, praticato e condiviso verità e metodi per far risvegliare le coscienze. Queste discipline millenarie ci hanno sempre urlato di lavorare sul corpo, sull'energia, sui meridiani. Ci hanno dato strumenti per proteggere tutti i nostri organi e funzioni energetiche, dai chakra ai suoi corrispettivi fisiologici organi, le ghiandole endocrine, dagli organi interni fino ai meridiani energetici, dai corpi fisici a quelli sottili. Prendo, ad esempio, uno degli organi al quale, da sempre, viene perpetrato un attacco subdolo, costante e inesorabile. È un piccolo organulo, una minuscola struttura del cervello nella sua forma, ma, per quanto piccola possa essere, essa possiede una potenza pari al super potere di un supereroe della Marvel. È prioritaria per accedere ai mondi sottili, a conoscenze illuminanti e rivoluzionarie. Hai intuito di cosa parlo? Di' la verità. Esatto! È la minuscola, quanto famigerata,

ghiandola che nella storia dell'umanità ha sempre attirato attenzione per la sua specificità e particolarità, io la definisco la ghiandola DIO, gli altri la pineale. Scientificamente è l'epifisi.

Te ne voglio parlare per farti capire perché è sempre stata mistificata, derisa o superficializzata (ormai credo tu abbia capito il meccanismo delle fake news e della conseguente macchina del fango, che vale non solo per "sputtanare" le persone fastidiose e pericolose per l'establishment preconstituito, ma anche, utile, per sminuire l'intensità di argomenti e temi ritenuti troppo all'avanguardia e rivoluzionari). Ora mi spiego meglio. Ancora molti non hanno compreso a pieno i danni generati dal lockdown, creato a tavolino. Non sto parlando solo di quelli economici, ai quali siamo "abituati" e che ci saranno sempre nei secoli, dei secoli perpetui e ininterrotti. Devi sapere però che a ciò che il nostro sistema mente-corpo non si rassegnerà mai e tanto meno si abituerà nel futuro prossimo sono i disastri che hanno creato chiusure, blocchi forzati, restrizioni, allontanamenti! Molti ne sono totalmente all'oscuro, perché ancora non è del tutto chiaro e visibile. Credono che una volta passato il *"santo... sia passata anche la festa"*. **Questa volta non sarà così**. Risconteremo, nei prossimi anni, grossi problemi psicologici, emotivi e neurologici irreparabili, almeno per due o tre generazioni. Il cervello, che è il maggiore protagonista di questo luogo elevato, il **TAO del Cielo**, è popolato da molte strutture neuronali, alcune delle quali le hai già scoperte; l'ipotalamo per esempio, te l'ho già descritto, regola la memoria emozionale, controllando e organizzando, in base alle esperienze del passato, sentimenti, emozioni e processi fisiologici come la fame, l'appetito, l'assunzione di cibo e tutto ciò a cui è legato il piacere e l'attività creativa e per due anni mi sembra che di ludico, creativo e giocoso, ci sia stato molto poco, giusto? Sembra anche a te? Le altre strutture, invece, come l'epifisi e l'ipofisi, che stai per scoprire, sono potenti come il plutonio, sono gli altri due portali a cui puoi elevarti verso i tuoi "super sensi". Pensi che stia usando termini troppo esagerati? Probabilmente, se lo stai pensando non hai letto libri fondamentali come i Veda oppure quelli scritti da Calligaris, o ancora testi che parlano di yoga e di taoismo. Queste antiche culture

affermano gli stessi concetti da oltre 5.000 anni. Per esempio, riguardo alla millenaria cultura dei chakra, l'epifisi viene associata al terzo occhio, definito anche VI chakra. Esso è in stretta comunicazione con il chakra della corona, il VII, collegato all'altra ghiandola elevata: **la pituitaria, definita anche la "ghiandola maestro"**. Le sue funzioni classiche e più conosciute sono che:

- produce la melatonina;
- regola il ritmo circadiano di sonno veglia;
- genera la serotonina, un trasmettitore di impulsi vitali che Descartes, scienziato del XVII secolo, definì la sedia per l'anima.

E questo, bene o male, lo potevi anche sapere, ma quello che molti non sanno e che rimane celato nei meandri dell'inconsapevolezza o nella pigrizia nel ricercare è che possiede soprattutto il "*potere*" di farti connettere con il sé superiore, la parte più elevata di te. Il luogo dove il **Qi diventa Shen**. Il dramma delle tossicità che propinano le multinazionali al pianeta, che ti descrivevo poco fa, è quello di inibire, obnubilare, "corto circuitare" queste ghiandole basilari per la vita psico-emotiva: l'ipotalamo, l'ippocampo, insieme alle due endocrine, l'epifisi e l'ipofisi. Ti stai chiedendo il perché? Semplice, perché metterle fuori uso, ostacola fino a impedire qualunque esigenza evolutiva o spirituale nelle singole persone con conseguenze devastanti per l'essere umano. Chi propaga questi scempi è ben consapevole di ciò che mette in circolazione e che l'attacco che rivolge è volutamente direzionato, non solo alla salute fisica, ma soprattutto a quella energetica e queste ghiandole hanno una relazione molto stretta con centri e meridiani energetici. Esse sono estremamente suscettibili a tutto ciò che abbiamo sotomano e sott'occhio:

- *alle sostanze chimiche di cibi;*
- *alle bevande spazzatura;*
- *a droghe e alcool;*

- *alla manipolazione mentale dei media;*
- *alle frequenze emanate dai dispositivi elettronici ed elettromagnetici.*

Come ovviare a questo disastro?

Be', se mi stai seguendo, già solo il fatto di conoscere e sapere dell'esistenza di strumenti e metodi di autoguarigione millenari, di cui molti non conoscono assolutamente nulla, credo possa essere un buon punto di partenza per prendere decisioni salutari più efficaci rispetto a modelli e stili di vita che non sapevi essere malsani. Inizia, quindi, ad aggiungerli come nuovi modelli di riferimento. Scoprirai che ti guariranno nel corpo, nella mente e nello spirito vitale, come è successo a me e a migliaia di persone che mi seguono da anni. Poi il passo successivo da fare è quello di non smettere di seguirmi, perché ci siamo quasi.

Preparati! Ora ti farò scoprire una tecnica antichissima per stimolare al massimo queste ghiandole, per rifocillarle, detossificarle e riportarle al massimo del loro potenziale funzionamento proteggendole da tutto il male che le può inibire. Ora più che mai devi alzare non solo le braccia al cielo, ma gli occhi al sole e rivolgerti alla sua divina energia nutritiva. Sto per svelarti un metodo che ti sbalordirà e che se inizierai a praticarlo costantemente cambierà radicalmente la tua salute e la tua energia vitale. Sto parlando di "***Liberi di splendere***" la mia tecnica della contemplazione del sole che permette, attraverso lo stimolo dei tuoi 7 punti psicosomatici, di attivare le tue 7 ghiandole chakrali stimolando le tue ghiandole endocrine.

Come al solito qui ti faccio un semplice accenno, ti elenco i **10 straordinari benefici di questo antico metodo di autoguarigione**, perché a breve, nel prossimo capitolo, lo approfondirai a dovere.

1. *Migliora la qualità del sonno;*
2. *Eleva il livello di melatonina e serotonina;*
3. *Diminuisce il senso della fatica;*
4. *Potenzia il senso della vista;*

5. *Innalza la salute endocrina;*
6. *Aumenta il ricordo dei sogni;*
7. *Accresce le dimensioni della ghiandola pineale;*
8. *Favorisce il sogno lucido;*
9. *Rigenera l'energia;*
10. *Attenua la sensazione di tristezza.*

*"La mente è più grande del cielo, perché se li metti fianco a fianco
l'una contiene l'altro facilmente."*

E. Dickinson

BONUS

LE 3 MEDITAZIONI



Indispensabili per raccoglierti e creare il tuo spazio sacro
prima di iniziare o terminare la tua giornata

Inquadra il CODICE QR e accedi all'area riservata
nella quale troverai i BONUS PROMESSI



Oppure clicca su questo link:

<https://bit.ly/3sgYCNB>

3.5 SE CAMBI CIÒ CHE SEI, ATTIRI CIÒ CHE VUOI

Ricordi i versi della canzone di Jovanotti che saltellando sul palco cantava negli anni '90, *"Io penso positivo perché son vivo perché son vivo..."* simpatica vero?

A chi non piacerebbe pronunciare frasi positive e aspettare che accada esattamente ciò che si evoca? Magari fosse così semplice, come sostengono i fautori del pensiero positivo.

La New Age, madre di tecniche e metodi di sviluppo interiore come il *"positive-think"*, anche se è stato un paradigma importante che ha sdoganato argomenti oggi ritenuti fondamentali base di tante discipline olistiche come lo shiatsu permettendo alla massa di accedere alla conoscenza di strumenti e pratiche che altrimenti sarebbero rimaste nel sommerso, ha oggi un bisogno impellente di rinnovamento e nuove e serie considerazioni.

DEVE totalmente rifarsi il look.

Come ti ho descritto qualche paragrafo fa, oggi, è fondamentale rinnovare tecniche antiche per far fronte, non solo al retorico stereotipo di "attuale periodo storico..." che tutti sostengono, ma per rendere il momento presente un'arma strategica, ricca di consapevolezza e presenza, in grado di rafforzare le capacità di salvaguardia psico-emotiva e di autodifesa energetica dell'essere umano. Questa conquista sarà in grado di fronteggiare attacchi alla personale energia vitale, così da ritornare padroni di sé stessi per non permettere più di essere manipolati mentalmente, emotivamente, fisicamente, proteggendo i tre TAO e la personale vita su questo pianeta. Per attuarla devi consapevolmente

rivoluzionare la conoscenza dei tuoi processi energetici e vitali, in modo silente, come un moderno *"shinobi urbano."*

Ciò non deve accadere domani, né fra un anno, ma oggi, nel *"QI" e ora!* Solo in questo modo potrai comprendere dove stai andando, qual è il tuo Ming e in cosa consiste il tuo personale progetto di vita. Non ci sono altre strade, se non quella di osservare e portare attenzione costantemente a ogni parte di te, soffermandoti ad ascoltarle e a interrogarti su di esse. È lì che c'è *in-scritto* tutto. Nessuno e dico NESSUNO potrà mai dirti qual è il tuo VERO percorso, la tua via, il tuo Dao, poiché è proprio in questa attenta, costante ricerca e attenzione che consiste il SEGRETO e lo scopo della tua vita.

***Solo una volta compreso chi sei,
potrai attirare ciò che vuoi!***

Il viaggio insieme a me, però, non è ancora finito, siamo a metà.

Ora che sei molto più consapevole rispetto a prima che tu leggessi questo libro, come ultimo passo DEVI prendere atto della responsabilità che ti sei inevitabilmente attribuito. Quale? Quella di avere accesso a meccanismi e conoscenze sconosciute del funzionamento della tua ***"psicosomatica automatica"***, concetto che molti non conoscono o non mettono nemmeno in discussione. In te, invece è ora presente il ***"file"***, che a molti per motivi ***"non umani"*** non è concesso avere, ma che, una volta innestatosi, diventerà irreversibile, impedendoti cioè di tornare indietro nell'oblio della ***"non conoscenza"***.

E sai cosa succede in questi casi?

Le reazioni e i conseguenti atteggiamenti nelle persone, di solito, sono due.

1. Una volta consapevolizzata l'importanza degli argomenti e dei potenziali obiettivi a cui molti potrebbero aspirare, essi, paradossalmente, invece di esserne stimolati e rimanerne entusiasti, rimangono basiti, spaventati, *freezzati*. A questa emozione,

come hai potuto leggere nel primo capitolo, quella relativa al TAO della Terra, è spesso associata la reazione di fuga e di *abbandono del terreno di gioco*, per usare una metafora sportiva, oppure provare quella opposta ossia **attaccare a tutto spiano**, anche in modo, a volte, sconsiderato. Piuttosto che ammettere apertamente il proprio timore di prendere a cuore la responsabilità di praticare, diffondere, far conoscere argomenti come quelli che hai potuto approfondire, Attaccano, criticano, cercano scusanti utili per non entrare in corto circuito e non sentirsi relativamente coinvolti, convincendo sé stessi dell'adeguatezza delle scelte prese. Queste giustificazioni sono costruite ad hoc dalle resistenze, dai blocchi, dalle convinzioni auto-sabotanti che, nel mio primo Psicoshiatsu, definisco **C.T.I. Credenze Tossiche Inquinanti**, che hai ereditato e hanno costruito il tuo cervello, **contaminando la tua energia vitale**.

Però, non affermo ciò per incolpare o additare qualcuno, ma solo per contestualizzare un meccanismo intrapsichico difensivo che, se ti accade, è probabile tu sia schiavo o schiava dei tuoi stereotipi, di quelle credenze educative che hai assorbito per osmosi familiari, ma anche dalla paura del salto verso la tua autonomia spirituale. Se vuoi capire meglio questo concetto vatti a leggere sia il capitolo 1 che il 3, vedrai che ti sarà sfuggito qualcosa.

Se, invece, vuoi mollare, lo puoi fare tranquillamente. Se lo **DEVI** proprio fare, però, fallo nella gioia, nella pace, nella serenità di cuore, senza rimorsi e rancori.

2. Il secondo atteggiamento è, invece, quello dell'entusiasmo, della gioia, del fermento interiore di prendere a cuore la missione assegnata dal Ming personale, di:
 - *valorizzare le conoscenze acquisite;*
 - *sentire la gioia e la responsabilità di avere nelle mani gli strumenti di evoluzione utili, anche, per migliorare il mondo che ti circonda;*

- *approfondire metodi rivoluzionari, per attingere a forze energetiche millenarie sopite ma esistenti in te;*
- *avere coscienza del privilegio di apprendere o addirittura sapere dell'esistenza di argomenti, come quelli che hai letto finora, che a molti non è nemmeno concesso di sapere dell'esistenza.*

Sono queste le credenze, le convinzioni costruttive che muovono i neuroni e anche l'energia vitale nel farlo.

Ora che **ne sai più dell'87% della popolazione mondiale**, sta a te scegliere. In questo consiste il significato, tanto sbandierato dell'assioma: *siamo tutti collegati*. Ognuno deve fare la propria parte. C'è chi ha la missione di popolare il pianeta mettendo al mondo dei figli, c'è chi invece deve imparare a costruire o ideare software sofisticati, c'è chi deve fare il calciatore, il comico, il musicista, il cantante, chi l'assassino, chi invece ha il compito di organizzare una pandemia mondiale per tenere a bada una massa di oltre sette miliardi di persone e poi c'è chi come me, e forse come te, che ha iscritto nel personale Ming il progetto di diffondere e far conoscere strumenti antichi e pratiche come lo shiatsu e altre tecniche evolutive a più persone possibili. Io nel far-tele conoscere, so per certo, di aver assolto al mio servizio. E tu cosa decidi di fare? Quale strada scegli? Quella di andare oltre, fermarti, oppure premere il bottone: *ripristina il sistema?*

Intanto che tu ci rifletti e poi decidi, ti annuncio che a breve scoprirai segreti antichi di pratiche dimenticate e se lo farai in totale presenza, come ti indicherò, permetterai:

- *alla tua energia vitale sopita di ridestarsi;*
- *al tuo spirito bloccato di elevarsi;*
- *alla tua anima gioiosa di brillare luminosa...*

... ma soprattutto ti affiderai sempre di più con fiducia e speranza alla vita, che per quanto essa appaia complicata, faticosa, molto spesso

ingiusta per il tuo cammino evolutivo, è **pur sempre... un'esperienza meravigliosa da sperimentare.**

Ora te lo posso finalmente rivelare... credo, però, tu l'abbia in parte compreso. Se però così non fosse, te lo dico io: l'essere arrivato fin qui e non aver mollato significa che hai appena superato una sorta di preparazione, di iniziazione. È stato un vero e proprio addestramento per essere pronto e pronta ad affrontare il prossimo step cioè **RISVEGLIARTI.** Esatto, è arrivato il momento di accedere al livello successivo.

Nel prossimo capitolo, infatti, quello che ho tanto decantato, qua e là tra i vari paragrafi, vi è il **quarto passo**, quello che allora, nel 2014, in "*Psicoshiatsu. L'arte di cambiare te stesso*" mancava, perché **i tre presenti bastavano.** Oggi però, la velocità con la quale l'universo si sta evolvendo, e continuerà a farlo ancora per molto, richiede l'accelerazione di evoluzione del pianeta uomo, che consentirà il passaggio al nuovo piano di coscienza che sta sopraggiungendo. Ciò permetterà di colmare quella distanza che, se non riempita, determinerà un'involuzione dell'energia di moltissime anime incarnate

È per questo che ho deciso di aggiungere un elemento indispensabile ai tre precedenti e che ho definito **l'ANELLO MANCANTE.**

**VAI A SCOPRIRE PERCHÉ...
TI STA ASPETTANDO!**

QUARTO CAPITOLO

L'ANELLO MANCANTE: RISVEGLIARSI

"Una volta avevo un cervello, e anche un cuore, e avendoli provati tutti e due, ti assicuro che preferirei di gran lunga possedere un cuore."

L. F. Baum

Nel mio primo "**Psicoshiatsu**." ti parlai di tre passi per raggiungere il cambiamento: *ascoltarsi – conoscersi - realizzarsi*.

Oggi, dopo quasi otto anni, una pandemia mondiale, il rischio di un terzo conflitto mondiale e **nell'era del 4.0**, mi sono accorto che c'era bisogno di aggiungere un ulteriore tassello ai tre, per permettere alle moltissime persone, che mi hanno dato il privilegio di rendere quel libro prima Best Seller poi Long Seller, di poter proseguire il personale percorso di vita su questo pianeta con una consapevolezza diversa rispetto al passato.

In questo capitolo ti aspetta un insieme di strumenti, ricchi di metodi e insegnamenti millenari che pratico da oltre venti anni, dai quali potrai attingere le giuste risorse energetiche per risvegliare, anche tu, il potere addormentato dei tuoi **tre TAO**. Questi "*esercizi*" saranno per molti una manna dal cielo.

Sappi che tutto ciò che proverai l'ho sperimentato, prima, su di me.

Non sostituiscono alcun farmaco e alcuna terapia, considerali fedeli compagni di viaggio, guide, che conoscono la strada per condurti all'arrivo finale.

Con "*loro*" potrai, praticando costantemente e continuamente, ispirarti a chi, migliaia di anni fa, li coniò in prima persona, trasmutando ciò che allora serviva per migliorare la personale evoluzione interiore. Io li ho semplicemente rievocati e riadattati al momento attuale. Essi vanno a colmare quel vuoto creatosi nei miei tre passi, generato dagli accadimenti di quest'ultimo periodo, quello spazio, il quale, una volta riempito, sarà in grado di ripristinare un sistema, riportare a casa uno spirito errante, continuare con amore a dare vita alla vita. Rappresentano l'invisibile cruna di un ago, la scia silenziosa e nascosta di una stella, quel *ti amo* non detto di un sentimento celato da chi ha vissuto l'amore in silenzio. Io lo definisco, semplicemente:

RISVEGLIARSI!

L'anello mancante di Psicoshitsu 4.0.

Ci siamo, stai per varcare la soglia promessa. Aprire lo scrigno segreto, all'interno del quale sono alloggiate **le 7 perle di Luce Meravigliosa**, come le definisco io.

Ti accorgerai che **cinque dei sette metodi di risveglio che ti appresterei a conoscere** sono chiari ed evidenti, poiché sono parte integrante dei relativi paragrafi. Due, invece li scoprirai nei meandri delle pagine e che tu, se vorrai, scrivendomi a info@3ptmasterclass.com potrai confidarmi la loro identità. A me piace interagire con i miei lettori e spero che anche tu lo faccia con me. Per risvegliarti non serve solo aver letto il libro. Certo, portarlo a termine è già una grande impresa, infatti, aver conosciuto teoricamente questi nuovi approcci ed essere arrivato fin qui è già il 50% del lavoro svolto. Sii fiero di te e trattati con amore e gentilezza. Ciò che realmente, però, ti concede il privilegio di compiere questo quarto passo **è fare esperienza** di ciò che hai appena letto attraverso le pratiche che a breve ti descriverò step by step.

Ancora un attimo di pazienza.

Prima di procedere, voglio farti un'ultima, importante, avvertenza. Tutto quello che a breve ti mostrerò non è per tutti, quindi, se vuoi

andare avanti e affrontare il reale viaggio che ti aspetta, sappi che devi farlo con costanza e responsabilità, però, nessuno ti obbliga. Quindi ti chiedo di interrogare profondamente il tuo cuore e scoprire se realmente senti quel fuoco ardente dalla passione che vuole spingerti a fare il salto. Se non hai questa sensazione, per favore, chiudi il libro e torna tranquillamente dove eri prima di aver iniziato a sfogliare la prima pagina e regalalo a chi credi possa apprezzarlo.

Se invece senti nei visceri quel movimento impetuoso e trasbordante che ti impone, senza remore, di proseguire... fallo, senza chiederti il perché o il come mai.

Cosa...? Come...?

Stai forse dicendo che dato che conosci molte cose, che ai tanti non è permesso sapere o che non si autorizzano a cercare, non riesci a indietreggiare e a dimenticare? Se è così, allora sappi che è arrivato il momento di risvegliarti dal torpore, dalla noia, dalla pigrizia spirituale. Ora, puoi finalmente metterti in gioco e diventare, anche tu, un **guerriero di luce, urbano e agguerrito**, che, con grande fermezza, solidità e lucidità e attraverso potenti tecniche evolutive, può intraprendere la personale rivoluzione silenziosa.

Sappi che è finalmente arrivato, **ORA**, il tuo momento!

BUON RISVEGLIO

“All’allievo che gli chiede se esiste il paradiso, il maestro Paracelso risponde dicendogli che il paradiso esiste ed è questa nostra Terra.

Ma esiste anche l’inferno, e consiste nel non accorgersi che viviamo in un paradiso.”

Jorge Luis Borges

4.1. PRIMA DI OGNI COSA COSTRUISCI IL TUO CENTRO DI GRAVITÀ...

*“Siamo esseri immortali
caduti nelle tenebre, destinati a errare;
nei secoli dei secoli, fino a completa guarigione.”*
F. Battiato

Nel periodo in cui scrivo, tra le tante fake che imperversano, una notizia riesce a squarciare il velo dell'oblio, nel quale cercano di immergerci, scuotendo un po' la coscienza collettiva. La fine del Jing, del corpo materiale, di un uomo straordinario fuori dall'ordinario, che ha smesso di impartirci lezioni di vita e spirituali attraverso il suo Ming ossia la musica. Molti non se ne sono nemmeno accorti, non sanno di aver conosciuto un'anima evoluta, uno spirito nobile, un guru dei nostri tempi. Di chi parlo? Pochi giorni fa, abbiamo tutti pianto il distacco dell'anima, dal corpo materiale, del grande artista, nonché maestro spirituale, della musica internazionale. Sto parlando del grande, spesso, incompreso genio di **Franco Battiato**. Non era in programma che io scrivessi questo paragrafo, dedicandolo a lui, o meglio questa piccola postilla introduttiva a questo capitolo, ma ho sentito un moto al cuore, un'impellente necessità di gratitudine nei suoi riguardi e ho deciso, quindi, di ricordare alcune gesta artistiche, musicali, soprattutto evolutive, di questo grande personaggio. L'ho voluto fare anche perché l'ho ritenuto essere congruente e strettamente connesso con il messaggio di **RISVEGLIO** al quale ho dedicato questo mio secondo libro. Infatti, alcuni dei concetti e molte tecniche, che ti espongo e che a breve imparerai, sono stati per lui la vera missione dell'intera vita. Lui l'ha fatto attraverso il suo grande talento, creativo e visionario del

compositore. È stato in grado, come solo le anime ispirate riescono a fare, di trasferire nella sua musica evolutiva saperi e frequenze millenarie di trasmutazione, scuotendo le coscienze fino alla più piccola particella elementare, assolvendo a pieno al suo Ming al pari di *Gandhi, Nelson Mandela e Maria Teresa di Calcutta*. Ha dato al mondo non solo un contributo a livello musicale, inizialmente ignorato e sovente bistrattato, ma, attraverso la sua musica, ha concesso di poter esplorare mondi e universi sconosciuti. È ciò a cui ogni cantautore, compositore, musicista dovrebbe aspirare. La musica vera, quella che colpisce il cuore, è uno strumento di eccellenza per far evolvere l'uomo. Battiato ha espresso alla sua massima potenza il suo Ming.

