

Gérard Edde

MEDITAZIONE E SALUTE

Benessere del corpo e dello spirito
secondo la medicina e le tradizioni cinesi

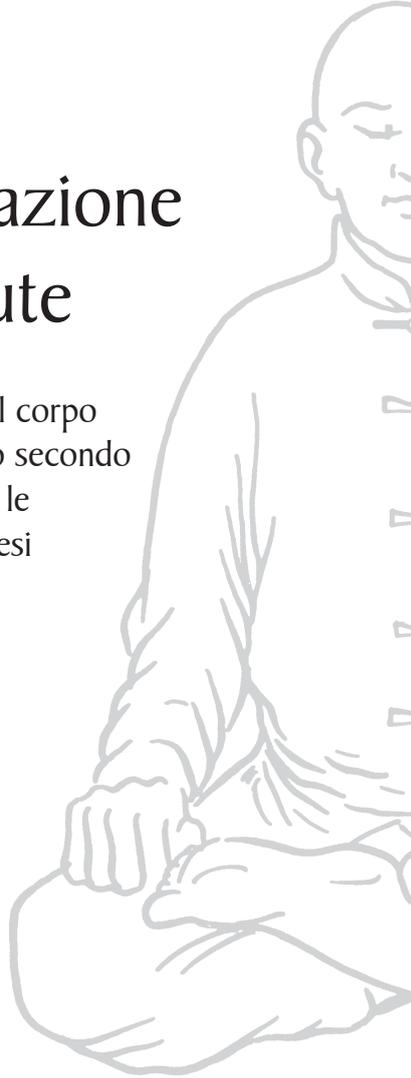


EDIZIONI
IL PUNTO
D'INCONTRO

Gérard Edde

Meditazione e Salute

Benessere del corpo
e dello spirito secondo
la medicina e le
tradizioni cinesi



 EDIZIONI
ILPUNTO
D'INCONTRO

Indice

Prefazione	8
Introduzione	10
1. INTRODUZIONE ALLA MEDITAZIONE	
Meditazione: terapia totale?	12
Meditazione cinese e terapia	15
La quiete e il mistero della vita	19
Come utilizzare questo libro	22
2. MEDITAZIONE E MEDICINA CINESE	
Vita interiore e medicina cinese	24
I cinque organi e i sette sentimenti	29
La paura e i reni	29
La collera e il fegato	32
La gioia e il cuore	34
Il pensiero e la milza	36
Il dispiacere e i polmoni	38
Ruolo della respirazione nella meditazione	42
Azione della meditazione secondo la medicina cinese	43
3. RECENTI RICERCHE E PSICOPUNTURA	
Meditazione, salute e ricerche recenti	48
Le ricerche scientifiche in Cina	49
La psicopuntura: psichismo o ago?	53
Stress e meditazione	57
4. IL METODO DELLE «CURE DALL'INTERNO»: NEI YANG GONG	
Metodo delle cure dall'interno: nei yang gong	67

Metodo della forza interiore: qiang zhuang gong	71
Consigli generali per i due esercizi di meditazione	72
Nei yang gong: esercizio delle cure dall'interno	74
1 ^a posizione: distesi su un lato	74
2 ^a posizione: seduti	75
3 ^a posizione: distesi sulla schiena	76
Descrizione della meditazione	76
La concentrazione durante la meditazione	79
Descrizione del tan tien	80
Gli occhi socchiusi	83
Consigli generali per la pratica del nei yang gong	84
Reazioni psicologiche durante la pratica	87
Qiang zhuang gong: rafforzamento generale	89
La posizione seduta	89
La posizione distesa	91
La posizione eretta	91
La posizione libera	92
Consiglio importante riguardante la posizione di meditazione	93
Le tre differenti forme di respirazione	93
Consigli generali per la respirazione	95
Spiegazione supplementare riguardante il tan tien	96
Sensazioni avvertite durante la meditazione	97
Conclusione	99
La concentrazione durante il qiang zhuang gong	101
Affezioni che possono essere trattate con il nei yang gong e il qiang zhuang gong	103
Controindicazioni	105
5. NAIKAN: PSICOTERAPIA GIAPPONESE	
Buddismo e terapia	108
L'uomo e il suo comportamento sociale secondo il Naikan	111
L'ignoranza, causa di sofferenza	114
Il metodo e i suoi risultati	116

