

Indice

<i>Prefazione di Franco Cracolici</i>	VII
<i>Prefazione di Giulia Boschi</i>	IX
<i>Prefazione di Sonia Baccetti</i>	XI
<i>Introduzione</i>	XIII
<i>Ringraziamenti</i>	XV
PARTE I IL COSMO, L'UOMO E L'ENERGIA	1
Capitolo 1 L'uomo, l'ambiente e la natura	3
Micro- e macrocosmo	3
L'energia del cielo e della terra	4
Rispettare la natura anche nella terapia	5
Capitolo 2 L'uomo e la via per la consapevolezza	9
Il pensiero nella pratica energetica	9
Ricerca la «via»	11
Nascita del metodo <i>xiuzhendao</i>	14
Come è composto il metodo <i>xiuzhendao</i>	17
Importanza dell'ascolto	22
Network di adattamento energetico	25
Range di adattamento allo stress secondo il metodo <i>xiuzhendao</i>	27
Campi territoriali energetici	31
La pelle come organo di scambio	36

Capitolo 3 Il respiro, fonte primaria di energia	39
Introduzione	39
Gli ioni come fonte di energia	40
La respirazione vista da vicino	44
Respirazione terapeutica	47
Respirazione toracica	50
Respirazione addominale	51
Respirazione addomino-pelvica	52
PARTE II IL QIGONG TERAPEUTICO E L'ARMONIOSA PRIMAVERA	55
Capitolo 4 Il qigong	57
Il concetto di <i>qigong</i>	57
I sistemi <i>waidan</i> e <i>neidan</i>	59
<i>Waidan</i>	60
<i>Neidan</i>	62
Il <i>qigong</i> del metodo <i>xiuzhendao</i>	64
Forma dell'armoniosa primavera – <i>yu chuntian xianghe</i>	68
Esercizio per armonizzare il sangue e il <i>qi</i> – <i>heqifa</i>	69
Il <i>qigong</i> dei cinque tempi e dei sei suoni – <i>wushihe liuyin qigong</i>	69
Il <i>qigong</i> per curare le malattie – <i>yijia qigong</i>	69
Il <i>qigong</i> per ritrovare la pace interiore – <i>anshen qigong</i>	70
Il <i>qigong</i> per risvegliare il <i>qi</i> – <i>shiqi suxing</i>	70
Il <i>qigong</i> per unirsi con il cielo e la terra – <i>yu tiandi xianghe de qigong</i>	71
Il <i>qigong</i> per armonizzarsi con la natura – <i>yu ziran ranghe de qigong</i>	71
Effetti terapeutici del <i>qigong</i> secondo la documentazione cinese	71
Casi clinici	74
La pratica del <i>qigong</i> e i suoi effetti terapeutici	76
Dati sull'utilizzo del <i>qigong</i> per la cura dei tumori	84
Capitolo 5 L'armoniosa primavera – <i>yu chuntian xianghe</i>	87
Esercizi propedeutici	91
Posizione 1 «Posizione iniziale»	101
Posizione 2 «Sorgente originale»	104
Posizione 3 «Unirsi alla terra»	106
Posizione 4 «Unirsi al cielo»	108
Posizione 5 «Chiudere il recinto»	111

Posizione 6 «Chiudere il recinto»	113
Posizione 7 «Nutrire la porta della vita»	115
Posizione 8-1 «Luna crescente»	117
Posizione 8-2 «Luna calante»	120
Posizione 9-1 «Luna crescente»	123
Posizione 9-2 «Luna calante»	125
Posizione 10 «Formare la sfera»	126
Posizione 11 «Salire verso il cielo»	130
Posizione 12 «Aprire il cuore»	132
Posizione 13 «Salire verso il cielo»	135
Posizione 14 «Acque tranquille»	137
Posizione 15 «Ritrovarsi nel centro»	140
Posizione 16 «Inglobare la sfera»	141
Posizione 17 «Far oscillare lo stagno celeste»	143
Posizione 18 «Sfregare le mani»	146
Posizione 19 «Risvegliare la primavera»	147
Posizione 20 «Scendere a valle»	150
Posizione 21 «Formare la sfera»	153
Posizione 22 «Far ondeggiare la sfera»	154
Posizione 23 «Affondare la sfera»	158
Posizione 24-1 «L'alba»	160
Posizione 24-2 «Il tramonto»	162
Posizione 25-1 «L'alba»	164
Posizione 25-2 «Il tramonto»	166
Posizione 26-1 «Ruotare sul fianco»	167
Posizione 27-1 «Muoversi nello <i>yin</i> »	169
Posizione 28-1 «Muoversi nello <i>yin</i> »	171
Posizione 29-1 «Ritornare nel centro»	173
Posizione 26-2 «Ruotare sul fianco»	175
Posizione 27-2 «Muoversi nello <i>yin</i> »	177
Posizione 28-2 «Muoversi nello <i>yin</i> »	178
Posizione 29-2 «Ritornare nel centro»	180
Posizione 30-1 «Muoversi nello <i>yang</i> »	181
Posizione 31-1 «Muoversi nello <i>yang</i> »	183
Posizione 30-2 «Muoversi nello <i>yang</i> »	185
Posizione 31-2 «Muoversi nello <i>yang</i> »	186
Posizione 30-3 «Muoversi nello <i>yang</i> »	188
Posizione 31-3 «Muoversi nello <i>yang</i> »	189
Posizione 30-4 «Muoversi nello <i>yang</i> »	191
Posizione 32 «Inglobare la sfera»	192
Posizione 33 «Ruotare la sfera»	194