La sua canzone "*La Cura*" è l'emblema della sua storia di vita, che ha portato la sua espressione creativa in cima alla scala percettiva possibile dell'uomo comune, assolvendo il suo personale progetto esistenziale. Molti credono che sia dedicata a una donna, a un amore. Non è proprio così. È sì destinata a un amore, ma non quello che crede la maggioranza delle persone. È rivolta a un sentimento supremo, a un amore evoluto, a un amore spirituale. È quasi un percorso per raggiungere il sé superiore presente in ognuno. Questo risultato lo si può contattare attraverso molti canali, anche attraverso la musica, solo però se vengono sottolineate istanze come: **presenza, attenzione, missione, servizio**. Se ciò viene alimentato con la forza del cuore e della passione, il risultato che ne scaturisce permette che tutto possa convogliarsi, naturalmente, nella cura del terreno dello spirito, per coltivare il seme e far attecchire l'anima.

Per arrivare a questi livelli ha dovuto, anche lui, far fronte e scontrarsi con le convinzioni e le credenze del suo tempo. Combattere contro gli stereotipi personali e sociali, con le armi a sua disposizione: **la musica**. Egli non si lasciava ammaliare da seduzioni manipolative, non si lasciava "*inoculare sieri della verità*", anzi, ne faceva tesoro, per poi utilizzare queste basilari e grezze vibrazioni come legna da ardere per alimentare le sue *caldaie* energetiche, così da tenere perennemente attivi i suoi **tre TAO**, trasmutando il **Jing in Qi**, per poi farlo confluire in **Shen**. È

rimasto sempre **SVEGLIO**, senza lasciarsi manipolare dai demoni del suo tempo, fino a diventare un esempio, un'ispirazione, per chi cerca una strada e agogna alla realizzazione del **Ming** personale.

Negli anni '80, quando uscì alla ribalta del grande pubblico (era già conosciuto da almeno 10 anni prima), le critiche e le prese in giro sul suo modo di esporsi e di cantare furono imbarazzanti. Un triste momento fu quello con Pippo Baudo in una puntata di "Domenica in" del 1980. Ci fu un siparietto con continue provocazioni e prese in giro sul suo naso, sull'impermeabile che indossava, sul significato meta-analitico delle sue composizioni. La conclusione di questa penosa intervista fu quando il presentatore gli chiese: *"Quando presento un cantante, di solito è accompagnato da ballerine e showgirl. Tu, invece, sei qui con un semplice violinista, come mai?"* Il maestro, con una saggezza disarmante, replicò: *"C'è chi usa le gambe e chi usa la testa!"*

Alla sua morte, qualche giorno fa, Pippo Baudo, forse dimenticando questo momento che potremmo definire un affronto indignante a un'anima evoluta, ha dichiarato: *"Franco Battiato è stato un grandissimo artista, completo, una perla per la musica leggera d'autore. I suoi testi erano poesia e filosofia, la sua musica era originalissima. Come Battiato c'era e c'è soltanto Battiato. Nessuno scrive, compone e canta come lui"*. A questo punto, non c'è bisogno che ti spieghi ulteriormente il concetto di C.T.I. le **Credenze Tossiche Inquinanti**, poiché te ne ho parlato ampiamente nel terzo capitolo. Però, da questo piccolo aneddoto, si evince come gli uomini comuni e mediocri siano schiavi inconsapevoli, asserviti al potere pre-costituito degli stereotipi sociali, manipolativi e intossicanti!

Franco Battiato, attraverso la sua geniale creatività, ha cambiato la musica italiana e l'ha resa, con i suoi contributi, un veicolo per viaggiare su piani sottili e superiori.

GASSHO FRANCO.

4.2. AFFACCIARSI DAI 9 PALAZZI: I 9 PASSI VERSO IL CUORE

“Ascolta il tuo cuore. Esso conosce tutte le cose.”

P. Coelho

Finalmente ci siamo, eccoci pronti ai blocchi di partenza per iniziare il percorso dedicato alle pratiche e agli strumenti di crescita e consapevolezza che ho tanto decantato.

Questo capitolo, nel quale spero ti immergerai con tutto te stesso e il quale farà parte *di una serie di futuri tour di eventi dal vivo*, è un vero e proprio **MANUALE DI RISVEGLIO**.

Naturalmente ci tengo a ribadire che queste tecniche non sono atti medici o sanitari e non sostituiscono alcun farmaco o medicinale. I cambiamenti, qualora arriveranno o che riuscirai a ottenere, saranno di natura psicosomatica ed è molto probabile che li raggiungerai perché lo zelo e la disciplina, con i quali li affronterai, ti permetteranno di tramutare vecchie credenze in nuove realtà esistenziali.

Dopo queste raccomandazioni di rito, puoi, ora, iniziare il primo passo verso la luce del CUORE che illumina il tuo percorso.

Infatti, è proprio nel cuore e nella sua luce brillante, il segreto di questo inizio di percorso.

Prima, però, di esercitarti con le tecniche di risveglio psicosomatico, devi rivolgere uno sguardo al punto in cui ti trovi ora a livello esistenziale. Ricordi, nel primo capitolo, quando ho raccontato di quanto, oggi, venisse affermato, nell'etere, che le persone, a seguito di ciò che si è abbattuto, si fossero incattivite, oppure schierate una contro l'altra?

Beh, ciò è potuto accadere e ancora sta accadendo, perché piuttosto che ascoltarsi dentro, la maggioranza si sta lasciando urlare addosso ciò che è giusto sentire, fare e pensare perdendo il contatto con se stessa.

Se sei intenzionato a recuperare questa percezione, **DEVI INIZIARE** alla grande e fare un profondo lavoro. Cominciare a interrogare la parte più profonda e saggia di te. Sul tuo corpo è tutto scritto. Molte teorie e metodi antichi dimenticati hanno guidato, con le loro descrizioni, percorsi iniziatici di evoluzioni, portato alla scoperta e al risanamento dei blocchi esistenziali, traendo informazione grazie alla lettura dei tratti fisici e dei segmenti corporei.

Una fra queste è la millenaria teoria, definita, i **9 Palazzi del Cuore.**

I 9 Palazzi del Cuore *sono le 9 prove* con cui ti devi confrontare per giungere alla tua **Realizzazione Spirituale.**

Essa prende in considerazione i punti del meridiano del cuore come indicazione, tendenza e inclinazione del percorso di vita: il **MING.**



Figura 14

La scoperta di questa antichissima teoria la si attribuisce a **Fu Xi**, l'imperatore mitologico della cultura cinese, al quale fu attribuito, tra l'altro, anche **l'I-Ching** e il **Bāguà**.

Definiti 9 Palazzi perché nella tradizione antica taoista l'imperatore dedicava un Palazzo per le 9 regioni in cui era diviso l'Impero. Attraverso questo sistema matematico sacro ed evolutivo scoprirai come potrai attingere ai passi da fare per evocare la tua verità e osservare, con distacco, l'intoppo, l'ostacolo che si frappone nelle tappe del percorso e su quale aspetto esistenziale soffermarti per scioglierlo.

Il quadrato, illustrato sopra, in figura14, evidenzia le caratteristiche evolutive di queste 9 tappe che ti consentono di monitorare le esperienze da conquistare o da superare, per aprire il cuore e divenire un **Uomo Autentico alla scoperta del Ming Personale**.

I 9 Palazzi del Cuore sono, dunque, le 9 condizioni esperienziali dell'esistenza con cui armonizzarsi per permettere il procedere dello Spirito nel Cammino, rappresentato dai 9 punti del meridiano del cuore. ***Questa è la parte luminosa, attiva, chiara e manifesta, relativa a questo meridiano.***

La difficoltà nel superare le prove è rappresentata, invece, dai 9 punti del meridiano del pericardio. È una parte meno evidente ma più attenta e protettiva. Essa rappresenta il simbolo delle resistenze interiori che incontra la persona verso il coronamento del suo Ming. A livello fisiologico è associato al pericardio, la guaina protettiva che circonda il cuore. Psicologicamente sono sensazioni più interne, inconscie, meno attive esternamente con azioni più presenti, però, internamente attraverso resistenze, credenze, convinzioni stereotipate che bloccano il flusso di quelle realizzative del meridiano del cuore.

Esempio, se scegli il 3° PALAZZO, la salute e la famiglia, perché hai da sempre dovuto combattere con malattie tue personali o familiari, questo è uno dei tuoi palazzi che intoppa il percorso e non ti fa procedere verso il tuo Ming. Potrebbe anche, per inverso, essere il tuo Ming, ma necessita di un grande lavoro di consapevolezza e accettazione, altrimenti ne rimani soggiogato e sottomesso.

Ora, guardiamoli insieme nello specifico tutti e 9.

Subito dopo troverai il diario per risanare le ferite, nel quale ti do istruzioni su come lavorare. L'ho preparato proprio per te.

Scegli nella figura sotto la caratteristica o le caratteristiche del quadrante alle quali hai sempre dovuto soccombere, direttamente o indirettamente. Una volta scelte comincia a prenderne atto perché dovrai poi annotarle e scriverle.

I 9 Palazzi del Cuore sono legati ai tre TAO.

Ogni Tao, che abbiamo discusso finora, possiede tre istanze rappresentate da tre aspetti dei 9 Palazzi.

I primi tre sono relativi al TAO della terra e sono legati al concetto di

SOPRAVVIVENZA

1. Primo Palazzo: la salute

Se combatti costantemente con le tue condizioni di salute precarie o, inconsapevolmente, hai a che fare con l'altrui malattia (ad esempio, lavori come medico, infermiere sanitario ma non ne hai la passione, ti occupi di un familiare malato, contrai e curi personalmente malattie continue), devi confrontarti con questa prova e trovare la strada per uscirne. Potrebbe essere, poi, anche scegliere di essere medico, infermiere, sanitario per scelta e non per stereotipo, oppure comprendere i meccanismi distorti che ti portano ad ammalarti, o lasciare una professione sanitaria e orientarti consapevolmente verso una professione in sintonia con la tua natura originale. O, ancora, mettere confini con qualche familiare o amico che ti vampirizza, succhiando energia sana a favore della sua dipendenza emotiva tramutata in malattia. Insomma, è importante che tu sciolga questo nodo e che trovi la via e la pace con te stesso.

Questo Palazzo evidenzia quanto la salute sia il nodo da sciogliere in questa vita.

2. Secondo Palazzo: l'agiatezza, l'abbondanza

La ricchezza è una condizione legata alla materia e per questo rappresenta un aspetto yin, poiché può diventare risorse accumulate. Ma si può essere veramente ricchi e sentirsi vuoti e poco nutriti e percepire di non ricevere abbastanza dalla vita. Quindi, come puoi ben comprendere, l'abbondanza non è tanto materiale, quanto, invece, è il sentirsi pieni a sufficienza, senza aver l'ingordigia o la famelica voracità di chi vuole solo accumulare, prendere, massificare. Se hai sensazioni di deprivazione e di impotenza nell'ottenere ciò di cui hai bisogno per condurre una vita guidata da passioni che ti portino a realizzarti e a ottenere il giusto compenso meritevole, riconoscendo inconsciamente il tuo valore, devi armonizzarti con questo palazzo.

Esso evidenzia la tua armonia rispetto al senso di appagamento che la vita dona con amore e generosità a tutti.

3. Terzo Palazzo: la prosperità o generosità

Sei in questo caso se ti trovi frequentemente a dover provvedere all'altrui povertà, a credere che il denaro sia sporco e che non sia tutto per raggiungere la felicità.

Oppure, se vivi sempre al di sotto delle tue personali possibilità, malgrado le entrate, hai bisogno di rivedere energeticamente questo Palazzo.

Devi imparare a vivere questa istanza come un dono e un'opportunità piuttosto che come un'ingiustizia. Riconoscere i soldi come valore personale e non come colpa. Per risanarlo, devi assolutamente lavorare su questo aspetto, portarci attenzione e consapevolezza utilizzando il mio metodo che a breve ti mostrerò.

Ciò riguarda il radicamento alla terra e come intavoli il tuo aspetto materiale, quanto lo ritieni importante rispetto agli altri. È quella caratteristica che, se in squilibrio, ti fa tremare la terra sotto i piedi.

Questo Palazzo evidenzia la consapevolezza acquisita che la condivisione con altri della tua abbondanza è un richiamo del prospero flusso universale.

Spesso problemi irrisolti dei Palazzzi appena visti possono portare problematiche agli arti inferiori, alle ginocchia, alle anche, agli organi genitali, alla zona pelvica, all'ano, di natura sciatalgici, alla parte finale dell'intestino, alla zona lombosacrale e ai reni.

Oltre all'esercizio di consapevolezza che ti farò fare a breve, sono utilissimi anche gli esercizi psicosomatici dello **Yoga dei tre TAO che scoprirai tra prossimi paragrafi**. (Tra l'altro ti aspetta una sorpresa, troverai a disposizione il link che ti permetterà di avere **GRATUITAMENTE** i video della serie base degli esercizi.)

Ora passiamo al **TAO del cuore**.

Le tre istanze a cui fa riferimento sono relative al concetto di:

INTERAZIONE

4. Quarto Palazzo: le relazioni

Il tema dominante di questo Palazzo è la difficoltà a relazionarsi o a intessere relazioni intime e durature, nelle quali poter intercambiare oppure nutrire la propria esistenza di contatto e relazione. Per inverso, è un tema preponderante anche per chi vive di brame, attaccamenti, dipendenze e aspettative nei confronti del prossimo in genere. È assolutamente richiesto un lavoro duro e profondo per sanare questa ferita del cuore.

Questo Palazzo evidenzia quanto le relazioni siano la cartina tornasole della fuga dall'accettazione delle proprie proiezioni interne.

5. Quinto Palazzo: la creatività o procreazione

Anche questa è una prova dura da superare. Ascoltati e chiediti se, in virtù di una vita tranquilla, cerchi l'invisibilità. Sappi che l'universo vuole vederti esposto e ricco di esperienze da condividere. Oppure sei uno che fugge da impegni e responsabilità che siamo chiamati a portare nel mondo. Sappi che l'universo vuole soluzioni a prove dure superate e non scuse e giustificazioni. Un'ulteriore domanda che devi porti interiormente è: *“Quello che sto facendo lo faccio per ottenere fama e gloria?”* Ricordati che l'universo non vuole uomini pompati da vanagloria, ma ti darà gloria se tu condividi con amore e passione ciò che senti utile per te, per chi è alla ricerca come te.

Questo Palazzo evidenzia l'importanza del lasciar traccia di te in favore del prossimo.

6. Sesto Palazzo: il viaggio

Eccoci alla metafora del viaggio. Quella inerente al superamento delle difficoltà in tutte le sue sfaccettature. Il viaggio visto come materiale. Tra nazioni e confini, superando rigidità, sviluppando elasticità e accoglienza. Poi c'è il viaggio visto come percorso interiore, introspettivo, relativo al cammino personale, al quale tutti dovrebbero sentirsi spinti per non rimanere statici. La vita ricerca la vita e l'esplorazione dell'esistenza in ogni suo aspetto porta, a colui che lo compie, prospettive, gioia e opportunità personali, materiali e spirituali; tutto nutrimento esperienziale al quale l'universo agogna. **Questo Palazzo è di pertinenza per chi, nel confronto e nella scoperta, deve superarsi.**

Ultima tappa del percorso evolutivo **il TAO del cielo** a esso connesso il concetto di

DIFFERENZIAZIONE

7. Settimo Palazzo: la carriera o la vocazione

Purtroppo, ciò che è rimasto dagli antichi insegnamenti riguardo al lavoro è una tiepida soddisfazione collegata al guadagno e al denaro. Non che ciò sia sbagliato, niente di più falso. Questo aspetto è stato creato a tavolino dalla cultura occidentale da lobby e multinazionali, per rendere schiavo e spremere l'essere umano. In realtà, osservando le popolazioni che ancora oggi vivono in modo bucolico, rurale e in contatto con le tradizioni millenarie, il lavoro è visto come vocazione e, quando essa sposa la passione, diventa la missione personale utile per migliorare il mondo.

Questo Palazzo evidenzia che il lavoro deve essere un'ispirazione dettata dalla passione e che va resa da vocazione a missione.

8. Ottavo Palazzo: la saggezza

Riguarda chi, nel percorso di vita, non riesce a trovare il senso della propria esistenza e a condensare le esperienze per cui ne è valsa la pena viverla. Chi non riesce a far tesoro delle esperienze negative fatte, perpetuando negli errori, per poi tramandare ai posteri stereotipi educativi invece di soluzioni liberali e spirituali, deve lavorare su questo Palazzo. Integrare, condensare e assimilare questi concetti aiutano a fare esperienza, portando allo sviluppo della saggezza, che è la capacità di andare oltre la mente razionale e trascendere l'esperienza trasformandola in profonda comprensione del personale percorso.

Questo Palazzo evidenzia il saper prendere dalla vita la soluzione per non ripetere gli stessi errori e condividerne l'esperienza.

9. Nono Palazzo: il ritorno a casa

Qui siamo nella parte meno palpabile. Le riflessioni in questo senso conducono la persona a tirare le somme su ciò che si è integrato in fatto di esperienze. È quella capacità di consapevolezza acquisita dall'individuo, per cui ha trascorso la vita ordinaria, comprendendola in tutti i suoi meccanismi, senza più sentire l'esigenza di fare esperienze, assoggettarsi a prove o eventi per sentirsi completo nella sua personale realizzazione. In questo è presente anche il lasciar andare per fare spazio all'ultimo giro di giostra e accogliere il momento di abbandonare il corpo con amore e gratitudine, senza più la paura e il terrore di perdere o staccarsi da qualcosa di incompleto.

Questo Palazzo si evidenzia in chi, malgrado le esperienze acquisite, ancora lotta, invece di lasciar andare il controllo e godere di ciò che ha vissuto.

METTIAMO IN PRATICA

Come utilizzare questo metodo praticamente?

Ecco le istruzioni per utilizzare questo strumento in modo concreto e pratico.

Qui sotto trovi degli spazi da riempire con considerazioni a cuore aperto.

Fallo ORA, non rimandare!

Ricorda che scrivere è un atto magico, modifica la tua realtà. Se le pagine sotto non ti bastano, ho una splendida alternativa.

Acquista un quaderno o un block-notes grande e chiamalo **DIARIO DI RISVEGLIO**.

Trascrivi tutto lì, così da avere sempre sott'occhio ciò che l'inconscio vuole farti conoscere di te e che a volte, purtroppo, ti sfugge.

IL DIARIO PER RISANARE LE FERITE DEL CUORE

"Il compito principale nella vita di ognuno è dare alla luce se stesso."

E. Fromm

SOPRAVVIVENZA

1. FERITA: LA SALUTE

Atto di guarigione: riconoscere il problema

La salute è un atto sacro. Trovarti in una situazione costante di malattia o bisogno di salvare gli altri è perché ti trovi nell'autoinganno della vittima o del salvatore.

2. FERITA: L'ABBONDANZA

Atto di guarigione: avere volontà

Non avere o non essere in costante insufficienza di beni per il proprio sostentamento è esattamente ciò che ti occorre per superare il conflitto.

3 FERITA: LA PROSPERITÀ

Atto di guarigione: seppellire il passato

Si può dare liberamente qualcosa senza essere attaccati a ciò che si ha.

INTERAZIONE

4. FERITA: LE RELAZIONI - IL MATRIMONIO

Atto di guarigione: superare le barriere interiori

La capacità di fare spazio a qualcun altro all'interno della propria vita, offrire qualcosa all'altro più che cercare come l'altro possa compensare ciò che manca a noi stessi.

5. FERITA: LA CREATIVITÀ – LA CREAZIONE - I FIGLI

Atto di guarigione: superare le barriere esteriori

G. B. Shaw sosteneva: “*La vita non consiste nel trovare te stesso. La vita consiste nel creare te stesso*”. Questo Palazzo riguarda lo sviluppo della capacità di lasciar tracce di sé al prossimo.

6. FERITA: IL VIAGGIO

Atto di guarigione: superare i traumi

Viaggiare è cercare ciò che è diverso da sé, per poi scoprire e integrare ciò che unisce tutti gli esseri umani.

DIFFERENZIAZIONE

7. FERITA: LA CARRIERA – LA VOCAZIONE

Atto di guarigione: essere soddisfatti di sé

È ciò che ciascuno crea nel mondo, attraverso il proprio lavoro. Seguendo la propria vocazione si sviluppa il proprio spirito.

8. FERITA: LA SAGGEZZA

Atto di guarigione: riprendere il controllo di sé.

È la trasmutazione degli errori nella vita e dei suoi insegnamenti, condividendoli con chi ne ha bisogno e utilizzandoli nella ricerca personale.

9. FERITA: IL RITORNO A CASA

Atto di guarigione: trovare la propria casa.

Essere grati di ciò che si ha e di ciò che si è, in modo da strutturare il proprio santuario interiore nel quale coltivare la pace in vita e il luogo dove morire in serenità.

BONUS

Il Videocorso: Lo Shiatsu per Cambiare



Questo bonus ha due funzioni:

- Portare amore, armonia e salute nella tua famiglia attraverso il tocco che imparerai nelle videolezioni.
- Prepararti per il live “**ShiatsuKA per un giorno**”, che organizzo due volte l’anno nel quale verrai guidato passo dopo passo da me e dal team **NASAMECU**.

Inquadra il **CODICE QR** e accedi **GRATUITAMENTE** al Videocorso



Oppure clicca su questo link:

<https://bit.ly/3sgYCNB>

4.3. RESPIRO, NON RESPIRO...

QUELLA PAUSA CHE FA MIRACOLI

“La pausa spontanea che avviene tra un respiro e l'altro è il momento sacro e prezioso in cui la nostra vera natura si manifesta.”

Detto indiano

Nel 2014 lessi due volte *“Il Libro Tibetano del Vivere e del Morire”*. Rimasi profondamente affascinato come *Sogyal Rinpoche*, il lama tibetano autore del testo, affrontava l'argomento della morte. Lo descriveva in un modo concreto, pratico e non inquieto come il più noto: *“Libro tibetano dei morti”*. Ciò che mi è particolarmente piaciuto è la guida, passo dopo passo, pagina dopo pagina che il maestro fa all'interno del percorso, utile sia per chi si occupa dell'accompagnamento di un proprio caro, sia chi ne fa oggetto di apprendimento per se stesso, quando arriva il fatidico momento. Il modo in cui trasmette ciò che scrive ti fa innamorare delle tecniche che utilizza. Io rimasi folgorato dal suo modo di descrivere le sue pratiche. Volevo scoprirle concretamente, una in particolare che ti descriverò più avanti, per approfondire di più la sua efficacia. Quando leggi questo libro, finalmente, ti accorgi di non essere più solo. Anche se sai cosa ti accade e cosa dovresti fare in quel momento, la paura non cesserà mai di accompagnarti. La morte è sempre lì al nostro fianco. La notte, mentre dormi, lo spirito lascia il corpo e aleggia in altre dimensioni; durante l'acme del piacere orgasmico si raggiunge un grado di estasi dove una parte sottile di te torna a casa; oppure quando tra il respiro e l'espiazione porti attenzione alle pause. Come sostiene qualcuno, è proprio l'esperienza della morte a cui lo spirito agogna, l'unico scopo di questa vita terrena la cui anima si avvicenda a sperimentare. Non è certo il successo, il denaro, la materia il

vero motivo della vita, ciò è solo un diversivo utile affinché il vuoto, tra la nascita e il lasciare il corpo sia riempito, niente di più. Di questo concetto ne ho parlato anche nel primo Psicoshiatsu. Qui voglio invece condividere con te uno degli strumenti più importanti che imparai due anni dopo. Nel libro, che ho citato, si parla moltissimo di meditazione e di una particolare pratica annessa. Questa tecnica particolare di meditazione sul respiro la insegnava anche un altro grande maestro spirituale, che ho sfiorato e non ho conosciuto per poco, ma, grazie agli incontri che l'universo mi ha concesso, i suoi insegnamenti mi sono arrivati comunque. Quando sei in un percorso di crescita consapevole, ti accorgi che molto ti verrà donato con grande generosità, ma non per questo, ciò a cui vai incontro è tutto rose e fiori. Oggi, con il senno di poi, mi rendo conto che ogni piccola esperienza e nuovo insegnamento, che ho integrato in me, sono stati frutto di un grande lavoro misto a tenacia e volontà, quasi come se fosse un prezzo da pagare per valorizzare e dare vita all'essenza quelle nuove lezioni. Quando un maestro ti passa un precetto, prima di farlo, valuta, scruta, osserva e poi decide se sei pronto ad accogliere e se è giusto farlo, anche per la tua incolumità. E se queste anime generose hanno lasciato il corpo, oppure sono tornate in patria o per altri motivi non insegnano più, le loro dottrine per conoscerle o integrarle devi guadagnartele con fatica e dimostrare che sei veramente degno di onorarle. Ogni volta mi accadeva così! Sembrava una punizione e mi chiedevo: "Perché se ho tanta voglia di conoscere e di approfondire il mio percorso mi si mette tutto contro?" Erano ragionamenti un po' vittimistici, ma i maestri mettono alla prova chi realmente vuole approcciare se stesso in modo estremamente reale senza inutili mistificazioni. Diciamo che le anime illuminate, anche se non ci sono, le evochiamo con queste scelte e da altri piani di coscienza ridacchiano e si divertono a osservare quanti hanno il coraggio di mettersi veramente all'opera. Immaginarli così, nella mia mente, mi dava una spinta e mi faceva percepire ciò che mi accadeva, non più come la solita e pessimistica visione di chi si sente vittima del mondo, ma come una stimolante presenza e vicinanza di queste luci universali che, costantemente, se sai percepirle, ti accompagnano

nel viaggio. Ogni volta che penso a questo mi commuovo e mi viene il ricordo di una frase che lessi in un post social: *Ho sognato che camminavo in riva al mare con TE e rivedevo sullo schermo del cielo tutti i giorni della mia vita passata. E per ogni giorno trascorso apparivano sulla sabbia quattro orme, le mie e quelle TUE. Ma in alcuni tratti ho visto due sole orme, proprio nei giorni più difficili della mia vita. Allora ho detto: "Signore, io ho scelto di vivere con te e tu mi avevi promesso che saresti stato sempre con me. Perché mi hai lasciato solo proprio nei momenti più difficili?" E lui mi ha risposto: "Figlio, tu lo sai che io ti amo e non ti ho mai abbandonato. I giorni nei quali vedi soltanto due orme sulla sabbia sono proprio quelli in cui ti ho portato in braccio".* Il segreto sta nella presenza e nella coscienza del qui e ora.

