

Deborah Nappi

Dinanzi la porta del Drago

*La pratica del Nei Gong per l'autocoltivazione
e la guarigione del proprio destino*



Dinanzi la porta del Drago

*La via orientale del Nei Gong e l'autocoltivazione, per
diventare Esseri Umani Completi*

Di: Deborah Nappi

Foto di copertina di Manuel Cossio (da Unsplash.com)

Due Cieli®

Testo prodotto da Deborah Nappi e stampato con riferimento alla Scuola Due Cieli®, un progetto di formazione professionale che focalizza la sua attenzione verso lo sviluppo umano e la realizzazione di uno stile di vita più armonioso.

Per maggiori informazioni sui progetti formativi in aula e distanza o per contattare l'autrice, puoi rivolgerti a questi recapiti:

Sito internet www.duecieli.it

E-mail duecielineiten@gmail.com Telefono 011.4034056

Stampato per Due Cieli® nel febbraio 2023

Le fotografie lungo il testo che recano il nome dell'Autore, sono tratte da Unsplash.com

CLAUSOLA LIBERATORIA:

Tutte le tecniche esposte nel libro e tutti i termini utilizzati (anche se apparentemente di carattere medico), hanno solo finalità esplicativa, non sostituiscono il parere e l'operato dei Medici e non si possono intendere come diagnosi di patologie. Non abbandonate mai eventuali terapie in corso. La Scuola e l'Autore declinano ogni responsabilità per danni a cose o persone, causati dall'uso improprio dei concetti espressi nel libro.

Indice

La vita è ciò che ti accade mentre fai altri progetti...	1
L'UNIVERSO INTERIORE	5
Il Wuji dentro di noi: le due polarità	5
Du e Ren: i vasi dell'energia maschile e femminile	10
Sulle tracce del Tao e delle forze complementari	13
Come avviene il blocco del flusso di energia	18
Nel divenire fra gli opposti si trova l'unità... e l'unicità	24
I tre Dantian e le loro connessioni	27
I Dantian agiscono come "interfaccia fisico-eterica"	29
L'eternità e l'evoluzione	31
Il primo Dantian: Jing - Terra	33
La produzione di prana vitale	36
Il Jing ed il karma	37
L'importanza di tornare a sviluppare il sentire	42
Il Dantian Intermedio (Qi - Essere Umano)	44
Il campo toroidale	46
Fino a che punto governiamo il timone del nostro libero arbitrio?	50
La remissione delle "colpe"	52
Il Dantian Superiore: Shen (Spirito)	58
La tua mente è sovraccarica? Ecco i segnali.	60
Consapevolezza ed intuizione	63
Lo sviluppo del Terzo Occhio	64

Mente ancestrale, mente acquisita	66
L'interferenza mentale: forme pensiero, egregore.	68
Non uno, non due, ma bensì tre cervelli!	73
I corpi sottili e l'espansione del corpo oltre la materia	81
Il mondo non è come sembra (di Fred Alan Wolf, fisico)	87
AUTOCOLTIVAZIONE E PRATICA	89
Zheng Qi, essere nel qui ed ora	89
La guarigione è un percorso	93
Gli aspetti del Zheng Qi	96
Davanti alla "porta del drago"	103
Allenarsi all'azione	107
Le tre benedizioni	109
L'aquila e la rana (un racconto meditativo)	113
Chi siamo, per davvero?	117
Uno spirito autentico e centrato rende il praticante un veicolo di guarigione	124
Ripulire i vecchi programmi	126
Armonizzare cielo e terra	130
Realizzare il proprio Ming	131
Nei Gong: il primo passo per risvegliare il drago interiore	134
Principi energetici che si sviluppano con la pratica	138
Regole di base per chi pratica gli esercizi	145
Circolarità e movimento del Qi	146
Il Nei Gong come crescita personale e spirituale	149
Wu Wei, azione senza sforzo	152

Tu pratici, tu diventi	155
Prima di “dare”, la disciplina deve “ricevere”	158
la pratica non è uguale per tutti	161
La struttura energetica primaria della donna	162
La struttura energetica maschile	169
Dove c'è respiro, c'è creazione	172
“Se mi fermo, arrugginisco” (Placido Domingo)	176
Prima di salutarci...	179
Ringraziamenti	180
L'autrice	181
Contatti	181

La vita è ciò che ti accade mentre fai altri progetti...

