

L'energia dell'Acqua Rinforzare le ossa ed i reni per essere in forma a primavera

(del M^{re} Georges CHARLES -Traduzione di Paolo RACCA GNI)



All'origine il carattere SHUI (Acqua) rappresenta le sponde di un fiume, costituite dai due tratti YIN (discontinui) che racchiudono un flusso continuo costituito da un tratto Yang. Si tratta dunque di un contenitore e di un contenuto. Ma si ritrovano qui le caratteristiche del trigramma KAN (l'Acqua, l'Abisso).

L'Acqua si collega direttamente, secondo la tradizione classica dell'energetica cinese; a tutti i principi liquidi (dissoluzione): proveniente da un solido (ghiaccio) si trasforma in vapore (QI).

Ciò implica che in "profondità" avremo lo stato solido (il ghiaccio), lo stato liquido (l'acqua) ed il vapore (QI). Lo YIN dell'Acqua è il ghiaccio, lo YANG è il vapore. Da un certo punto di vista il ghiaccio (PING) è ciò che proviene dal Metallo (JING), mentre il vapore (QI) è ciò che evolve verso il Legno (germinazione sotto l'effetto del calore umido). Ritroviamo qui anche il principio sviluppato nel capitolo XV del DAODEJING: "Egli si anima come ghiaccio che fonde" (HUAN XI RUO BING SHI).

HUAN: disgregarsi, disciogliersi, disperdersi (59 esimo esagramma dell'YIJING: il momento della dissoluzione). Questo è il momento ove la struttura diventa mobile e si anima poco a poco. "Sentirsi animati profondamente dall'interno come se il movimento, sotto l'azione di un dolce calore, rinascesse poco a poco". Ritroviamo anche ciò che si è stabilito chiamare "FU - il ritorno, il movimento del TAO" immagine simbolo che si ritrova nell'esagramma.

"Le cose non possono finire in modo assoluto, quando l'usura o il declino spinge verso il basso, dal basso riprende un senso contrario. Giunto al suo estremo limite ritorna in senso opposto. Libertà di ritornare" (YIJING - Annali del Museo Guimet Philastre).

"Uscire ed entrare senza inconvenienti; amici giungono senza colpa; percorrere la via nei diversi sensi. Il GUA FU non rende visibile il cuore del Cielo e della Terra".

"Il movimento del Tuono fa tremare la terra in profondità risvegliando il movimento dell'Acqua".

Sul piano energetico si tratta di rinforzare l'energia dei Reni operando un legame con l'energia profonda delle Ossa e delle articolazioni. Si tratta di portare, poco a poco, il calore del Fuoco del Cuore, indirettamente, per mezzo del Pensiero o Spirito (SHEN) e dell'Intenzione o Volontà (YI), a livello dei Reni, in modo da riscaldare lo Yin, ghiaccio, per "liquefarlo" (SHUI XUAN) in acqua e trasformarla (HUA) in vapore (QI) che provocherà il passaggio verso la rigenerazione primaverile. Questo è il difficile passaggio del ghiaccio verso l'acqua nell'energia del risveglio.

Nei caratteri cinesi vediamo nettamente che i Reni (SHEN) e le ossa (GU) sono legati

dalla stessa radice che rappresentava, una volta, la luna, dunque lo Yin. Il carattere delle articolazioni, nella visione antica, rappresenta semplicemente un passo, un sfilata, un passaggio, una barriera, un colle, una porta. Ma anche una difficoltà, qualche cosa che è difficile superare senza sforzo.

Ogni articolazione, nella visione antica, rappresenta dunque una porta, una barriera che conviene aprire al fine di lasciare libero il passaggio all'energia rigenerata o rinascente. Si distinguono normalmente "Tre Porte": di Terra, dell'Essere Umano (dell'Uomo) e del Cielo... così come le "Porte dei Venti" o le "Porte di Pietra" che si caratterizzano dal carattere MEN (TIAN AN MEN). Qui si tratta piuttosto di barriere.