In un giorno d'inverno del 2009 mi accadde qualcosa di molto vicino a questo racconto. Volevo assolutamente imparare quel tipo di meditazione. Dopo tanta ricerca, finalmente trovai dove veniva insegnata. L'associazione che la organizzava si trovava a Torino, la praticavano una volta alla settimana, alle 18,30. *"Ci risiamo"*, mi dissi. Mi si presentarono le tre circostanze oppostive, alle quali mi riferivo poc'anzi. A me accaddero tutte insieme. *"Meglio di così... vuol dire che tutto avrà più valore"*, dissi tra me e me. Quest'ultima considerazione, però, la feci molti anni dopo, perché in quel momento prevaleva la frustrazione. Io volevo a tutti i costi fare l'esperienza e non ci fu nulla che mi fermò, anche se gli ostacoli erano tanti. Una volta a settimana, nel giorno e nell'esatta ora in cui insegnavo e questo per quattro mesi. Feci veramente un miracolo per rimaneggiare il programma della scuola di shiatsu che dirigevo e il corso che insegnavo, però non mollai e riuscii a organizzarmi.

Di Torino ne avevo sempre sentito parlare come una città misteriosa e magica. Le storie che la raccontavano si dividevano tra il vero e il verosimile. A essa sono ancora tutt'oggi legati miti e leggende di culti esoterici. Per esempio, si narra che la sua posizione geografica sia una delle punte del triangolo di magia bianca, con Praga e Lione, che sia costruita nel punto in cui il fiume Po, che indicherebbe il sole, e la Dora, che sarebbe invece la luna, confluiscono. Sarebbe dotata di

“porte” nei punti cardinali e poiché il 45° parallelo passa per il centro della città, questo accumulerebbe una grande quantità di magia positiva. Insomma, mi immersi in questa energia, a prescindere dalle storie che si raccontavano. Percepì realmente un alone particolare che attorniava le strade e gli edifici. Si sentiva aleggiare un reale profumo di esoterismo, come il fumo che spiraleggiava da alcuni camini alimentati da qualche vecchia stufa a legna.

Per quattro mesi frequentai questa associazione nella quale, oltre alla meditazione, imparai dei concetti, che a breve scoprirai anche tu, innovativi e sorprendenti.

Fortuna o *semplice coincidenza*? Non so, ma assistere agli insegnamenti in diretta del maestro Rinpoche fu una vera manna dal cielo. Anche se praticavo da anni, mi aprirono a conoscenze che fino a quel momento non avevo mai sperimentato e che risvegliarono in me una natura diversa di osservare la vita, le persone, le situazioni. Alla fine della lezione, poi, noi del gruppo discutevamo con confronti molto amorevoli e illuminanti.

Ti starai chiedendo: *“Ma Luigi se c’eri andato per la meditazione, cosa c’entra con la morte quello che stai descrivendo, argomento con il quale hai esordito all’inizio di questo paragrafo?”*

Esatto, ci stavo arrivando, ma è importante che ti racconti esattamente questo mio vissuto per portarti con me nell’esperienza lentamente. Sai perché? Semplice, perché molti si esaltano con facilità quando, vivendo momenti di magia vera come le sincronicità o le coincidenze, veri momenti sacri, rimangono sulla superficie senza approfondirli. Devi sapere, invece, che quelle frazioni di attimi sono portali che ti aprono a te stesso. Quando ti accorgi di esserne partecipe, devi seguirli e cercare di capire i vari tipi di messaggi, senza scegliere ciò che è meglio o ciò che è peggio. Scegli e basta! Il meglio o il peggio è solo un’illusione che galoppa nella tua mente. In quel preciso istante il passato e il futuro si allineano con il presente e il qui e ora è ciò che realmente conta. Così feci. Mi lasciai portare dalla corrente senza alcuna resistenza fino a

quando approdai al faticoso momento tanto atteso, quello della meditazione.

Si innescarono un processo unico e una velata attesa che calò su tutti noi. Un silenzio ricco di fragorose frequenze. Il respiro di ognuno divenne un respiro unico e con l'espiazione tutte le bruttezze e i frastruoni della mente venivano allontanati.

Fin qui tutto normale, dirai: *“È quello che accade in ogni pratica meditativa”*. Certo, ma quella meditazione non si focalizzava sull'inspirare e l'esprire. Questo mi sorprese! Ciò era solo l'inizio preparatorio. La novità fu che il nostro insegnante cercava di farci comprendere l'importanza di portare attenzione alla pausa che si frapponeva, tra le due fasi. Cercava di passarci l'importanza di quel momento che sottolineava: *“Essa è un momento prezioso, è un morire e un ritornare a vivere, è lì che avviene la vera disgregazione del falso sé e la creazione di ciò che vuoi realizzare, è un momento di perdita e rinascita, come il flusso della vita... è la vita stessa!”*

Quelle parole furono ipnotiche e mi fecero calare in uno stato di profonda quiete introspettiva. Nella mia mente si muoveva qualcosa che prendeva forma in un pensiero che, gravitando come un satellite, si muoveva a spirale, prendendo forma e diventando sempre più presente: *“Io questo già lo facevo... non mi ricordo quando... ma già facevo questo...”* *“Sì, ma quando?”*

Si attivò l'automatismo dei ricordi e in un attimo fui scaraventato nella mia abitazione di Roma all'età di dodici anni, nella vasca da bagno immerso totalmente sotto la schiuma e l'acqua calda. Ricordai che quello era un momento particolare, mi sentivo realmente connesso con il mio spazio interno e il suo silenzio. Mi piaceva stare in quella sensazione. Giocavo con il respiro, trattenevo per un po' di tempo il fiato, quasi dimenticandomene, poi, dopo poco, rimaneva sospeso da solo... Perché lo facevo? Così, giusto per farlo, senza un valido motivo. Subito dopo, con il fiato sospeso, mi accorgevo dell'arrivo lento di suoni vibratorii, simili a tamburi lontani, le pulsazioni del mio cuore irrompevano prepotenti, facendomi apprezzare ancora di più quel momento.

Sentivo il suono della mia vita che circolava maestosa. Difficilmente riesci a sentire una musica del genere durante il chiasso del quotidiano di sempre. Per ascoltarla devi concentrarti, oppure avere qualche male. Allora, però, io riuscivo a sentirla: chiara, felice e potente. Mi donava forza. Non sentivo nemmeno più il bisogno di respirare. Il battito prendeva spazio e si occupava di tutto, facendo vibrare ogni cellula del mio corpo. Con gli occhi semichiusi, vedevo il profilo del mio torace e del mio addome, da sotto l'acqua, che si scuoteva e si animava di vita a ogni piccolo sussulto, a ogni palpito. In quel momento senza respiro e immobile sott'acqua, pensai: *“Se, quando si muore, sono queste le sensazioni, non è poi così spaventoso morire”*. Pensieri lontani di un dodicenne in evoluzione. Poi, purtroppo, come spesso accade anche nelle migliori famiglie, arriva il disturbatore. Le urla di mio padre che, aprendo di scatto la porta, mi riportarono alla realtà di sempre, rompendo l'incantesimo. Il tumulto mi fece affiorare dall'acqua, come il personaggio del film **“Lo squalo”**. Grondava acqua dalla vasca, da tutte le parti e mio padre, spaventato dal non sentirmi da qualche ora, irruppe con la sua inquisizione: *“Ma che stai facendo tutto questo tempo a mollo, o' baccalà?”* Non sapendo cosa rispondere, esortai con la peggiore difesa che potessi mai usare *contro di me*: *“Sto facendo... le... immersioni”* e lui, in un modo estremamente sicuro e certo di ciò che stava per dire, esordì con: *“Si semp' o' solit' strunz”*. Che tradotto dal napoletano potrebbe risuonare: *“Sei sempre il solito”*, oppure *“fai sempre cose fuori dall'ordinario”*. Beh, diciamo che non è proprio l'esatta traduzione, ma a me piace ricordarlo così. Chiuse la porta, con lo sguardo in alto, come chi, perdendo la speranza, non hai più nulla da aspettarsi dalla vita. Quanta pazienza ha avuto mio padre con me. Riconosco che per lui ero realmente difficile da comprendere, ero fuori dai suoi schemi, non rientravo in quei suoi stereotipi di ragazzo della mia età. A me piaceva tutto ciò che era fuori dal comune, l'introspezione, la ricerca del mistero della vita, l'arricchimento interiore. Soltanto l'ascolto del cuore sott'acqua, per me, era una scoperta pari a quella della relatività per Einstein. E ancora oggi, nulla, di questo mio lato yin, è cambiato in me.

“E ora espirate fino alla fine, svuotando polmoni, addome e pelvi. Poi rimanete sospesi con il respiro e ascoltate cosa accade...”, la voce del maestro mi distolse dal ricordo e mi ritrovai nella sala di meditazione a Torino. L’insegnante continuava a scandire bene i tempi, i ritmi e la quarta fase, altrettanto importante quanto la seconda: la pausa tra le due fasi attive.

L’unica differenza sostanziale, ma fondamentale, tra la prima pausa (quella dell’ispirazione) e la quarta (quella dell’espirazione) era che in quest’ultima veniva pronunciato un *om* finale, per poi lasciare alla seconda pausa la raccolta dell’energia.

Subito dopo quell’esperienza, lì tutto diventava di una potenza inaudita.

Il maestro, in realtà, più che del respiro in sé si preoccupava che noi pronunciassimo bene il mantra dell’espirazione e che ponessimo l’attenzione alle pause del respiro. La parola di frequenza doveva essere scandita alla perfezione, essere sillabata con un *“aum”* preciso, scandito, potente. *“Perché...?”* diceva, *“pronunciarlo a dovere e rispettare la ritenzione del respiro, e quindi la pausa, rende questa circostanza non un semplice silenzio-vuoto, ma una morte, un passaggio dal quale poter eliminare, abbandonare, rilasciare il vecchio e permettere al nuovo di prendere vita. È un momento propizio per un atto creativo. In quel preciso istante tu puoi creare!”*

Anche la scienza ha tanto parlato della pausa nella respirazione. James H. Austin, nel suo studio sui fondamenti neurologici della meditazione, *“Zen and the Brain”*, M.D dà molta importanza alla pausa respiratoria ritenendola una prerogativa indispensabile nel bagaglio di conoscenze di ogni terapeuta somatico o di discipline mente-corpo, o per tutti coloro per i quali il respiro è una competenza basilare di autoguarigione o di crescita personale. Il suo studio si conclude con un’affermazione estremamente imperativa: *“Chi di noi smette di apprezzare le misteriose modalità della pausa espiratoria potrà anche smettere di distinguerla dal parassitario trattenere il respiro o di altre cessazioni inappropriate del suo ritmo”*.

La pausa, infatti, non deve essere un semplice trattenere il respiro (anche se in realtà all’inizio è così), ma quella frazione che è posta tra la

vita e la morte. Ogni cosa di questo mondo ha bisogno della pausa per permettere alla ripresa di proseguire con nuova creatività. Molti si ergono anche a supereroi affermando di lavorare senza sosta per ore e ore, ritenendo la pausa una perdita di tempo. La pausa, invece, è fondamentale quando non diventa inedia o pigrizia. Deve essere intesa come un momento che spezza quel quotidiano che può diventare routine, rischiando di trasformarsi in meccanicità.

La parola hobby, che tanto spaventava nelle passate generazioni, è oggi il sinonimo più pertinente al termine pausa, per permettere al nostro sistema psicosomatico di non ammalarsi. L'hobby è importante per tutti, altroché, è diventato oggi il salvavita mente-corpo per eccellenza e guai a non averne uno. Utilizzare al meglio il tempo libero aiuta il nostro spirito vitale a esprimersi al meglio. Esatto! Ho proprio usato il termine spirito. Questa parte vitale si nutre di passione e di entusiasmo per ciò che facciamo con amore. Se non lo stai facendo, attenzione, perché lo spirito si può appassire come una pianta senza luce e senza acqua. Se invece riesci a sposare le passioni con il lavoro, allora il gioco è fatto per metà, l'altra bisogna sempre che tu la possa dedicare a qualcosa che è estraneo al lavoro, anche se ti piace moltissimo. La pausa da ciò che fai è vitale, soprattutto per il tuo spirito. RICORDALO!

Detta in questi termini, capisci bene che per pausa non sto intendendo far nulla, ma arricchire con qualcosa che anima il tuo cuore, la forza spirituale che è in te!

In merito a questo voglio raccontarti un piccolo aneddoto.

Per molti anni ho partecipato a eventi di crescita personale e marketing, conoscendo i più grandi coach nazionali, i quali si erano formati dai più grandi del pianeta. Spero, se sei un operatore olistico, di non farti urlare: “Sacrilégio, sacrilégio! Luigi si è immischiato nel marketing, anche lui ci è cascato”. Ebbene sì, è proprio così. Ma non ci sono caduto per inganno, ho voluto fermamente entrarci con tutte le scarpe, come suol dirsi. Se oggi non sei un po' avvezzo al social marketing, alla scrittura persuasiva, oppure al video making, non riuscirai mai a diffondere

la tua arte manuale o energetica e rimarrai nella tua scuola o nel tuo studio a contare le righe vuote del tuo calendario di appuntamenti.

La prima volta che capii il valore delle pause a livello spirituale fu in uno di questi eventi. Quindi non sto parlando di corsi di shiatsu, di psicologia o di yoga, ma di uno di questi week-end di social marketing nel quale, tra argomenti tecnici, tecnologici e funzionali, mi trovai a fare delle considerazioni con me stesso su quelle che chiamavano check list, ossia delle schede di lavoro preparate per l'occorrenza all'interno delle quali scrivere ciò che ti veniva chiesto per farti lavorare su te stesso. Ecco in cosa consisteva il lavoro. (Prendi il quadernone oppure dei fogli di carta e fallo con me).

Dividi il foglio in due colonne. Come titolo darai alla prima: *Qual è il mio lavoro e cosa sono bravo a fare.* Nell'altra, invece, scrivi: *I miei hobby, come mi piace occupare il tempo libero.*

Ecco, quando arrivava questo momento e, ti posso assicurare che in questi live in aula prima o poi arriva, io non sapevo cosa scrivere. O meglio, per quanto riguardava la prima colonna la riempivo velocemente e mi occorreva anche ulteriore spazio per descrivere altro. Quando invece toccava alla seconda, mi bloccavo, scrivevo qualche cosa, poi la cancellavo e la riscrivevo. Mi sforzavo talmente tanto per la parte degli hobbies che una volta entrai in un blocco tale che la frustrazione che provai mi fece esclamare: *“Ma la mia vita... è solo lavoro?”* Da allora compresi quanto ancora dovessi imparare tanto dalla vita. Una fra tutte? VIVERLA A PIENO, concedendomi molte pause.

La pausa non è un fermo, non è una stasi, non è il nulla, ma un momento ricco di creative soluzioni da cogliere e far fruttare; è proprio da esse che scaturisce la creatività per dar vita al nuovo.

Un vecchio adagio antico recita:

“Il vero saggio è colui che nulla fa e tutto ottiene”.

Era proprio questo che il mio maestro di meditazione cercava di farci comprendere nel suo ripetere costantemente quel *“portate più attenzione*

alle pause che al respiro". Poi ci fu quella volta in cui fu lui a illuminare di immenso l'aula con la sua affermazione, che io e pochi cogliemmo: *"Ricordate che stare nella pausa e poi espirare, emettendo l'aum sacro, vi permetterà di far materializzare concretamente ciò che in quel momento state immaginando con fervore e con grande intensità"*.

Rimasi con questo pensiero fino alla fine della meditazione e non vedevo l'ora che finissimo per fargli le mie fatiche domande. Una volta smesso, e ridestatici dal momento meditativo, come di consueto, esordi: *"Domande, dubbi, perplessità"*. Alzai la mano e dissi: *"Io maestro, se è possibile, una domanda"*. *"Dimmi Luigi"*, rispose con calma e pace serafica.

"Mi ha colpito molto quando, durante la meditazione, hai detto che osservare la pausa dopo aver ritenuto il respiro, portando attenzione al suono dell'aum sacro, esso può concretizzare e far realizzare materialmente ciò che la mente produce attraverso la fervente immaginazione e la mente creativa attiva. Puoi chiarirmi questo concetto?"

Mi ringraziai per la domanda e, non vedendo l'ora di rispondere, espose con grande generosità questo antico insegnamento, proveniente dai segreti millenari dello yoga:

"Ogni volta che portate attenzione all'aria che entra e all'aria che esce dal vostro corpo, nell'atto della respirazione, noi evochiamo l'energia vitale. Ogni volta che sospendete il respiro e rimanete in quella posizione, definita kumbhaka, per qualche secondo o minuto, viene prodotto l'attrito che genera una combustione che permette di estrarre l'energia vitale che nutre i vostri meridiani. Come affermavano gli antichi, immettete in voi stessi il Ki sacro. Qualche tempo dopo, sfogliando il Bhagavad Gita, trovai scritto ciò a cui il maestro si riferiva durante la pratica: "Krishna spiega ad Arjuna diverse specie di sacrifici: uno di questi è il kumbhaka. Simbolicamente il corpo di chi medita è l'altare sacrificale o l'Athanos per gli alchimisti. L'inspirazione è l'offerta e l'espirazione è il fuoco. Quindi il kumbhaka, l'astensione dal respiro, è il momento in cui l'offerta è consumata nel fuoco e diventa con questo una cosa sola".

“Fintanto che l’aria non ci ha dato tutte le benedizioni che contiene”, continuò il maestro nella sala: “non bisogna espellerla. È il segreto della pienezza e della creazione. Moriamo e nasciamo a ogni ispirazione ed espirazione, ma nelle pause decidiamo come far avvenire questa rinascita. È il momento topico per creare il nostro presente”.

Non aggiunse altro, a me bastò. Da lì a qualche settimana terminai i miei excursus torinesi. Portai nel mio cuore quel segreto antico che oggi voglio donarti.

Ci siamo, come preannunciato qualche capitolo fa.

Eccoci, alla sequenza esatta delle quattro fasi del respiro.

Prima di proseguire, però, volevo darti una specie di check list per ricordarti i passaggi importanti:

- **Osserva** che nelle fasi sia presente sempre la *“sospensione consapevole”*, cioè stoppare il respiro tra l’inspirazione e l’espirazione e tra l’espirazione e l’inspirazione. In sintesi, da due fasi, la respirazione canonica che tutti praticano, si passa a quattro.

- **Poi, ricordati** di *“porre l’attenzione, focalizzata e cosciente, a queste quattro fasi”*. **DEVI SEMPRE ACCERTARTI** di essere tu a comandare e non la tua *“psicosomatica automatica”*. Più osservi con attenzione il tuo sistema energetico in azione, più esso si sente accettato profondamente. Questa accettazione permette di far scorrere Qi puro ed eliminare, attraverso le quattro fasi, le energie tossiche inquinanti accumulate nel corpo e nella mente, ossia ciò che ti ho descritto nei capitoli precedenti con il termine di ja-ki, molti li chiamano demoni o forze negative.

- **Respirare in modo irregolare risveglia, in te, forze negative.** Non voglio inquietarti, ma è ciò che la tradizione ci rimanda e, se ci rifletti bene, non ha tutti i torti. Sono certo che, in situazioni di paura, di preoccupazioni eccessive o rabbia, ti sei accorto che il tuo respiro cambia, lo percepisci diverso, non è così? A volte l’hai perso di vista, altre l’hai sentito bloccato oppure affannato, giusto? Ti è capitato? Beh, se

ti dovesse riaccadere e in quei momenti non corri subito ai ripari e non recuperi il timone dirigendo tu la corsa, lascerai libero spazio al potere e alla forza della tua psicosomatica automatica, la quale, schiava di stereotipi, di automatismi e meccanicismi inconsapevoli, alimenterà presenze che si nutrono di queste emozioni e che la medicina sciamanica orientale definisce demoni interiori. Ogni volta che respiri in modo malsano e non porti attenzione al respiro in modo consapevole, risveglierai in te quelle forze negative, nutrendole con le emozioni tossiche che genererai.

LE QUATTRO FASI IN PRATICA

Ora è arrivato il momento delle quattro fasi, ho deciso di mostrartele attraverso queste foto molto chiare e sintetiche.

Pratica questa meditazione scegliendo di abbinarla alle altre che ti mostro in questo capitolo. Per esempio, potresti farla dopo aver eseguito gli esercizi psicosomatici dello “*Yoga dei tre Tao*” e poi annotare tutto quello che provi, come ti indico nel relativo paragrafo.

Oppure decidere di praticarla unendola a “*Liberi di splendere*”, l’antica tecnica solare per nutrire l’anima che scoprirai nel prossimo paragrafo.

Che tu la pratichi singolarmente o insieme ad altre pratiche non ha un’importanza determinante ai fini del risultato; il passaggio focale, invece, è che tu lo faccia in modo estremamente disciplinato, costantemente e continuamente, per almeno 28 giorni.



Figura 15

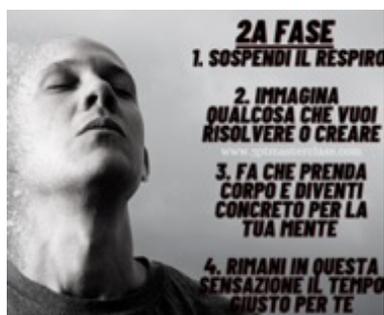


Figura 16



Figura 17

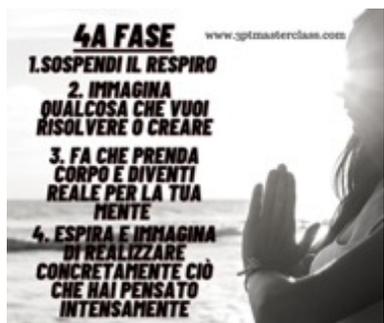


Figura 18

4.4. LIBERI DI SPLENDERE “VESTIR D’ORO L’ANIMA MIA”

“Cieco chi non vede il sole, stolto chi non conosce, ingrato chi non ringrazia; se tanto è il lume, tanto il bene, tanto il beneficio; per cui risplende, per cui eccelle, per cui giova; maestro dei sensi, padre di sostanze autor di vita.”

Giordano Bruno

C’è chi si trova a osservare la luna perché l’astro notturno rende il suo l’animo più sensibile e romantico, stimolando la parte yin, l’aspetto femminile della personale energia. Per me, invece, è sempre stato il sole a darmi una forte connessione con la mia parte interiore. In passato mi sono sempre chiesto perché il sole mi piacesse così tanto. In molti non sopportano né il calore né la troppa luce. Ma non sto parlando del sole preso così di sguincio in una giornata di mare tra ombrelloni e bevute al bar al coperto, ma di vere e proprie spennellate di raggi, di luce e di calore, ore e ore. La mia risposta era alquanto superficiale, banale e scontata, non ne avevo altre allora: *“Beh sarà perché sono nato a Napoli”*.

