



Xiao Zhen  
Pensieri e riflessioni

## Brevi note di sessualità taoista

Di **Carlo Di Stanislao**



*"Chiediamoci: quali risorse della parola si sono perse, disdegnate o lasciate incolte? Quali riserve, quali giacimenti rinvenibili in altre culture abbiamo negligenemente lasciati inesplorati"*

**Italo Nostromo**

I greci ci hanno tramandato un concetto molto importante, quello di logos che, allo stesso tempo, significa parola, argomentazione, giudizio, ordine e, in ultima analisi, logica. Attorno a questa articolazione si è cristallizzata quella che da allora chiamiamo la Ragione (occidentale). E con altrettanta evidenza si è fissato in noi il principio che fa coincidere l'atto del parlare con il dire e il dire con il dire qualcosa. Tutto il destino della parola si gioca a partire da questo elemento: la parola deve sempre mantenere una corrispondenza uno a uno con un concetto. Ma, tutto questo, non sempre ha riguardato la storia recente del mondo occidentale. Gli antichi Taoisti, invece, non erano filosofi astratti ed eterei, bensì persone assai pratiche e di mente scientifica, che usano le parole ed i concetti con pragmatico giudizio. Se una tecnica non funzionava, la scartavano e, se riuscivano a svilupparne una migliore, la utilizzavano. Secondo tale visione del mondo ogni cellula è originariamente immortale e gli esseri umani muoiono solo perché, nel corso della vita, attraverso le malattie, intossicano progressivamente la loro congenita componente divina. L'uomo infatti è un Dio, il problema è che si è sempre creduto "uomo". Non solo, ma insoddisfatto di ciò, ha anche inventato un Dio fuori di lui, un Dio severo, pronto a punirlo in ogni momento, vedendo il peccato in varie manifestazioni naturali. Il Taoismo, tra filosofia, medicina ed esoterismo, va a delinearci come un complesso mondo da indagare bene, da decifrare, da comprendere ma soprattutto da praticare. Il "peccato" per un Taoista, è non star bene fisicamente. I primi taoisti furono probabilmente dei monaci eremiti non contaminati dalla politica, che conducevano una vita semplice e naturale. Nell'ambito del loro pensiero anagogico, vollero identificare il Tao come respiro e soffio, ponendolo simbolicamente in relazione con il liquido spermatico, quale secrezione utilizzabile per il controllo del corpo e della mente. Con il Tao-soffio-sperma, sorgono le capacità soprannaturali e soprannaturali. Nel Tao-te-ching è scritto: *"Fate che il corpo e l'anima spermatica rimangano strettamente uniti"*. L'aria ispirata si deve convertire in Anima Aerea, capace di animare il composto (Aria + Sperma) che sarà conservato intatto come un bambino che nasce. Bisogna

essere oltremodo attenti nello scadere in mere comprensioni sessuali, l'insegnamento è prevalentemente simbolico, e indica la revisione dello stile di vita, tanto che il taoismo si presenta come una igiene e dietetica mistica. Nei classici taoisti è ripetuto in più punti che la pratica del Tao serve per assicurare lunga vita e per produrre il corpo dell'immortalità. In questo modo il praticante intende costruire nel proprio corpo fisico (mortale) una dimensione sottile ed imperitura, così le ossa sono d'oro e la carne di giada, ovvero superare la corruttibilità fisiologica. Questo corpo si forma all'interno dell'individuo, come un embrione e si libera al momento della morte: morte quale grande nuova nascita. Il corpo immortale esce dal cadavere come da una crisalide e va ad abitare con i santi immortali. Perché ciò sia possibile bisogna sostituire alla dimensione profana e normale, un'altra fisiologica sottile. Questa ricostituzione dell'uomo è molto simile allo yoga indiano. In definitiva nel taoismo si cerca di mantenere il più a lungo possibile in vita il corpo mortale, per realizzare la germinazione di quello immortale; ecco perché diviene importante vivere in salute. Per ottenere ciò bisogna conoscere bene l'anatomia e fisiologia sottile del proprio corpo, fatto di parti materiche ed altre eteree e sottili. In questa visione il soffio vitale è comparato allo sperma o seme in senso reale e figurato e conservato tramite la ritenzione del seme e lunghe serie di coiti interrotti. Il taoista Liu Jing dice: *"Il procedimento da usare ogni volta che si giace con una donna consiste primamente nel divertirsi delicatamente affinché gli spiriti si mettano d'accordo. Soltanto quando sono perfettamente armonizzati da molto tempo, ci si può unire. Penetrate quando il pene è fiacco, ritiratelo quando è rigido e forte. Penetrate soltanto, senza eiaculare. Colui che è capace di fare più decine di coiti in un solo giorno e in una sola notte, senza lasciar sfuggire la sua Essenza, sarà guarito da tutte le malattie e la sua longevità s'accrescerà"*. Questa teoria sostiene che ogni eiaculazione riduce l'energia dell'uomo, all'incirca di un anno di vita, mentre invece ogni rapporto sessuale senza eiaculazione aumenta all'incirca dello stesso tempo, la durata della vita. È evidente che tale dichiarazione quantitativa è puramente indicativa, ma lascia comunque scorgere l'importanza che riveste il seme maschile, nella qualità e nella quantità della vita di un uomo. Un Taoista che intendeva iniziare la via per l'immortalità, doveva cimentarsi almeno in diecimila rapporti sessuali, senza mai emettere il seme, prima di poter sperare nella tanto desiderata rinascita del corpo immortale. Ma queste tecniche per il raggiungimento dell'immortalità, non erano solo privilegio dei maschi, ma anche delle femmine, le quali utilizzavano "assorbire" la potenza maschile, attraverso abilissime tecniche emotivo-posturali, abbinata a ondeggiamenti del bacino e sincronizzazioni respiratorie eseguite con il proprio partner. In questo modo il sesso non viene solamente destinato alle funzioni riproduttive e sociali, ma al tentativo di consolidare la via salvifica e liberatoria, sicché il controllo e l'utilizzazione della sfera erotico sessuale viene intesa in duplice veste: quella fisico-animica e quella spirituale. Nella ricerca di una vita lunga ed autentica (cioè consapevole pienamente e pienamente realizzata), occorre adottare una serie di pratiche esteriori (cibi, piante, talismani) ed interiori (respirazione, ginnastica, elioterapia, sessualità controllata e meditazione), il cui scopo, come nel caso dei vangeli gnostici di Nag Hamadi, è quello di nutrire i corpi sottili, ovvero sostenere l'anima affinché essa nutra lo spirito. E poiché l'energia vitale si sprigiona massimamente nell'atto sessuale, tale atto va curato in modo da poterlo utilizzare completamente nella ricerca di questa vita piena e vissuta. Oltre all'atto sessuale, altre pratiche si considerano analoghe, come, ad esempio, le danze rituali erotiche *"destinate ad accrescere l'Essenza e, attraverso essa, a nutrire il Principio Vitale, a portare all'immortalità"*, come scrive lo Zhongqi zhenshu. Sia la danza erotica ritualizzata che l'atto sessuale consapevole venivano chiamate *"l'Arte Reale di eguagliare i Soffi"* o, anche, heqi *"unire i soffi"* o anche hunqi *"amalgamare i soffi"* e lo scopo era quello di unire (huohe) il maschile col femminile, al fine di incrementare l'energia e nutrire i corpi sottili. Va tuttavia chiarito che la sessualità, sebbene dotata di grande forza e valore, non è in grado da sola di far giungere l'uomo alla consapevolezza immortale. Solo la moralità rende del tutto immortale e ciò è esplicitato in assiomi del periodo Song come: ogni peccato abbrevia la vita di 300 giorni se è grave, 3 giorni se è leggero e, ancora, bisogna compiere delle buone azioni: 300 per l'immortalità terrestre, 1200 per l'immortalità celeste. In campo sessuale è morale ogni atto che si pervade d'amore ed immorale e nocivo quello fatto senza vero trasporto o autentica passione. Secondo il Tao le premesse sono essenziali e pertanto occorre adoperarsi per creare le condizioni favorevoli per accendere i sensi. Un'atmosfera piacevole, una musica sensuale.

