

Giulio Achilli

Navigare nell'Oceano del C'hi

*Un esercizio di rilassamento cosciente
dall'antica saggezza taoista*

MareNectaris - Centro di Crescita Personale
marenectaris.net

MARE • NECTARIS



NUMQUAM • DEFICERE

DISCLAIMER

Questo libro ha un carattere puramente informativo e divulgativo. Tutte le informazioni, le indicazioni, e quanto scritto su tutte le pagine di questo libro, non costituisce a nessun titolo cura medica, e non sostituisce in nessun modo, la diagnosi e/o il trattamento di un medico qualificato. L'autore non è in alcun modo responsabile per l'utilizzo improprio delle informazioni presentate in questo libro, e per eventuali danni o problemi causati dall'utilizzo delle informazioni in esso contenute.

Copyright © Giulio Achilli
marenectaris.net

Indice

Introduzione.....	4
La Disciplina del Rilassamento Cosciente.....	10
Navigare nell'Oceano del C'hi: l'esercizio.....	17
Linee guida da ricordare.....	28
L'esercizio in breve.....	34
I benefici.....	39
Consigli ed esperienze.....	45

I

Introduzione

Prima di esplorare la teoria e l'esperienza millenaria taoista sul raffinamento del nostro C'hi, della nostra Energia Interiore, è bene cominciare da uno dei fondamenti che ne sottendono la sua giusta percezione. Un fondamento che troviamo nelle pratiche di ogni tradizione di Crescita Personale, codificato in mille forme, ma trasversalmente eguale nel suo nucleo astratto. Un fondamento che occorre sempre ricordare e considerare, nella nostra personale esplorazione interiore dell'Universo di ciò che noi siamo in Verità.

Il Rilassamento. La costante ed incessante focalizzazione sulla rimozione delle tensioni inutili che serpeggiano nel nostro organismo vivente.

Dal punto di vista della raffinazione del nostro C'hi in un modo funzionale alla creazione di Coscienza di Sé e di Intento, il limpido punto di innesco di questo processo è molto semplice e facilmente verificabile: *il nostro C'hi non è in grado di scorrere al meglio della sua intensità e qualità se un blocco ne ostacola il percorso.*

Esattamente come un tronco caduto in un fiume ne altera la portata, lo scorrimento, e magari ne provoca anche la dispersione incontrollata nei dintorni, così è dentro di noi: un qualsiasi blocco muscolare, tendineo, o finanche più profondo, non permette al C'hi di fluire in un modo funzionale al nostro Equilibrio, e dunque in un modo funzionale alla nostra salute e alla nostra vitalità e benessere.

Se la nostra Energia C'hi non fluisce correttamente a causa di un blocco, il nostro Equilibrio interiore si corrompe per adattarsi alla mutata condizione; il blocco, qualsiasi esso sia e dovunque si manifesti, priva un percorso e un serbatoio energetico della ricezione della sua propria Energia, ovvero del suo nutrimento peculiare; e di conseguenza, un altro percorso e un altro serbatoio energetico si saturano di quell'Energia che il blocco stesso impedisce di fluire.

Se questa disfunzione si protrae nel tempo, alcune parti di noi stessi non vengono più alimentate nel giusto modo, mentre altre finiscono per essere nutrite e stimolate con un C'hi superiore alla necessità, o diverso da quello che sarebbe loro naturalmente destinato: un C'hi che può avere una qualità più bassa; o persino un C'hi di qualità e raffinazione superiore a quella richiesta. Questo è l'emblema della nostra perdita di Equilibrio: qualcosa riceve poco o nulla, qualcos'altro viene impropriamente sovralimentato.

In questo scenario, risalta ora chiaramente quale sia il miglior percorso possibile da intraprendere per far tornare il Fiume al suo massimo naturale possibile di portata, estensione e capacità: occorre coadiuvare il naturale lavoro del nostro organismo con un cosciente e deliberato Lavoro Interiore di scoperta e rimozione degli ostacoli che impediscono un armonioso fluire del Fiume. Se l'ostacolo non viene scoperto e rimosso, l'Equilibrio che esprime un organismo vivente sarà sempre una approssimazione a decadere del suo stato naturale e delle sue possibilità.

Noi tutti abbiamo accumulato e continuiamo ad accumulare una notevole quantità di tronchi e detriti sul Fiume del nostro C'hi. Traumi psicologici che arrivano dai giorni della nostra infanzia che diventano blocchi emotivi e a seguire blocchi fisici. Stress, ovvero una condizione di allarme innaturale in cui manteniamo il nostro organismo vivente. Condizioni esteriori insalubri e dannose alla nostra propria struttura di esseri umani, come inquinamento, rumore, varie sostanze chimiche zuccherate che abbiamo l'ardire di chiamare cibo. Condizioni di lavoro non armoniose, in perenne competizione con sonnambuli immortali, o in ambienti che non sono concepiti per ospitare esseri umani, ma per alloggiare automi incoscienti. Tutto questo impatta il nostro C'hi, crea delle riverberazioni sul corpo fisico che sono facilmente percettibili da chiunque ne sia coinvolto, e riempie il Fiume della nostra vitalità e del nostro benessere di massi, ostacoli e tronchi che rinforzano se stessi ogni giorno di più, se non interveniamo.

Ogni giorno di più, se non interveniamo. Ma come intervenire?

Il fondamento di ogni cosa è l'Equilibrio. *E' l'Equilibrio che deve salire di intensità, capacità, qualità e quantità, non il picco.* Qualsiasi picco tornerà a valle; qualsiasi vuoto sarà riempito. E' l'Equilibrio che deve salire; e per far salire l'Equilibrio, occorre sempre, sempre, lavorare interiormente per sgomberare e mantenere il Fiume privo di ostacoli. Ogni ostacolo rimosso aumenta la quantità di C'hi a nostra disposizione. Aumentandone la quantità disponibile, aumenta la capacità dell'organismo vivente di adattarsi alla Vita, e mantenere condizioni di benessere. Più il nostro C'hi si libera, più si liberano potenzialità, perché ogni parte di noi comincia a ricevere il suo giusto nutrimento, il C'hi che ha la qualità e la raffinazione giusti ed adatti all'organo o alla funzione corrispondenti.

Gli ostacoli devono essere rimossi. Il Fiume deve tornare a scorrere nel suo modo pulito, naturale, continuo, ininterrotto. Da qui, soltanto da qui, può liberarsi Energia Interiore che può essere raffinata ancora più sottilmente per permettere l'esperienza ed il radicamento di stati di Essere superiori.