E' vero che con il passare degli anni avevo imparato ad aspettare, e riuscivo a dimenticare almeno in parte che il mio tempo passava senza né gioia né profitto per nessuno. Ma benché non facessi che darmi da fare, non ero mai riuscito a vincere la sensazione che il tempo mi scorresse fra le dita. C'era sempre qualcosa da finire, qualcosa che non poteva aspettare né si poteva rimandare. Ed era sempre qualcun altro a decidere le scadenze.

(Björn Larsson - Il Cerchio Celtico - Cap. 1)

Per molti anni ho creduto che avrei lavorato nel mondo dello spettacolo. Sono praticamente atterrata in palcoscenico quando ero molto piccola, appena compiuti i 4 anni. Prima la danza, poi da grande si sono aggiunti il teatro e l'insegnamento della danza moderna... insomma ero convinta che, in un modo o nell'altro, sarei rimasta in quel mondo per sempre.

Invece non è andata così. Ad un certo punto ho iniziato a sentir girare nella testa delle domande molto "scomode", che mi davano la sensazione di vivere una realtà che non mi apparteneva. Subito dopo si sono manifestati alcuni importanti disturbi fisici, a cui la medicina ufficiale non ha mai saputo dare un'interpretazione. Esami ed indagini di ogni genere, ricoveri e consulti medici mi riportavano sempre a zero. Apparentemente ero "malata", ma nessuno sapeva dirmi di cosa.

Quel momento così difficile è stato l'inizio del mio viaggio.

La prima cosa che desidero dirti, ora che ti trovi all'inizio, è che questo libro non è un manuale. Ce ne sono già tanti, non è mia intenzione aggiungere altre ripetizioni dei medesimi concetti, già espressi innumerevoli volte.

Il secondo aspetto importante è che si tratta di un libro che nasce grazie ai miei errori, quelli che ho commesso per inesperienza e quelli che ho creato lungo i pas-

saggi per costruire i progetti che avevo nel cuore. L'essenza primaria del mio apprendimento sono sempre stati gli errori, perché nel percorso necessario per correggerli ho avuto il dono di imparare cose nuove.

Nella vita nulla può essere realizzato tipo "buona la prima": la riuscita arriva sempre, metaforicamente parlando, al centesimo tentativo dopo novantanove fallimenti. Io in questo mi sono veramente impegnata molto, perché di sbagli ammetto di averne fatti tanti... e continuo a farne.

Quindi in questo libro conoscerai alcuni aspetti che ho maturato ora, ma che non saranno mai definitivi. Spero di avere davanti a me ancora molte tappe di evoluzione.

Diciamo che puoi interpretare ciò che leggerai come un riassunto interiore che, spero, sarà uno stimolo ad intraprendere un viaggio simile alla scoperta del "tuo" Tao, ma anche a rivestire di maggiore significato le arti che stai praticando. Quindi, se qualche passaggio qua e là ti potrà apparire un po' didattico, prendilo come un supporto per entrare di più nel discorso e per inquadrare meglio la visione che ti sto illustrando.

Chiunque possieda uno spirito curioso ha sempre molte domande che si agitano dentro, ed una spinta potente verso l'evoluzione ed il cambiamento. Per quanto mi riguarda ho passato gran parte della vita a cercare risposte, esplorando (sia per lavoro, sia per passione), molte discipline che affondano le radici nelle tradizioni antiche di tutto il mondo. Ma quella con cui sono entrata in risonanza in modo più forte è stata la Medicina Cinese Antica, la visione sciamanica che risale a prima che spiritualità e scienza venissero separate.

Percorrendo questa via ho iniziato a dare un significato alle esperienze che ho vissuto: ogni evoluzione, infatti, necessita di un fondamento rappresentato dalla conoscenza di se stessi. Nel momento in cui scrivo sono vicina ai 54 anni e ciò che mi diverte di più è sapere che... sono appena all'inizio.

Per questo motivo la prima parte del libro è dedicata ad un percorso che ti aiuterà a cogliere (spero con più chiarezza), il grande disegno impresso dentro di te.

Senza questa premessa, infatti, sarebbe più complicato comprendere in pieno la visione filosofica proposta nella seconda parte del libro, nella quale queste conoscenze ti verranno proposte come applicazione concreta.