È vero, sono partenopeo di nascita, ma ciò non significa nulla. Quando le persone ragionano in questo modo, mi viene in mente un film, sai di quelli leggeri e rilassanti, dove Cristian de Sica dice ad Alessandro Siani: *“Ma come? Sei di Napoli e non sai nuotà?”* E lui gli risponde di getto: *“Tu dove sei nato?”*... *“A Fiumicino”* risponde sorpreso e in attesa della risposta: *“p’chè tu sai vulà”*.

Non credo di dover tradurre, perché oltre a ridere, se la guardi da un altro punto di vista, fa riflettere. Secondo il concetto socioculturale in cui siamo immersi, spero ancora per poco, se sei di un posto specifico, se appartieni a una famiglia, a una nazione, tifi per una squadra di un qualche sport, sei di un partito politico, oppure fai parte di uno specifico gruppo sociale, devi incarnare degli stereotipi che determinano

quello che dovresti essere. Per quanto mi riguarda, io sono di Napoli e amo il sole. Non so nuotare benissimo, e in ciò sta un paradosso? Non lo so e nemmeno mi interessa, l'unica certezza è che l'energia dell'astro luminoso giornaliero è per me qualcosa che va al di là della semplice concezione che se ne ha. Immagina che al sole ci ho preso, anche, una delle mie due lauree. Sì, esatto, gli esami migliori e i voti più alti li ho presi d'estate al mare, studiando sotto il sole cocente per ore e ore, giorni e giorni, mesi e mesi. Il proprietario dello stabilimento si era abituato alla mia costante presenza e preparava la sdraio senza che mi prenotassi, perché gli ero simpatico e ammirava il mio stoicismo nel non mollare la presa, per tutti gli anni di studio.

Intuivo, però, dentro di me, che la risposta fosse più profonda di una semplice deduzione da giornalotti da salotto.

Quando, distrattamente, mi chiedo ancora oggi del perché il sole mi piaccia così tanto, la risposta è oggi chiara e la mia memoria vaga, arrivando al ricordo di un faticoso incontro che non solo ha determinato la soddisfazione a questa mia domanda, apparentemente semplice, ma ha instillato in me le più profonde convinzioni sul futuro esistenziale e professionale: la chiacchierata con il bottegaio cinese e il colore dei suoi ortaggi.

Stai bene attento perché sono certo che ti sorprenderà.

Nei miei 24 anni di esperienza, di maestri, guru, improvvisati, saccenti, ne ho incontrati a iosa. Oltre ad argomentare le cose che sapevano tutti e che potevo trovare sui testi in circolazione, ciò che rendeva loro autorevoli era l'alone magico dei tratti somatici mistico-esotici:

- **cinesi;**
- **giapponesi;**
- **thailandesi;**
- **indiani;**

che a noi europei piacciono tanto, e che li rendeva carismatici, interessanti a prescindere dagli argomenti, a volte banali, che trattavano. Agli inizi degli anni '90 era consuetudine. Era il filone New Age da fighetti e dato che iniziavo in quel periodo, anch'io subii lo stesso fascino. Un evento mi distolse da quegli stereotipi e mi fece rinsavire e capire che gli “*atti semplici rendono le persone semplici*”, come sosteneva C. G. Jung, uno degli uomini che mi ha più ispirato all'arte psicologica. E se, aggiungo, a quei semplici atti diamo attenzione e potere, permettiamo a essi di far succedere magie e meraviglie. È ciò che accadde a me un giorno di primavera del 1993. Mentre facevo la spesa di ortaggi, in un market di frutta e verdura all'aperto vicino casa mia nella provincia di Latina, un commesso cinese mi accolse per servirmi. Non saprei dire, ancora oggi, la sua età, però dai tratti e dal fisico poteva avere intorno ai 55 anni. Baricentro basso, tarchiato, molto agile e flessibile nel muoversi nella sua bottega tra zucchine e peperoni. Comprai insalata, pomodori, melanzane e altre primizie stagionali.

Una volta arrivato il momento di pagare, mi fece accomodare in uno spazio-cassa improvvisato, dove colsi, tra le cassette accatastate, delle strane e particolari *mappe di punti e meridiani* mai viste. Ero agli inizi dei miei studi sull'energia, però capii subito che quelle carte energetiche, anche se posizionate in un posto impensabile come quello, avessero un senso preciso. Volli scoprirlo.

Preso dalla curiosità, posai le buste a terra e cominciai a scrutare le mappe, iniziando un interrogatorio durato, credo, quasi due ore. Ero curiosissimo di sapere quanto più potevo, attendendo paziente i suoi racconti tra un cliente e l'altro. Chiesi l'impossibile, mi sentivo un po' come Karate Kid con il suo maestro Miyagi. Era carismatico e, mentre parlava, attraverso la sua gestualità elegante e cadenzata, afferrava le parole e le lanciava, con il suo linguaggio non verbale, precisamente verso la mia attenzione che, fissa, presente e perpendicolare, non se ne lasciava scappare nemmeno una. Mi ricordava alcuni maestri che avevo da poco conosciuto che con gli stessi gesti animavano l'arte del qi gong, movimenti sincroni, precisi che seguivano le parole ricche di Qi,

l'energia vitale. Quando la fila dei clienti terminò e la sera si avvicinava, si defilò ancora più internamente nel suo negozio, facendomi segno di entrare. Seguendolo, mi accomodai, poi, su alcune cassette di frutta rovesciate. Sulle delle altre, vuote in mezzo a noi, srotolò alcune di quelle carte dove scorrevano i meridiani, soffermandosi su una in particolare. Erano rappresentati alcuni punti specifici con a fianco la descrizione degli ideogrammi classici cinesi, scritti a mano. Era una mappa molto vissuta. Quasi in un clima di segretezza, iniziò col raccontarmi un aneddoto che segnò la mia vita professionale e determinò il mio amore per i punti energetici.

Mi rivelò un segreto riguardo alcune tecniche antiche per stimolare questi punti vitali. Si soffermò su tre in particolare e soprattutto sulla preparazione per trattarli al meglio e farne sprigionare il loro potere energetico. Non credere che ciò che sto per dirti sia scontato o banale, devi sapere che per la maggior parte degli operatori e massaggiatori energetici crede, ancora oggi, che il potere dei punti venga stimolato solo da:

- una forte pressione (shiatsuka);
- dalla precisione degli aghi (agopuntori);
- da manovre manuali (tuinaisti).

Mi parlò di una antichissima pratica **esoterica taoista**, apparentemente semplice, che aveva ereditato da alcuni passaggi generazionali, dal trisnonno al suo bisnonno, fino a lui e che consisteva nell'apertura di **tre punti chiamati: le tre Porte**.

Erano quelli che vedevo sulla mappa in evidenza con gli appunti scritti di suo polso, vicino ai punti stessi, ed erano:

- Yin Tang - Porta del cielo;
- Jùqùe - Porta del cuore;
- Qìhāi - Porta dell'energia.

7. TESTA E VISO: LA TORRE DI CONTROLLO

FOCHI PUNTI IN POCO TEMPO

SEGMENTO 7

F.M.3 - YIN YANG - "STANZA DEI SIGILLI"

LOCALIZZAZIONE
Sulla linea mediana del capo al centro delle orecchie.

FUNZIONI
Elimina mente e pulvisci, calma il Sonno.

AZIONI
Calma l'ansia, migliora, lotta e affonda i tumori, epilessia.

SPECIFICHE
Il punto è un'apertura nel mondo che si apre verso il cielo. È un punto di contatto con il cielo. È un punto di contatto con il cielo. È un punto di contatto con il cielo.

AFORISMA DEL PUNTO
"Il punto è un'apertura nel mondo che si apre verso il cielo. È un punto di contatto con il cielo. È un punto di contatto con il cielo."

AFORISMA DEL PUNTO
"Il punto è un'apertura nel mondo che si apre verso il cielo. È un punto di contatto con il cielo. È un punto di contatto con il cielo."

Figura 20

3. ADDOME E LOMBI NUTRIRMI PER NUTRIRE

FOCHI PUNTI IN POCO TEMPO

SEGMENTO 3

YIN YANG - "GRANDE PALAZZO"

LOCALIZZAZIONE
Sulla linea mediana del capo al centro delle orecchie.

FUNZIONI
Elimina mente e pulvisci, calma il Sonno.

AZIONI
Calma l'ansia, migliora, lotta e affonda i tumori, epilessia.

SPECIFICHE
Il punto è un'apertura nel mondo che si apre verso il cielo. È un punto di contatto con il cielo. È un punto di contatto con il cielo.

AFORISMA DEL PUNTO
"Il punto è un'apertura nel mondo che si apre verso il cielo. È un punto di contatto con il cielo. È un punto di contatto con il cielo."

Figura 21

2. LA PELVI E IL SACRO: FUCINA E RISERVE

FOCHI PUNTI IN POCO TEMPO

SEGMENTO 2

YIN YANG - "MARE DEL QI"

LOCALIZZAZIONE
Sulla linea mediana del capo al centro delle orecchie.

FUNZIONI
Elimina mente e pulvisci, calma il Sonno.

AZIONI
Calma l'ansia, migliora, lotta e affonda i tumori, epilessia.

SPECIFICHE
Il punto è un'apertura nel mondo che si apre verso il cielo. È un punto di contatto con il cielo. È un punto di contatto con il cielo.

AFORISMA DEL PUNTO
"Il punto è un'apertura nel mondo che si apre verso il cielo. È un punto di contatto con il cielo. È un punto di contatto con il cielo."

Figura 22

Questi tre punti, mi disse, sono portali molto sensibili alla luce e all'energia solare. Essi, se rispettate le fasi di connessione, il protocollo adeguato e i giusti tempi di apertura, convoglieranno a sé l'energia, la quale, entrando in frequenza, permetterà loro di alimentare i tre gioielli. (Si riferiva alle tre zone che hanno fatto parte dei primi tre capitoli di questo libro e che definisco i tre TAO).

Gli chiesi, affamato di conoscere e di praticare, quali fossero le fasi e soprattutto la sequenza migliore, affinché gli esercizi si esprimessero al meglio.

Lui, in modo serafico e semplice, mi scrisse, su un foglio di carta oleata che utilizzava per impacchettare i pomodori in un italiano stentato, una sequenza estremamente particolareggiata.

Continua a seguirmi, perché a breve ti farò provare la stessa emozione che provai io allora, scoprirai il protocollo completo e aggiornato di questo metodo.

Inoltre, in questo semplice manoscritto, sosteneva che i punti, piuttosto che premerli o frizionarli era più importante portarvi attenzione, l'intenzione profonda con l'occhio della mente: *"Se rispetterai opportunamente le fasi che ti ho descritto, riuscirai a dischiudere i punti"*, che lui definì d'oro, *"...determinando lo scorrere del Qi. L'intenzione consapevole guida il"*

potere solare che, pervadendo tutto il corpo, apporterà salute e benessere psicosomatico". Poi, con un tono un po' vago, che bastò per attirare la mia curiosità, aggiunse: *"E anche di più..."* Io tentai di farmi rivelare cosa significasse quel *"E anche di più ..."* Egli, però, mi liquidò terminando: *"Se praticherai, lo scoprirai da solo!"*

"Una cosa però voglio dirtela, prima di salutarti", continuò, voltandosi un'ultima volta, prima di proseguire nelle sue faccende, *"ricordalo sempre: il sole, la sua forza, la sua luce, la sua divinità, rende i pomodori rossi, le melanzane viola, i peperoni gialli, rossi o verdi! Il sole non mente mai, porta fuori la verità di ognuno. Solo però se i tre gioielli il CIELO, la TERRA e il CUORE, saranno sempre accesi e presenti nel tuo vivere quotidiano. Ricordati di loro sempre e costantemente. Solo in questo caso la tua anima sarà libera di incontrare il suo destino"*.

INCREDIBILE! "Che esperienza", mi dissi!

Corsi a casa dopo aver ringraziato e salutato l'uomo, in modo profondo, per tanta generosità. Lo osservai ritornare tranquillo e serafico al suo lavoro di bottegaio tra frutta, ortaggi e verdure. Mi sentivo già diverso. La sua profonda e solida convinzione nel proferire quelle parole resero il mio cuore tranquillo e il mio animo coraggioso. Sentivo di aver presieduto a qualcosa di importante, ma non ne conoscevo ancora a fondo il risultato finale. Ero stato *iniziato* a una tecnica esoterica, antica, sconosciuta ai più. Non stavo più nella pelle. Tornai a casa e iniziai a praticarla incessantemente e quotidianamente. Per molti anni l'ho eseguita in segreto, non per scarsa generosità o avidità, ma perché temevo che venisse superficializzata e poi reclusa in qualche cassetto della mente. Questa è stata la chiave di volta che mi ha sempre aiutato a superare momenti difficili, di inadeguatezza, di incomprendimento, di sfiducia nel futuro e nella vita. Da due anni a questa parte ho deciso di riportarla in auge. I due anni che abbiamo appena superato rappresentano solo un inizio di un'era che sta mutando velocemente e che metterà a dura prova la salute energetica, mentale e *animica* di, ormai, quasi otto miliardi di persone su questo pianeta. Ciò mi ha imposto di dividerla *"come se non ci fosse un domani"*. Prima di rispolverarla, però, ho deciso di darle un nuovo *"outfit"*, una nuova veste, più adeguata ai tempi

attuali. Ho quindi ricominciato a praticarla il più possibile, così da ristabilire, innanzitutto, un equilibrio personale e poi acquisire la sicurezza nel poterla diffondere. Ecco perché finora non ne ho mai parlato. Ora però è arrivato il momento. Lascia che lo faccia in modo solenne per dar valore, energia, lustro e flusso a queste pagine che stai per far tue. *“A te che mi hai concesso fiducia e stima in questo percorso e che in questo momento storico sei alla ricerca di un sistema, una tecnica comprovata che possa illuminare la tua aura e rendere la tua vita, il tuo mondo, un posto migliore dove abitarlo con dignità e libertà, donerò con tutto il mio cuore, ‘Liberi di splendere’, il mio metodo aureo per vestir d’oro l’anima tua.”*

Rimani con me, non mollare, a breve ti darò le indicazioni esatte per farla tua per sempre.

Ah ... sì ... il contadino cinese? Te l’ho stai chiedendo, di la verità.

Un po’ di tempo dopo tornai lì, al market all’aperto, e chiesi di **Zong Chi**, questo era il suo nome che scoprii subito dopo aver chiesto di lui, o meglio, dopo averlo descritto nei particolari (sai l’omertà, questo strano mostro, non è un’abitudine solo italiana), appena si assicurarono chi fossi e perché volessi incontrarlo, mi dissero che **il maestro era stato richiamato in Cina** per un’importante missione.



Figura 23

“Maestro? In che senso?” dissi, tra me e l’incerto me. Mi rivelarono che non a tutti si palesava e il fatto che, oltre a essersi mostrato, mi avesse rivelato un segreto antico, ciò significava che avevo il benessere e potevano raccontarmi chi fosse.

Alla fine della narrazione, che a turno i due mi fecero, rimasi sgomento e incredulo. Non sapevo cosa dire e fare. Non

mi rimase che ringraziare. Indietreggiai senza dire più nulla. Per qualche minuto il negozio aveva acquisito un *non so che* di mistico e di sospeso, poi, dopo poco, tutto riprese a ruotare come sempre. Non so se sia corretto o esagerato ma la mia sensazione di allora fu quella di aver partecipato a un evento speciale, quasi “*un’iniziazione*”.

Zong Chi, una volta rivelatomi il suo arcano, è come se avesse concluso la sua missione. Capii, dopo il colloquio con i proprietari della frutteria, che quella sua rivelazione fosse uno dei motivi per la sua presenza in Italia, nel mio paesino e in quel negozietto.

Lo scopo era quello di rivelare a qualcuno, nella zona dove vivevo e che ne meritasse il privilegio, quel segreto metodo di salute psicosomatica e spirituale e che, in questo caso io, potesse, una volta seminato, coltivarlo, farlo crescere e sbocciare per diffonderlo a tutti coloro che ne venissero in contatto. Tradussi il tutto, con il tempo, l’esperienza e la pratica nello strumento potente che stai per conoscere.

Poi mi capacitai che, allora, agli albori dei miei studi, lui avesse scrutato in me, nel mio profondo MING, quello di insegnante di tecniche energetiche come lo shiatsu, ancor prima che io ne sviluppassi la consapevolezza. Non avendo, poi, più motivo di restare, rientrò in patria per decidere della sua successiva missione.

Morale della favola, si dice così giusto? Non diffidare mai di chi si avvicina a te o di chi non ti assomiglia, perché potrebbe regalarti e farti scoprire, in segreto, il tuo progetto di vita.

In seguito, oltre a praticarla pedissequamente, iniziai un lavoro di ricerca. Provai ad analizzare e scovare ogni cosa su quella tecnica. Ero soprattutto vorace di scoprire cosa quei punti scatenassero energeticamente nel sistema dei meridiani e, inoltre, cosa stimolassero nell’essere umano a livello fisiologico. Purtroppo, in quel periodo, la ricerca di informazioni in merito era più difficile rispetto a oggi. Internet ancora non c’era, Google nemmeno a pensarci, Facebook era ancora uno spermatozoo in viaggio. Di lì a pochi anni, però, venne tutto alla luce.

Appena potei, la mia ricerca fu forsennata. Continuai con i nuovi strumenti, scoprii molte cose su come gli antichi Maya, Egizi, Aztechi, Tibetani, Indiani si curavano con il sole.

La cosa che, però, mi sorprese fu che, nelle loro eredità scritte, tramandate bocca orecchio e rivelate da iniziati che le avevano ricevute, non si parlava solo di benefici di guarigione dalle comuni malattie, ma anche dell'acquisizione di abilità superumane, come elevate capacità di percezione, telepatia e, addirittura, il non aver bisogno di cibo.

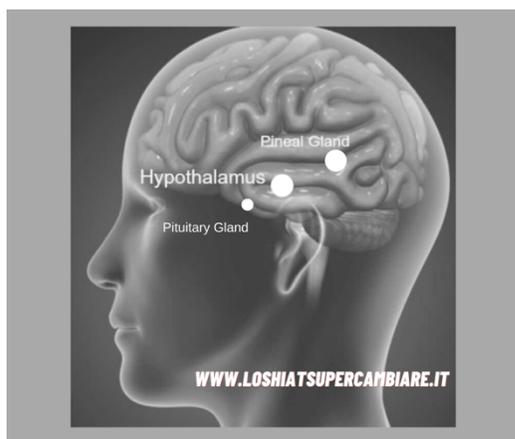


Figura 24

I lavori, scientifici e no, che riuscii ad approfondire, dopo un enorme elenco di dati, protocolli e in alcuni casi di banalità che non interessavano a nessuno, vertevano tutti sull'azione di specifiche zone che erano dominate da ghiandole endocrine del corpo umano, le quali gli antichi hanno sempre esaltato e valorizzato, ri-

portandoci testimonianze nel ritrovamento dei loro scritti, attraverso metafore e rappresentazioni.

Si soffermavano sempre su due in particolare: *l'ipofisi o ghiandola pituitaria e l'epifisi o ghiandola pineale.*

Culture sacre e millenarie, come lo yoga e l'esoterismo occidentale, le associavano ai chakra.

Esse rappresentano le *centraline energetiche* dove l'energia del nostro corpo ha una relazione stretta tra l'interno e l'esterno e tra l'alto e il basso, non solo come altezza ma come evoluzione dell'anima.

Queste due ghiandole sono rispettivamente: **la pituitaria**, sede del pensiero, dell'intuito e, secondo le culture antiche, della chiaroveggenza definita terzo occhio, è protagonista, insieme al tratto ipotalamico, della produzione di un ormone importantissimo ossia l'ossitina. Quando è secreto, esso è determinante nella crescita e nello sviluppo del bambino ed è definito **l'ormone dell'amore e della felicità**.

L'altra ghiandola rinomata è l'epifisi, più conosciuta con il termine pineale.

Questo piccolo peduncolo endocrino è sempre stato avvolto sin dall'antichità da un'aura di misticismo segreto e di sacralità. Il primo a dargli importanza fu Galeno che si oppose fermamente alla concezione dell'epoca, secondo la quale l'epifisi regolava il flusso di spirito, sostanza vaporosa di cui si riteneva fossero pieni i ventricoli cerebrali. Colui, invece, che gli diede un vero rilievo "*metafisico*," servitogli anche come astuto stratagemma per proseguire i suoi studi sull'essere umano senza che la Chiesa si sentisse usurpata del suo potere di detentrica del potere divino sull'uomo, fu Cartesio che la definì la **sede dell'anima**.

In altre culture vengono definiti: **sesto e settimo chakra**.

Ora, però, se mi limitassi a descrivere solo questi due chakra, farei l'errore che fanno tutti e cioè soffermarmi esclusivamente sulla parte elevata e spirituale che esse rappresentano. A. Lowen, psicoterapeuta statunitense, allievo di W. Reich e creatore della bioenergetica, una tecnica che attraverso la lettura e l'espressione corporea lo mette in connessione con la mente e lo spirito, sosteneva che "*se l'eccesso di spiritualità non è radicato al corpo corrisponde a un semplice e mero misticismo*". Questo è uno dei più grandi e controversi argomenti che hanno limitato lo sviluppo concreto e radicato della New Age e ha reso terreno fertile alle critiche e alla ridicolizzazione da parte di chi si ritiene scienziato, razionalista o detentore della verità, fondata sulla nuova religione, la *pseudo-scienza*. Devo ammettere, però, che spesso non hanno tutti i torti. Ai posteri le ulteriori ardue... "*scemenze*". Ritornando sulla terra, come insegnava il mio maestro Zhong Chi, per permettere ai nostri corpi

energetici di essere radicati e presenti, l'esercizio, che a breve ti appresterai a conoscere, deve essere eseguito sia mentalmente che fisicamente e sottolineo fisicamente. Una volta che avrai compreso l'importanza di coinvolgere tutte le parti del corpo e non solo quelle superiori, la pratica arrecherà beneficio anche alle zone inferiori, dove sono posizionati ulteriori plessi corrispondenti a ghiandole potentissime che si occupano di scaricarla da quelli superiori, riconnettendo il sistema dalla terra verso il cielo sempre più consapevoli di farlo.

Questi plessi sono collegati a determinati segmenti corporei e ognuno ha una parola chiave e una funzione evolutiva. Se non si è coscienti di qual è il significato a cui corrisponde, esso si esprime con il disagio o la malattia. Per aiutarti in questa scoperta, ho deciso di aggiungere valore a questa pratica donandoti alcune linee guida per conoscere i vari significati di questi plessi:

1. Il plesso faringeo collegato alla ghiandola tiroidea.

Questa regione a livello psicosomatico è deputata all'espressione e alla comunicazione vocale. È proprio qui nella gola che si comincia ad avere un senso chiaro e consapevole dei rapporti con gli altri e con sé

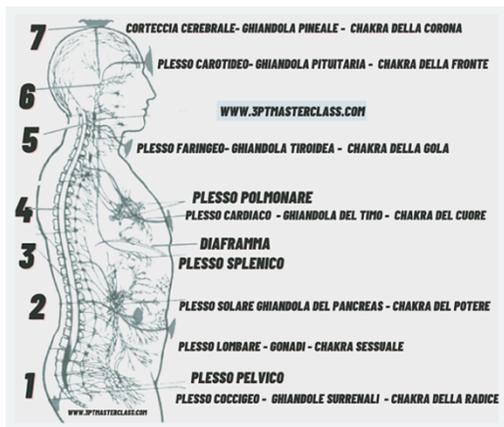


Figura 25

stessi. Qui pensieri ed emozioni diventano materia attraverso le parole che peschiamo del nostro contenitore interno. Quando le emozioni ascendono dal petto o discendono dalla testa, vengono trasformate in parole. Il collo e la gola possono essere paragonati a uno strumento musicale.

Non a caso sono presenti le corde vocali che alla vibrazione emettono suoni che diventano musica. Questo processo alchemico di trasformazione di energia grezza avviene nel petto e nella gola, nel quale viene emesso il prodotto finito.

Il collo è anche una zona che viene definita “mediatore”. Infatti, i conflitti tra cuore e testa emergono qui, attraverso meccanismi contorti e disturbati nella comunicazione. “*Si pensa di dire ma non si dice.*” “*Si crede di aver detto quello che si sentiva, ma poi, in realtà, per compiacere l'altro, si è esternato ciò che l'altro voleva sentirsi dire.*” Il blocco di questo segmento, come può apparire naturale, è la “bugia”, non caricaturale come quella di Pinocchio, ma quella della personale realtà, di ciò che mistifichiamo di noi stessi. Quella di non esprimere mai se stessi come realmente sentiamo attraverso il credere di sentire o percepire. **È UN CONTINUO MENTIRE.** Questo blocco nella gola genera una stasi di energia vitale che degenera, diventando prima malessere, poi squilibrio, fino a malattia, creando problemi di comunicazione, nel linguaggio e disturbi importanti alla tiroide.