Si possono dunque classificare per tipo in funzione della loro mobilità: grandi barriere, dunque di grande mobilità (TA DONG) come le spalle; medie barriere, dunque di media mobilità (ZHONG DONG) come le cervicali; piccole barriere, dunque di piccola mobilità (XIAO DONG) come le ossa del cranio, della sinfisi pubica. È, evidentemente, più facile mobilitare, aprire, le grandi barriere che le piccole! Ma è difficile aprire le "piccole barriere" se le "grandi barriere" restano bloccate. Conviene utilizzare una interazione tra l'una e l'altra utilizzando la forma mediana che si pone in equilibrio, dunque nel "giusto mezzo".

Nell'energetica classica taoista, i reni destro e sinistro contengono l'essenza profonda dello Yin e dello Yang, dunque la memoria dell'energia originale (YUAN QI), dell'energia antica (SU QI), dell'energia ancestrale (ZONG QI) dell'energie multi - parentali (nonni e bisnonni), dell'energie parentali (madre e padre), poi delle energie personali, individuali (individui - che non possono essere divise o separate). Queste energie particolari non sono legate al passato, al presente o al futuro.

L'Acqua rappresenta il movimento (DONG) dell'energia.

Sul piano delle pratiche l'Acqua corrisponde all'esecuzione delle posture che rinforzano le ossa e "aprono" o ammorbidiscono le articolazioni. Ma anche alle posture specifiche, alla notte, all'inverno, dunque alle posture sdraiate che favoriscono la meditazione.

Meditazione nel senso proprio del termine: "agire centrato" che ritroviamo nelle radici sanscrite, cinesi, coreane e giapponesi del "DHYANA", del "CHAN", del "SON", dello ZEN.

Originariamente in cinese il carattere "CHAN" indicava una pala, un badile che serviva ad appianare un terreno in modo da poter poi costruire un luogo di culto. Preparare il terreno. Essere pronti. Il sanscrito DHYANNA, in origine, consisteva nell'offrire una sedia (ASANA) ad una divinità. La meditazione è un poco di più che una semplice siesta accompagnata da musica "New Age" e fumo d'incenso con essenze di sintesi.

La funzione sensoriale che lega l'essere umano all'elemento Acqua è la capacità d'ascolto, in un certo senso la capacità d'audizione. Non è sufficiente sentire. Conviene essere all'ascolto. Fisiologicamente ciò s'effettua attraverso la vibrazione delle ossa e dei liquidi.

"L'udito permette alle ossa, dunque alla struttura corporea, allo scheletro, di preservarsi, da rotture causate da urti e cadute" (NEI JING SUWEN). La visione cinese classica insiste sul fatto che l'udito (sentire) e soprattutto l'ascolto (ascoltare) permette di motivare rapidamente le strutture più profonde legate all'istinto di sopravvivenza, dunque di "sentirsi pronti ed in guardia" (che è intuitivamente compreso in Occidente nelle famose frasi "In Guardia" o "Attenti!"). Ma anche ad "Ascoltate!" che puntualizza invariabilmente l'inizio di un discorso di certi dirigenti d'impresa o politici. È la versione civile di "In Guardia" che corrisponde più o meno "Hai sentito?" dunque ad "Hai compreso?" (Legno - prendere, comprendere), un mettere in guardia allo stesso modo di "Hai visto?", (Fuoco - vedere -

sapere). In un certo senso intendere è già comprendere.

WANG YANG MING (1472 - 1529), filosofo ed uomo d'azione, afferma che "Cercare di comprendere è già contestare". In un certo senso "essere all'ascolto è già rivoluzionario". E per quanto ci riguarda ciò che porta alla rivoluzione, conduce al "movimento di ritorno".

Le pratiche Invernali ci portano naturalmente a tutte le pratiche delle "Piccole e Grandi Rivoluzioni Celesti" ed al lavoro interno legato alla "Meditazione del Calendario di Giada dei Re della Cina Antica". Ciò corrisponde, senza dubbio, ad una pratica rivoluzionaria in quanto partecipe del "Ritorno".

Per quanto riguarda l'Interno, le pratiche legate al movimento dell'energia dell'Acqua, corrispondente al Nadir, all'oscurità profonda nella quale brilla un piccolo chiarore che non chiede altro di progredire verso la luce (MING).