

L'Altare del Sole Editrice

Tra Cielo e Terra

3

SABRINA SERENI

LA DANZA CELESTE
DEL DRAGO

I SEGRETI RACCHIUSI NELLA FORMA COMPLETA

© L'Altare del Sole 2008
via De Ambris 4 - Parma
www.altaredelsole.it - info@altaredelsole.it

© per le foto: Jonathan Ferroni

È vietata la riproduzione, totale o parziale, non autorizzata con qualsiasi mezzo, compresa la fotocopia, anche se ad uso didattico o interno.

ISBN 978-88-6334-007-5

Non occorre ricercare il vero:
si deve soltanto far cessare la visione.

antico detto del buddismo Ch'an

PREMESSA

Per “Danza Celeste del Drago” intendiamo una ginnastica che rappresenta la *percezione consapevole del corpo il quale, allineato alla volontà della mente, inizia il movimento, fatto di pieni e di vuoti, sino ad una successiva stasi. La ginnastica diventa così meditazione, la percezione del corpo nello spazio consapevolezza delle potenzialità dell’essere e capacità, attraverso il corpo in stasi o movimento, di cogliere la sottile essenza delle cose, della Natura e del Tutto*¹.

Con il termine “Drago” si intende definire l’energia creativa, che anima e che rende esclusivo ciascuno di noi, quell’energia che ci spinge all’azione, seguendo vie e modi del tutto unici ed irripetibili e che, con queste ginnastiche, noi andremo a coltivare e potenziare.

Questo libro non vuole essere un manuale di istruzioni, un prontuario all’uso o un libro di carattere ginnico, medico-scientifico, o terapeutico in senso stretto. “La Danza Celeste del Drago” vuole essere un invito ad osservare quella sottile, intima connessione che esiste tra noi e la natura, ad apprendere da essa i comportamenti e le modalità per poter portare nuovamente ciascuno di noi in contatto con il proprio *sé interiore*. Questo libro è indicato a tutti coloro che, praticanti già in corso o meno, vogliono avvicinarsi ad una visione interpretativa più meditativa ed introspettiva, costituendo esso uno svelamento dei significati più sottili, nascosti ed al tempo stesso rappresentati in ogni singolo movimento e passaggio.

Abbiamo completato quest’opera letteraria con diverse foto ed un originale filmato rappresentante l’esecuzione della Forma Completa, al fine di rendere al meglio al lettore un’ampia visione dell’armonia e di quella sottile energia che accomuna ed unifica nei modi, nello sguardo e nella naturalità dei gesti l’intera manifestazione.

Esso rappresenta il cuore ed il significato più profondo delle cosiddette Figure², che non sono certo fine a se stesse e nemmeno eseguite a mero scopo ginnico. Questo vorrebbe anche essere uno dei fini del nostro insegnamento: non fare per fare ma **fare per essere**, per i principianti. Successivamente, quando avremo realmente imparato a

risiedere nel nostro corpo, **essere per essere**. Questo l'obbiettivo, non fare qualcosa per essere qualcuno, bensì essere nell'azione, quindi essere.

L'intera opera farà perno attorno ad un primario *leitmotiv*, il quale ne sarà costante filo conduttore, in cui attingeremo allo studio e alle comprensioni dell'Energetica Cinese, all'interno della quale osserviamo che l'intero universo, tutta la natura, l'intero sistema delle cose e l'uomo stesso, sono perennemente contrassegnati da un sistema duale, che li caratterizza e rappresenta, sia negli aspetti più manifesti e palesi, sia nei tratti più minuti e nascosti. Tutto ha origine dall'ineffabile energia dell'Universo, meglio definita come Tao.

Tao è "il Grande Infinito", l'Immanifesto, che si trova ovunque, che è sempre esistito, ma che non possiamo cogliere con la nostra mente razionale, poiché vi sta al di sopra; è Uno ed è Totalità, all'interno del mondo, comprendendo sia l'unico sia l'ordinario, è nell'artista scatenato e realizzato ed è lungo le strade, ogni dove. È l'Inesprimibile, in quanto non esiste alcun termine che lo possa definire; l'uomo l'ha chiamato Tao per poter dare un nome a quella vaga percezione, che è possibile cogliere solo in particolari momenti di elevazione spirituale, in stati sovra-razionali di intuizione e misticismo.