Uno dei fondamenti del ritorno all'Equilibrio è la Disciplina del Rilassamento Cosciente. Ovvero, ci prendiamo il tempo di ascoltare e Sentire ciò che siamo, lo stato del nostro corpo fisico, percepire dove il nostro Fiume si inceppa, si contrae, si blocca, non scorre; ascoltare e Sentire nel contempo dove il nostro Fiume scorre agevole e vivificante. E da qui, da questo Sentire, lavorare interiormente per sgomberare il Fiume là dove esso è interrotto; allentare le tensioni fisiche; permettere e acconsentire un fluire costante, tranquillo e ininterrotto proprio lì dove un blocco fisico, una contrazione meccanica che torna a riproporsi da sola, una morsa muscolare o tendinea, esistono senza che ve ne sia la reale necessità.

Di conseguenza, per conseguenza naturale, là dove il Fiume era secco o bloccato, ora il nostro Lavoro Interiore sull'ostacolo diminuisce il blocco, lo ammorbidisce, lo rilassa, lo sgretola. Il Fiume ritorna a ricevere e ad accogliere nuova Acqua. La sua Acqua. Quella che le era destinata da sempre, e che l'ostacolo divergeva o persino bloccava.

Ogni parte di noi torna a ricevere sempre più l'Acqua che le è destinata, che è giusta per lei.

E così, in questo modo, lentamente torna Equilibrio. Torna la Comprensione. La nostra Energia cresce. E si libera a sostenere la nostra Crescita Personale.

II

***La Disciplina del
Rilassamento
Cosciente***

La Disciplina del Rilassamento Cosciente, ovvero un Lavoro cosciente sul corpo fisico di scioglimento e sgretolamento dei suoi blocchi e delle sue tensioni non necessarie, è una Disciplina che origina da un assioma che gli antichi saggi taoisti avevano scoperto e descritto nei dettagli migliaia di anni fa. Un assioma che è solo apparentemente semplice: l'apparenza nasconde un Universo di possibilità e di scoperte. Ma solo per chi ha il coraggio e la Fede di avventurarsi nella verifica esperienziale di queste Verità.

Il nostro C'hi non è in grado di scorrere al meglio della sua intensità, quantità e qualità se un blocco ne ostacola il percorso. Questo è l'assioma che sottende ed origina la Disciplina del Rilassamento. Dunque, il primo e prioritario Lavoro da compiere sul corpo fisico è quello di sciogliere e sgretolare anni o persino decenni di condensazioni energetico-fisiche e movimenti inutili che determinano un enorme squilibrio nel corpo, e conseguentemente una immane dissipazione e spreco di Energia. Energia che invece dobbiamo liberare, per riguadagnarla al nostro Cammino di Crescita Personale.

Come possiamo riconoscere in noi queste condensazioni energetico-fisiche, questi movimenti inutili, che si manifestano sotto forma di blocco?

La risposta è assai semplice, ma per realizzarla in noi stessi occorre un grado sufficiente di Presenza, altrimenti scambiamo un blocco per una qualità, oppure non ci accorgiamo affatto di avere una tensione fisica non necessaria che ci accompagna in ogni momento di veglia. Il cerchio di Potere, che spezza il circolo vizioso, è proprio questo: *la Presenza ci induce a vedere e a realizzare, la realizzazione ci induce all'Azione conforme, l'Azione conforme libera Energia che può alimentare ulteriormente la Presenza, in modo che noi si possa vedere e realizzare ancora di più. Per creare Oro, devi avere Oro*, insegnavano ed insegnano ancora adesso gli alchimisti interiori.

Alcuni esempi di condensazioni energetico-fisiche che si manifestano sotto forma di blocchi, che qui riportiamo solamente come indicazione di osservazione generale, possono essere:

- la contrazione continua dello spazio tra le sopracciglia.
- mantenere serrata la mascella sulla mandibola.
- il viso che si contrae automaticamente e rimane in una smorfia innaturale in determinate situazioni, per esempio nell'interazione con altre persone. Tipicamente, il sorriso accondiscendente o la maschera di sofferenza.
- la schiena che tende a chiudersi sulla gabbia toracica, o che tende al contrario ad espandere in modo eccessivo il petto all'infuori.
- le spalle che non si rilassano mai in posizione naturale, ma che si contraggono inutilmente, o tendono a salire eccessivamente verso l'alto chiudendo il collo come in una serratura.

Alcuni esempi di movimenti inutili involontari che possono protrarsi per minuti interi e sfuggire alla nostra Attenzione possono essere:

- alzare e abbassare ripetutamente il tallone da terra (*chi di noi non l'ha mai fatto?...*).
- tamburellare le dita su un tavolo, sulle ginocchia o agitarle tra loro.
- strofinare le mani, o batterle ritmicamente sulle gambe, o sulle ginocchia.
- muovere i piedi in un balletto costante senza fine, quando seduti con le gambe accavallate.

Un altro tipo di blocco energetico che spesso viene confuso come una qualità è l'irrigidimento muscolare. Ovvero, mantenere i muscoli in uno stato di continua tensione, che ovviamente determina un accresciuto afflusso di sangue, e di C'hi, nelle aree coinvolte. Questo afflusso determina un aumento di volume delle masse fisiche coinvolte, ed è fondamentalmente questo il motivo principale di questa azione: mostrarsi agli altri in una accezione di esibizione, per farsi notare. Nulla di male in tutto questo, naturalmente; se non fosse che tale comportamento protratto nel tempo si cristallizza e produce delle conseguenze sulla totalità di noi stessi che sono del tutto sconosciute ed ignorate da chi persiste in questa esibizione.

Il nucleo astratto energetico che è sotteso alla Disciplina del Rilassamento Cosciente non è naturalmente censurarsi, o giudicarsi bravi bambini o ribelli del nulla. Si tratta di comprendere profondamente, attraverso la nostra verifica personale, che *il Rilassamento Cosciente libera Energia che ritorna a vantaggio e a beneficio della nostra Crescita Personale, ovvero dello sviluppo del nostro Essere*, ed è per questo che noi lo pratichiamo

incessantemente. Perché? Perché il Rilassamento libera e scioglie i nostri blocchi fisici, le tensioni inutili, e quindi consente al nostro C'hi di ritornare a scorrere e a vivificare in modo armonioso la totalità di noi stessi.

Una contrazione inutile, un movimento non necessario, dissipano Energia, letteralmente bruciano Energia per una Azione del tutto inutile alla funzionalità del nostro organismo. Una volta bruciata, questa Energia deve essere in qualche modo prodotta nuovamente nel nostro laboratorio chimico interiore. Ma se questa nuova produzione torna ad alimentare nuovamente queste dissipazioni, potrà mai ritornarci disponibile per scopi superiori? O anche solo per scopi più funzionali alla nostra Vita e ai nostri impegni di ogni giorno?

Ecco perché la Disciplina del Rilassamento è esperienza basilare per le pratiche sullo sviluppo e sulla raffinazione del nostro C'hi. Ecco perché essa ne è uno dei suoi fondamenti. Ma affinché questo Lavoro Interiore produca per noi risultati tangibili, occorre ricordare e praticare questa Disciplina in ogni momento possibile dei nostri giorni. Occorre chiederci costantemente, costantemente, *Sono contratto in qualche punto di me senza una ragione reale? Il mio corpo si sta muovendo in qualche movimento involontario inutile? Sento delle tensioni fisiche? Dove? Posso scioglierle, anche solo un poco? Posso rilassare questa postura che non sento cosciente?* Costantemente. In automobile. In metropolitana. Camminando. Parlando con altri. Lavorando. Mangiando.