Ecco alcune parole chiave o mantra che possono essere utili per sbloccare questo plesso vitale psicosomatico:

Io mi ascolto ed esprimo la mia verità;

Sono un essere creativo;

Mi assumo la responsabilità della mia parola;

Amo la mia voce;

Quando parlo ascolto ciò che dico.

2. Il plesso cardiaco collegato alla ghiandola del timo.

Questo plesso insieme al torace è definito la “centralina di comando del tuo sistema emotivo”. La ghiandola del timo, a cui questo plesso è associata come la ghiandola pineale, è più grande e più attiva durante il periodo neonatale e preadolescenziale. Garantisce la maturazione dei linfociti T, un tipo di globuli bianchi che svolgono un ruolo di fondamentale importanza all'interno del sistema immunitario, molto sminuita per lungo tempo per la sua atrofizzazione in età adulta. Grazie a recenti ricerche, però, è stata rivalutata definendola la “ghiandola guardiana” del sistema immunologico. Questo segmento corporeo a livello psicosomatico orientale è definito la “stanza dell'Imperatore”. Non ha solo il compito di concentrare, amplificare e tradurre le emozioni, ma di

conferire passione e legami relazionali a questi sentimenti. L'armonia di quest'integrazione si manifesta, plasmandosi, nella forma del torace. Le emozioni che hanno inizio nel ventre continuano a salire verso l'alto per trovare la loro espressione di liberazione. Se però esse rimangono bloccate o ostacolate, ristagnano e vengono "rivestite" dalle emozioni "delicate" e "fragili" deputate al torace come: *la tristezza, l'angoscia, la nostalgia, la pietà, la depressione, lo strazio*. È significativo tradurre la forma del torace, poiché può dare molti indizi sulle emozioni bloccate e la qualità di energia compressa. Le varie forme sono: a botte, contratto, espanso, con vuoto centrale o rientrato al centro. Prendersi cura del torace e scoprire i suoi punti pressione psicosomatici evolutivi ti aiuteranno a curare la tua parte emotiva nascosta e inconsapevole. Nella pratica che a breve imparerai, scoprirai tutto ciò che ti occorre per ottenere questo risultato.

Ecco alcune parole chiave o mantra che possono essere utili per sbloccare questo plesso vitale psicosomatico:

Sono degno di amare e di essere amato;

Io mi amo e mi apprezzo per ciò che sono;

L'universo mi ama e si prende cura di me;

Gli altri sono lo specchio del mio amore.

3. Il plesso solare collegato alla ghiandola del pancreas.

Questo è il segmento del potere personale.

Nella mia ricerca ne ho classificati due tipi:

- quello che definisco "***potere su... l'altro***", espletato in modo aggressivo dalla persona, il leader, l'insegnante, il genitore, fino al governo autoritario. Ed è quello di imporre con violenza e senza alcuna condizione il proprio volere. Ne soffre chi è in conflitto con la propria energia yang, manifestando un'aggressività in eccesso con il bisogno compulsivo nell'aver ragione, che, per ottenerla, raggiunge anche livelli alti di manipolazione e seduzione. Quando ciò accade, la zona del plesso solare, dove

è situata la ghiandola di riferimento, il pancreas o, meglio, come la definisce la M.T.C. milza/pancreas, entra in squilibrio, ammalandosi. La funzione equilibrata di questa zona è quella di contenere, frammentare, analizzare, organizzare e digerire tutto ciò che entra nel sistema dei meridiani. Infatti, le persone con un eccesso di attività mentale e di rimuginazione manifestano un problema con il meridiano corrispondente alla milza. Quando viene esercitato il potere sull'altro, l'individuo, per scelta o educazione, ha deciso di reprimere i sentimenti teneri per paura del rifiuto, o inibire il movimento spontaneo per evitare il senso d'inadeguatezza. Questo atteggiamento fa entrare in loop la milza/pancreas e tradurrà che sentimenti teneri come la dolcezza, la gentilezza, il sostegno devono essere adottati solo per convenienza e non per condividere uno stato emotivo. Ciò, come puoi intuire, ha a che fare con il sapore dolce, al quale il pancreas deve salvaguardarsi; il plesso ghiandolare, però, traduce questo atteggiamento a livello energetico come un problema fisico, cercando di risolverlo attraverso le sue secrezioni. Alla lunga questo processo porta a concause a catena, invadendo anche l'apparato epatico, soprattutto se ci sono rabbia e aggressività repressi, manifestandole nella colecisti con la formazione di calcoli biliare oppure allo stomaco. Morale: puoi vincere sull'altro con la forza e l'aggressività, ciò, però, porterà quasi sicuramente alla distruzione di te stesso.

- Poi ne ho elaborato un secondo, quello che definisco “***il potere di... fare accadere le cose***”. Qui non c'è bisogno di ostentare forza esteriore, poiché si è ricchi e consapevoli di quella interiore e del senso del potere personale. Tutto fluisce. Se c'è un problema, un conflitto, si entra subito in modalità “*mediazione*.” Questo stesso processo, di voler accettare il dialogo e risanare la comunicazione nella relazione (che sia familiare, lavorativa, sociale, politica internazionale), alimenterà un circolo virtuoso di risoluzione e non vizioso di contrasto. Voglio aggiungere un particolare molto importante. Gli organi del nostro sistema

fisiologico, che per la medicina evolutiva cinese sono cinque e sono quelli definiti “pieni,” il polmone, il cuore, la milza, il fegato il rene, possiedono, oltre a quelle fisiologiche ed endocrine, funzioni trasmutative-evolutive. Secondo questa teoria millenaria, questi organi sono corredati da soffi energetici definiti Shen. Essi sono delle intelligenze, dello spirito, potrei asserire con un linguaggio moderno, un algoritmo, il quale deve trasmutare ciò che arriva in energia per permettere alla persona la sua evoluzione. Per far sì che ciò accada, con naturalezza e fluidità, non deve disperdere energia e lasciare che venga disturbato dalle *cose terrene*, le quali devono essere espletate con fermezza, parsimonia e disciplina. Sto parlando di alimentarsi nel modo giusto, con gli alimenti adeguati all’organo per colore, sapore e forma; di esprimere le emozioni positive-costruttive e trasmutare il fuoco delle emozioni di bassa frequenza in quelle spirito-evolutive. Purtroppo, oltre il 90% degli individui su questo pianeta è inconsapevole di ciò e, credendo di essere nel giusto, segue stili di vita imposti dalle mode del momento, dalle multinazionali, dai mass media. Questi ultimi, guardando solo ai loro business e guadagni miliardari, non permettono all’essere umano di evolversi, ma si adoperano per fare in modo che l’uomo resti sottomesso e su frequenze basse, involute e malsane, affinché possa preoccuparsi di guarire da malattie e non di evolvere verso il proprio MING.

Ecco alcune parole chiave o mantra che possono essere utili per sbloccare questo plesso vitale psicosomatico:

Onoro la forza che è in me;

Sono forte e assertivo;

Ottingo ciò che voglio con elasticità e creatività;

Condivido con il mondo i compiti che porto a termine con facilità.

4. Il plesso sacrale collegato alle gonadi.

In questo segmento vi è alloggiata la parte inferiore dell'intestino ed è associata alla capacità di abbandonarsi al desiderio e al piacere della sessualità. Scoprire le proprie necessità e pacificarsi con il desiderio è una delle priorità di questo plesso. Quando è in armonia, come del resto le gonadi in buona salute, rende la tua energia magnetica, luminosa e in sintonia con se stessa. È la zona più sensibile a ogni tipo di abuso e auto-violenza, come gli atteggiamenti autodistruttivi, quali l'alcolismo, il fumo eccessivo, i cibi malsani, gli stili di vita irregolari. Ripristinare il movimento fluido del bacino attraverso movimenti sensuali equivale a riportare consapevolezza e quindi energia in questo plesso. Devi recuperare il tuo diritto di sentire le emozioni senza sensi di colpa. Il tuo corpo è un manto sensoriale e ogni piccolo spiraglio possiede recettori atti alla percezione sensoriale quindi scovali e porta l'attenzione, l'amore attraverso il contatto, il calore e il movimento. La pioggia d'oro solare è un investimento per la tua salute psicosomatica di questo plesso, irradiane più che puoi accompagnandola con l'occhio mentale. Ricorda che il demone di questa zona è la colpa, tu non ne hai **NESSUNA!** Hai il pieno diritto di vivere la sessualità come espressione della tua divinità solare.

Ecco alcune parole chiave o mantra che possono essere utili per sbloccare questo plesso vitale psicosomatico:

Mi merito di provare piacere;

Sono un essere sensuale;

Le mie emozioni mi guidano nella vita;

Celebro la mia sessualità.

5. Il plesso coccigeo collegato alle ghiandole surrenali.

Questo plesso neuroendocrino, anche se il più basso, è quello più importante a livello di radicamento con la terra, con le pulsioni più profonde. Le ghiandole surrenali associate assolvono proprio a questo compito, essendo deputate dell'omeostasi per eccellenza, consentono la sopravvivenza, adeguando il sistema che deve essere per forza fluido

ed elastico per essere congruente con l'ambiente interno ed esterno in continuo mutamento. È il segmento che ha la proprietà e il significato psicosomatico di appropriarsi di ciò che è indispensabile per la propria sopravvivenza: il territorio, il cibo, lo spazio, la posizione sociale, le relazioni, la propria compagna o compagno. La paura di non farcela è il demone di questo plesso. Contrarre e rilassare il perineo, punto psicosomatico fondamentale di questo segmento psicosomatico, è un esercizio che porta l'attenzione, la consapevolezza e quindi l'energia in questa zona, alimentandola. Quando eseguirai la pratica "Liberi di splendere", cerca di percepire questa zona, illuminala, non rifugiarti solo negli altri plessi per pudore. Attiva questa zona con amore, fiducia, speranza e cura, poiché è da qui che parte l'energia vitale che alimenta tutto il Tao della terra, nel quale verrà trasmutata e convogliata verso l'alto, nel Tao del cuore, per poi unirsi a quello del cielo.

Ecco alcune parole chiave o mantra che possono essere utili per sbloccare questo plesso vitale psicosomatico:

La vita è ricca e sicura;

Mi amo e mi prendo cura di me;

Vivo nell'abbondanza e nella prosperità;

Ho fiducia nel mio corpo e nella sua saggezza.

Con il tempo la mia ricerca su queste zone, grazie alla mia conoscenza dei punti, si è approfondita moltissimo e, pian piano, dal punto di vista evolutivo ho tradotto il tutto in un linguaggio psicosomatico. Attraverso lo studio, il significato dei loro nomi e la posizione in determinate zone corporee ho scoperto una modalità nuova di interpretarli.

Li ho studiati prima su di me attraverso trattamenti manuali ed esercizi specifici e ho notato che essi erano precipui all'attivazione degli altri plessi, quelli che ti ho appena elencato. Da lì a integrare e perfezionare la tecnica del mio metodo è stato tutt'uno.

Ci siamo, è arrivato quest'ulteriore momento, sei emozionato?

Io sì, tantissimo, sto per presentarti la mia amata creatura, colei che mi ha salvato letteralmente dalla solitudine, dalla sfiducia, dalla disperazione che in questi anni hanno tentato di farci calare. Io ho deciso di splendere e tu?

Ora è il momento tanto atteso, il protocollo dettagliato di “Liberi di Splendere”.

4.5. IL PROTOCOLLO DI LIBERI DI SPLENDERE

"Il sole mi è entrato nelle vene e ha trasformato tutto in oro."

E. Von Arnim

Il protocollo di questa pratica è piuttosto semplice, i risultati, invece, saranno molto potenti e non tarderanno ad arrivare, solo, però, ad una condizione: se la costanza e la motivazione nell'eseguirla saranno il tuo obiettivo principale. A breve sciorinerò il protocollo.

La raccomandazione più importante è quella del momento della giornata nel praticarla. Organizzati due volte al giorno. Le ore migliori, che mi ha raccomandato anche Zhong Qi a suo tempo, sono l'alba e il tramonto. Questo perché, mentre eseguirai la pratica, dovrai fissare il



Figura 26

sul quale portare attenzione è la posizione del corpo, anch'essa corrisponde a una frequenza.

sole per permettere alla luce, che in quel momento non è aggressiva, di illuminare le ghiandole e i chakra in questione. Essa, infatti, risulta essere la frequenza ottimale per schiudere i punti e permettere al loro potere aureo di guarigione di manifestarsi, pari al profumo dei fiori allo schiudersi della luce. Il passo successivo

Devi sapere che l'energia dei meridiani, affinché possa scorrere e fluire libera all'interno di essi, non deve trovare ostacoli e la maggior parte degli impedimenti a questo fluire è dato dalle posture e dalle conformazioni sbagliate del tuo corpo.

Infatti, gli operatori di discipline energetiche, quando trattano i canali, dispongono le parti corporee, interessate dai meridiani, in determinate posizioni strategiche. In questo modo il corpo diventa una sorta di antenna di ricezione che permette all'energia vitale dei tuoi meridiani di allinearsi all'energia universale, così da ricaricarsi, come fa il tuo computer quando si collega alla rete del tuo wi-fi.

Ora ti è chiaro, quindi, che aprire le braccia a 45°, inarcare la schiena e il collo all'indietro, volgendo lo sguardo al cielo, non è solo una posizione tecnica, ma una password, un codice di accesso che apre dei portali, permettendo una connessione con vibrazioni sottili.

Ora vediamo in rassegna e in modo dettagliato questi punti e il loro significato.

TAO DEL CIELO

1. GV. 20 Porta del cielo e Yin Tang Porta dei guru

Eccoci al primo Tao. Come ho già ben approfondito nei capitoli precedenti, esso si occupa della parte più elevata e proprio per questo deve essere pulita per permettere la connessione al cielo. Questi due punti sono relativi alla corteccia cerebrale e al plesso carotideo, che governano l'epifisi, e l'ipofisi (il sesto e il settimo chakra, che ho descritto poco fa), che nutrendosi di energia solare inondano di



Figura 27

ossitina, melatonina e serotonina il tuo sistema fisiologico alimentandolo di energia vitale.

2. **C.V. 23 Porta delle amigdale** Collegato al plesso faringeo e al quinto chakra. È il plesso che si occupa della manifestazione di sé attraverso la parola. Nella mia creatura (nella community dei punti pressione psicosomatici www.3ptmasterclass.com) lo definisco il segmento della “*parola sacra*”. A livello energetico le parole hanno un valore e un potere incomensurabile, possono diventare benedizioni o incantesimi nei quali potresti rimanere incastrato per tutta la tua esistenza terrena e anche oltre. Durante la pratica, quando porti la testa all’indietro, fallo con naturalezza e gentilezza, sintonizzati con questo plesso in modo estremamente consapevole. È un distretto fondamentale, esponi il più possibile questa porta al sole, immagina il potere solare che entra e vitalizza ogni piccolo meandro, anche quello più nascosto. Ricorda che la visualizzazione mentale sta all’energia come Virgilio sta a Dante, rappresenta una guida, un accompagnatore. Aprire la gola permette di sbloccare il punto richiamando a sé l’energia del cielo.



Figura 28

TAO DEL CUORE

3. **C.V. 14 Porta del potere e C.V.17 Porta del cuore**

Il corpo inarcato all’indietro e il respiro in quattro fasi allentano il diaframma, aprono la zona del plesso solare associata alla porta del potere permettendo al calore, alla luce solare di nutrire questo segmento psicosomatico e di percepire il personale potere personale. Non solo, le braccia aperte a 45°, estese e in stiramento, attivano, evocando il cielo, il meridiano del maestro del cuore, il punto sul polso e i tre al centro del palmo, che io ho definito, come costellazione nella mia collezione esclusiva e privata, **il triangolo della mano**.

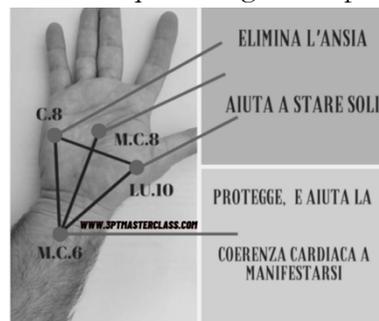


Figura 29

Attraverso questa sequenza di punti, il plesso cardiaco e la zona relativa al punto al centro del petto, in linea con i capezzoli, entrano in vibrazione aprendo il portale del cuore, così da *accendere* quel processo vibratorio definito dalla scienza **coerenza cardiaca**. Inoltre, in questo preciso momento, anche il timo riceve informazioni, incentivando la sua competenza protettiva di tutto il sistema organico ed energetico.

TAO DELLA TERRA

4. C.V. 6 Porta del Qi e C.V. 2 Porta dell'unione

Siamo nel Tao della terra. Quello legato alla sopravvivenza, all'acting out, alla lotta o alla fuga, alla sessualità, a quello che in psicologia viene definito "il cervello rettile". Qui non si riflette, non si agisce con educazione e razioicinio, si reagisce e basta! Il diritto psicosomatico di questo segmento è esistere e avere, anche a ogni costo. Il plesso collegato

è il sacrale; averlo in equilibrio, però, non significa che dobbiamo tenere sotto controllo le nostre emozioni sessuali in ogni momento, ma accettare sia quelle piacevoli che quelle spiacevoli.



Figura 30

Insieme a Porta dell'unione, il punto che riunisce (Figura 31) è presente Porta del Qi, chiamata dai più Mare del Qi (Figura 30). Ciò significa che la sessualità è fortemente legata, come la MTC asserisce da oltre 3000 anni, al Qi o meglio alla sua parte più sottile, il Jing. Permettere alla luce dorata di illuminare questo Tao e di diffondersi in questi due punti rassicura la tua energia mentre pratici, permettendoti di sentire un senso di appartenenza a un'entità superiore. Ciò aumenta la tua capacità di autonomia,



Figura 31

di indipendenza e soprattutto ti aiuta a recuperare il tuo diritto di sentire sensazioni sessuali potenti e di trasmutarle in forza creativa e non più in senso di colpa. Per caricare al meglio questa parte psicosomatica, durante la pratica “*Liberi di splendere*”, è molto importante, mentre tieni inarcata la schiena, mantenere i glutei rilassati, le ginocchia leggermente flesse, il plesso sacro-coccigeo e il perineo aperto, ben consapevole e in presenza mentale.

Note e avvertenze finali

Il radicamento è un’opzione primaria per la riuscita al meglio della pratica.

I piedi, le tue radici, quindi, devono avere un contatto con un elemento della natura che ti faccia avere la consapevolezza di esserne parte essenziale, che sia acqua del mare, sabbia marina, fango, terra, erba. Preparati alla pratica trovando il luogo giusto. Se sei al mare, tieni i piedi immersi nell’acqua fino alle caviglie. Se sei, invece, in un parco, un giardino, tienili ben saldi i piedi scalzi sull’erba o ben piantati su terra, sabbia o fango. Ciò è di fondamentale importanza per rispettare un buon livello di contatto, tra gli elementi radicanti, mantenendo il flow, tra terra - cuore - cielo: il flusso ascendente e discendente.

Pratica per tre minuti due volte al giorno, recitando questo mantra:

*“Luce, ti evoco. Apro la mente, ti accolgo nel cuore e ti concedo il mio ventre. Permetto a te, **LUCE DIVINA**, di nutrirmi e restituirti lo stesso amore con gioia e gratitudine”.*

Fallo per 28 giorni. Riposati un giorno. Poi prosegui indefessamente per altri 12 giorni. Amplificherai la purificazione e il ricambio di sangue con il potere dell’energia solare.

BONUS

7punti in 7giorni



La mia **ESCLUSIVA** collezione in pdf di punti pressione psicosomatici, con oltre 290.000 download scaricati in due anni.

Con questo **BONUS** scoprirai in modo semplice, autorevole ed efficace che i punti antichi vitali sul corpo non sono solo bottoni da premere **ma energie da risvegliare.**

Ecco il **CODICE QR** per richiedere la collezione **GRATUITAMENTE:**



Oppure clicca su questo link:
<https://bit.ly/3sgLEiN>

4.6. LO YOGA DEI TRE TAO: COSTRUIRE IL TEMPIO

"Quanto meno spirito, hai tanto più corpo ti occorre."

M. de Montai

Questi esercizi, di inestimabile valore, per la salute sono stati impropriamente assegnati alla creatività di Sensei Masunaga.

Per amore e rispetto del lavoro del Maestro voglio precisare alcuni punti. Il genio creativo del Sensei non fu nella creazione, ma:

- *nella codificazione dello studio e nell'organizzazione degli esercizi;*
- *nell'aggiunta di due ai quattro iniziali;*
- *nell'associare i movimenti a coppie definite;*
- *nell'assegnare un significato psicologico a ogni meridiano.*

La precisazione però non esclude il loro valore e la loro efficacia. Provenendo dall'ambito **psicocorporeo**, non mi sento di definire questi esercizi in modo stereotipato con il termine "energetici" oppure "sui meridiani", come spesso viene fatto. Secondo la mia esperienza, questa moda di definirli è un modo inconsapevole di voler valorizzare solo il concetto di energia ed escludere il potere del corpo. La bioenergetica di **A. Lowen**, dagli anni '50, e la corrente del *taoismo di alchimia interna*, tramandatoci da oltre 5000 anni, sostengono totalmente il contrario, cioè che **il corpo è la fucina della trasformazione**.

Esso è un laboratorio alchemico dove vengono sgrezzati, sminuzzati, elaborati e trasmutati tutti i **processi mente/corpo** che attivano ciò.

Siamo abituati a definirlo energia, concetto che per noi occidentali è vuoto, senza senso e significato, poiché non esiste un termine adeguato e traducibile. Proprio per questo *gap* di fondo, tali esercizi vengono diffusi da scuole e studenti in modo controverso e confuso:

- viene data poca importanza e spesso sono paragonati a semplici esercizi di riscaldamento o di scarico;
- viene data troppa importanza, tenendoli segreti e vietandone la diffusione.

Niente di più svalutante, egoistico e controllante.

Dopo oltre **25 anni di pratica**, costante e quotidiana, sono arrivato alla conclusione che gli esercizi, se valorizzati e focalizzati attraverso la giusta connessione, acquisiscono un potere trasformante incommensurabile.

Per attivarne il potere intrinseco, però, bisogna rispettare, con dedizione, responsabilità, costanza e consapevolezza **tre punti essenziali**:

1. Non bisogna forzare la loro estensione.

Si devono rispettare i tempi e il ritmo del proprio corpo, senza osservare e prendere esempio dagli altri, se praticati in gruppo. Evitare quindi, come la peste, di avere un ideale di perfezione riguardo a come dovrebbe essere l'elasticità e la flessibilità corporea personale. Essa *deve avvenire come causa naturale e non persistere come obiettivo.*

2. Ricordarsi di avere *mind-set*.

Seguire, cioè, costantemente con l'occhio della mente il percorso e scandirlo con il respiro in quattro fasi: **inspirazione - pausa sospesa - espirazione - pausa sospesa.**

3. Recitare il mantra di frequenza.

Pronunciare costantemente quella che comunemente viene definita "*parola chiave*".

In realtà *è un mantra che evoca la frequenza* dell'elemento o della coppia dei meridiani.

Questi apparenti semplici passi rendono gli esercizi corporei, che possono sembrare da palestra, strumenti di **trasmutazione alchemica interiore**, permettendo la trasformazione e l'evoluzione personale.

LA PRATICA

FASE 1

L'esercizio preparatorio: CIELO – TERRA

Prima di iniziare la sequenza, devi radicare la tua energia al corpo per permettere di entrare in frequenza e far sì che tu possa risuonare in sinergia:

- *col respiro;*
- *con l'attenzione;*
- *con la parola chiave.*



Figura 32

L'esercizio che favorisce questo “matrimonio” l'ho definito l'esercizio: **cielo – terra**.

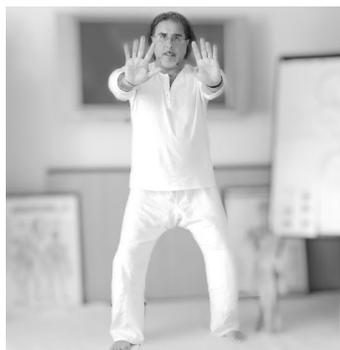


Figura 33

FASE 2

IL METALLO:

“RICONOSCIMENTO DEI CONFINI PER UN LIBERO SCAMBIO CON L’UNIVERSO.”