Spero che tutto questo possa contribuire ad orientare il passaggio pratico verso l'espressione completa ed armoniosa di te stesso in ogni sfaccettatura. Ho sempre pensato che la "ricompensa" (il benessere interiore) non debba necessariamente realizzarsi... forse... nell'al-di-là, ma anzi che ognuno di noi nasca appositamente per portarla nell'*al-di-qua*.

Per questo motivo mi auguro che il racconto del mio viaggio rappresenti un contributo al percorso di autoconoscenza ed autocoltivazione interiore che potrai avviare, che in fin dei conti è l'unico aspetto della vita che resterà con te fino all'ultimo respiro.

Buona lettura!

L'universo interiore

Perché vi paragonate con qualcun altro?

*Se non vi paragonate ad un altro
sarete quel che realmente siete.*

(Jiddu Krishnamurti)

Il Wuji dentro di noi: le due polarità

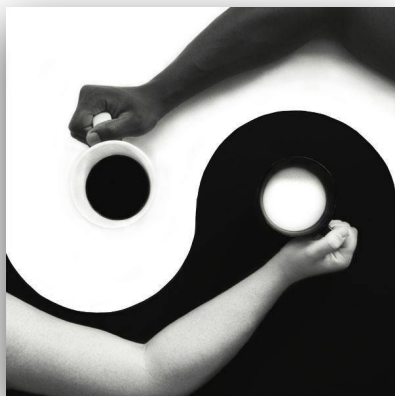
Desidero cominciare il viaggio di questo libro parlando di *energie maschili e femminili*. Per quale motivo? Perché ognuno di noi è la rappresentazione “in piccolo” del cosmo da cui siamo circondati. Questo infinito, che nella tradizione cinese antica viene chiamato Wuji (l'universo primordiale), si esprime attraverso *polarità complementari*. Molte persone hanno avuto l'occasione di incontrare i concetti di yin e yang. Ormai è praticamente risaputo, per chiunque si interessi di energia e benessere, che **yin e yang** sono i corrispettivi dell'energia femminile e maschile, le due forze ancestrali che regolano l'equilibrio del macrocosmo e del microcosmo.

Queste due energie sono in contrapposizione creativa l'una con l'altra, nel senso che, pur essendo opposte, il benessere e l'equilibrio nascono proprio dalla loro alternanza ciclica, senza la quale si manifesta il malessere, a cui poi subentra la malattia ed infine la morte.

Più che di *due energie*, si tratta in realtà di due aspetti:

- **Yin** è la polarità femminile, che racchiude gli aspetti di oscurità, ricettività, freddo, dare, introspezione, polarità negativa, passivo, acqua, luna, terra, umidità, nutrimento e regolazione.

- **Yang** è la polarità maschile, con gli aspetti di creatività, luce, secco, calore, creatività, drenaggio, circolazione, espansione, ricevere, cielo, sole, fuoco.

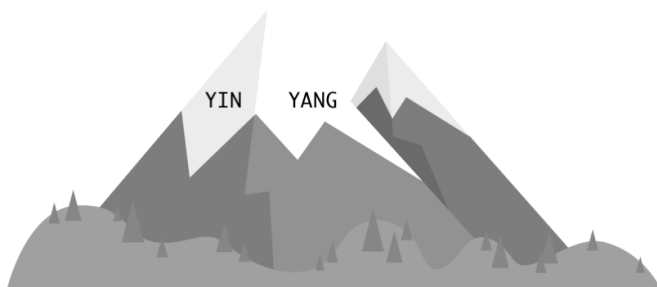


*...E il fuoco produce calore che dà acqua,
l'acqua di vita nella grande madre.
(Helena Petrovna Blavatsky - Stanze di Dzyan)*

I due elementi speculari derivano direttamente dal Tao, dall'Uno cosmico che *si divide in due* e da qui crea "tutte le diecimila cose". Senza forze contrapposte, infatti, non è possibile la creazione: l'Uno in sé è immobile, mentre dividendosi genera l'alternanza di yin e yang, che invece è dinamica. Nel simbolo del Taiji ritroviamo entrambi gli elementi non separati ma integrati, dove ciascuno contiene la potenzialità dell'altro.

Nella rappresentazione grafica vediamo il bianco ed il nero, ovvero la luce e l'oscurità. Questa è un'attribuzione molto antica, che originariamente si riferiva ai due lati della montagna, oppure alle due sponde di un fiume.

