

Prefazione

di Franco Cracolici

Raramente un testo di Medicina Tradizionale Cinese appaga chi vuole percepire il «nutrimento» del cuore e lo stimolo della mente.

Nel caso del libro di Marco Montagnani questo evento si verifica, e probabilmente le ragioni sono duplici.

Da un lato la vita stessa dell'autore, schivo, colto, raffinato, appassionato e distaccato come solo un taoista vero come lui può essere, dall'altra la qualità e l'unicità del contenuto.

La filosofia e le modalità del *tao* in Montagnani vivono tracciando mari interiori, compiono un tetramorfo di conoscenza che portano lo scrivente a una cognizione e a una consapevolezza che la parola stessa ne è parte viva, poiché si trascina incorporata quella «medicina universale» citata spesso da Jung.

Così il libro è insieme approfondimento e testo.

L'«armoniosa primavera» è innanzitutto filosofia di vita, che in tempi moderni diviene collante ideale per chi voglia fuggire dalle maglie di un mondo troppo stretto e insieme indifferente.

Qui le parole di Laozi, Zhuangzi, Lie Tzu e, perché no, di Marco Montagnani, che, oltre a scrivere del *tao*, lo vive, lo pratica ogni giorno della sua vita, si fondono in un messaggio di chiave universale.

Il libro, infatti, ne contiene la discreta proposta, il fascino sottile della relatività, l'integrarsi della globalità dell'amore e dell'armonia con la natura; senz'altro cattura l'alchimia che questa forma di conoscenza esercita sull'uomo, quando come «fonte della grazia» si immerge nei quattro mari.

Ma sarebbe limitativo considerarlo un testo tracciato solamente per appassionati e adepti. Questo è altresì uno scritto tecnico e propedeutico.

Infatti, traccia basilari e spesso misconosciute conoscenze sugli insegnamenti precipi della Medicina Tradizionale Cinese, della dietetica, del *qigong* e delle attitudini comportamentali.

La II e la III parte del libro sono e saranno un passaggio fondamentale per chi vorrà in futuro approcciarsi alla medicina globale.

Pratiche come il *waidan* e il *neidan* si fondono nel sistema *xiuzhendao* e si pongono nel bagaglio di un operatore di Medicina Tradizionale Cinese come archetipo e complemento di conoscenze e scienza.

In altre parole, in assenza della maggior parte degli antichi testi sul taoismo, andati persi o distrutti, si sentiva la mancanza di un libro taoista scritto da un autentico studioso della materia.

Montagnani ha colmato questo vuoto e pertanto consiglio e non indico, propongo e non obbligo a chi vorrà comprendere la sottile "linea energetica dell'arte del vivere in sintonia con il *tao*" queste prossime pagine, consapevole che se i grandi maestri orientali avessero letto e previsto un futuro alle loro osservazioni sulla vita, probabilmente avrebbero scelto uno come Marco Montagnani per tradurle in immagini, concetti e suggerimenti che permetteranno a questa filosofia e arte medica di essere fra le più antiche, ma al contempo fra le più moderne tra le piccole cose nascoste che la natura ci rivela.

Dottor Franco Cracolici
Direttore della Scuola di Agopuntura Tradizionale
della città di Firenze
Vicepresidente della SIA (Società Italiana di Agopuntura)
Responsabile della Commissione Qualifica della WFAS
(Federazione Mondiale di Agopuntura Tradizionale Cinese)
Segretario FISTQ (Federazione Italiana delle Scuole di Tuina e Qigong)

Prefazione

di Giulia Boschi

Gli occidentali vengono oggi attratti dalla Cina essenzialmente per due motivi: la sua grande ricchezza, prodotta da un'enorme massa di lavoratori a bassissimo costo e «distribuita» tra una cospicua élite di acquirenti di beni di lusso; la sua cultura millenaria, in particolare per quanto attiene le arti del curare, salvaguardare, coltivare e raffinare la propria energia vitale. Il «campo unificato» di energie locali e non locali, teoria del *qi*, su cui tali arti sono fondate, non ha mancato di attrarre l'attenzione di illustri esponenti della nuova fisica. Così si guarda alla «tigre» con paura, disprezzo, brama e ammirazione nello stesso tempo.