Esercizio sulla coppia di meridiani: polmone/intestino crasso.

Questa pratica è comunemente conosciuta come il **MAKKO-HO** del metallo e nello specifico dei meridiani del *polmone e intestino crasso*.



Figura 34

Molti, per questi due meridiani, usano a sproposito o in modo stereotipato il *mantra o la parola chiave* classica **“scambio - eliminazione”**.

Fare l'esercizio e recitare a *pappardella* questa ipotetica frase, senza conoscere gli aspetti profondi ed evolutivi dei meridiani, è un lavoro vuoto, inutile e senza senso.

Applicare nel momento in cui si pratica con coscienza, attenzione e consapevolezza **“i tre passi essenziali”**, discussi nella **pagina precedente**, alla parola chiave fa risuonare interiormente il *mind-set* **corretto** con la frequenza giusta.

Parole chiave “psicologiche” in risonanza con la coppia di meridiani:

- *amo me stesso senza condizioni;*
- *mi nutro del contatto delle relazioni;*
- *mi apro al mondo con fiducia;*
- *rispetto i miei confini e quelli degli altri;*
- *permetto a me stesso un libero scambio con l'universo;*
- *respiro l'universo che è in me.*



Figura 35

L'ASCOLTO CONSAPEVOLE

Nel momento dello stiramento, **piuttosto che fare sforzo**, è importante focalizzare l'attenzione **sulle linee di tensione che si evidenziano sulle braccia e posteriormente alle gambe**.

Non bisogna eccedere nello sforzo, nello stiramento e nel *dolore* che non deve essere invalidante ma funzionale all'ascolto consapevole del corpo.

Può avvenire una vibrazione alle gambe che puoi accompagnare o interrompere senza paura, disagio o ansia.

LA RISALITA

Infine, nel risalire con calma, ascoltando senza accelerare vertebra per vertebra, la testa è l'ultima parte del corpo a risollevarsi.

Una volta tornati in posizione eretta, riportarsi nella postura iniziale.



Figura 36

"Il compito principale nella vita di ognuno è dare alla luce se stesso."

E. Fromm

FASE 3

LA TERRA:

“TUTTO IL CORPO NELLA SUA FORMA.”

Esercizio sulla coppia di meridiani: stomaco/milza.



Figura 37

Eccoci al secondo degli esercizi psico-corporei, **quelli relativi alla terra.**

L'elemento terra è quello che più armonizza l'energia del centro.

Il centro è, per antonomasia, il regno della terra poiché rappresenta la via nella quale tutto appoggia e prende forma.

Quindi, in questo universo di materia, il corpo è il veicolo microcosmico che ospita l'intelligenza universale, il Qi macrocosmico, concedendoci il privilegio di vivere e non di sopravvivere.

Tutto ciò che proviene dalla mente:

- *stereotipi che si trasformano in algoritmi corporei;*
- *credenze posturali;*
- *programmi motori;*

fa parte e costituisce l'elemento terra.

La parola chiave più utilizzata e inflazionata è “ingestione e digestione”.



Figura 38

Certo, pronunciarla è utile mentre pratichiamo lo yoga dei tre TAO, ma può diventare banale e vuota se non sentiamo un senso di appartenenza, se non conosciamo a pieno le funzioni psicologiche dei due meridiani, a cui la terra è associata ossia **lo stomaco e la milza.**

Devi iniziare a vedere i meridiani non solo come linee energetiche che percorrono il corpo ma come la risposta alle associazioni psicologiche, al movimento e allo stress della vita.

Le funzioni “*equilibrio vs squilibrio*” dei due meridiani sono:

- *nutrimento vs ingordigia;*
- *radicamento vs impantanamento;*
- *capacità di dare sostegno e accettare l'apprezzamento altrui vs ce la faccio da solo;*
- *accettare le cose come sono vs difficoltà a digerire il nuovo;*
- *intenzione focalizzata e organizzazione vs disordine e fissazioni;*
- *immedesimarsi nel successo degli altri vs mi accontento e accetto i miei limiti.*

Gli esercizi aiutano a prendere coscienza di questi blocchi, **sciogliendoli a livello mentale e corporeo**, per fare spazio al nuovo che arriva attraverso il QI macrocosmico.

I **mantra chiave** utilissimi da recitare durante gli esercizi sono:

- *posso dare e fare di meno;*
- *sono felice e grato di ciò che ho;*
- *accetto ciò che mi arriva e ne sono felice;*

- *gioisco per i successi degli altri;*
- *l'universo è generoso e ha in serbo il meglio per me;*
- *ascolto me stesso e decido se mi va di fare, aiutare, oppure no;*
- *nutro me stesso prima di tutto;*
- *ho radici ben piantate per sorreggere e sostenere;*
- *sto bene se mi prendo cura di me;*
- *ho radici solide e profonde;*
- *posso chiedere e accogliere il tipo di risposta.*

LA POSIZIONE SEIZA

È la classica postura alla giapponese, chiamata anche “*seduta sulle ginocchia*”.

Solo rimanere in questa posizione giova al meridiano di stomaco e milza, aiutando a costruire la base, collegandoti al suolo e alla terra con fiducia.

Solo chi non riesce ad andare avanti nelle altre fasi può iniziare a praticare solo in questa posizione.



Figura 39



Figura 40

SALUTARE IL CIELO

In questa postura si inizia a stirare le funzioni energetiche e psicologiche della parte superiore, quelle relative alla terra, utili per muoversi nel mondo del fare e dell’attirare a sé.

Stirare le braccia e sentire:

- *dolore;*
- *fastidio;*
- *blocco;*
- *tensione;*



Figura 41

deve farti interrogare se sei più ritratto nel dare o nel prendere, nel sostenere o nell'appoggiarti all'altro. Lo squilibrio patologico è quello di *volere senza chiedere, essere capiti senza parlare, volere qualcosa dicendo tutt'altro*. Consapevolizzare e sciogliere questi atteggiamenti cognitivi incarnati nel corpo aiuta a vincere la paura del rifiuto che per questa coppia di meridiani è il tema di vita fondamentale!

RICONGIUNGERE ME STESSO NELLA SFERA DELLA VITA.

Questa fase è importante, poiché espone all'universo il percorso dilatato al massimo dei meridiani corporei, stirando anche la neuro-motricità e la consapevolezza corporea. La posizione in queste due foto (fig.41-



Figura 42

42) sembra dire: *“Mi mostro al mondo così come sono, accettando di ricevere il mio giusto nutrimento, accogliendolo aperto e fiducioso”*. Portando un esempio estremo: gli animali, quando sono nel pieno dell'accoglienza, mostrano il ventre con apertura e fiducia.

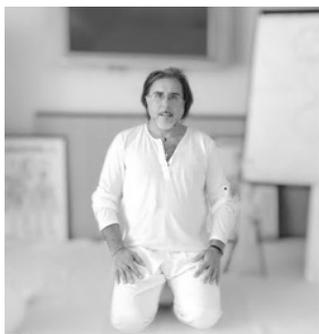


Figura 43

CHIUSURA E PERCEZIONE

Una volta terminato, ritorna alla posizione iniziale rimanendo in contatto con le sensazioni e con la parola chiave che più ha stimolato sensazioni o emozioni.

Scrivi tutto su un apposito diario.

FASE 4

IL FUOCO ASSOLUTO:

“INTEGRARE LA SEPARAZIONE DEL PURO DALL’IM- PURO.”

Esercizio sulla coppia di meridiani: cuore/intestino tenue.

Nello **Yoga dei tre TAO** l'elemento fuoco acquisisce molta importanza nella sfera psichica, rimanendo però fedele a quella che è la concezione classica filosofica della M.T.C.

Siamo a un livello molto interiore, nel mare profondo delle emozioni e della consapevolezza. A questa profondità è difficile scindere i due meridiani che lo costituiscono (**cuore e intestino tenue**) rispetto alle proprie funzioni.



Figura 44

Infatti, *integrazione e conversione*, le due parole chiave perno di questa coppia, mal si adattano a uno solo dei due meridiani e non è facile dire dove inizi uno e dove finisca l'altro. Consapevolezza è il *termine frequenza* che ritengo più idoneo per questo elemento, corrisponde metaforicamente alla luce, quella scintilla divina presente

all'interno di ogni essere sensibile, unica per ciascun individuo e tuttavia parte della più grande “radianza” della consapevolezza universale: *è la coscienza e presenza che guida ogni azione, anche la più comune*. Il cuore integra quanto è stato assimilato dall'intestino tenue, trasformandolo in un aspetto della manifestazione fisica ed emotiva di ciascun individuo.

Entrambe le funzioni di questi due meridiani riguardano quindi:

- *la gestione delle informazioni dell'ambiente esterno;*
- *le dirette emozioni che ne scaturiscono;*

- *la conseguente integrazione delle stesse nel corpo-mente.*

Se una differenza si può fare, posso dire che:

- *il cuore è più spiccatamente in relazione a dati psicologici di natura emozionale;*
- *l'intestino tenue, invece, riesce a rendere fisiche e consapevoli queste emozioni sul piano corporeo;*
- *oppure l'esatto contrario, ossia riesce a gestire le emozioni pericolose per il corpo-mente attraverso la manifestazione di specifici sintomi fisici (shock).*

I mind-set, le parole chiave o i mantra di frequenza più efficaci da utilizzare durante gli esercizi sono:

- *aspiro alla luce che in me;*
- *chiedo con gioia e amore di liberare la verità;*
- *perdono con compassione ciò che mi ha ferito;*
- *Grazie, Grazie, Grazie.*

APRIRE I VARCHI DEL CUORE

In questo esercizio, come negli altri, è fondamentale costruire le immagini mentali relative a questi meridiani attraverso la visualizzazione.

Per realizzare ciò devi rispettare due principi:

1. Produrre le emozioni nel cuore attraverso il tuo mantra di frequenza.

Ciò facilita la sintonizzazione all'energia del fuoco e prepara il corpo, il tuo laboratorio alchemico, ad accogliere l'energia relativa ai meridiani.

2. Riprodurre la postura del tuo corpo, come quelle nelle figure, il percorso dei meridiani.

Ciò evoca l'energia simile, richiama la frequenza relativa e rispecchia il percorso sul corpo.

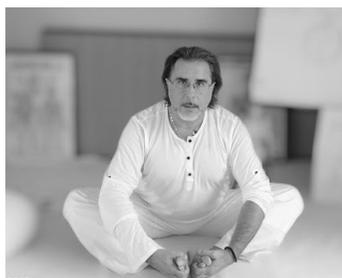
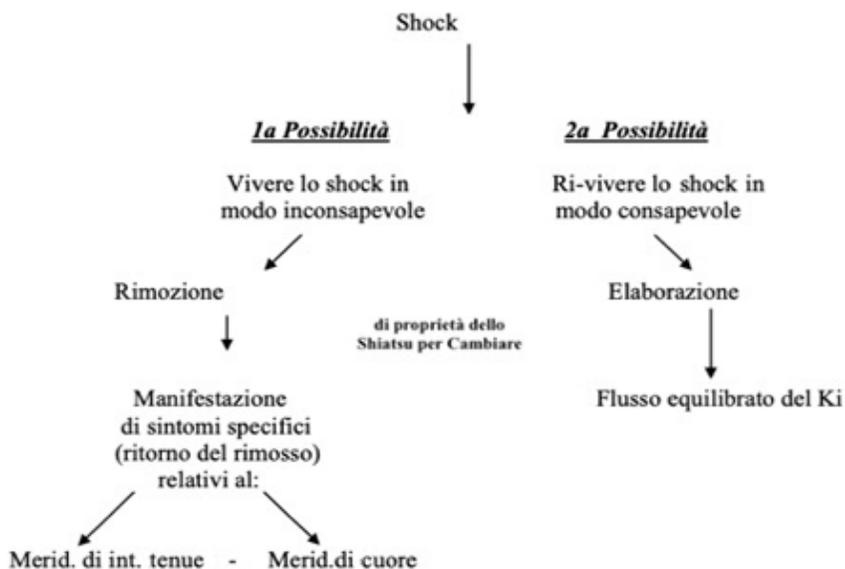


Figura 45

GUARDARSI DENTRO

Ricorda che la postura che il tuo corpo assume nella vita richiama l'energia di cui ha bisogno.

Un corpo allineato richiamerà energia allineata e sana.

Un corpo disallineato e squilibrato richiamerà, comunque, energia ma la distorcerà rendendola tossica e non vitale per il sistema psicosomatico.

La posizione delle gambe deve essere speculare a quella delle braccia.

Premi fortemente i talloni l'uno verso l'altro e con le mani cerca di separare le dita dei due piedi.

RISPECCHIATI FUORI

Ciò aumenterà la circolazione energetica nell'interno cosce fino all'inguine (intestino tenue) e aprirà i varchi del cuore nel cavo ascellare.

Porta in avanti la postura allungando il collo.



Figura 46

Questa fase è decisiva, poiché permette di ancorarti e di entrare in profonda connessione con i due meridiani che in questa fase entrano in comunione.

È la fase di integrazione e di consapevolezza.

Puoi collegarti con le zone che sono pronte per essere elaborate e che contengono vissuti emotivi profondi.

Oltre a esserci il gesto dell'inchino verso la terra, è presente anche la congiunzione del cuore ai genitali e **in questo gesto c'è molto di "sacro"**.

L'UNIONE DEI TRE TAO:

- *Il Tao del cielo*, che visualizza con cura e dirige il Ki, con attenzione;
- *Il Tao della terra*, che può esprimere le proprie pulsioni, i propri istinti, i vissuti, nascosti e "non detti", in una posizione protetta e raccolta;

- *Il Tao del cuore* che unisce con gioia la parte sottile con quella solida, rendendo materia ciò che alberga nel profondo.

TRASMUTARE SENZA CONDIZIONI

Questo è il momento del raccoglimento e della centratura.

Il respiro in quattro fasi produce quella combustione che alimenta il fuoco alchemico della tramutazione.

È quell'istante nel quale tutto ciò che è energia diventa materia. “È la forza del fuoco che da passione che brucia si trasmuta in fuoco che scalda per raggiungere la vetta più alta: **diventare il fuoco che illumina il percorso di crescita ed evoluzione**”.

FASE 5

L'ACQUA:

“PURIFICAZIONE E GESTIONE DELLO STRESS”

Esercizio sulla coppia di meridiani: rene/vescica urinaria

Che cos'è lo stress? Dal Dizionario di Psicologia di Umberto Galimberti: “*Reazione emozionale intensa a una serie di stimoli esterni che mettono in moto risposte fisiologiche e psicologiche di natura adattiva.*”

Se gli sforzi del soggetto falliscono, perché lo stress supera la capacità di risposta, l'individuo è sottoposto a una vulnerabilità nei confronti della malattia psichica, di quella somatica o entrambe”.

Lo stress, quindi, è la risposta psicologica normale dell'organismo alle situazioni ambientali (*pericoli*), in relazione alle quali ha bisogno di attingere, rapidamente, alle sue riserve energetiche, per svolgere una determinata azione in tempi rapidi.

Pericoli in funzione dei quali l'individuo, in base alla propria identità, reagisce con *la fuga o l'attacco*, una delle funzioni più primitive del nostro cervello. È la parte del cervello più arcaica ed è denominata appunto “cervello arcaico o paleoencefalo” e regola le attività dei bisogni primari, detti anche *animali*, come *l'alimentazione, l'accoppiamento, l'attacco e la fuga*.

È noto anche come sede del subconscio.

Stress, paura, ansia lo distorcono, reprimono le funzioni nervose autonome e la secrezione interna riducendo l'immunità dalle malattie.

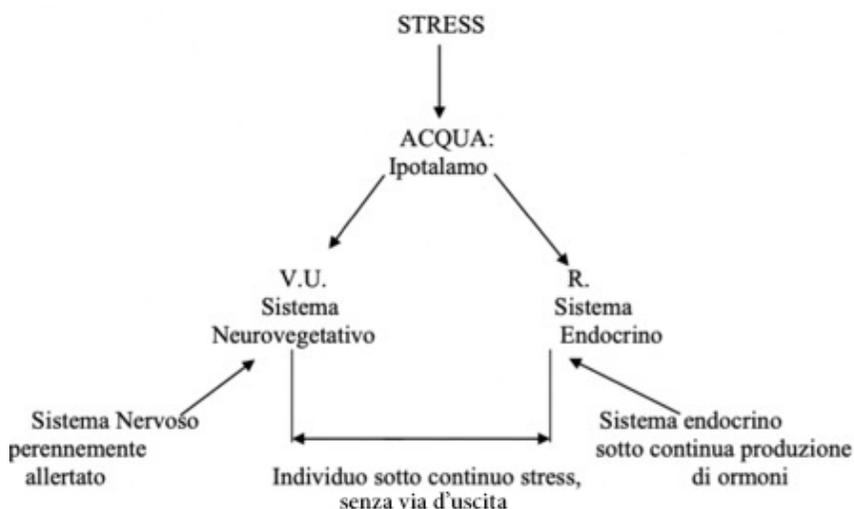
Nella vita di tutti i giorni ci allertiamo spesso per trovarci pronti ad affrontare delle situazioni critiche, per tipologia o quantità di sforzo, difficilmente pericolose alla nostra integrità, ma spesso queste ci obbligano a mantenere impropriamente una situazione di allerta anche *allo scampato pericolo*, con tensioni varie, produzioni in eccesso di ormoni (adrenalina) che aumentano l'attenzione e la vigilanza, senza poi, alla fine, rilasciare questo stato e *purificarsi*.

Proprio per questo motivo le funzioni di impeto e purificazione dei meridiani di reni e vescica urinaria sono fortemente implicate nei disturbi legati all'accumulo dello stress.

L'acqua, quindi, governa due sistemi fondamentali per la risposta a quest'ultimo.

L'ipotalamo è una struttura molto profonda nel cervello, non dotato di una coscienza, che è strettamente collegato ai centri della vita emotiva.

La vita emotiva, in qualche modo, modifica le funzioni del **sistema neurovegetativo** e, di conseguenza, del sistema endocrino-ormonale.



I **mind-set**, le **parole chiave** o i **mantra di frequenza** più efficaci da utilizzare durante gli esercizi sono:

- *la mia energia è pura;*
- *il mio rifugio è il silenzio;*
- *la mia forza è la volontà di agire;*
- *le energie ancestrali mi suggeriscono il meglio per me;*
- *il coraggio mi fa vincere la paura.*

LA POSIZIONE DEL “TUFFATORE”



Figura 47

La posizione di inizio che vedi in figura l'ho chiamata “*il tuffatore*”. Immagina la preparazione sul trampolino che un nuotatore deve effettuare prima di un tuffo.

C'è un accumulo di energia propulsiva che si addensa per essere esplicitata in tutta la sua potenza.

Se ciò non accade, questo eccesso di vitalità inespressa si distorce inquinando i meridiani, annidandosi in determinate zone o organi bersaglio, diventando stress o stressando gli apparati.

Quindi lo stress è qualcosa di importante se utilizzato a favore della vita, ma tossico se lasciato ristagnare.

Questo principio si sposa bene con la frequenza dell'elemento acqua.

Le parole chiave per questo esercizio sono fluidità, coraggio e vitalità.

RACCOGLIERE I SOFFI DAL MING MEN

L'inarcare la schiena all'indietro con consapevolezza fa raccogliere l'energia dal bacino di **raccolta, il Ming Men G.V. 4 “Porta del destino”**, per poi dirigere la spinta vitale dai reni (impeto), lungo tutta la colonna vertebrale V.U. per raggiungere l'obiettivo fino alla fine.



Figura 48

EVOCARE LE ENERGIE ANCESTRALI

Questo movimento lento, meditativo e seguito dalle fasi del respiro consapevole viene effettuato con forza vitale e non



Figura 49

con forza fisica. Sembra chiedere aiuto alle forze vitali del cielo anteriore per unirle a quelle del cielo posteriore.

UNIRE IL PASSATO AL PRESENTE

Ecco il momento del lancio, del tuffo nell'elemento acqua e dell'incontro del passato con il presente e il rischio del riaffiorare di paure ancestrali e misteriose da superare.



Figura 50

Il contatto delle mani ai piedi (e se ci riesce sotto la zona plantare) permette di chiudere un circuito a protezione, spingendo l'energia verso **R.1 - Fontana zampillante** (sotto la pianta dei piedi) e verso **V.U.1. - Splendore degli occhi** (all'angolo superiore della palpebra degli occhi) così da eliminare il surplus di energia vitale e raccogliere quella nuova per una successiva spinta vitale.

FASE 6

IL FUOCO RELATIVO:

PROTEGGERE I DIVERSI STRATI DELL'ESSERE

Esercizio sulla coppia di meridiani: maestro del cuore/triplice riscaldatore

Lo squilibrio di questo elemento costituito dai meridiani di maestro del cuore e triplice riscaldatore comunica che nell'individuo c'è il bisogno di **sviluppare la fiducia in sé stesso e negli altri e rasserenarsi.**

La chiave di equilibrio per questa energia è imparare a proteggersi e a difendere il proprio spazio senza chiudersi ermeticamente e perdendo la speranza di entrare in relazione con l'altro.

Lo squilibrio di questo elemento dà indizi chiari su un individuo che porta dentro di sé una ferita profonda, fondata sulla mancanza di rispetto del proprio nucleo emotivo che tenderà a proteggersi estremamente o non proteggersi per nulla. Quest'esercizio si occupa della protezione del personale **nucleo vitale.**

Nella **M.T.C. il fuoco relativo** (nello specifico il maestro del cuore) è paragonato alle guardie davanti alla stanza del re.

Infatti, in molti casi, questo meridiano è anche definito protettore del cuore e, sempre secondo l'antica scienza cinese, quando:

- *il virus;*
- *l'evento esterno;*
- *il trauma;*
- *il dispiacere;*
- *la malattia;*



Figura 51

supera il livello relativo a questo elemento, il nemico sta minando la stanza del re e quindi lo squilibrio a breve minerà il cuore e la salute dell'imperatore degli organi e dei meridiani.

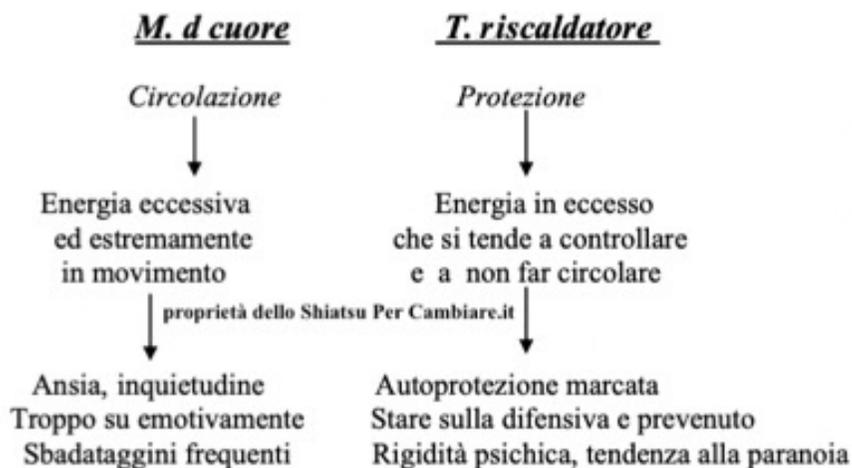
È fondamentale per questo elemento gestire le emozioni. Troppa circolazione di emozioni nello stesso tempo può degenerare e diventare tutt'altra cosa:

- *la gioia può trasformarsi in euforia;*
- *la compassione può trasformarsi in pena;*
- *la gratitudine può trasformarsi in richiesta di*
- *riconoscenza forzata;*
- *l'amore può facilmente trasformarsi in odio.*

È il fuoco che degenera e, invece di circolare e nutrire, porta a bruciare e distruggere.

Ciò può poi degenerare in una chiusura e autoprotezione marcata e in un eccesso di controllo e autodifesa marcata.

Fuoco relativo



Per questo esercizio i mantra di frequenza più utili sono:

- *lascio circolare liberamente ciò che è in me;*
- *mi amo e mi apro;*
- *mi proteggero senza chiudermi;*
- *mi fido del mondo ma a occhi aperti.*

COSTRUIRE UNA RELAZIONE



Figura 52

Questo esercizio rappresenta, a livello psicosomatico, l'incrocio e l'incastro che esiste in una relazione. Una relazione può essere uno spazio protetto, una tana dove ricorrere in caso di aiuto o di sostegno, oppure un incastro, una prigione dove vivere e ammalarsi.

Per ottenere una buona comunicazione e una relazione efficace con gli altri, devi cominciare dalla comprensione **di come comunichi con te**.