Yin e Yang sono forze interdipendenti, che non possono esistere l'una senza l'altra.



Tuttavia non bisogna fare l'errore di concepirle come "forze separate": in realtà si tratta sempre della stessa energia, che assume forme diverse, trasformandosi di continuo. E' la forza vitale che *sperimenta le due forme*, assumendo via via un carattere e poi l'altro, che vengono creati e ricreati all'infinito, alimentandosi e consumandosi a vicenda: pur presentandosi in due forme, l'energia è sempre una sola.

Anche dentro di noi succede la stessa cosa: attraversiamo fasi in cui ci sentiamo luminosi, attivi, estroversi, e fasi in cui il sistema entra in "riposo" sperimentando la solitudine, la tristezza, l'introspezione. E' il flusso della vita che si muove dentro di noi e si tratta di una ciclicità benefica.

Nella tradizione cinese il numero 2 è rappresentato da due linee sovrapposte, che simboleggiano il cielo e la terra: la forza del cielo scende ad illuminare e riscaldare la terra, la quale, per effetto di questa luce, compie un'ascensione verso il cielo ridandogli energia. Dall'interazione del cielo e della terra (Qian e Kun), nascono le altre sei forze che completano le otto direzioni del Bagua: Zhen - Tuono, Xun - Vento, Gen - Montagna, Dui - Lago, Kan - Acqua, Li - Fuoco.

Tutte le cose hanno un aspetto yin e yang, ecco perché non si può dire di un oggetto "quello è yin", oppure "quello è yang". Tutto dipende dal **contesto** e dal **punto di osservazione**. Se guardo qualcosa trovandomi in un punto di massimo buio, tutto ciò che osservo mi apparirà più luminoso, mentre se faccio il contrario e mi posiziono in piena luce, tutto ciò che contiene anche solo un po' di ombra mi

sembrerà al buio. Lo stesso vale per il concetto di yin e di yang, che solitamente crea non pochi problemi a chi inizia a studiare la medicina cinese: il problema nasce proprio perché la mentalità occidentale ragiona in modo lineare, cerca sempre di incasellare le cose, di avere risposte definitive e parametri di catalogazione.

Spesso le due energie universali vengono anche associate al *genere*, cioè yin per la donna e yang per l'uomo, ma è un'associazione errata, in quanto ogni essere umano possiede **entrambe le polarità**. Ad esempio, l'atto di "dare" proviene dal divino interiore maschile, quello di "ricevere" dal divino interiore femminile e questi aspetti si manifestano in entrambi i generi. Quando siamo in armonia possediamo entrambe le polarità espresse in modo equilibrato, ovvero senza eccessi o carenze.

La società attuale, per esempio, è affetta da *eccesso di yang*. Dall'illuminismo in poi, infatti, è stata data una spinta di accelerazione a tutto ciò che è energia maschile: ego, pensiero logico, azione, dominazione da parte della scienza, paura, giudizio, critica, competizione, condanna della vulnerabilità, ecc., aspetti che rappresentano la *forza maschile impura*.

Contemporaneamente è stata eliminata e ridicolizzata la componente di energia femminile, rappresentata dall'intuizione, dalla capacità di evoluzione e trasformazione, dalla creatività, dalla compassione, ecc.

La spiritualità umana è stata sottomessa alla rigida gestione da parte delle religioni da molti secoli ormai e questo ha gradualmente disabituato le persone all'utilizzo delle loro innate facoltà sottili, del terzo occhio e della percezione energetica.

Ecco perché da secoli, purtroppo, attraversiamo un'era di totale disequilibrio fra le energie yin e yang, che si manifesta anche dentro il corpo. Nelle donne occidentali, in particolare, si è verificata una rapida e radicale trasformazione rispetto alle vecchie generazioni, con abuso dell'energia yang *impura*, indotta da messaggi fuorvianti diffusi dai media nel corso degli anni. Molte donne, di conseguenza, hanno sviluppato un approccio eccessivamente yang nella vita privata, nei comportamenti in pubblico, nel lavoro ma anche nella percezione di sé, che ha prodot-

to addirittura delle alterazioni a livello ormonale. A questo abuso dello yang nelle donne ha fatto seguito una naturale compensazione energetica, infatti molti giovani uomini hanno sviluppato un comportamento quotidiano ed un modo di pensare di tipo femminile, proprio perché se una delle due polarità manifesta un eccesso, l'altra si adatta e decresce.