L'assetto dicotomico della nostra forma mentis ci porta a valutazioni estremistiche di questo grande paese: si idealizzano dottrine e maestri immaginando un paese di saggi esponenti del principio della «non azione» (*wuwei*) o si assume l'iperefficienza del capital-comunismo, talvolta invidiandone la pragmaticità, talaltra disprezzandone le prassi crudeli. Le autentiche arti di lunga vita sono però eminentemente pratiche, condividendo la stessa concretezza della dottrina economica, seppure, a differenza di quest'ultima, risultino fortemente orientate al buonsenso. La Cina è il paese della conciliazione fra gli opposti: mentre la «ragion pura» dei letterati si volge all'immanenza, il sapere pratico dei taoisti apre orizzonti di trascendenza. Le trattazioni occidentali del «saper fare» taoista tendono a svilupparsi secondo rigorosi parametri storico-filologici se non antropologici, frutto di osservazioni esterne. Non è questo il taglio del libro di Marco Montagnani, il cui grande merito è quello di restituirci una prassi sapiente nel modo in cui essa viene vissuta e appresa da chi la mette in opera. Ciò non sarebbe stato possibile senza i suoi ripetuti soggiorni sul monte sacro Wu Dang, ove più che testimone rispettoso e curioso egli è stato adepto coinvolto. Nei testi base del taoismo si disprezza la cultura testuale e financo l'intelligenza, qualora l'una e l'altra non siano finalizzate alla conoscenza del sé. Non si distingue in modo netto fra storia e leggenda, fra realtà e fantasia, ed è forse proprio questo superamento dei limiti del razionale ad aver ampliato i confini del possibile. Si attribuisce invece grande valore a quel sapere che si possa tradurre in pratica sviluppandosi nella spontaneità, nell'azione sapiente, coerente ma non deliberata. Così l'insegnamento attuale

del taoismo in Cina non è né accademico né rigoroso, bensì si avvale in pari misura di prassi, teoria, storia, mito, scienza e suggestione, senza dimenticare l'umorismo. Si ritiene del resto che nel crogiuolo dell'individualità tutti questi ingredienti possano essere utili per liberare la propria natura autentica dai suoi condizionamenti. Questo libro spazia da Oriente a Occidente, fuori dagli schemi, raccogliendo nozioni e suggestioni utili e finalizzate alla prassi. È un libro di chiara impronta taoista.

Giulia Boschi
Sinologa – Docente di Medicina e Cultura Cinese
Presidente OTTO (Operatori Tuina e Tecniche Olistiche)

Prefazione

di Sonia Baccetti

Mi è particolarmente gradita la richiesta da parte di Marco Montagnani di scrivere un'introduzione al suo libro.

Questo perché gli sono amica, perché sento che la mia energia risuona con la sua, ma soprattutto perché voglio testimoniare la sua profonda preparazione, il suo amore per la medicina energetica e, soprattutto, la sua grande attitudine all'insegnamento.

Infatti, ho conosciuto Marco in qualità di allieva sia durante le sue molteplici lezioni sul taoismo, sia nell'insegnamento di alcune forme di *qigong*.

Marco non solo pratica la medicina energetica ad altissimo livello, ma è un insegnante squisito, generoso, attento, che segue personalmente i progressi dei propri allievi, con i quali ha un rapporto molto speciale.

Per questi motivi la scelta di scrivere un libro mi è sembrata particolarmente opportuna, anche perché ha trasportato la sua cura e la sua puntigliosità nella scelta degli argomenti da trattare e nell'attenzione ai minimi dettagli.

La Medicina Energetica è un libro particolare: accanto a un inquadramento generale della Medicina Tradizionale Cinese, sono qui presenti argomenti assolutamente originali, come tecniche specifiche del *wudang*, la fisiologia e la patologia dei tredici punti demone e un interessante approfondimento delle tecniche respiratorie.

Il capitolo relativo al *qigong* è poi estremamente completo, ricco di numerose illustrazioni che consentiranno ai lettori anche un approccio autonomo alla materia.

Auguro, quindi, a Marco un grande successo editoriale nella convinzione che questo libro contribuisca a un approfondimento delle conoscenze per gli operatori e a un miglioramento della qualità della vita di quanti vorranno seguirne i consigli.

Dottorssa Sonia Baccetti
Responsabile del Centro di Medicina Tradizionale Cinese Fior di Prugna,
Azienda USL 10 di Firenze
Centro di riferimento della Regione Toscana per la MTC e le MnC

Introduzione

L'uomo è il sistema vivente più perfetto che sia mai stato progettato dalla natura. Grazie alla straordinaria connessione che esiste tra corpo, mente e spirito, egli rappresenta il massimo livello di evoluzione.

Il corpo umano è infatti un sistema vivente aperto, in grado di ricevere informazioni e di scambiarle con l'ambiente circostante. Tali informazioni possono essere molteplici e di diverse tipologie: meccaniche, acustiche, visive, tattili, pressorie, fino ad arrivare a quelle sensoriali, percettive, emotive, psichiche e spirituali.