Il Maestro Hua-Ching Ni, nella sua traduzione esoterica del Tao Teh Ching di Lao Tzu, testo fondamentale del Taoismo, così scrive:

Nel guidare la propria vita,
vi è un ineffabile sentiero.
Questo sentiero è senza tempo.
L'ineffabile sentiero è stato riconosciuto come Tao,
la Via Integrata.
Tao è il nome anche dell'ineffabile energia universale.
Nello stesso tempo, è anche l'ineffabile legge universale.

2

L'ineffabile sentiero può essere percepito,
ma non è un sentiero ordinario.
Se ne può dare una definizione;
ma non può essere rappresentato

dalle parole di un'ordinaria definizione.
Non esistono parole che lo possano descrivere;
l'ineffabile sentiero non può essere limitato
dalla definizione delle parole.
La parola "indefinibile" descrive
l'origine dell'universo.
La parola "indefinibile" descrive
la madre di tutto,
colei che genera tutte le cose e tutto il vivente.

Poiché il Tao è ineffabile energia
e nello stesso tempo ineffabile legge,
esso non sembra niente.
Non era niente prima che l'universo venisse da lui generato.
Questa ineffabile energia genera la vita di tutte le cose;
Quindi è la sostanza materna dell'universo.
È la madre di tutte le cose.
Una mente senza intenzione
contiene l'essenza originale.
Una mente con intenzione
contiene l'ineffabile attività della vita.
Intenzione e non intenzione mostrano la stessa realtà
anche se sono espresse in modo diverso.

L'apprendimento del Tao o della verità spirituale
è diverso dall'apprendimento di altre cose,
perché esso non sembra niente.
Devi guardare profondamente
per trovare la meraviglia dell'inesistenza.
Nello stesso tempo poiché tutto è presente prima di te,
stai attento al luogo dove tutto ritorna.

Tutte le diversità condividono la stessa origine.
Nel profondo della natura
vi è l'ineffabile realtà.

Nell'ineffabile realtà
vi è la più tenue realtà.
Nella più ineffabile realtà
vi è l'ingresso per l'origine del tutto.

Quindi, "essere" e "non essere" sono termini diversi,
ma entrambi provengono dalla stessa origine.
Essere e non essere sono indescrivibili,
ma nel profondo della loro realtà indescrivibile
si può trovare la porta
che conduce all'origine del tutto.

Quindi, la realtà della parola non è
qualcosa che puoi vedere o sentire.
È molto più profonda di questo.

Per cui Tao è anche la grande madre, colei che ha generato il Cielo e la Terra, lo Yang e lo Yin, movimento e stasi, ad indicare i due poli fra i quali si svolge il disegno della vita. L'uomo è il mediatore fra essi ed a lui spetta l'importante ruolo di mantenerli in armonico e costante equilibrio.

All'interno di questo libro vi saranno svelati i segreti racchiusi in ogni singolo movimento, ciò che non è mai stato trasmesso neanche oralmente, ma sempre lasciato alla libera interpretazione di ciascuno, mostrandovi alcune possibili interpretazioni, allo scopo di aprirvi la mente (ed il cuore) ad altre ancora. Non fossilizzarsi nell'osservare una chiave di lettura è fondamentale per continuare a star aperti a sempre nuove possibilità e punti di vista diversi. "*Guarda e continua a guardare così non finirai mai di vedere*", così dice un antico detto.

Dando una rapida occhiata alla storia del pianeta Terra osserviamo alcuni passaggi e mutamenti fondamentali, che ci faranno fare senz'altro alcune importanti riflessioni.

Ai primordi esisteva solo materia inorganica, successivamente sono comparsi i primi organismi monocellulari, i quali nell'arco di diversi

millenni hanno assunto una struttura sociale, dando luogo ai primi esseri pluricellulari, preparando così la strada a forme di vita più evolute: vegetali, animali ed, infine, l'uomo. Il genere umano, come del resto tutte le altre specie, nel corso dei millenni si è evoluto, attraversando varie fasi, fino ad arrivare allo splendore dell'antichità.

Generalmente si crede che nella preistoria e nell'antichità l'uomo fosse poco più di una scimmia ammaestrata. In realtà, le scoperte archeologiche e antropologiche degli ultimi sessant'anni hanno dimostrato esattamente il contrario. Inoltre, la tradizione orale e scritta delle culture di tutto il mondo, riporta un sapere ed una conoscenza estremamente antichi, la cui profondità e bellezza non trovano assolutamente riscontri nella civiltà contemporanea.