6. STARE SEDUTI IN PACE: PRATICA DELLA MEDITAZIONE TAOISTA	
Sugli immortali	122
<i>I Ching</i> e meditazione	124
La meditazione cinese e la sua storia	128
Il metodo della meditazione taoista	
del maestro Yin Si Zhi (traduzione)	132
La postura per la meditazione	133
L'apprendimento della meditazione	139
La respirazione	141
7. LA PICCOLA RIVOLUZIONE INTERIORE	
La rivoluzione delle energie	154
La respirazione dell'embrione	156
I due canali yin e yang	159
Il metodo del dott. Shou Kang	165
Preparazione 1: la respirazione docile frontale	167
Preparazione 2: il soffio docile posteriore	169
Preparazione 3: la respirazione invertita	169
Preparazione 4: la respirazione del tai ji	170
Preparazione 5: tai ji del tan tien inferiore	171
Il metodo della «piccola rivoluzione»	
passo dopo passo	173
Gli effetti curativi della piccola rivoluzione	179
L'apertura degli otto canali psichici:	
meditazione sugli otto meridiani straordinari	181
Descrizione dell'esercizio secondo	
il metodo del dott. Kang	183
Conclusione	188
Indice analitico terapeutico	190
Bibliografia	191

Introduzione

Che cos'è la meditazione? Quali processi mentali, energetici e fisici comporta? Perché da millenni molte tradizioni ritengono che la meditazione sia una meravigliosa terapeutica del corpo e della mente?

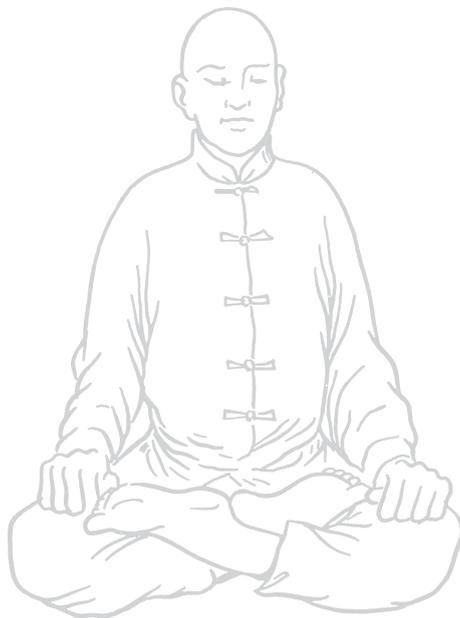
Considerando tutta l'esperienza della medicina cinese e dei recenti studi scientifici, l'autore propone un approccio completo e graduale alla meditazione.

Al lettore vengono proposti numerosi metodi semplici e sicuri, che gli dischiudono le porte di un campo poco conosciuto della mente e ricco di promesse. *Da molti decenni alcune di queste meditazioni vengono impiegate con successo in Cina nel settore ospedaliero, nell'ambito del trattamento di varie affezioni croniche fisiche e mentali.*

Alcuni effetti della meditazione sono sorprendenti: miglioramento della circolazione del sangue, regolazione della pressione arteriosa, diminuzione dello stress muscolare, migliore attitudine alla concentrazione, miglioramento della memoria, miglior sonno e... miglioramento della capacità di autoguarigione in numerosi disturbi cronici!

Capitolo I

Introduzione alla meditazione



Meditazione: terapia totale?

L'11 novembre 1981, in una sala da tè del centro di Taipei, incontrai Hié Tsai-yang, ufficiale in pensione dell'esercito di Tchang-Kai-Chek, dallo sguardo scintillante e soprattutto penetrante. Col pretesto delle missioni segrete, egli aveva trascorso una parte della sua esistenza a percorrere le montagne deserte dell'ovest della Cina cercando tracce degli ultimi eremiti della «vecchia mistica», come viene definito laggiù il taoismo. Questa ricerca del taoismo originario era presto divenuta per lui la sua ragion d'essere ed egli aveva diretto tutta la sua energia nello studio di tutte le sfaccettature del taoismo: filosofia, medicina, studio dell'*I Ching*, delle energie della natura (feng-shui)...

Poi un giorno, sulle montagne, incontrò un uomo di oltre novant'anni che gli insegnò l'essenza del taoismo, insegnamento senza il quale tutto il resto non è che speculazione intellettuale, gioco cerebrale o rituale gregario. Questo metodo è il più semplice che ci sia, nella lingua cinese porta un nome che lo traduce alla perfezione: *ching tsuo* – sedersi in

pace. Noi occidentali traduciamo inadeguatamente queste parole con «meditazione», scordando la nozione essenziale di «lasciar fare», per la quale i titoli accademici, i dottorati e tutte quelle conoscenze intellettuali non servono più a nulla e nella quale l'eremita è equiparato a un re.

Da parte sua, Hié Tsai-yang ritiene che la meditazione taoista sia la sua terapia, la sua via spirituale, la sua psicanalisi, il suo «centro», la sua casa dove lo yin e lo yang sono sempre in armonia... Hié Tsai-yang ha persino cessato di praticare il tai chi chuan; a oltre sessant'anni, egli mostra un'elasticità piuttosto sorprendente effettuando come unico esercizio il ching tsuo: sedersi in pace. Avrebbe dunque trovato l'elisir di vita di cui tanto parlavano gli antichi testi del taoismo? Quanto al «lasciar fare» (wu-wei), esso è ben lungi dall'essere un lasciar andare. Già nel *Tao te ching*, il vegliardo (Lao-tzu) parlava di una politica ben condotta e non di una politica assente. *Per Hié Tsai-yang, meditare consiste nell'osservare la natura e nel collaborare con essa*; per restare in vita, l'uomo deve saper preservare l'unità delle energie del cielo (di natura yang) e delle energie della terra (di natura yin). In questo modo, egli preserva la sua vita, la prolunga e si sente in armonia con l'intero universo. In breve, questo generale in pensione descriveva un metodo capace di acquietare la mente, di mantenere il corpo in buona salute ed eventualmente di condurre l'uomo verso le