Tuttavia **nulla dura per sempre**. Negli ultimi tempi molte persone in più, rispetto al passato, hanno iniziato a sentire l'urgenza di un cambiamento, la necessità di realizzare una vita più serena, un richiamo a vivere la propria spiritualità che è sorto spontaneamente dall'interno: ed ecco che l'energia yin, compressa per secoli, sta ora riemergendo e prende spazio. Sta infatti avvenendo una trasformazione: ognuno di noi percepisce più forte il potere di essere parte del cambiamento, di contribuire a questa trasformazione, di sostenere la coscienza nel risveglio, nell'equilibrio, nel divenire Uno.

Come possiamo, quindi, agevolare il percorso verso l'equilibrio fra le due polarità? Il modo per comprendere ed integrare questi aspetti è farlo all'interno di una *visione circolare e trasformativa*, nella quale nulla è statico e fisso in una sola posizione, ma scorre di continuo passando da una forma all'altra, così come accade in natura. Il primo passo è entrare nella visione che **tutti siamo yin e yang** e che entrambe queste polarità sono altalenanti, seguono gli eventi e le circostanze che attraversiamo.

Uno degli aspetti fondamentali di yin e yang è che si tratta di *forze super partes*, cioè indipendenti dal giudizio umano. Esse agiscono come *leggi universali impersonali*, al di là delle nostre convinzioni. Nella visione taoista antica, infatti, non esiste la contrapposizione di "buono e cattivo", perché si tratta di giudizi morali (la morale è stata successivamente introdotta con il confucianesimo ed il buddismo).

*Nel Tao esiste ciò che è in equilibrio (cioè che segue il flusso)
e ciò che non lo è (flusso bloccato).*

Il concetto di *buono o cattivo* parte dall'idea che possa esistere uno stato di totale yin, oppure uno stato di totale yang, il che non è possibile perché vorrebbe dire che una delle due forze dovrebbe sparire. Nel simbolo grafico questo si vede in modo chiaro: anche nello stato di massimo yang è presente lo yin e viceversa.

Il modo armonioso per seguire l'evoluzione, è quello di entrare a far parte del flusso circolare della vita, senza cercare di forzarlo andando in una direzione diversa dal moto del divenire: il nostro cervello, infatti, apprende proprio grazie alle contrapposizioni, il nostro stesso linguaggio è fondato sugli opposti, tutti gli aspetti concreti oppure astratti poggiano sulle antitesi... noi umani siamo così e per il momento non possiamo farne a meno.

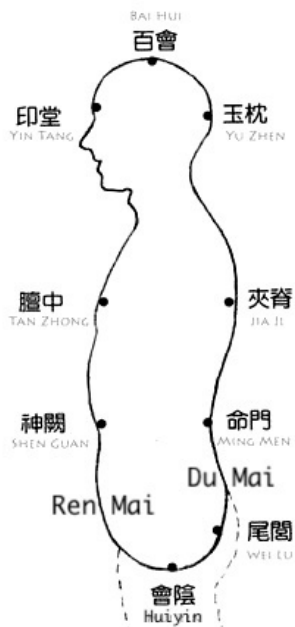
Sforzarsi di diventare "solo luce e niente oscurità" è un annientamento della propria natura umana, perché va contro l'equilibrio naturale delle cose negando il flusso della vita, oltre ad essere, per ora, irrealizzabile in questo mondo.

Perché è così importante apprendere la connessione tra yin e yang? Seguendo l'approccio di tipo **sciamanico** si utilizza la visione dello yin e yang per comprendere meglio gli aspetti spirituali di una persona, la sua costituzione fondamentale (mappa Bazi o numerologica), gli schemi energetici di disequilibrio che può attraversare, ma è anche una guida per ristabilire il corretto bilanciamento interiore fonte di energia vitale corretta (Zheng Qi), passando per i cinque elementi.

Ogni vita nasce e si sviluppa grazie all'alternarsi di due forze complementari, fin dal momento del concepimento: ne sono l'esempio i primi due canali "differenziati" che si creano nel corpo di un feto.

Du e Ren: i vasi dell'energia maschile e femminile.

I vasi **Du Mai** (mare dello yang) e **Ren Mai** (mare dello yin), sono i canali principali dell'energia maschile e femminile.