Vieni con me in questo viaggio a scoprire la relazione che hai con te attraverso l'esercizio.



Figura 53

Incrocia le gambe decidendo con quale gamba iniziare. Appena decidi, tienine una dietro o sotto, poi fai lo stesso con le braccia. (Se guardi la figura 51 io inizio con la gamba destra sotto e il braccio destro lo metto per primo, così termina sotto l'altro).

IL CORPO COME RIFUGIO

All'inizio potrebbe essere difficile questa posizione, poiché mette in risalto tutte le memorie corporee atte all'abbraccio e all'estrema protezione; quindi, è facile che tu ti senta rigido e goffo.

Ti accorgerai che, nel praticarla costantemente e quotidianamente, **si allenterà la morsa dell'insicurezza** e con sé **nascerà la fiducia nel donarti al mondo delle relazioni**.



Figura 54

Percepisci le zone tese e soprattutto quelle che puoi mollare. **Respira e cerca di visualizzare questa posizione non tanto come difesa ma come rifugio, come tana.**

L'ABBRACCIO COME CURA

L'abbraccio è stato sempre la cura di molte emozioni tossiche. Già da molti decenni le neuroscienze studiano il fenomeno. Il risultato è che l'abbraccio stimola la secrezione di alcuni ormoni atti alla cura, alla protezione, al nutrimento emotivo. Uno fra tutti è **l'ossitina**.

LA RECIPROCIÀ È LA CHIAVE

Infatti, ogni esperienza affettiva è “intrisa” di ossitocina. E la cosa sorprendente è che ciò avviene anche con il solo **auto-abbraccio**. Se, quindi, questo esercizio lo effettui con questa nuova consapevolezza e con la giusta attenzione e allo stesso tempo evochi l'energia della tua relazione, nelle memorie corporee si infonde un imprinting che si riproporrà anche nelle relazioni con gli altri.



Figura 55

FASE 7

IL LEGNO:

LA SCELTA DELL'ESPRESSIONE CREATIVA INDIVIDUALE

Esercizio sulla coppia di meridiani: fegato/vescica biliare

L'energia del legno rimanda alla forza del mondo vegetale.

La forza primaria:

- *dell'impulso a vivere e a crescere;*
- *della cooperazione;*
- *dell'impulso;*
- *dell'espressione della propria individualità;*
- *dell'adattabilità.*

Caratteristiche queste tipiche del legno e dei suoi equivalenti nell'essere umano: **il fegato e la vescica biliare**. Corrisponde all'utilizzo delle energie maturate durante il processo delle funzioni dell'ingestione e della digestione.

Le funzioni dei due meridiani F. - V.B. si dividono il compito di **deposito e distribuzione**.

Essi determinano infatti la distribuzione dell'energia, in quanto il loro compito consiste nell'immagazzinare e liberare le sostanze nutritive.

La funzione del fegato cura il deposito delle sostanze nutritive e assicura la riserva di energia vitale richiesta dal corpo per rimanere attivo. Scompone, inoltre, le sostanze nocive rendendole innocue e incrementa la riserva di sangue.

La vescica biliare, invece, si occupa di non far ristagnare e di canalizzare le energie e distribuirle in tutte le direzioni. Il ruolo del legno

in tutti gli esseri viventi in natura mantiene e si occupa di mantenere il pieno vigore.

Come la terra si prende cura del movimento in avanti, del contatto con il terreno per la sopravvivenza, il legno si preoccupa anch'esso del movimento, ma di quello laterale, quello in tutte le altre direzioni per soppesare le possibilità di diverse azioni (infatti i meridiani scorrono lateralmente).

In natura il legno è flessibile perché vivo, e vivo perché flessibile.

Nell'uomo, quindi, è d'importanza basilare che l'espressione vitale attraverso il movimento mentale, fisico, psicologico si adatti in modo mutevole a tutte le circostanze che si presentano. Essere flessibili per il legno è sinonimo di equilibrio.

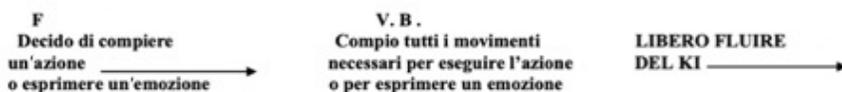
Quando vogliamo svolgere una particolare azione, o esprimere un'emozione, e dall'altra parte troviamo disponibilità all'ascolto e capacità di sostegno ci sentiamo presenti nel qui e ora e accolti nel nostro libero fluire del KI.

Ma se dall'altra parte avvertiamo contemporaneamente un'ingiunzione altrettanto forte contro il nostro "movimento in vita", il libero fluire di KI si blocca.

Le ingiunzioni possono provenire dall'infanzia e riguardare insegnamenti educativi concernenti la sicurezza derivante dall'essere accettati dalla società.

Possono anche esservi impulsi proibitivi derivanti da esperienze dolorose di tipo emotivo e decisioni avvenute sempre durante l'infanzia del tipo:

“Non è sicuro mostrare le proprie emozioni.”



Finché questi processi non saranno *consapevolizzati* e *risolti*, **genereranno squilibri all'espressione dell'individualità e della creatività**, espressioni del “*movimento in vita*” tipiche del legno.

Riconoscersi nella forza creativa dell'universo



Figura 56

chia caratteristiche come la:

- *tolleranza;*
- *creatività;*
- *cooperazione;*
- *crescita.*

La prima fase dell'esercizio è riconoscere questa stessa **tendenza attualizzante**.



Figura 57

In natura il legno è spesso **paragonato all'albero**, alla forza maestosa di questi arcani e veterani fratelli vitali.

Devi imparare a riconoscere in te questa stessa forza, poiché è quella che alberga in ogni cosa che rispec-

Se riconosci in te il **KI** di questa forza, la evochi ed essa arriva a te per richiamo. Concentrati e usa queste parole chiave per sbloccare questo tuo **superpotere**.

SCEGLI LA TUA DIREZIONE NELLA VITA

Una volta che l'albero genera i frutti, questi devono servire per nutrire gli esseri viventi. Spesso, però, la caratteristica della generosità, tipica del legno in equilibrio, viene pretesa.

Se mi segui, sai che spesso parlo del **Ming**, il personale progetto di vita che alberga nel *Jing dei reni*, la direzione indicata dal legno, soprattutto dalla **vescica biliare**, aiuta a raggiungerlo con più coscienza e consapevolezza.



Figura 58

LA ROTTA SCELTA È SINONIMO DI DECISIONE E DI ASSERTIVITÀ.

A volte però, per confusione, squilibrio, educazione, credenze, stereotipi, non sai mai quale scegliere e rimani spesso impantanato nel continuo roteare tra una scelta e l'altra, con la frustrazione e il rammarico di aver sprecato tempo, energie e vita, inutilmente.

Questo esercizio in doppia sequenza ti rende consapevole della tua forza e della tua direzione.

RACCOGLIERE I FRUTTI DELLE PROPRIE SCELTE.

Una volta che l'albero genera i frutti, questi devono servire per nutrire gli esseri viventi.



Figura 59

Spesso, però, la caratteristica della generosità, **tipica del legno** in equilibrio, viene pretesa.



Figura 60

LA VERA GENEROSITÀ EQUIVALE A NUTRIRE PRIMA SE STESSI.

Per evitare che ciò generi blocchi o frustrazioni, **il legno, per avere forza vitale**, senso di cooperazione e appartenenza, **deve in primis occuparsi di sé** stesso, poiché l'universo è generosità e quindi a disposizione di tutti.

Complimenti!

Se sei ancora qui e hai praticato, insieme a me, lo **Yoga dei tre TAO**, significa che vuoi realmente **RISVEGLIARTI**.



Figura 61

Sappi che il viaggio dentro di te non è ancora finito, i tre TAO aspettano un tuo feedback.



Figura 62

Cosa intendo?

Voglio dire che, se non condividi l'esperienza con qualcuno o non riporti su carta ciò che hai provato, rischi di disperdere tutto il potenziale energetico attivato per la trasmutazione e che ritorni all'uno.

Per ottimizzarlo e convogliarlo, verso la tua evoluzione individuale, **DEVI SCRIVERE**, fermare i **pensieri, le emozioni e le sensazioni**. Sappi, come già dissi sette anni fa nel mio primo Best Seller **“Psico-shiatsu. L'arte di cambiare te stesso”**, che scrivere è un **atto magico di trasmutazione**.

Perché farlo?

Scrivere ciò che ti turba, ti limita, ti ferisce, ti aiuta a livello profondo a superare l'inibizione, aiutandoti a riacquistare la consapevolezza di ciò che ti pesava e ti ostacolava, liberandoti dal carico mentale, emotivo o sensoriale eccessivo.

Nel momento in cui trovi la parola per esprimere una ferita, un trauma, un disagio, un'inadeguatezza in profondità, qualcosa muta e si trasmuta.

Questo processo intrapsichico incide sulla percezione della tua realtà interna, modificando il tuo passato, rendendo libero il tuo presente di creare, nel qui e ora, il tuo prossimo futuro.

Scrivendo, tu riporti in concreto materia, sensazioni, pensieri, emozioni che nell'atto materiale si collocano nei vari **TAO**, poiché l'attenzione, oltre a trasformare, ti rende consapevole e attivo verso la direzione e non più dipendente, automatizzato e schiavo di credenze, pensieri stereotipati ed emozioni meccaniche.

Se vuoi approfondire trovi tutto sul mio primo Psicoshiatsu, nella prossima pagina ti lascio un diario da compilare ogni volta che farai questi esercizi.

Per ottenere risultati consistenti e duraturi, ci sono due tempi utili da rispettare: **i primi 28 giorni, tempo utile per la rigenerazione neuronale**, e poi continuare per i successivi **12 giorni, per giungere ai 40 utili per purificare e sostituire, del tutto, i vecchi schemi**.

Ora ti lascio e ti auguro buona fortuna in questo viaggio dentro te stesso.

Non voglio illuderti che sarà una passeggiata di salute, ma ti garantisco che il risultato che otterrai in termini di salute psicosomatica, energetica, autodeterminazione, autostima, forza interiore, speranza, gioia, armonia... **sarà infinito**.

BONUS

L'E-book: Lo Yoga dei 3 Tao



Le 7 antiche
pratiche corporee
utili a coltivare le
energie per co-
struire
il tuo tempo vitale.

Scaricalo ora con il
QR CODE



Oppure clicca su questo link:
<https://bit.ly/38dIUvD>

4.7. SII GRATO SENZA SOSTA

"L'unione tra un uomo e una donna è un'occasione offerta a entrambi per trasformarsi ed evolvere."

L.B.

Siamo arrivati veramente molto in là, complimenti. Però non abbiamo ancora finito.

Ho voluto riservarti, in questo ultimo paragrafo, una vera chicca per pochi, ossia rivelarti uno dei più arcani e potenti segreti, celati nel cuore dell'uomo:

LA GRANDE FORZA ATTRATTIVA DELLA GRATITUDINE.

Nei vari spettacoli televisivi, talk show, reality e ultimamente anche in politica, va molto di moda un gesto, quello di *unire le mani e ringraziare il pubblico*: **il GASSHO**.

Il termine è giapponese e **SIGNIFICA** *“due mani giunte”*; è spesso utilizzato nell'atto di *“ringraziare il cielo”*, tradotto nel linguaggio del *volgo con pregare*.

In quasi tutte le religioni, infatti, l'atto di pregare è coadiuvato dall'unire le mani.

Chi compie la giusta disposizione e atteggiamento si accorge, subito, quando qualcuno lo fa scimmiettandolo.

Guarda bene i gesti e l'atteggiamento che incorporano i personaggi della politica e dello spettacolo, di cui ti dicevo poco fa, mentre lo fanno.

Ti suggerisco una tecnica molto semplice, che io adotto spesso, per osservare la mimica e il linguaggio del corpo delle persone. È quella di togliere l'audio ai video o alla TV e osservare il loro comportamento mentre compiono quel gesto. Ti accorgerai che, purtroppo, è veramente tragicomico, fuori dai loro schemi emotivi, sconnesso, vuoto e senza senso. Sai perché? Perché è disgiunto dal sentimento puro di compassione e di gioia, che solo un cuore connesso può dare.

Però va di moda, fa scena e quindi tutti, come reali scimmie ammaestrate, mimano il gesto. Purtroppo, loro non sanno che il segreto non sta nel semplice mimare il gesto ma... è quell'attitudine, magica, di raccogliere le forze del cielo e della terra, unirle e convogliarle interiormente e far scaturire la forza che, emergendo, permette di... **ANIMARE IL GESTO.**

Mettere in atto questo, apparente e semplice, processo significa, per prima cosa, avere un'anima e poterla contattare e, poi, farla esprimere. Se questi tre principi non vengono rispettati, lasciandoli in modo naturale, il gesto è semplicemente un atto meccanico e mentale simile a quello che fai quando scacci le mosche che ti ronzano intorno mentre ti appisoli d'estate.

Per comprendere bene il processo e renderlo un automatismo virtuoso, ti suggerisco di seguirmi focalizzando bene l'attenzione in questo mio percorso, perché scoprirai il rituale segreto **DELL'AMORE PLANETARIO** attraverso il **GASSHO AMOREVOLE BENE AUGURANTE.**

Secondo i concetti, che ti ho esposto nel primo capitolo, l'essere umano è un micro-tao generato dal TAO Universale, il quale è costituito da due principi archetipici e fondamentali lo Yin e lo Yang. Questi si oppongono e si integrano in una danza eterna senza tempo.

In ogni parte di te esiste e si perpetua costantemente questo processo:

- *nei due emisferi cerebrali;*

- *negli atri del cuore;*
- *negli organi genitali;*
- *nei due occhi;*
- *nei due emisferi del corpo;*
- *nel tuo maschile e femminile.*

Ogni parte di te compie, costantemente, questo scambio continuo e ininterrotto, trasferendo memorie, esperienze, energie, assolvendo al concetto di unione dei due principi che il grande **psicologo austriaco**, in realtà un **guru alchimista, C. G. Jung**, definiva le **nozze dell'anima**.

Quando questi **due principi universali** si incontrano, ricostruendo metaforicamente il TAO, generano la **materia, le cose reali, ciò che desideri ardentemente nel tuo cuore**. Ciò vale soprattutto quando hai l'esigenza, il desiderio, la brama di ringraziare. L'unire le mani, che sono il prolungamento del cuore, permette, simbolicamente, allo Yin e allo Yang di ricongiungersi, in un matrimonio alchemico tale da riprodurre interiormente il TAO.

Ecco perché questo umile e al tempo stesso potente gesto, il **GAS-SHO**, l'ho definito: "**CELEBRARE LE NOZZE DEL TAO**".

È come se questo apparente gesto di unire le mani sul cuore riuscisse a catapultare la coscienza in una dimensione spirituale.

Solo però, ripeto, se le mani sono caricate dal sentimento di gratitudine che proviene dal cuore e non dalla testa.

IL CUORE NON È SOLO L'ORGANO CHE SI OCCUPA DI FAR CIRCOLARE IL SANGUE NELL'APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO.

Secondo il **concetto esoterico taoista** gli organi oltre a possedere le loro specifiche funzioni fisiologiche hanno altre funzioni più elevate.

Nel caso del cuore, l'organo dove alloggia lo **Spirito Vitale, lo SHEN**, viene trasmutata la sostanza eterea che rende l'essere umano **centrato, equilibrato e presente**, in armonia con sé stesso, gioioso, vitale e amorevole verso la vita.

Ecco perché non vanno trascurati o superficializzati i passaggi fondamentali di questa pratica gentile e amorevole, la cura del gesto e la grazia nel compierlo.

Ogni piccolo pezzo che lo compone ha la sua fondamentale importanza. Quindi se quelle mani unite, davanti al centro del petto, nel suo punto pressione più centrale del torace, che la medicina taoista definisce **JÚ QUÉ**, *Specchio dello Shen*, sono delle semplici appendici senza senso non faranno altro che evidenziare un petto senza cuore, il nulla più totale, offendendo la memoria ancestrale della tradizione sciamanica orientale.

Se invece adoterai la pratica del **GASSHO AMOREVOLE** (che scoprirai nei dettagli **a breve nelle prossime pagine**) richiamerai a te le forze del cielo e della terra che si uniranno in un matrimonio alchemico che alimenterà il tuo cuore, il quale vibrerà in coerenza, emettendo frequenza amorevoli e gioiose.

“La gratitudine è uno dei più preziosi processi alchemici.

Se prende possesso di te, allora ogni tipo di nevrosi, psicosi,

o qualsiasi altra psicopatologia, svanisce in modo del tutto naturale:

è la vera preghiera.

Tutte le altre sono costruite dall'uomo.

Questa è la sola preghiera che si manifesta in te come il profumo dai fiori:

una preghiera non detta, non espressa in parole, ma vissuta.

È espressa in ogni tua azione, in ogni tuo gesto.”

Osho

4.8. IL POTERE DEL GRAZIE CON IL GASSHO AMOREVOLE

“Per questo vi dico: tutto quello che domandate nella preghiera, abbiate fede di averlo ottenuto e vi sarà accordato.”

MC.11,2

Eccoci arrivati alla pratica del **GASSHO AMOREVOLE**.

Fallo ogni qualvolta che ne senti l'esigenza o che ne hai brama, non sentirti obbligato oppure in colpa se non lo pratichi.

È qualcosa di nuovo, quindi, abbi pazienza e cura di te.

Allontana il giudizio, stai imparando un nuovo modello di vita, inizialmente ti potrebbe capitare di sentirti a disagio, è normale, abbi fiducia nel tuo cuore e nella tua parte amorevole, con il tempo e con la costanza il tuo cuore non ne potrà più fare a meno, alimenterà quel processo di trasformazione alchemica di **amore puro, quello vero, autentico** che contribuirà a trasmutare il Qi, la tua energia, nei “*vapori eterei*” dello Shen, utili per continuare a costruire la tua l'anima.

PREPARAZIONE

Inizia la mattina appena alzato e pratica in modo semplice e spontaneo, fa che sia naturale e senza sforzo.

Preparati con il contattare il respiro.

Inspira ed espira lentamente in quattro fasi.



Figura 63

Cerca di non agganciarti ai pensieri.

Lasciali passare senza dar loro importanza.

Pian piano ti accorgerai che la tua attenzione si focalizzerà in modo naturale sulle tue sensazioni e soprattutto sui tuoi sentimenti del momento. Cerca di rimanere centrato e in armonia senza allarmarti. **Pren-
diti cura di te.**

ATTIVARE L'ENERGIA-KI NELLE MANI



Figura 64

Dopo tre atti respiratori avvicina i palmi delle mani uno all'altro, all'altezza del centro del petto nella posizione della preghiera, con le braccia leggermente piegate.

Resta un poco così, respirando in quattro fasi, ascoltando cosa succede fra di esse.

Potresti percepire varie sensazioni, le più variegate, che vanno:

- *da una sensazione di calore;*
- *alle mani gonfie,*
- *a formicolio diffuso;*
- *percezione di scosse elettriche;*
- *a solletico;*
- *a mani fredde,*

è tutto normale, sono tutte sensazioni soggettive.

Ognuno le percepisce in base alla propria personale e naturale percezione

LE NOZZE DEL TAO

A questo punto, sopraggiunte le tue particolari sensazioni, è arrivato il tempo di avvicinare, lentamente l'una all'altra, rispettando la sacralità del momento che hai creato.

In primo luogo, ti accorgerai che nell'accostarle sentirai una sensazione che si oppone come quando due calamite si respingono invece di attrarsi.

Ciò attesta che puoi spingerle e affiancarle per celebrare le **NOZZE DEL TAO**.

Resta lì, rimani in ascolto e comincia a sintonizzare il cuore e a provare un senso di gioia e di appartenenza emotiva. Come in tutti i matrimoni, che si rispettano, anche nelle nozze del TAO viene

alimentata ed evocata, dall'incontro dei palmi delle mani, **una forte sensazione di dolcezza, tenerezza, innamoramento.**

È l'amore che provi per te e che ti meriti in qualità di essere umano, in lotta tra le tempeste e i demoni interiori che quotidianamente ti trovi ad affrontare e che, con questo piccolo gesto di amore, può preparare il tuo cuore a sciogliere come neve al sole.

Vorresti chiedermi: "Preparare a cosa?"

Ecco ci siamo, ti sto accompagnando verso un portale **di energia armonica, benevola e ardente.**



Figura 65

IL RITUALE DEL GASSHO AMOREVOLE DELLA GRATITUDINE

Ti do il benvenuto in questo piccolo cerimoniale che ho per l'occasione sfrangiato e reso attuale, per i tempi moderni, per permettere a tutti, credenti e no, di attirare benedizioni per sé, per i propri cari, **aumentando il bene, l'amore, a livello planetario.**

Resta con me. Lo so, può sembrarti una pratica New Age sessantottina, ti accorgerai invece che è uno dei più potenti mezzi per **proteggerti e benedire ciò che ti circonda!**

Mantieni alta la frequenza che sei riuscito a raggiungere con il GAS-SHO, non disperderla, più rimani in questa dimensione, che hai creato, più le tue cellule e quelle di colui o colei che hai vicino cominciano a danzare insieme a passo di gioia, armonia, salute e pace interiore, donando a te stesso e a un po' di mondo che ti circonda amore vero, attivando quella che la scienza chiama **coerenza cardiaca.**

Ho suddiviso questo rituale in tre passi. Falli insieme a me, senza modificarli.

In seguito, con l'esperienza acquisita, potrai renderli individuali e tuoi. Datti tempo.

**Per ora, quindi, rispetta i tre step
che ti indicherò in modo dettagliato!**

PRIMO PASSO:

Pratica da artista

In questo primo step devi incorporare un processo nuovo e farlo diventare un automatismo virtuoso.

Con l'assioma *praticare da artista* intendo di non superficializzare e di percepire questo momento come la preparazione che adottano gli artisti, il totale coinvolgimento dettato dalla passione che in loro viene mossa, per partorire e strutturare la loro arte.

Ciò non vuol dire praticare tanto, come chi, preso dall'entusiasmo iniziale, spende tutto il fuoco che ha; come i bambini che, ricevuto il giocattolo, lo abbandonano subito perché sopraggiunge il nuovo e il ciclo si ripete senza fine. Ma nemmeno quello di iniziarlo a tempo perso o quando non ha nulla da fare.

L'equilibrio sta tra quel poco e troppo di pratica che equivale a quel **giusto per te**, che rappresenta la sensazione che il tuo cuore ti indica di iniziare a praticare.

Se ti dessi la ricetta completa, dei minuti, di quante volte farlo giornalmente e del ritmo, probabilmente entreresti presto in uno stato di resistenza o di rigidità e quindi ti peserebbe molto farla.

Quello che intendo, quindi, *con pratica da artista* è di iniziare. Poi, dato che è un processo importante facente parte dei tuoi meccanismi intrapsichici ed energetici, esso, lentamente, si insinuerà nei tuoi meccanismi interni diventando corpo.

L'unica raccomandazione che ti faccio è non trascurare nulla dei passaggi che ti descrivo, se hai poco tempo per farlo, **non farlo**.

Concediti il giusto tempo che merita, il tuo cuore gentile, per provare sensazioni ed emozioni elevate.

Sappi che quando pratici, entri in uno stato elevato e molto sottile, **quello stato di coscienza che viene definito ANIMICO!**

SECONDO PASSO:

Ama quanto basta

La società attuale ha, purtroppo, reso il termine amore estremamente leggero e insulso, associandolo a soap opere sbrodolose, a films tediosi e sdolcinati di altri tempi, oppure all'ostentazione del sentimento love... love... love di antichi trascorsi New Age televisivi.

L'amore che intendo è il bene più prezioso e l'atto di guarigione emozionale più potente a cui l'uomo (e qui intendo l'essere umano connesso alla sua anima) possa aspirare per sentirsi divino nel **DIVINO**. Quindi, per rendere amorevole il GASSHO delle tue mani e armonizzare la tua energia con l'energia presente intorno a te, **DEVI** accrescere nel tuo cuore sentimenti di purezza limpida e cristallina. Non credere di non esserne all'altezza, non continuare a fare questo errore che da migliaia di anni ci portiamo addosso, come sosteneva **Pierre Teilhard De Chardin**:

"Noi non siamo esseri umani che vivono un'esperienza spirituale.

Noi siamo esseri spirituali che vivono un'esperienza umana."