Posizione 34 «Ingrandire la sfera»	196
Posizione 35 «Entrare nella sfera»	198
Posizione 36 «Muoversi nella sfera»	200
Posizione 37-1 «L'armoniosa primavera»	202
Posizione 38-1 «L'armoniosa primavera»	204
Posizione 37-2 «L'armoniosa primavera»	206
Posizione 38-2 «L'armoniosa primavera»	207
Posizione 37-3 «L'armoniosa primavera»	209
Posizione 38-3 «L'armoniosa primavera»	210
Posizione 37-4 «L'armoniosa primavera»	212
Posizione 39 «Uscire dalla sfera»	213
Posizione 40 «Ridurre la sfera»	215
Posizione 41 «Inglobare la sfera»	217
Posizione 42 «Distendere le ali»	218
Posizione 43 «Aprire le ali»	222
Posizione 44 «Far ondeggiare le ali»	224
Posizione 45 «Distendere le ali»	228
Posizione 46 «Chiudere le ali»	230
Posizione 47 «Oscillare il corpo»	232
Posizione 48 «Chiusura»	234
Posizione 49 «Chiusura»	235
Posizione 50 «Chiusura»	237

PARTE III LE TRADIZIONI FILOSOFICHE CINESI E LE ARTI MARZIALI 239

Capitolo 6 Le tradizioni filosofiche cinesi e il taoismo 241

Le origini delle tradizioni filosofiche cinesi	241
Il confucianesimo	248
Il taoismo	249
Gli otto immortali	258
Le dieci corti infernali	271
La leggenda di Laozi	273
La filosofia taoista	278
La pratica alchemica taoista	282
L'arte di «nutrire la vita» e il <i>qigong</i>	285
Pratiche dietetiche e sessuali taoiste	288
Zhuangzi e Liezi	292
La tradizione taoista del Wu Dang Shan, le montagne del <i>dao</i>	294

Capitolo 7 Le arti marziali come strumento di crescita interiore	301
Le arti marziali	301
Il <i>gongfu wushu</i>	303
L'origine delle arti marziali	305
Gli stili interni	311
<i>Taijiquan</i>	312
<i>Baguazhang</i>	319
<i>Xinyiquan</i>	321
<i>Liuhe bafa</i>	322
PARTE IV MEDICINA TRADIZIONALE CINESE	325
Capitolo 8 I fondamenti della Medicina Tradizionale Cinese	327
<i>Yin e yang</i>	327
Il concetto di <i>qi</i>	336
Alle origini della vita	342
Le sei energie cosmiche	346
La legge dei cinque elementi	348
Capitolo 9 Le radici della Medicina Tradizionale Cinese	355
Introduzione	355
<i>Jing</i>	359
<i>Jing</i> del cielo anteriore	360
<i>Jing</i> del cielo posteriore	361
<i>Jing</i> di rene	362
<i>Qi</i>	363
<i>Tianqi</i>	364
<i>Guqi</i>	365
<i>Zongqi</i>	365
<i>Yuanqi</i>	366
<i>Zhenqi</i>	368
<i>Yingqi</i>	368
<i>Weiqi</i>	369
<i>Zhengqi</i> e <i>xieqi</i>	370
Sangue – <i>xue</i>	370
Liquidi – <i>jin/ye</i>	371
<i>Shen</i>	373

Anime o stati di coscienza: <i>po, hun, yi, zhi</i>	376
<i>Po</i>	376
<i>Hun</i>	377
<i>Yi</i>	378
<i>Zhi</i>	379