Queste domande stimolano ed innescano in noi stessi un livello superiore di Presenza, e dunque spezzano l'automatismo, sgretolano la meccanicità anche solo un epsilon, e alimentano la nostra Natura Solare. Altrimenti, laddove la nostra Coscienza si annebbia, ripartono gli automatismi; si rinforzano i blocchi; ritornano le maschere e le contrazioni inutili; ritornano i pensieri

associativi infiniti ed inutili della mente nel suo funzionamento inerziale sonnambolico; ovvero, ritorna l'immane dissipazione energetica vana, che ci rende prigionieri, servitori del nostro stesso massacro, umani incoscienti che deambulano immemori in una gabbia di mente. Non già per una sorte negativa ineluttabile; ma solo e soltanto per una Legge ineludibile.

Fino ad ora, abbiamo fuso in noi stessi comportamenti meccanici incoscienti. La pratica del Rilassamento Cosciente inverte questa deriva inerziale, e ci induce a fondere in noi stessi un nuovo sapere; un sapere che invece di dissipare, amplifica; invece di bloccare, scioglie; invece di spegnere, vivifica.

Ed ora, condivideremo insieme un semplice e meraviglioso esercizio di Rilassamento Cosciente, patrimonio delle meravigliose e millenarie tradizioni dello Yoga e dell'alchimia interiore taoista:
Navigare nell'Oceano del C'hi.

III

***Navigare
nell'Oceano del C'hi:
l'esercizio***

Navigare nell'Oceano del C'hi è un esercizio di rilassamento cosciente di semplicissima esecuzione, ma di profondo effetto, soprattutto quando viene inserito nel tessuto di una Disciplina ritmica. Il suo scopo è sia investigare in profondità il nostro stato interiore, sia intervenire laddove alcune percezioni ci indichino uno stato di equilibrio alterato. Il tutto, mentre si porta ad un livello di rilassamento via via più profondo l'intero nostro sistema fisico, mentale ed emozionale.

Sdraiamoci in una posizione comoda, con la nostra parte posteriore del corpo distesa su di un supporto che sia un buon punto di equilibrio tra comodità e stabilità. Sdraiarsi su un tappeto sul quale siano state distese altre coperte è un ottimo compromesso; ma naturalmente, va benissimo anche distendersi su di un letto, sebbene una posizione troppo comoda conduca troppo facilmente l'esperienza del rilassamento a perdersi in un sonno profondo e ristoratore.

A tal proposito, *è importante sottolineare che questo esercizio può facilmente condurre allo stato di Coscienza del sonno*, e che in genere, quando questo accade, è perché il corpo fisico ne ha un fondamentale bisogno. Tuttavia, anche se questa è una delle conseguenze possibili e naturali dell'esercizio, *l'Intento del praticante non è addormentarsi, ma entrare in un profondo stato di rilassamento di tutti i suoi veicoli inferiori, ovvero il fisico, il mentale e l'emozionale*. Se il sonno accade, ed è sicuro che molto spesso accadrà, nulla di male; ma non è lo scopo fondamentale di questo esercizio.

Navigare nell'Oceano del C'hi è un esercizio di Presenza, di Meditazione, e di Guarigione; non è una pratica propedeutica al sonno.

Nei limiti del possibile, ovvero se non abbiamo una patologia che ce lo impedisce, appoggiamo e distendiamo la testa a terra senza nessun supporto, ovvero senza cuscini o rialzi di nessun genere. Appoggiamo semplicemente la testa a terra o dove ci troviamo, rilassando e distendendo per conseguenza i tendini del collo.

Chiudiamo gli occhi.

Distendiamo le braccia lungo i fianchi nella posizione più comoda e naturale possibile. Per conseguenza, le mani si troveranno ad essere più o meno aperte o chiuse, più o meno appoggiate a terra, è irrilevante. Ciò che è importante, è non mettere le braccia e le mani in una posizione che deve essere mantenuta attraverso uno sforzo muscolare o tendineo continuato. **Rilassare**. La Forza di Gravità deve agire senza opposizione lungo tutte le nostre braccia.

Stessa cosa per le gambe. Distese e rilassate, assecondando la Forza di Gravità. I piedi tenderanno spontaneamente ad aprirsi con le punte che divergono tra loro; le gambe si distanzieranno naturalmente di uno spazio che dipende in tutto e per tutto dalla

struttura fisica peculiare del praticante. Quanto e come è del tutto irrilevante; il praticante deve cercare la sua propria posizione di rilassamento, che non è codificata in nessun manuale, e non deve essere mantenuta attraverso uno sforzo muscolare o tendineo continuato.

Una volta che sia stata assunta questa semplice posizione, comincia il Lavoro Interiore vero e proprio. Ovvero, da fuori nessuno vede nulla, ma dentro, all'interno, il praticante sta agendo, conoscendo, vivificando, sciogliendo, comprendendo, sgretolando, lasciando andare.

Per prima cosa, il praticante depone il suo respiro nel basso ventre, in un luogo di straordinario Potere Interiore che i saggi taoisti chiamano Dan Tian, letteralmente il campo del cinabro. Questo luogo interiore di Potere è un luogo alchemico che funziona da serbatoio della nostra Energia Interiore; se in esso deponiamo il nostro respiro, alimentiamo il serbatoio e parallelamente mettiamo in stato di “ *fusione*” un particolare tipo di Energia Interiore prodotta dal nostro organismo, **il Jing**.

Questa fusione, se mantenuta nel tempo (un lungo, lungo tempo necessario e sufficiente), mantiene in Essere un Fuoco Alchemico Interiore che porta al raffinamento di un altro tipo di Energia Interiore, ancora più sottile, a cui il Viaggiatore ambisce con distaccata intensità: **lo Shen**. L'Energia dello Spirito. L'Energia della Coscienza.

Che cosa significa deporre il respiro nel basso ventre? Significa renderlo naturalmente più profondo, più sottile, più tranquillo, più lungo, più uniforme. Questo processo non deve essere forzato in alcun modo e per nessun motivo; sarà la pratica continua a portare i suoi frutti in questa direzione. Semplicemente, il praticante deve porre la sua Attenzione a che il suo respiro gonfi e

rilassi ritmicamente l'area del suo basso ventre, due o tre dita sotto il suo ombelico. Questo è sufficiente.

Per alcuni momenti, che possono diventare alcuni minuti, l'unica operazione su cui il praticante si concentra non è null'altro che questa: deporre il suo respiro nel Dan Tian, facendo attenzione a non forzare in alcun modo questa lenta progressione. Lentamente, il respiro si farà più calmo, più sottile, più profondo. Spesso, anche soltanto in questa prima fase ci si addormenta profondamente: se accade, va tutto bene. Ci siamo fermati soltanto alla superficie, ma evidentemente il corpo fisico ne aveva bisogno.