Se nell'antichità la vita umana era scandita dai ritmi naturali e dall'alternarsi delle stagioni, oggi le nostre esistenze sono pianificate in un cocktail di piccole dipendenze e automatizzazioni abitudinarie che ci siamo preparati con le nostre mani.

Il risultato di tutto ciò è stato a dir poco drammatico!

Proprio in quanto piccole, queste dipendenze/abitudini sono anche più subdole, perché difficilmente visibili ai nostri occhi e percepibili alla nostra attenzione. Il nostro corpo, le nostre emozioni, il nostro sentire più profondo si sono via via sempre più allontanati da un'antica saggezza, anestetizzandosi di fronte allo splendore della vita e perdendo in questo modo di vista i veri valori, che fanno davvero la felicità della nostra esistenza. Per trovare la felicità l'uomo è andato sempre più lontano ma, come racconta la leggenda, nessuno lontano l'ha mai trovata (si rimanda alla leggenda Shangri-la³). La fonte della felicità si trova dentro ciascuno di noi ed è lì che dobbiamo andare ad abbeverarci, lì dove l'acqua sgorga limpida e fresca, alla sorgente. Se il libero accesso ora non ci risulta possibile, non ci rimane che andare a liberare la diga che la tiene ancora imprigionata, ripulendola e alleggerendola da tutte le ramaglie che ne ostacolano il passaggio. Solo allora avremo l'immenso piacere di ricontattarci e di sentirci tutt'uno con la natura e con la vita. Per ciò è nata la Danza Celeste del Drago, per aiutarci ad avere uno strumento in più da utilizzare come via d'accesso alla nostra più intima realizzazione.

INTRODUZIONE

La Danza Celeste dei Draghi della Potenza, della Longevità e della Salute, che racchiude in sé anche la forma completa dei Cinque Riti Tibetani ed i Deva, costituiscono un insieme di Ginnastiche Energetiche antiche, tramandate da Maestro a discepolo e basate sullo studio attento ed amorevole della natura. Semplici ma potenti strumenti, utili per attingere alla propria Consapevolezza corporea (termine che ricorrerà spesso), dove il movimento nasce consapevole dal non movimento, per ritornare poi alla stasi. Il pieno è armonicamente bilanciato con il vuoto, il pesante con il leggero, il sostenere con il lasciare andare, ecc.

Sono movimenti indirizzati all'armonia e alla bellezza interiore ed esteriore dell'essere umano e costituiscono una delle più potenti combinazioni ginnico-motorie che il mondo conosca.

Artefice e ideatore ai giorni nostri di queste potenti Ginnastiche è stato Pino Ferroni⁴, colui che per primo ne ha intravisto la vasta portata e l'enorme valore e le ha sapientemente tradotte dal passato e codificate per noi e per i posteri in una forma assolutamente originale.

Agendo, tramite movimenti mirati, su tutte le 14 linee energetiche dell'agopuntura, sui Punti Celesti dell'Energia, della Piccola e della Grande Circolazione Microsomatica e dei Chakra, forniscono al nostro organismo un'informazione di perfetto funzionamento nonché, laddove ve ne sia bisogno, favoriscono una vera e propria terapia di auto guarigione. Inoltre, attraverso queste azioni andiamo, poco alla volta, sempre di più, ad attingere al magazzino delle nostre enormi riserve d'energia, meglio definite come Qi, infondendo così a chi le pratica forza e vitalità, salute e longevità, elasticità ed un grande senso di benessere.

Se consideriamo l'uomo come un microcosmo all'interno del macrocosmo Universo, allora possiamo anche valutare di quanti aspetti essenziali è costituito: corpo, mente e spirito. Sappiamo anche che non è possibile separare una parte dall'altra indiscriminatamente; al limite, date le capacità della nostra mente, possiamo valutarne una alla

volta e possiamo valutare l'intima interconnessione esistente tra loro. Così ci accorgeremo che, mentre noi effettuiamo queste Ginnastiche Energetiche, non stiamo solo compiendo un'azione fisica, ma stiamo coinvolgendo ed interagendo con la nostra mente, che sarà presente e attenta a ciò che stiamo effettuando con il corpo e con lo spirito per eseguire l'azione giusta nel momento giusto e con il giusto atteggiamento. Questa complicità ed integrazione di corpo, mente e spirito è quella che ci permette di vivere stati di totale riappacificazione con noi stessi e, di conseguenza, anche con gli altri, di percepirci come unità armoniche, pertanto di vivere appieno il nostro **qui ed ora**.