più alte vette della spiritualità. Ci sarebbe di che stuzzicare l'interesse di tutti i terapeuti, se questo metodo mantenesse fede a tutte le sue promesse! Col passare dei giorni, indipendentemente dall'esperienza procurata dalla pratica del metodo insegnatomi da Hié Tsai-yang, accumulavo le ricerche sulla meditazione nella Cina attuale e, con mio grande stupore, constatavo che gli antichi metodi erano praticati negli ospedali a scopo terapeutico, benché il lato spirituale ne fosse ufficialmente occultato – *marxisme oblige!*

Meditazione cinese e terapia

La meditazione cinese presenta incontestabilmente delle somiglianze con numerose terapie e psicoterapie moderne. Ci si potrebbe chiedere a buon diritto se certi terapeuti attuali e contemporanei non siano stati fortemente influenzati dai metodi orientali. A titolo di esempio, Carl Gustav Jung si interessò molto da vicino ai metodi cinesi e pubblicò un *Commento al "Segreto del Fiore d'Oro"*. Altri metodi moderni che fondano il loro sistema sul corpo e sulle sensazioni appaiono molto influenzati dall'Oriente: la sofrologia, il sogno da svegli guidato, il metodo Feldenkreis, l'euritmia e persino la bioenergetica di Wilhelm Reich. Non si tratta qui di mettere in discussione le scoperte recenti, ma di osservare che alla fine nessuno inventa niente e che la verità è la medesima qualunque sia il luogo o la cultura. Il *Tao te ching* già parlava dell'eterno ritorno delle cose: «Ciò che è usato sarà rinnovato...».

A Taiwan, il maestro Hié Tsai-yang ci spiegava che durante la meditazione taoista i pensieri salgono dal subconscio (o dall'inconscio?), poi appaio-

no davanti allo schermo della coscienza che li contempla con una certa indifferenza e poi li lascia scomparire come fantasmi del passato, senza presa alcuna sul momento presente.

Per Chen Ying-Ning e Hu Bin (medici della Cina popolare che esercitano la loro professione negli ospedali di medicina tradizionale di Hangchow e di Pechino), la meditazione taoista e gli esercizi respiratori che l'accompagnano possono guarire o contribuire alla guarigione di ogni genere di malattia, non necessariamente psicosomatica. Più avanti vedremo che ricerche condotte in Cina in numerosi ospedali hanno permesso di compilare un elenco ancora più esaustivo di tutte le malattie che possono essere alleviate grazie a differenti tipi di meditazione; tenteremo di spiegare perché questi metodi esplicano un effetto così potente sul corpo fisico. Esamineremo anche in che modo i ricercatori occidentali spiegano l'azione della meditazione sulla fisiologia umana:

- certe malattie mentali
- certe malattie croniche difficili da guarire
- l'iper o l'ipotensione (effetto regolarizzatore sulla circolazione)
- i disturbi cardiaci
- le affezioni polmonari gravi
- l'ulcera dello stomaco (ulcera peptica)
- l'enterite cronica
- la gastrite

- la pancreatite
- certe coliche nefritiche
- l'epatite cronica
- l'arteriosclerosi cerebrale
- l'artrite reumatoide
- le affezioni croniche della sfera genitale
- certe nevrosi
- la nevrastenia
- i disturbi della sessualità.

Va da sé che per ottenere risultati concreti e obiettivi sulle sopracitate malattie, è necessaria una pratica assidua e regolare. Occorre inoltre aggiungere che i trattamenti classici della medicina tradizionale cinese (agopuntura, fitoterapia) e della medicina moderna non sono in alcun modo esclusi da quei metodi «interiori» che sono la meditazione e gli esercizi energetici di salute (qi gong). In alcune cliniche e ospedali di medicina tradizionale cinese, questi metodi vengono applicati con successo e i rapporti ufficiali cominciano a riguardare anche l'Occidente. Questi studi vengono perlopiù pubblicati in lingua inglese da riviste specializzate come la *Comparative Studies* e in lingua cinese dalle pubblicazioni di medicina tradizionale.

Scariche energetiche simili a quelle avvertite dai pazienti di bioenergetica o di rebirthing sono talora percepite da coloro che praticano la meditazione; tuttavia, l'attenzione non viene mai posta sullo

sviluppo di tali sensazioni e il processo fondamentale della meditazione può difficilmente essere comparato al metodo della psicanalisi. Questo argomento verrà sviluppato nei prossimi capitoli.