Quando, dopo alcuni momenti, il respiro si è saldamente radicato nel Dan Tian, allora è giunto il momento di *utilizzare un'altra parte della nostra Attenzione per effettuare un altro compito: la scansione del corpo fisico.*

E' assai importante che il praticante si impegni in dedizione a mantenere un alto grado di vigilanza su entrambi questi processi interiori contemporaneamente: la respirazione deposta nel Dan Tian, senza sforzo, naturale, e la scansione del suo corpo fisico. Ovviamente, nulla di male se ciò non accade, o se il praticante non riesce allo scopo: come sempre, il tempo porterà i suoi frutti, laddove l'Albero cresce in Ritmo e Disciplina.

Partire dalla punta dei piedi o dalla sommità del capo è indifferente: il praticante deve affidarsi al suo Sentire per scegliere il luogo da cui cominciare. E poi, una volta scelto il punto da cui partire, lentamente, deve esaminare con Attenzione e curiosità ogni macro-area del suo corpo fisico in sequenza fino a raggiungere l'estremità opposta: se è partito dalla sommità del capo, deve scendere fino alla punta dei piedi, altrimenti il cammino è contrario.

In linea del tutto generale ed assolutamente indicativa, le macro-aree che la nostra Attenzione deve esaminare in sequenza sono:

- la sommità del capo e la calotta cranica
- la nuca
- il viso
- il collo
- le spalle
- le braccia fino alla punta delle dita
- il torace
- il dorso
- il ventre
- la zona lombo-sacrale
- l'area genitale e il bacino
- le gambe fino alla punta dei piedi

chiaramente in ordine opposto qualora si cominci dalla punta dei piedi.

Tuttavia, il cardine di questa Disciplina non risiede nella suddivisione mentale delle aree del corpo da esaminare; *il nucleo sottile di questa Disciplina risiede nel tipo di Lavoro Interiore che viene compiuto su di esse.*

Prima di tutto, il praticante lavora per rilassare al massimo possibile consentito in quel momento la macro-area alla sua Attenzione. Per fare questo, deve mettere la sua piena Presenza su quell'area, esaminarla in profondità, e in un certo senso (che poi non è distante da ciò che veramente sta accadendo) *comandare dolcemente a quell'area di rilassarsi mentre la sua Presenza è in piena Attenzione su di essa.*

Già dopo poche volte di pratica di questa Disciplina, si nota con discreta facilità come il corpo fisico sia ben lieto di assecondare questo soffice comando: i muscoli si aprono, i tendini si rilassano, la Forza di Gravità porta la macro-area a riposare nel suo punto di minimo contrasto. *E in questo scenario così rilassato, in questo letto del Fiume che si ripulisce e si sgombra di detriti, il praticante comincia a percepire una precisa sensazione.* All'inizio molto vaga, poi via via più potente, più intensa e più percettivamente indiscutibile. Vedremo più avanti di che cosa si tratta.

Nel Lavoro Interiore sulle sue macro-aree fisiche esaminate in sequenza, il praticante noterà e realizzerà sempre più cose, tante più cose quanto più il Ritmo e la Disciplina lo sosterranno nella pratica stessa. Ci saranno delle aree che non risponderanno al rilassamento; altre aree che arriveranno fino ad una soglia oltre la quale sembra che non riescano ad andare; altre aree che sembrano percettivamente inesistenti; altre ancora che quando poste sotto la lente della Attenzione Cosciente parlano, letteralmente parlano delle loro necessità. Ed altre aree, invece, che riescono ad abbandonarsi liberamente e in profondità.

Compito del praticante è raccogliere queste informazioni preziosissime che il corpo fisico riesce finalmente a comunicargli, e renderle Azione Conforme, ovvero indicazioni da trasporre nel tessuto della Vita quotidiana. Questo è possibile perché il praticante non si sta addormentando nel suo esame, ma si sta invece impegnando profondamente a restare in Coscienza di Sé per tutto il tempo richiesto dall'esercizio. In questo modo, diventa cosciente di tutti i suoi blocchi, ostruzioni, rigidità; senza giudicare nulla, in piena e totale accettazione, e con la voglia di porre un rimedio a ciò che sente disfunzionale, per prendersi cura di una parte fondamentale del suo sistema vitale.

Quando nella sua scansione il praticante si imbatte in un'area del corpo fisico che gli chiede un intervento diretto (ed è esattamente questo quello che accade, al di là di ogni dubbio), magari per eccessiva rigidità, o per converso eccessiva vuotezza, allora *quello è il momento di mettere in pratica un altro degli assiomi fondamentali della alchimia interiore taoista: la respirazione e l'Attenzione focalizzata su di un luogo inviano Energia C'hi in quello stesso luogo.*

Senza toccare nulla del suo respiro, senza cambiarlo in alcun modo, il praticante immagina che nella sua fase di ispirazione l'area alla sua Attenzione riceva e si nutra di un C'hi puro, nutritivo, luminoso; mentre nella sua fase di espirazione, il praticante immagina che l'area alla sua Attenzione rilasci via il C'hi stagnante, scuro, denso, vuoto di nutrimento, che in essa era eventualmente presente. La durata di questo processo non è predicibile, né quantificabile: è il corpo fisico che informa la nostra totalità quando è sufficiente, e il nostro Sentire è perfettamente in grado di percepire il messaggio.

Inspirazione: l'area riceve attraverso il respiro un C'hi puro, luminoso, guaritivo.

Espirazione: l'area espelle attraverso il respiro il C'hi stagnante, oscuro, rigido.

Ovviamente, non tutte le aree del corpo fisico ci chiederanno questo sottile massaggio interiore nella stessa sessione di pratica. Spesso è un'area che ne ha bisogno, mentre il resto del corpo fisico no. Spesso basta il solo tenue comando di rilassamento a fare in modo che un'area riceva il C'hi di cui ha bisogno. Se pratichiamo spesso, basterà il solo rilassamento a tonificare e purificare l'intero nostro organismo fisico. Questo tipo di intervento è legato a particolari situazioni, ma in ogni caso è il corpo fisico che lo chiede con una chiarezza meravigliosa e sublime; purché noi si sia

ovviamente in grado di ascoltare, invece che addormentati dentro le inconsistenti litanie della mente.

L'esercizio è tutto qui. E' semplice, come tutte le cose vere e potenti di questo Universo, ma possiede una incredibile profondità di scoperte e di significati. E soprattutto, per dare il massimo dei frutti, necessita di alcune linee guida fondamentali che dobbiamo sempre ricordare; altrimenti, diventa una pratica propedeutica al sonno, che è comunque funzionale e foriera di un bel sonno ristoratore, ma non ci permette di accedere a quei messaggi profondi che attendono la nostra Coscienza per essere esaminati, accolti e finalmente liberati.