Durante l'esecuzione dei movimenti ognuno è specchio di se stesso, per cui il sentire un dolore od una tensione è occasione per prendere atto di quelli che sono *realmente* i nostri dolori e le nostre tensioni, che magari fino a quel momento ci erano del tutto inconsapevoli. Del resto il percepire o non percepire il nostro corpo o le nostre emozioni sarà sinonimo del nostro percepire o non percepire nella vita.

La Danza del Drago, in particolare, lavora sugli psichismi degli organi, quindi sul carattere, rendendoci sempre più consapevoli, forti ed al tempo stesso sensibili, nonché alquanto più padroni responsabili di noi stessi e delle nostre emozioni.

Proprio della Danza Celeste del Drago parleremo in questo innovativo libro, rimandando ad altra sede informazioni e nozioni inerenti al resto dell'insieme. In particolar modo osserveremo nel dettaglio, passo a passo, l'esecuzione della Forma Completa, ovvero quel compendio, quell'insieme di movimenti, sapientemente ed armonicamente bilanciati dai quali si sprigiona, nel suo splendore, tutta la potenzialità e creatività massima dell'essere umano, rappresentandone il Viaggio nelle varie vicissitudini della vita ed il Viaggio all'interno dell'uomo stesso, tra gli anfratti più reconditi e svariati del suo animo.

“Non possiamo insegnare altro che quello che siamo, e non volontariamente, ma spontaneamente”.

Emerson

All'inizio era l'Wu Qi, il senza nome o innominabile, ciò che non si può definire, principio immutabile dell'eterna mutabilità di tutte le cose; energia primordiale dalla quale ogni cosa fu creata. Tutto era ancora racchiuso nell'enorme, infinita potenzialità del caos primordiale.

In un tempo lontanissimo, difficilmente definibile, l'energia cosmica si scisse e dall'indifferenziato ebbe inizio la differenziazione, l'Uno si divise prima in due (così ebbero origine lo Yin e lo Yang, il giorno e la notte, luce e buio, positivo e negativo, silenzio e suono, maschile e femminile, ecc.), poi si frammentò in molteplici, infinite forme, modi e sfumature... e la vita ebbe origine.

*Dal buio primordiale alla luce della vita.
Dalla non-forma alla forma.
Dal non-essere all'essere.
Dal silenzio al suono.*

Dall'oscurità, dal caos si generò la vita ...

Uscito dall'oscurità il Loto si espande in piena luce: è il simbolo dell'apertura spirituale, nonché simbolo di purezza. Rappresenta anche moralità e saggezza, potendo rimanere puro ed intatto pur rimanendo con le radici nel fango, ambiente in cui radica e vive.





Successivamente alla comparsa delle forme di vita più semplici, dopo gli organismi monocellulari, i vegetali, gli animali, da ultimo comparve l'Uomo, quell'essere straordinario con molteplici ed infiniti aspetti che lo caratterizzano, rendendolo unico e speciale nel suo genere su questo meraviglioso pianeta chiamato Terra.

Terra è definita colei che ci ospita ma, anche colei che genera e che accoglie il seme della vita. Essa costituisce il nutrimento e permette di far crescere.

Al di sopra, il Cielo, che permette e rende possibile la vita, possedendo come qualità primaria la creatività, creatività da cui ogni essere ha origine. Il Cielo rappresenta la forza, la fermezza e la consapevolezza.

L'Uomo è mediatore tra Terra e Cielo "e a lui spetta conservare l'equilibrio fra di essi - fisicamente, mentalmente e spiritualmente. Sta al centro, nel Punto di Mezzo, nel punto che taoismo e buddhismo entrambi chiamano la Via di Mezzo, fra un estremo e l'altro - una posizione, dunque, che consente all'uomo di comunicare con entrambe le sfere e di possedere una prospettiva dalla quale i due opposti possono essere osservati in quanto tali, in tutta la loro relatività e nel loro contrasto, ma anche nella loro unità. Compito dell'uomo, allora, è portare in terra l'elemento spirituale e sollevare la terra stessa fino all'elemento spirituale. A tanto si può giungere conservando yin e yang in uno stato di equilibrio, evitando ogni posizione estrema e stabilendo una condizione di armonia"⁵.

Entriamo nella Forma Completa: inizia il Viaggio