Capitolo 10 I meridiani energetici **381**

Meridiani energetici e <i>zang/fu</i>	381
Visceri straordinari	386
Meridiani principali	389
Polmone – <i>fei</i> – meridiano <i>taiyin</i> del braccio	389
Cuore – <i>xin</i> – meridiano <i>shaoyin</i> del braccio	394
Rene – <i>shen</i> – meridiano <i>shaoyin</i> della gamba	398
Fegato – <i>gan</i> – meridiano <i>jueyin</i> della gamba	404
Milza – <i>pi</i> – meridiano <i>taiyin</i> della gamba	408
Pericardio – <i>xinbaoluo</i> – meridiano <i>jueyin</i> del braccio	410
Stomaco – <i>wei</i> – meridiano <i>yangming</i> della gamba	412
Piccolo intestino – <i>xiaochang</i> – meridiano <i>taiyang</i> del braccio	414
Grosso intestino – <i>dachang</i> – meridiano <i>yangming</i> del braccio	417
Vescica biliare – <i>dan</i> – meridiano <i>shaoyang</i> della gamba	418
Vescica – <i>pangguang</i> – meridiano <i>taiyang</i> della gamba	421
Triplice riscaldatore – <i>sanjiao</i> – meridiano <i>shaoyang</i> del braccio	423
Meridiani straordinari	427
Vaso concezione – <i>renmai</i>	428
Vaso governatore – <i>dumai</i>	429

Capitolo 11 Cinque punti molto particolari **431**

<i>Yongquan</i> KI-1 «sorgente zampillante»	431
<i>Baihui</i> GV-20 «cento incontri»	433
<i>Xuanji</i> CV-21 «cardine di giada»	434
<i>Huiyin</i> CV-1 «incontro degli <i>yin</i> »	436
<i>Yintang</i> «loggia del sigillo»	437
Conclusione	437

Capitolo 12 Sun Simiao e i tredici punti demone **439**

<i>Biaoqiang liangfa</i> , la «tecnica del dardo lucente» di Wu Dang	442
I tredici punti demone	445

1. <i>Renzhong</i> GV-26 «centro dell'uomo» o <i>guigong</i> «palazzo del demone»	445
2. <i>Shaoshang</i> LU-11 «piccolo <i>shang</i> » o <i>guixin</i> «religione del demone»	446
3. <i>Yinbai</i> SP-1 «bianco nascosto» o <i>guilei</i> «fortezza del demone»	446
4. <i>Daling</i> PC-7 «grande collina» o <i>guixin</i> «cuore del demone»	446
5. <i>Shenmai</i> BL-62 «estensione del vaso» o <i>guilu</i> «strada del demone»	448
6. <i>Fengfu</i> GV-16 «palazzo del vento» o <i>guizhen</i> «cuscino del demone»	448
7. <i>Jiache</i> ST-6 «osso della mandibola» o <i>guichuang</i> «letto del demone»	449
8. <i>Chengjiang</i> CV-24 «contenitore di salsa» o <i>guishi</i> «mercato del demone»	450
9. <i>Laogong</i> PC-8 «palazzo della fatica» o <i>guilu</i> «strada del demone» o <i>guiku</i> «antro del demone»	450
10. <i>Shangxing</i> GV-23 «stella superiore» o <i>guitang</i> «sala del demone»	451
11. <i>Yinxiaofeng</i> punto extra maschile «vento dello <i>yin</i> inferiore» o <i>guicang</i> «forziere del demone»	452
11. <i>Yumentou</i> punto extra femminile «protuberanza della porta di giada»	452
12. <i>Quchi</i> LI-11 «stagno della curva» o <i>guitui</i> «gamba del demone»	453
13. <i>Haiquan</i> punto extra sotto la lingua «sorgente marina» o <i>guifeng</i> «sigillo del demone»	454
14. <i>Shenting</i> GV-24 «corte dello <i>shen</i> » o <i>guigong</i> «loggia del demone»	454
15. <i>Yanglingquan</i> GB-34 «fonte della collina <i>yang</i> » o <i>guijinggu</i> «tibia del demone»	455
16. <i>Xingjian</i> LR-2 «muoversi attraverso» o <i>guihong</i> «demone rosso»	455
17. <i>Ruzhong</i> ST-17 «centro del capezzolo» o <i>guibeizi</i> «tazza del demone»	456
Capitolo 13 Squilibri e alterazioni dell'energia	457
Cause di squilibrio del <i>qi</i>	457
Cause esterne	457
Cause interne	462
Stati di alterazione dell'energia	466
Sindromi interne	467
Sindromi esterne	469
Distinzione tra pieno e vuoto	470
Stato generale del sangue	474
Flegma – <i>tan</i>	475
Costituzioni <i>yin</i> e <i>yang</i>	477

PARTE V L'ALIMENTAZIONE	481
Capitolo 14 L'uomo e l'alimentazione	483
Introduzione	483
L'uomo e il rapporto con il cibo	486
Il cervello e il senso di fame	488
Il secondo cervello	490
Cibo e stress	495
Cibo ed energia	498
Il <i>qi</i> dei cibi	499
Capitolo 15 Cenni di dietetica cinese	507
Introduzione	507
Sapori	510
Natura degli alimenti	514
Preparazione dei cibi	531
Cottura dei cibi	533
Le diverse forme di cibo	536
Ricette classiche della dietetica cinese	540
<i>Conclusione</i>	542
<i>Indice analitico</i>	543