E quando il Ritmo e la Disciplina ci avranno sufficientemente sostenuto nella pratica, nel pieno del nostro rilassamento, quando il corpo fisico si sarà quietato, e la mente e le emozioni con lui, *un giorno cominceremo a percepire qualcosa.*

Inizialmente sarà una percezione vaga, qualcosa che c'è ma che sembra sfuggire. Poi la percezione diverrà via via più chiara, fino a divenire la scoperta di un flusso profondo che scorre, al di sotto e al di là della nostra struttura fisica. Un flusso interiore di Energia che ci anima e ci vivifica. Una corrente, un calore, un movimento, una densità, qualcosa che scorre e non origina, che fluisce e non si ferma. Ci sembrerà di essere sospesi in un Mare di Forza, lievemente e serenamente adagiati, ma in piena Presenza e in meravigliosa vitalità. Nel Silenzio del respiro che alimenta la fucina alchemica del nostro Dan Tian. Navigando sereni, vigili, pronti ad ogni messaggio, in una immensità insondabile, inspiegabile, Senza Nome.

Quando torneremo nella percezione quotidiana, quando lasceremo questo esercizio, il nostro stato generale sarà indubitabilmente diverso. Ci sentiremo nutriti, con una nuova quiete interiore serena e vigile, e riempiti di una nuova Forza. La

nostra Presenza sarà più facile da mantenere; il livello della nostra Energia si sarà innalzato. Avremo il viso più rilassato, la mente più libera, ed il corpo serenamente disteso negli effetti della Forza di Gravità. E tanti altri benefici, che il devoto praticante conoscerà da sè attraverso la sua dedizione e la sua Disciplina.

Questo è Navigare nell'immenso e insondabile Oceano del C'hi.
Ed è solo lasciare le rive.

IV

***Linee guida
da ricordare***

Queste sono le linee guida fondamentali che dobbiamo sempre ricordare nella pratica di questo esercizio, per renderlo il più possibile efficace.

Mantenere lo stato di Presenza

Quello che accade nella pratica di questo esercizio, nelle diverse declinazioni relative alle varie tradizioni, è che il praticante non si ricorda di mantenere lo stato di Presenza nel suo svolgimento. *Overo, il praticante non si ricorda di Sé, e quindi non crea un cuneo di distacco tra Colui che percepisce ed l'oggetto percepito.* Praticare l'esercizio in questo modo, ed in generale praticare qualsiasi cosa in questo modo, significa scivolare nella meccanica, ovvero nella deriva inerziale incosciente; nella quasi totalità dei casi, il risultato finale è il sonno vero e proprio, oppure l'assorbimento completo nel flusso insensato dei pensieri associativi senza senso che frullano permanentemente nella nostra mente.

Invece, l'impegno è conservare e mantenere attivo il nostro stato di Presenza nel progressivo rilassamento del nostro corpo. Lo stato

di Presenza è elemento fondamentale e discriminante della nostra scansione fisica, ed è coadiuvato da un'altra linea guida fondamentale, che agisce da catalizzatore: la respirazione profonda nel Dan Tian.

Respirazione nel Dan Tian

La respirazione lenta, profonda, tranquilla nel Dan Tian è uno dei fuochi della nostra Attenzione durante l'esercizio. *Questa Attenzione sulla respirazione è in generale uno dei mezzi più potenti di cui disponiamo per spezzare l'incantesimo del sonnambulismo che ci getta indosso la nostra Mente di Superficie fuori controllo.*

Focalizzarci sulla respirazione **e** sul progressivo rilassamento toglie l'Attenzione dal circolo vizioso autodistruttivo in cui i pensieri associativi casuali la ingabbiano. *L'Attenzione così liberata si rende quindi disponibile ad essere usata per il suo reale Potere, che è quello di creare Realtà attraverso il fluire dell'Energia là dove essa si pone.* Ha ben poco senso praticare questo esercizio mentre pensiamo al parrucchiere, o alla cena con gli amici, o alla partita di calcio; e uno dei modi con cui possiamo interrompere questo processo apparentemente incontrollabile è proprio impegnarci a mettere deliberatamente la nostra Attenzione sul respiro.

Il respiro deve scendere al Dan Tian, perché questa area del nostro corpo fisico è letteralmente un bacino, un serbatoio di Energia. La respirazione nel Dan Tian attiva ed incrementa questa Energia, ed è di fatto uno dei mezzi più semplici e più efficaci per generare Energia interiore di raffinazione superiore. Un mezzo così efficace, che dovremmo ricordarci il più spesso possibile del nostro respiro e della sua profondità, ovunque siamo e in qualsiasi momento della nostra giornata.

Inoltre, la respirazione nel Dan Tian concorre a potenziare ulteriormente lo stesso processo di rilassamento cosciente; si tratta quindi di elemento di grande importanza, così come grande importanza ha un altro aspetto: l'utilizzo creativo dell'immaginazione per portare sollievo e guarigione alle aree del nostro corpo che ne hanno necessità.

Utilizzo dell'Immaginazione Creativa

Quando lavoriamo per rilassare un'area del nostro corpo che richiede la nostra Attenzione, l'utilizzo dell'Immaginazione Creativa è fondamentale. *L'Immaginazione Creativa unisce la mente al processo fisico*, quindi concorre ad *unificare il corpo e la mente attorno all'Intento fondamentale dell'esercizio, che è quello di sciogliere, vivificare, nutrire attraverso il rilassamento.*

L'unificazione della mente con il corpo fisico su un unico Intento, ovvero *l'unione di interno ed esterno in una integrità coesa*, è uno dei pilastri del Lavoro Interiore di qualsiasi tradizione esoterica che sia diretta alla Crescita Personale. *Perché di fatto è il modo più energeticamente funzionale di creare la propria Realtà, e dunque il proprio destino.* Quindi, quando lavoriamo attivamente su di un'area che ne ha bisogno, non solo portiamo in essa Energia C'hi attraverso il respiro, ma nello stesso momento immaginiamo questo processo svolgersi nella nostra mente secondo visualizzazioni che sentiamo appropriate. Possiamo immaginare una fresca aria pura che arriva all'inspirazione, e un'aria satura e nera uscire all'espirazione; possiamo immaginare una Luce di un certo colore all'inspirazione, e una Luce di un altro colore all'espirazione, e quali Luci sarà il nostro personale Sentire a suggerircelo. Non ha importanza che cosa scegliamo; il punto importante è unificare la mente al processo attraverso una visualizzazione che sentiamo conforme, giusta e gradevole.

L'utilizzo di una visualizzazione assieme al processo di rilassamento amplifica in maniera enorme la sua efficacia; dovremmo sempre ricordarci di aiutarci con questo strumento meraviglioso, e non solo all'interno dei confini di questo esercizio.