Sono ingredienti indispensabili per far nascere il desiderio, attraverso sensazioni che si rinnovano continuamente. Nell'antica Cina il ruolo della donna fu per molto tempo considerato una cosa fondamentale e di altissimo privilegio, in quanto ella rappresentava il simbolismo microcosmico della terra generatrice. La donna era tenuta così in alta considerazione, tanto da ricoprire spesso ruoli di grandissimo rilievo, come ad esempio le Maestre di corte o addirittura le Consigliere personali dell'imperatore. Per il Taoismo la donna possiede in sé le virtù della natura e si dedica con spontanea perfezione alle regole amorose del Tao. Invece l'uomo deve coltivare la sua sessualità e scoprire, a poco a poco, le virtù insite nel suo sesso. Per arrivare a tanto però, non basta "fare sesso", bisogna rivedere la prospettiva della nostra visione del mondo. Fin nel profondo. Il Taoismo, tra filosofia, medicina ed esoterismo, va a delinearci come un complesso mondo da indagare bene, da decifrare, da comprendere ma soprattutto da praticare. Così il maschio deve comprendere che il suo pene deve essere dotato di cinque virtù ed esercitarle con consapevole, generoso impegno. Le cinque virtù sono queste:

1. Gentilezza: come strumento per servire la donna, esso continua costantemente a donare.
2. Generosità: Deve compiere il suo dovere anche se dentro non contiene nulla di suo.
3. Cortesia: è educato. Avanza o si ritira al momento giusto; è duro o morbido al momento giusto e la sua forma non è quadrata, né appuntita. Non farà mai del male, né mancherà mai di disciplina.
4. Saggezza: sa come trovare la via per compiacere una donna e farà tutto quello che può per soddisfarla.
5. Onestà: continuerà a darsi da fare, finché avrà compiuto il suo dovere. Se non può farlo, deve rinunciare completamente.

La donna con le sue "virtù naturali" e l'uomo coltivando in sé la via del Tao, se si fondono nell'atto amoroso con la giusta passione creano le condizioni definite *san tiao*, le "tre armonizzazioni", il che favorisce una perfetta fusione il corpo (*jing*), il respiro (*xi*) e la mente (*shen*), consentendo all'Energia Vitale (*qi*) di fluire liberamente.

### **Letture consigliate**

- Cesaretti F.: Amore Taoista, Ed. Mediterranee, Roma, 2000.
- Chang J.: il Tao dell'amore, Ed. Mondadori, Milano, 1995.
- Chang S.T.: Il Tao del sesso, Ed. Mediterranee, Roma, 1995.
- Di Stanislao C.: Cineserie. Note e appunti sulla Cina di ieri e più recente, Ed. CISU, Roma, 2007.
- Jullien F.: Parlare senza parole. Logos e Tao, Ed. Laterza, Bari, 2008.
- Levy H. S., Ishihara A.: Il Tao del sesso, Ed. Xenia, Milano, 1999.
- Reid D.: Il tao del sesso, della salute, della longevità. Un approccio pratico ad un antico metodo, Ed. Mediterranee, Roma, 2003.