Una parte di queste informazioni è visibile all'occhio umano, e quindi facilmente gestibile e determinabile, un'altra è invece invisibile, o comunque molto meno «materiale», per cui poco comprensibile, come nel caso dell'ormai nota energia vitale.

Lo scopo primario di questo libro è appunto quello di tentare di rendere più facilmente fruibile il complesso mondo dell'energetica, e con esso anche quello della salute.

La terminologia utilizzata per spiegare il vasto campo dell'energetica assume nomi differenti a seconda della localizzazione geografica da cui proviene, ma anche se i vocaboli sono diversi, il risultato non cambia, in quanto i concetti dell'energia, essendo unici, sono universalmente adattabili; ad esempio, in India ci si riferisce alla locuzione «energia vitale» con la parola *prana*, in Giappone invece si usa il termine *ki*, mentre in Cina si utilizza lo stesso vocabolo ma lo si scrive *qi*.

Dal momento che mi occupo da più di trent'anni della filosofia, della storia e della Medicina Tradizionale Cinese (MTC), ho logicamente deciso di utilizzare questo linguaggio per parlare di energia vitale.

Tutti gli esseri viventi nascono come biosistemi aperti, in grado, cioè, di ricevere informazioni dall'esterno e di trasmetterle a loro volta; la salute di ciascuno consiste proprio nel fatto di riuscire a mantenersi in tale duplice rapporto con l'ambiente circostante.

Se per qualche motivo questa relazione venisse ostacolata, in breve tempo si potrebbero formare delle alterazioni di flusso energetico, chiamate in gergo «nodi», le quali rappresentano i primi segnali di un disequilibrio interno, che potrebbe portare nel lungo periodo a una vera e propria malattia.

Questo libro vuole essere solo un mezzo per tentare di riavvicinare l'uomo alla natura attraverso la comprensione delle regole primarie che stanno alla base dell'equilibrio dell'universo e del fantastico mondo dell'energia.

Come ho già detto, l'utilizzo della MTC come linguaggio di questo testo è una mia scelta personale, ciò che più conta è il fatto che il concetto di energia vitale può essere ritrovato in molte altre civiltà e forme di pensiero, tutte ugualmente valide e tutte indicanti la straordinaria forza che la natura possiede.

La mia più grande speranza è quella di riuscire a sensibilizzare il maggior numero di persone nei confronti del meraviglioso mondo della natura, affinché si possa velocemente porre rimedio allo scempio che l'uomo sta commettendo ai danni dell'intero ecosistema, considerandolo troppo spesso soltanto una risorsa da sfruttare, senza mettere in conto i tempi di autorigenerazione di cui esso necessita.

Se l'uomo non riuscirà ad assimilare questo messaggio, a nulla serviranno tutte le ricerche svolte nei vari settori della scienza, in quanto ben presto saranno a rischio i beni più comuni che la terra ci offre da sempre, come l'aria, il sole e l'acqua, senza i quali nessuno di noi è in grado di sopravvivere.

Per questo motivo, insieme alla ricerca scientifica, dovrebbe aumentare la consapevolezza delle persone verso il nostro pianeta, affinché cresca il rispetto nei confronti di tutti gli elementi che esso ci mette a disposizione.

Definita molto spesso con il semplice termine di «energia», questo tipo di forza vitale è presente in tutti gli esseri viventi, ed è essa che garantisce loro la vita.

Negli esseri viventi, l'energia vitale deve fluire regolarmente per tutta la durata della vita, al fine di garantire una perfetta salute; ostruzioni o blocchi di questo flusso possono causare disturbi di vario tipo, o addirittura malattie, mentre il suo totale esaurimento sancisce la morte dell'individuo.

Capire come preservare, nutrire e prevenire gli squilibri di questa energia è il segreto della vita ed è un diritto di ogni essere vivente, e come tale dovrebbe essere ricercato e conosciuto da chiunque.

Senza l'energia vitale neppure i farmaci saranno più in grado di aiutare un essere vivente nella propria guarigione; infatti, non dobbiamo mai dimenticare che non è la medicina che cura l'organismo ma, al contrario, è l'organismo che si autoripara grazie al suo prezioso aiuto.

Quando l'organismo possiede sufficiente energia per l'autoguarigione, allora le cure avranno successo e il malato tornerà a star bene, se, al contrario, l'energia vitale di un individuo sarà insufficiente o vuota, nessuna cura avrà effetto e la persona non riuscirà a riacquistare la propria salute.

Marco Montagnani