Queste sono le linee guida fondamentali da ricordare nella pratica dell'esercizio. Ad esse, si accompagna una raccomandazione: *il miglior trattato sul Rilassamento Cosciente non è contenuto in nessun libro e in nessuna antologia, ma è quello scritto di proprio pugno da un praticante devoto. La pratica crea esperienza, e l'esperienza crea la Sapienza.* Dell'Energia non si può parlare, con le parole si può arrivare solo fino ad un certo punto, ovvero fino ad una indicazione della Via.

Poi, il Cammino deve essere camminato. Altrimenti, ogni indicazione perde qualsiasi valore, ed è di efficacia nulla.

I saggi taoisti insegnano che il miglior libro sul C'hi è quello che lo stesso praticante devoto scrive delle sue esperienze.

V

L'esercizio in breve

Alla luce di quanto esposto sin qui, riassumiamo per comodità la sequenza delle attività che creano la pratica complessiva dell'esercizio di Rilassamento Cosciente *Navigare nell'Oceano del C'hi*.

- Stenderci nella posizione di base, che non muteremo per tutta la durata dell'esercizio.
- Iniziare con la respirazione nel Dan Tian, e proseguire fino a quando sentiremo di aver raggiunto un respiro profondo, tranquillo e uniforme, ancorato al nostro Dan Tian.
- Percorrere in stato di Presenza, ed in sequenza, tutte le aree del nostro corpo fisico, lavorando su di esse per rilassarle una ad una al meglio ed il più profondamente possibile. Aiutiamoci con il supporto dell'Immaginazione Creativa per intensificare il processo, se l'area alla nostra Attenzione ce lo richiede.
- Impegnarsi a mantenere uno stato interiore di Presenza per tutta la durata dell'esercizio, o per il tempo più lungo possibile. L'impegno non deve diventare una sofferenza; ma non deve nemmeno essere ignorato con leggerezza.

- Impegnarsi a mantenere la nostra Attenzione sul respiro nel Dan Tian e ***contemporaneamente*** sul processo di rilassamento che stiamo agendo su noi stessi. Esattamente come sopra, l'impegno a mantenere attiva in due direzioni contemporaneamente la nostra Attenzione non deve diventare una sofferenza, ma non deve nemmeno essere ignorato con leggerezza: *questo elemento, ed il precedente, è ciò che rendono questo esercizio una Meditazione.*
- Sia se interviene il sonno nel mentre, sia che riusciamo a terminare la nostra scansione completa del corpo fisico, alla fine restare in posizione per tutto il tempo che desideriamo. Godiamoci la Serenità, la Pace, le sensazioni sottili che percepiamo ora che abbiamo quietato e rilassato profondamente il corpo fisico, e radicato profondamente il respiro nel Dan Tian. Questo mantenere la posizione è un elemento fondamentale della pratica, non soltanto un accessorio piacevole, perché fonde in profondità tutto il Lavoro fatto e ne magnifica i risultati. Inoltre, questo è uno dei momenti in cui la percezione diretta della nostra Energia Interiore, del nostro C'hi, si fa più intensa e più chiara. Il C'hi smette di essere letteratura incomprensibile, e diventa percezione diretta: ma solo dove i detriti sono rimossi ed il Fiume liberato, l'Acqua può fluire limpida, potente e piena.
- Al termine, quando il nostro Sentire ce lo comunicherà, iniziare ***molto lentamente*** a muovere il corpo fisico e a rilasciare il respiro al suo andamento naturale. Con molta lentezza, muovere progressivamente gli arti, e stiracchiarsi come se uscissimo da un sonno ristoratore (cosa che di fatto spesso avverrà). *Attenzione a non stiracchiarsi con troppa veemenza*, perché di fatto il rilassamento ha reso i nostri

tendini e i nostri muscoli molto morbidi, ed un movimento troppo brusco potrebbe causare un trauma; tutto con molta, molta lentezza, e con molta, molta dolcezza. Lentamente, molto lentamente, usciamo dalla posizione e terminiamo l'esercizio.

Ultima nota importante: non alzarsi rapidamente puntando le mani a terra e contraendo i muscoli del collo. E' assai preferibile alzarsi *lentamente*, spostandoci dapprima su un fianco, e poi, appoggiando a terra la mano opposta al fianco su cui ci siamo girati, sollevandoci a sedere lasciando la testa ed il collo il più morbidi e rilassati possibile. Poi, sempre lentamente, da questa posizione sollevare la testa nella sua posizione normale ed alzarsi in piedi come desideriamo.

VI

I benefici

Sono innumerevoli i benefici che apporta la pratica costante dell'esercizio *Navigare nell'Oceano del C'hi*. Tutti sono correlati ad un punto fondamentale: *le tensioni che accumuliamo nella quotidianità non hanno mai un momento a disposizione per essere davvero rilasciate*. Invece di arrivare sempre al punto di esplosione, per poi ripartire di nuovo da una limbica prostrazione priva di Energia, questo Esercizio permette di ritornare verso l'Equilibrio con maggiore armonia, evitando gli eccessi, evitando le dispersioni, evitando i placebo che non rilassano davvero, ma occultano la tensione, come possono essere gli alcolici.

Il nostro riferimento è sempre, sempre, l'Equilibrio. L'Equilibrio di forze è la condizione di maggiore vitalità, Energia e benessere a cui possiamo ambire. Tuttavia, l'Equilibrio è un filo di rasoio, sia da raggiungere, sia da mantenere; questo esercizio ci aiuta a ritornare verso questa condizione.

Il primo beneficio che subito scopriamo nella nostra pratica, se condotta in Disciplina, è *un aumento generale del nostro benessere, che si protrae ben oltre la fine dell'esercizio*. Sebbene apparentemente non abbiamo fatto nulla, già soltanto il profondo

rilassamento ci ha permesso di rimuovere una parte, anche minima, dei detriti che ostacolano il fluire del nostro C'hi: e laddove il nostro C'hi fluisce in modo più libero, aumenta la nostra vitalità e il nostro benessere, perché la nostra Energia Interiore può scorrere più agevolmente. Ci sentiremo meglio, il nostro corpo si muoverà con molta più eleganza, perché più rispondente alla Forza di Gravità e meno rispondente a tensioni auto-generate che abbiamo sciolto, anche se in parte infinitesimale.

Il nostro aspetto fisico muterà. Muterà perché riconosceremo e scioglieremo tensioni via via più profonde, e queste tensioni liberate cambieranno giocoforza la nostra struttura fisica. *Il nostro viso si farà più rilassato, più morbido, con meno tensioni, meno contrazioni involontarie.*

La Serenità che la pratica in Disciplina di questo esercizio libera dentro di noi ci diverrà via via più familiare. Ci saranno delle volte in cui, alla fine della nostra pratica, stenteremo a riconoscere il nostro stato interiore rispetto a quello con il quale abbiamo cominciato. *La mente si farà quieta, silenziosa, vigile,* per un tempo che starà a noi cercare di prostrarre il più a lungo possibile. Accadrà che cominceremo l'esercizio pieni di domande, e lo termineremo pieni di risposte, e nulla è stato compiuto.