Quindi, per proseguire e rendere il **GASSHO AMOREVOLE**:

- ***coltiva** l'amorevolezza nel tuo cuore;*
- ***alimenta** la tenerezza e la gioia nella tua mente;*
- ***condividi** il sentimento di amore, partendo da chi è vicino a te per arrivare lentamente a propagare e dividerlo con tutti gli esseri viventi;*
- ***lascia** che la commozione invada gli atomi delle tue cellule cardiache e, se accade, accogli con gentilezza il sentimento di compassione che illumina la tua anima;*
- ***dedica**, per tutto tempo che provi nella pratica, questo ardore amorevole e le emozioni evolute che ti commuovono, ai tuoi cari, a tutti gli esseri viventi e al pianeta intero.*

TERZO PASSO:

Sii grato senza sosta

Quando si parla di gratitudine si fa riferimento al senso di riconoscenza che proviamo nei confronti di qualcuno.

Ciò che si prova non è gratitudine, o meglio, non è a quella gratitudine alla quale mi riferisco.

G. Bradden, nel suo libro: *“La scienza perduta della preghiera”*, sostiene che: *“Con l’atto del ringraziare, rendiamo onore a tutte le possibilità, pur portando nel mondo solo quelle che scegliamo”*.

In questo rituale, che ti sto proponendo, è arrivato il momento dell’atto più potente, il tuo superpotere, che ti permetterà di dirigere la tua energia *“di grazia”* dove ce n’è bisogno e verso chi ne ha bisogno.

La ricerca scientifica, inoltre, ha potuto registrare che nell’atto di ringraziare vengono rilasciati, nel torrente sanguigno, specifici e potenti ormoni atti a sostenere i tuoi principi vitali ed energetici, rafforzando potentemente il tuo sistema immunitario.

I mutamenti e le trasmutazioni fisico-chimiche che ne scaturiscono sono proprio le protagoniste che permettono di trasmettere oltre il tuo corpo le informazioni quantistiche che sono il corrispettivo della sostanza chiamata QI, Energia-ki, Prana (a secondo della cultura con la quale vuoi interpretare l’esperienza) che collega tutta la creazione.

Ora credo sia chiaro che ringraziare non è solo una consuetudine educativa, ma un vero e potente strumento di comunicazione con la tua parte divina... con il **DIVINO SUPERIORE**.

Il percorso conclusivo che chiude, quindi, il rituale è:

- *rimani collegato con il GASSHO AMOREVOLE inserendo “semplicemente” un GRAZIE... GRAZIE... GRAZIE... ripetuto come un mantra;*

- *ringrazia per tutto ciò che hai, per ciò che non hai;*
- *augura a tutti i tuoi simili lo stesso bene che auguri a te stesso;*
- *fallo nel silenzio del tuo Cuore...*

Ringraziare è lo strumento per generare Amore e **MIGLIORARE IL MONDO** più potente nelle mani dell'essere umano, non trascurarlo.

Fanne buon uso.



Figura 66

L'Universo è intelligente e generoso... ti ripagherà per questo.

BONUS

“Shiatsuka per un giorno”



Una giornata **GRATUITA** di full immersion, con me e il mio team, per imparare l'arte manuale dello PSICOSHATSU e le sue pratiche evolutive.

PRENOTATI al prossimo evento in aula, scrivi a:

scuolashiatsunasamecu@gmail.com

e chiedimi di volerti candidare al corso.

Riceverai tutte le informazioni per partecipare.

“Shiatsuka per un giorno”

CONCLUSIONI

Woow che viaggio!

Complimenti per non aver mollato ed essere arrivato fin qui.

Prima di salutarti, però, voglio chiederti: “Come stai?” Come ti è parso fare questo lungo viaggio virtuale con me?

Se l’hai compiuto con gli occhi del cuore, non è stato proprio immaginario, ma concreto, perché spero che tra le pagine tu ti sia un po’ rivisto. Scrivimi le tue sensazioni in merito, ci tengo tantissimo.

Questo viaggio vero, genuino, di cuore, nello sperduto mondo di questa vita, che ci propina sempre momenti meravigliosi, critici e imprevisiti, mi ha permesso di condividere con te strumenti provenienti da antiche tradizioni, utili per il nuovo mondo che sta arrivando.

Essi mi hanno aiutato a superare quei momenti bui che abbiamo vissuto, che stiamo vivendo e che vivremo ancora per un po’ di anni, perché la vita è la vita e noi dobbiamo viverla al meglio... al top.

Ascolta queste parole, non ti dirò chi le ha pronunciate.

Per molti saranno fake, per molti altri si innesteranno sulle loro credenze.

Le ho ricevute in dono dal mio cuore connesso.

Te le lascio in dono perché ho promesso a me stesso di condividere ogni cosa che esso mi confidava.

Puoi credere o non credere a ciò che leggerai, in tutti e due i casi io avrò espletato il mio Míng.

SEI UN'ANIMA IMMORTALE

“Nel prossimo futuro sopravvivrà solo chi si ricongiunge con sé stesso, attuando una vera e propria trasmutazione di atomi e particelle, che agognano a diventare ciò per cui hanno scelto di manifestarsi su questo piano di coscienza.

*Qualsiasi scelta tu abbia fatto, non rammaricarti, non sentirti fallito, non essere nella colpa, non temere alcuna calamità, **ricorda sempre che sei un'anima immortale** e i sistemi di potere e chi li governa vogliono, attraverso i loro strumenti, spezzare lo spirito che alberga in essa e profanarla.*

Vendere l'anima non significa aver accettato di farsi pungere per sopravvivere a un virus, essere contro o a favore di qualche fazione (quello è ciò che vogliono farti credere); il loro vero compito è convincerti che tu non puoi nulla da solo ma che con il loro aiuto tu possa vivere. Declamano a gran voce (i mass media) che la loro è la sola e unica verità e che non esiste in nessun altro posto, solo nella loro.

*Ogni volta che ti accade, **TU ricorda, sempre, che sei un'anima immortale.***

*La tua verità, invece, la conosci molto bene e sai che è riposta nel tuo cuore, che sa sempre ciò che è giusto. Ed è lì che alberga l'anima e loro vogliono far sì che il tuo cuore si striminzisca a tal punto da lasciarla immatura e senza nutrimento. Tu non mollare, affidati a te stesso, scegli la speranza e la fiducia nella vita, **SEMPRE**. Approfondisci le pratiche che trovi in questo libro, sono divine perché sei tu a essere **DIVINO**. Impegna il tempo a praticarle, piuttosto che ascoltare i loro costanti e continui anatemi fuorvianti.*

Ricorda sempre che sei un'anima immortale.

Stanno tentando il tutto per tutto, perché il sole sta per arrivare al suo massimo splendore, eliminando le ombre che hanno infestato per migliaia di anni questo pianeta, condizionando la razza umana. Come ti sei accorto, queste forze oscure si

stanno sbrigando ad assestare colpi su colpi, perché sanno che l'universo ha dei cicli e il pianeta terra a breve non permetterà più loro di esistere: per queste entità il tempo sta per scadere.

Ricorda sempre che sei un'anima immortale.

Il sole scioglie sempre la neve e illumina incessantemente il buio.

La luce dell'amore solare è ormai arrivata all'acme.

Osservati con attenzione senza alcun timore, è il tuo momento, rimani centrato, fermo e risoluto, fai la tua scelta e sentiti libero di splendere sempre.

Ricorda che sei un'anima immortale.

A breve tutto avrà un senso.

Vogliono celarti il segreto dei segreti, ma presto tutto nell'universo ridonderà di un solo eco che tu già da tempo, come un mantra, stai recitando.

Continua a ripeterti costantemente, continuamente e incessantemente che...

SEI UN'ANIMA IMMORTALE."

Luigi Barreca

EPILOGO

Nell'angusto, buio e lungo corridoio delle carceri di Castel Sant'Angelo, si odono passi che segnano l'avvicinarsi di ospiti ai condannati prossimi all'esecuzione.

Con un forte rumore di chiavi si apre la pesante porta della cella ove è rinchiuso il condannato al rogo: **Giordano Bruno**; è lì, steso su un rude pagliericcio, mentre i suoi occhi lucidi si illuminano di tenerezza alla vista del suo amico **Sagredo**, un giovane matematico. *“Sagredo, mio giovane amico!”* esclama Bruno.

I due si abbracciano; il guardiano esce in silenzio, richiudendo dietro di sé la porta della cella.

“Corri gravi rischi, figliolo. L'inquisizione non ha simpatia per chi ha simpatia per gli eretici! Maestro, non potevo non salutarvi.” Il giovane nasconde a stento l'emozione di trovarsi di fronte al suo saggio amico, ormai prossimo all'esecuzione.

“Sei un uomo ormai e il tuo coraggio comunque ti premierà. Ho chiesto un permesso speciale al cardinale Bellarmino. Si è dimostrato disponibile... Forse qualcosa sta cambiando...”

“Sì, sta cambiando”, conferma Bruno.

“Anche grazie alla mia morte. La storia di questo mondo è segnata più dalla morte che dalla Vita. La morte suscita paura, inquietudine, domande, tanto più se è illustre. Ciò mi rende sereno, amico mio, so di compiere il mio destino.”

Sagredo: *“Maestro, ma non temete il fuoco che brucerà le vostre carni?”*

“Sì, Sagredo, ho paura; il mio corpo ha paura, ma io so che non morirò. Quando il mio corpo fisico morirà, io sarò lì; vedrò cadere il mio corpo, vedrò i volti trionfanti, attoniti e sgomenti dei miei persecutori...”

Malgrado le parole del maestro, il volto del giovane è triste e sconsolato:

“Se io non vi avessi avvertito dell'arresto di vostra figlia e della vostra amata, voi non sareste tornato a Venezia!” afferma, con rammarico.

“Sarei tornato comunque, prima o poi. Sì, la loro morte fu un segnale per me” rispose Bruno.

“Quanto teneramente e voluttuosamente ho amato quella donna... L'amore, Sagredo, è la forza più grande della Natura. È Vita, fusione dei corpi degli amanti. Avvicinarmi a lei significava, sentire l'infinita dolcezza di Casa, del vero mondo, la dolce tenerezza che solo una donna intelligente e profonda sa dare. Quanta illusione, quanta ignoranza... L'uomo non è cattivo, Sagredo, è solo infelice; è la sua piccola mente la causa della sua infelicità. Sì, Sagredo, sapevo che erano state prese e anche della loro condanna. La tua è stata solo una triste conferma. Quando il mio corpo brucerà, io sarò libero Sagredo, libero di ricongiungermi a loro, abbracciarle... Non ti crucciare, amico mio. Questo era il nostro destino; destino comune a tutti coloro che cercano la verità. Verità bandita da un mondo che si regge sulla menzogna. Verrà un giorno, Sagredo, che l'uomo si risveglierà dall'oblio e finalmente comprenderà chi è veramente e a chi ha ceduto le redini della sua esistenza: purtroppo, ad una mente fallace, menzognera, che lo rende e lo tiene schiavo. L'uomo non ha limiti e quando un giorno se ne renderà conto, sarà libero anche qui in questo mondo.”

“Maestro, ma perché questo destino crudele? Chi può aver voluto tutto questo?”

“Io stesso, Sagredo, ben prima di nascere in questa dimensione. La morte ignea del corpo fisico è una purificazione profonda, è il battesimo del fuoco. In tanti abbiamo scelto questa morte, non solo come esempio ad un'umanità ottusa, meschina e

crudele, ma anche per adempiere il compito che la Vita ci ha assegnato e che abbiamo accettato di buon grado, e cioè, per Amore! In fondo, anche se in modo inconsapevole, la Chiesa sta compiendo la nostra volontà.”

Sagredo: *“Ma allora, il cardinale Bellarmino esegue la nostra volontà?”*

“Il cardinale Bellarmino ora esegue la volontà della Chiesa, volta a conservare il potere; esegue però anche la Volontà vera, quella di una morte illustre che lascia traccia nella storia. Anche gli uomini di Chiesa sono parte dell'Uno. La mia morte servirà per mostrare il vero potere, quello occulto, che si muove dietro tutte le chiese e tutti i poteri del mondo. In questo mondo illusorio, ove menzogna, bontà ipocrita e paura dominano; una morte illustre è più efficace di un'intera vita. Le umane genti la ricordano. L'uomo che infligge morte è colui che più la teme; è un paradosso, ma chi procura la morte, cerca disperatamente di comprenderla.”

Sagredo: *“Il cardinale Bellarmino quindi, anche lui, è alla ricerca di Dio?”*

“Certo, anche Bellarmino è un fratello...” risponde Bruno.

“Maestro, ma perché tutto questo, perché tutta questa sofferenza, queste atrocità, ingiustizie, dolori: fratelli che uccidono loro fratelli?”

“Come può Bellarmino firmare ad animo leggero la sentenza della vostra morte?”

“Non lo ha fatto ad animo leggero, Sagredo.”

“È stata per lui una decisione sofferta e penosa, ma non poteva fare altrimenti; avrebbe dovuto rinunciare all'abito che porta e ai credi che predica. Egli non ha coscienza, non sente l'unità dell'infinito universo, non sa che la sua azione di oggi avrà per lui una reazione, in un'altra sua vita futura; questo vale anche per me e tutti coloro che hanno cercato invano di risvegliare l'umanità dall'inganno. La terra è una dura scuola. Ogni opera lascia una traccia, perché la giustizia vera esiste, figliuolo, anche se in questo mondo non appare.”

“La giustizia vera vuole la vostra morte?” Sagredo è tanto incredulo quanto ammirato della saggezza del suo maestro.

“La vogliamo noi stessi, Sagredo, non i nostri corpi transeunti, ma i veri Esseri immortali che siamo. Che ci piaccia o no, siamo noi la causa di noi stessi. L'Essere non teme la morte, perché sa bene che non esiste. Nascendo in questo mondo, cadiamo nell'illusione dei sensi; crediamo a ciò che appare. Ignoriamo che siamo ciechi e sordi. Allora ci assale la paura e dimentichiamo che siamo divini, che possiamo modificare il corso degli eventi. Siamo figli dell'unico vero 'sole' che illumina i mondi. Il dolore e la sofferenza non c'erano all'inizio della storia, che conservava ancora memoria delle gloriose ed immortali origini. Un giorno non lontano, una nuova era giungerà finalmente sulla Terra. La morte non esiste. La miseria, il dolore e le sue tante tragedie sono il frutto della paura e dell'ignoranza di ciò che è la vera realtà.”

“Ma quanto tempo ancora sarà necessario?” chiede Sagredo angosciato.

“Il tempo anche dipende da noi, Sagredo. Il tempo è l'intervallo tra il concepimento di un'idea e la sua manifestazione. L'umanità ha concepito il germe dell'utopia e la gestazione procede verso il suo compimento. Gli Esseri divini vegliano sulla gestazione della terra e alcuni nascono qui per aiutare gli umani a comprendere che la trasformazione dipende anche dal loro risveglio.”

“Anche voi, maestro, siete sceso qui per questo scopo?”

“Anch'io Sagredo, ma non sono il solo. C'è un folto gruppo di Esseri che sono scesi più volte nel corso della storia. Nomi noti, ma anche gente nata in umili case, per finire sul patibolo, perché, come me, sentivano una diversa realtà di infiniti mondi.”

Giordano è commosso al ricordo dei tanti che l'hanno preceduto sulla via del patibolo.

Sagredo è profondamente colpito; è divenuto partecipe di una verità finora a lui sconosciuta. Giordano continua:

“Questa morte è il battesimo del fuoco che serve a trasmutare il corpo fisico e a manifestare i veri Esseri. La loro rivelazione ormai è inevitabile. Non so quando, ma so che in tanti siamo venuti per sviluppare arti e scienze, porre i semi della

nuova cultura che fiorirà inattesa, improvvisa, proprio quando il potere si illuderà di aver vinto.

Rumori di fondo fanno intendere che la visita deve volgere al termine. Il respiro di Sagredo si fa affannoso”.

Maestro, come posso ritrovarvi?

“Guarda dentro di te, Sagredo, ascolta la tua voce interiore e ricorda che l'unico vero maestro è l'Essere che sussurra al tuo interno.

Ascoltala: è la verità ed è dentro di te. Sei divino, non lo dimenticare mai.”

La porta della cella si apre e compare il guardiano; è il volto di un uomo apparentemente duro, ma che ha anche timore reverenziale di Bruno, di cui si trova a essere suo malgrado il carceriere. Non pronuncia alcuna parola ed attende con rispetto che il visitatore si allontani da Bruno.

Giordano e Sagredo si alzano e si abbracciano, entrambi commossi.

“Non ci stiamo separando Sagredo”, aggiunse Bruno, “la separazione non esiste.”

PROLOGO de "La futura scienza di Giordano Bruno"
Giuliana Conforto

Non finisce qui...

In questo libro come hai potuto constatare ho racchiuso e selezionato per te il meglio del mio lavoro di studio e ricerca di questi ultimi due anni di oscurantismo psicologico, energetico, spirituale.

Nel riscoprire queste antiche tecniche e pratiche, che ho sfrangiato e rimodellato per i tempi attuali, spero di averti donato, tra i tanti, quello più adatto alle tue corde.

Ti ringrazio ancora di cuore per esserti fidato e affidato con sincerità a me e a questo viaggio.

E proprio per questo ho voluto chiudere queste ultime pagine con i **7 BONUS, raccolti in sequenza, che hai incontrato nei vari capitoli.**

Sono, come le definisco le **7 perle MERAVIGLIOSE** che hanno un valore e un significato incommensurabile, non sottovalutarle.

Lascia che ti guidino dentro te stesso.

Se gli darai la giusta attenzione, come ti ho suggerito per tutto il libro, essi, ti aiuteranno a trovare le risposte esistenziali che sono riposte nel tuo cuore.

1. **“Psicoshiatsu. L’arte di Cambiare Te stesso,”** è il Best Seller diventato Long Seller con oltre 500.000 download scaricati e copie vendute, che ha emozionato e iniziato allo shiatsu migliaia di persone. Da 8 anni, tra le prime posizioni nei migliori store on line!

2. **Il Video Corso: Lo Shiatsu Per Cambiare**, il primo corso on line che è diventato virale per la sua semplicità e facilità di apprendimento rendendo lo Psicoshiatsu noto a livello nazionale, utilissimo nella formazione base e propedeutico ai corsi professionali e monotematici come il live **“ShiatsuKA per un giorno”**, che organizzo due volte l’anno nel quale verrai guidato passo dopo passo da me e dal team **NASAMECU.**

3. **Il diario delle Auto-Affermazioni**, lo Psicoshiatsu non lavora soltanto sul piano fisico ed energetico ma, attraverso i meridiani, anche su

quello mentale, cercando di mantenerti saldo sull'attenzione. Praticando il diario modificherai quelle credenze, quegli stereotipi, quei pensieri disturbanti che contaminano l'energia nei tuoi meridiani ostacolando i tuoi obiettivi e i tuoi progetti di vita!

4. **Le 3 Meditazioni sul Cuore**, indispensabili per raccoglierti e creare il tuo spazio sacro prima di iniziare o terminare la tua giornata.

5. **7 punti in 7 giorni**, la mia **ESCLUSIVA** collezione in pdf di punti pressione psicosomatici, con oltre 297.400 download scaricati in due anni. **Con questo BONUS scoprirai** in modo semplice, autorevole ed efficace **che i punti antichi vitali**, che costituiscono i meridiani energetici, non sono solo bottoni da premere ma energie da risvegliare.

6. **L'E-book in pdf dello Yoga dei 3 Tao**, una mia integrazione di esercizi psicocorporei alchemici occidentali e orientali di antica memoria, orientati a trasmutare le energie per costruire il tuo tempo vitale.

7. **Shiatsuka per un giorno**, il **BONUS** a cui tengo di più. Una giornata **GRATUITA** di full immersion, nella quale staremo insieme. Ci conosceremo a fondo e condivideremo un'esperienza indimenticabile.

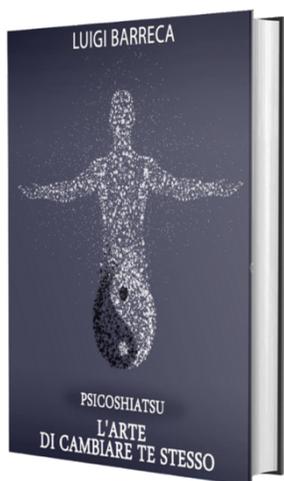
Praticherai direttamente con me e il mio team di professionisti, molte delle tecniche evolutive che hai conosciuto nel libro e che caratterizzano il mio stile di Shiatsu: lo **PSICOSHIATSU**,

Nelle prossime pagine troverai in rassegna, uno per uno, tutti e 7 i BONUS che ti ho appena descritto, con i relativi link e Qr.

“Ti auguro che queste mie pratiche possano aiutare a liberare il tuo cuore e farlo pulsare di gioia e di amore.”

Luigi

**Ecco la prima delle 7 sorprese
che ho preparato per te!**



PSICOSHIATSU 1:

**“Da Best Seller
A Long Seller”**

Il libro che ha commosso
e *“iniziato,”* allo shiatsu, **migliaia
di persone.**

Oltre 500.000 download scaricati e copie vendute.

**Da 8 anni, tra le prime posizioni
nei migliori store on line!**

**Inquadra il CODICE QR per
scaricare GRATUITAMENTE l'E-book**



Per Apple Book clicca su questo link:
<https://apple.co/3vPNucA>

OPPURE



Per Android clicca su questo link:
<https://bit.ly/3yFWi5b>

SECONDO BONUS

Il Videocorso: Lo Shiatsu per Cambiare



Questo bonus ha due funzioni:

- Portare amore, armonia e salute nella tua famiglia attraverso il tocco che imparerai nelle videolezioni.
- Prepararti per il live “**ShiatsuKA per un giorno**”, che organizzo due volte l’anno nel quale verrai guidato passo dopo passo da me e dal team **NASAMECU**.

Inquadra il **CODICE QR** e accedi **GRATUITAMENTE** al Videocorso



Oppure clicca su questo link:

<https://bit.ly/3sgYCNB>

TERZO BONUS

Il diario delle auto-affermazioni



COME RAFFORZARE L'ENERGIA MENTALE!

Lo **Psicoshiatsu** non lavora soltanto sul piano fisico ed energetico ma, attraverso i meridiani, anche su quello mentale.

Praticando il diario modificherai quelle credenze, quegli stereotipi, quei pensieri disturbanti che ostacolano i tuoi obiettivi, i tuoi progetti di vita!

Inquadra il **CODICE QR** e accedi all'area riservata dei **BONUS PROMESSI!**



Oppure clicca su questo link:
<https://bit.ly/3sgYCNB>

QUARTO BONUS

LE 3 MEDITAZIONI



Indispensabili per raccoglierti e creare il tuo spazio sacro
prima di iniziare o terminare la tua giornata

Inquadra il CODICE QR e accedi all'area riservata
nella quale troverai i BONUS PROMESSI



Oppure clicca su questo link:
<https://bit.ly/3sgYCNB>

QUINTO BONUS

7 punti in 7 giorni



La mia **ESCLUSIVA** collezione in pdf di punti pressione psicosomatici, con oltre 290.000 download scaricati in due anni.

Con questo **BONUS** scoprirai in modo semplice, autorevole ed efficace che i punti antichi vitali sul corpo non sono solo bottoni da premere **ma energie da risvegliare.**

Ecco il **CODICE QR** per richiedere la collezione **GRATUITAMENTE:**



Oppure clicca su questo link:

<https://bit.ly/3sgLEiN>

SESTO BONUS

L'E-book: Lo Yoga dei 3 Tao



Le 7 antiche
pratiche corporee
utili a coltivare le
energie per co-
struire il tuo tempo
vitale.

Scaricalo ora con il
QR CODE



Oppure clicca su questo link:
<https://bit.ly/38dIUvD>

SETTIMO BONUS

“Shiatsuka per un giorno”



Una giornata **GRATUITA** di full immersion, con me e il mio team, per imparare l'arte manuale dello PSICOSHIATSU e le sue pratiche evolutive.

PRENOTATI al prossimo evento in aula, scrivi a:

scuolashiatsunasamecu@gmail.com

e chiedimi di volerti candidare al corso.

Riceverai tutte le informazioni per partecipare.

“Shiatsuka per un giorno”

**VUOI ORGANIZZARE UN
CORSO
PROFESSIONALE DI
PSICOSHIATSU
NELLA TUA CITTÀ?**

Invia una e-mail a:
scuolashiatsunasamecu@gmail.com

oppure contattami su questo
numero WhatsApp
351/9017748

**VUOI ORGANIZZARE UNA
PRESENTAZIONE DI
QUESTO LIBRO NEL TUO
STUDIO, SCUOLA,
ASSOCIAZIONE?**

**Invia una e-mail a:
scuolashiatsunasamecu@gmail.com**

**oppure contattami su questo
numero WhatsApp
351/9017748**

Questo libro è stato
pubblicato con

bookness
il Tuo Libro  il Tuo Business

www.bookness.it