Col tempo, fonderemo in noi stessi i principi astratti che regolano la pratica di questo esercizio in particolare, ed il Rilassamento Cosciente in generale: e questo si tradurrà in una costante applicazione di questi principi in ogni momento della nostra quotidianità. In pratica, ogni qual volta diverremo coscienti di una tensione, ovunque noi siamo, cominceremo subito ad applicare i principi astratti del Rilassamento Cosciente per tornare in Equilibrio. Intervenire subito ci permetterà un enorme risparmio di Energia, *perché ogni tensione involontaria implica sempre il consumo di una Energia corrispondente per essere mantenuta.*

Questo alimenterà il circolo virtuoso, perché avere Energia libera significa maggiore vitalità e benessere, e dunque maggiore capacità di fare fronte a tutti gli impegni della nostra quotidianità.

Quali momenti sono i più indicati per praticare questo esercizio? *Qualsiasi momento è un ottimo momento per praticare.* Persino rimanendo seduti in metropolitana, o camminando per le vie di una città, è possibile focalizzare e sciogliere le nostre tensioni involontarie. Tuttavia, se ne abbiamo la possibilità, possiamo inserire alcuni minuti di pratica specifica di questo esercizio *subito prima e/o subito dopo un eventuale allenamento sul corpo fisico*, e poi misurare da noi stessi la differenza che percepiamo quando invece non lo pratichiamo. Il Rilassamento Cosciente subito prima di una pratica fisica rende il corpo molto più agile, sciolto ed elegante; subito dopo, permette di lasciar andare tensioni inutili e fondere profondamente in noi stessi i soli benefici che la pratica ci ha portato.

Una breve digressione finale merita **il concetto di decantazione**, concetto che è oscuro a molti e che invece merita molta attenzione. Quando siamo rimasti a lungo concentrati su un compito specifico, iniziare subito dopo un altro compito impegnativo è un comportamento al quale veniamo educati fin da adolescenti con estrema superficialità. *Questo è un comportamento assai disfunzionale, dal punto di vista energetico, perché, traducendo nei termini della visione taoista, il C'hi che è stato focalizzato e concentrato su di un compito preciso non ha la stessa qualità e la stessa raffinatezza che è necessaria ad un altro compito*, e dunque non può essere trasferito al massimo del suo rendimento da tutt'altra parte in pochi istanti.

Se abbiamo proprio adesso deciso di terminare un lavoro al quale siamo stati concentrati per ore trascorse, per esempio lavorare al computer, o pulire la casa, o creare un mobile in legno, passare

immediatamente ad un altro lavoro impegnativo, o a qualsiasi altra attività, non ci permetterà di dare il meglio di noi stessi, e non ci permetterà di rimanere concentrati e presenti troppo a lungo. Questo perché è necessario inserire nel mezzo di queste attività ***uno spazio di decantazione***, ovvero un periodo in cui l'Energia C'hi viene liberata dal contesto in cui era stata focalizzata, in modo da poter ritornare lentamente verso una condizione di Equilibrio: verso il non focalizzato, purificato, alimentato con nuova Energia proveniente magari dal cibo, o da alcuni minuti al Sole o all'aria fresca e pulita.

In genere, le persone inseriscono *involontariamente* spazi di decantazione nel tessuto della loro esistenza, perché uno o più dei loro veicoli fisico/mentale/emotivo le informa di una profonda necessità di riequilibrio del proprio C'hi. Inserire *volontariamente* spazi di decantazione proprio là dove si rendono necessari, e cioè nella transizione tra una attività ed un'altra, permette di lavorare con molta più velocità ed intensità al ripristino di una condizione di Equilibrio, e dunque avere poi paradossalmente più Energia da spendere nel nuovo compito, più Attenzione, e meno bisogno ineludibile di riposare.

Praticare questo esercizio negli spazi di decantazione che si aprono nel tessuto della nostra esistenza è un ottimo modo per ritornare velocemente ad una condizione di Equilibrio, che è bene ripetere ancora una volta, è la condizione di maggiore vitalità, Energia e benessere a cui possiamo ambire. In questo modo aiuteremo l'intero nostro sistema psico-fisico a ricaricarsi di C'hi fresco, purificato, nuovo; e quando torneremo ad una nuova attività, avremo più Energia per farla, e più Energia per mantenere la nostra Presenza di fronte a noi stessi.

VII

***Consigli
ed esperienze***

Gli esercizi di Rilassamento Cosciente, di qualsiasi forma siano e da qualsiasi tradizione provengano, sono generalmente avversati da qualcosa che dentro di noi bolla queste pratiche come inutili perdite di tempo. Questo bollo di inutilità scatta solerte ed automatico, più che mai quando si tratta di una pratica che ha potenzialmente una reale utilità ed efficacia per noi.

Quante volte noi siamo i primi dissuasori di noi stessi, quando si tratta di praticare qualcosa che sentiamo ci procurerà un gran bene? Non succede forse così con la Meditazione, tanto per fare un esempio?

Tutto questo accade perché *c'è qualcosa in noi stessi che non vuole che noi si esplori la nostra interiorità*. Questo qualcosa ha un nome ed uno scopo; *qualsiasi nostro deliberato intervento volto ad aumentare la nostra riserva di Energia disponibile e a sgretolare blocchi e resistenze, significa togliere Energia a questo qualcosa, e dunque cominciare a deprivarlo del Potere che ha su di noi*. Ecco il motivo primo di questa resistenza, ed ecco perché gli esercizi di Rilassamento Cosciente sono così utili e così efficaci.

Tuttavia, la comprensione di questo fatto energetico transita dall'esperienza della pratica nel tessuto quotidiano: e quando davvero cominciamo a praticare, allora ci troviamo ad osservare reazioni e conseguenze tra le più disparate; tutte indicazioni molto importanti sul nostro reale, reale, stato interiore.

Per esempio, *c'è chi è incapace di rimanere in posizione totalmente immobile*, e dopo pochi momenti, non riesce a trattenere l'impulso a muoversi, ad aggiustarsi, a cambiare posizione, a muovere qualche arto in qualche modo. Questa è una indicazione molto importante, se la scopriamo in noi stessi: è indice di una forte dissipazione energetica involontaria, ed è dunque una questione molto importante sulla quale portare la nostra Attenzione. Perché non riesco a stare immobile? Che cosa mi spinge a muovermi, a cambiare posizione continuamente? Che cosa temo mi raggiunga, restando immobile al mio posto?

Così come è nel rilassamento, è anche in tutte le altre aree della nostra Vita: questa è la Legge dello Specchio.

Altra situazione che accade in alcuni praticanti è *il timore della quiete mentale che scaturisce dal Rilassamento profondo*. Ovvero, *il timore del Silenzio Interiore*, a cui probabilmente non viene mai dato spazio, e per questo è così temuto ed avversato.

Anche questa è una indicazione fondamentale, se realizzata. Perché è indice di una profonda identificazione con il contenuto della nostra Mente di Superficie, ovvero di una profonda identificazione con ciò che noi **non** siamo in Verità. Ecco che il Rilassamento ci mostra questa disfunzione energetica con estrema chiarezza; e dato che il Silenzio non è mai qualcosa da temere, ma semmai qualcosa da abbracciare e con cui fare amicizia, proprio il Rilassamento ci aiuta ad esaminare e comprendere meglio il nostro stato interiore.

Paradossalmente, *può accadere che si termini la pratica del Rilassamento con un dolore fisico in qualche area del nostro corpo, invece che con una condizione di generico benessere diffuso.* Invero è una condizione che accade assai raramente, ma talvolta può succedere, soprattutto nelle prime sessioni di pratica.

Questo dolore ci sta ad indicare un'area del nostro corpo che probabilmente nel tessuto della Vita quotidiana *noi non rilassiamo mai*; e per questo, a seguire l'esercizio, si mostra indolenzita: non ha l'abitudine ad essere rilassata, ma probabilmente conserva sempre una tensione continua che il Rilassamento ha scardinato di una epsilon.

Portare in questa area la nostra Attenzione anche nella Vita di tutti i giorni, significa alterare questa involontaria continua condizione di tensione, perché l'Attenzione da sola è già elemento di interruzione della meccanicità. Se non imputiamo alla pratica del Rilassamento la responsabilità di questo dolore, bensì attribuiamo ad essa la sua scoperta, potremo muovere verso un punto in cui il dolore lentamente si sgretolerà, per lasciare il posto ad un tessuto interno più rilassato, più libero di accogliere il suo C'hi, e dunque più sano e vitale.

Rilassare non può causare dolore; se il dolore viene, potrebbe derivare da cause non dipendenti dal Rilassamento, ma da una tensione pregressa che viene improvvisamente ammorbidita, anche se solo di poco.

Infine, alcune brevi indicazioni su come arricchire la nostra pratica.

Aiutarsi con una musica di sottofondo adeguata è un ottimo sistema per potenziare il nostro Rilassamento. Escludiamo totalmente qualsiasi televisore a basso volume, e se possibile silenziamo qualsiasi apparecchio telefonico, perché interrompere

improvvisamente e freneticamente una sessione di Rilassamento equivale quasi sempre a vanificarla.

Non lasciamo in sottofondo un televisore o una radio sintonizzati a casaccio: durante il Rilassamento, si diventa molto più ricettivi, e i messaggi che al 99% sono diffusi dai media radiotelevisivi non sono costruiti per favorire il nostro benessere, bensì per favorire l'esatto contrario.

Tuttavia, la musica tenue, rilassante, possibilmente senza parole o con parole che incoraggino sempre, sempre, a buone vibrazioni, non dovrebbe portarci a dimenticare uno dei fondamenti della nostra pratica, che è *mantenere lo stato di Presenza nella scansione del nostro corpo*. Certamente possiamo scegliere di abbandonarci al solo ascolto della musica, se lo vogliamo. Tuttavia, nella lunga distanza, questo specifico tipo di rilassamento non produce gli stessi benefici di quelli generati dall'integrazione della scansione del nostro corpo con la nostra piena Presenza. Meglio ancora se una parte di essa resta ancorata al respiro nel Dan Tian.

Altro elemento che può ritornarci assai utile è *incidere personalmente una registrazione audio che ci guidi nel rilassamento, magari con un bello sfondo musicale a nostra scelta*. In questo modo, grazie alle nostre stesse parole, possiamo seguire il flusso e concentrarci esclusivamente sulle nostre sensazioni mentre percorriamo il nostro corpo, che poi è l'elemento più importante di tutti.

L'inconveniente di una registrazione audio è che ha tempistiche fisse, e dunque non terrà inevitabilmente conto del nostro stato interiore del momento: un'area del nostro corpo potrebbe avere la necessità di un massaggio interiore più lungo e profondo di un'altra, e questo la nostra registrazione ovviamente non può contemplarlo. Tuttavia, può essere comunque uno strumento di ausilio alla

pratica, sempre se siamo attenti a non trasformarla in un elemento meccanico su cui addormentarci.

Ed infine, l'ultima raccomandazione: ***la Quintessenza scaturisce dalla Disciplina, in accordo alla Legge del Ritmo.*** Praticare il Rilassamento Cosciente una volta ogni quindici giorni ci darà i risultati equivalenti a questo ritmo, ovvero assai blandi, e velocemente riassorbiti dal fluire chiassoso e frettoloso del quotidiano; ricordare a noi stessi di praticare il Rilassamento Cosciente ogni volta che ci è possibile, sarà l'elemento decisivo che svelerà a noi stessi tutti i tesori che i libri, i testi, le parole, non potranno mai donarci.

Un conto è parlare di praticare. Un altro conto è praticare davvero. Tutta un'altra musica è praticare in Disciplina seguendo un Ritmo regolare. *Qualsiasi cosa, qualsiasi cosa, che nella nostra Vita ha generato risultati di valore, è stata da noi praticata in Disciplina seguendo un Ritmo regolare: se osserviamo con onestà il nostro vissuto, non potremo non accorgerci di questa Verità.*

Il Rilassamento Cosciente non aggira questa Legge, né potrebbe farlo. Spetta a noi, ad ognuno di noi singolarmente, come sempre, determinare che cosa nella nostra Vita merita Attenzione per i risultati a cui ci condurrà. Forse è meglio lasciare il televisore spento mezz'ora e dedicare questo tempo a noi stessi: nella lunga distanza, quale dei due alberi porterà i frutti migliori?

Più Energia abbiamo a disposizione, più la nostra Vita sarà sana, attiva, prospera, e in salute: in una parola, Straordinaria, come merita di essere vissuta. La Disciplina del Rilassamento Cosciente è una pratica che ci supporta e ci aiuta a procedere proprio in questa precisa direzione.

Il mio augurio per voi è che il miglior libro sul Rilassamento Cosciente che mai è stato scritto sia custodito nelle pagine del vostro intimo Diario.

MareNectaris è un Centro di Crescita Personale il cui intento è condividere strumenti per lo sviluppo armonioso dell'essere umano, della sua Coscienza, e del suo pieno potenziale.

Di seguito, alcuni collegamenti Internet alle risorse del Centro che possono essere di tuo interesse.

Sito Internet ufficiale:

<http://www.marenectaris.net>

The Quickening, il web journal di approfondimenti:

<http://www.marenectaris.net/journal>

Cosa intende MareNectaris per Crescita Personale:

<http://www.marenectaris.net/crescitapersonale>

Lo Sfidante – il film documentario:

<http://losfidante.marenectaris.net>

Virtù Superiori – il libro:

<http://www.marenectaris.net/virtusuperiori/>

MARE • NECTARIS



NUMQUAM • DEFICERE