Essi rappresentano le due polarità complementari della vita e fanno parte dei vasi straordinari, detti anche *costituzionali* o *ancestrali*. Sono quelli che determinano il nostro modo di essere al mondo, il rapporto con la vita e la visione di noi stessi in relazione ad essa

Questi due canali sono i primi a formarsi nello stato embrionale e nascono entrambi da un'unica fonte, il punto **Huiyin** (che significa *Convergenza dello Yin*, oppure *Fondale Marino*). L'energia, che nasce unita, si diversifica subito dopo, diramandosi nelle due direzioni.

Le due forze, yin e yang, percorrono il lato anteriore e posteriore del corpo creando un movimento circolare ed integrando così il fuoco e l'acqua. Entrambi, con l'azione congiunta, sono collegati alla funzione di *realizzazione del proprio compito di vita*.

Spesso uno dei due canali si presenta sbilanciato (o anche entrambi), riproponendo una tendenza innata ad un preciso blocco energetico, che tende a perma-

nere per la vita intera, obbligandoci a tornare più volte sullo stesso “tema” in modo diverso. Questo succede a tutti, perché ognuno di noi nasce con almeno una **lesione importante** da affrontare nella vita (qualche volta due), al fine di sviluppare i talenti e le virtù che si nascondono in profondità.

Il movimento circolare, che si crea dal collegamento di Du Mai e Ren Mai, costituisce la Piccola Circolazione Celeste.

Du Mai

Vaso dell’energia Yang (mare dello yang), il *Du Mai* scorre lungo la colonna vertebrale. Rappresenta gli aspetti maschili del temperamento (controllo, razionalità, forza, determinazione, desiderio di conoscenza, identità, ecc.), ma è anche collegato con la colonna vertebrale “fisica”, l’assetto posturale, la testa, il cervello. Accanto al Du Mai (su entrambi i lati, lungo il decorso dei muscoli paravertebrali), scorre il meridiano Vescica, che si suddivide in due rami. Il meridiano Vescica è uno degli elementi che gestiscono l’acqua del corpo, occupandosi, tra le altre cose, di diffondere le informazioni all’acqua cellulare. L’acqua in qualità di elemento, come vedremo, è anche la sede dell’emozione della paura. Pertanto, tramite il meridiano Vescica (con i punti Shu del dorso, riferiti a tutti gli organi del corpo), Du Mai riceve l’informazione dei traumi: sia quelli fisici sia quelli emozionali e psicologici, anche ereditari.

La colonna vertebrale registra, letteralmente, il diario del nostro vissuto e di quello dei nostri avi. Quando ho seguito la formazione con il Dott. Vincenzo di Spazio nel 2009, ho potuto osservare che anche dal suo punto di vista, pur non occupandosi di medicina cinese, la colonna è un serbatoio di esperienze, al punto da poter isolare i riflessi di ogni anno di vita proprio... e spesso anche dei propri avi.

Da tutto questo si deduce che Du Mai è un meridiano importante per il riequilibrio del passato, anche per la sua posizione (tratta gli aspetti che *crediamo* di esserci lasciati alle spalle), infatti con un lavoro specifico attraverso i cristalli oppu-

re la digitopressione leggera del Polaris Rebalancing®, si possono ottenere risultati soddisfacenti sui dolori alla schiena, soprattutto se imputabili a situazioni di disagio emotivo protratto nel tempo.

Ren Mai

Il vaso dell'energia Yin (o "mare dello yin") si chiama *Ren Mai* e scorre nella parte anteriore del corpo. Ren Mai gestisce l'organizzazione della nostra vita (a livello di quotidianità materiale), ed il nutrimento, sia a livello di energia vitale (quindi di tipo *sottile*), sia a livello di alimentazione e digestione.

Accudire se stessi ed assumersi la responsabilità del proprio benessere è un altro dei principi insiti nell'equilibrio dello yin, di conseguenza si deduce che Ren è il costruttore non solo dell'impalcatura della "forma" umana, ma anche dell'affettività, dei sentimenti, dell'io che cerca la sua affermazione, della concretezza e del buonsenso applicato.

A livello fisico Ren Mai percorre tutti i visceri e gestisce il radicamento energetico, ovvero la corretta connessione con l'elemento Terra.

Se questo estratto ti è piaciuto, puoi ordinare il libro completo.

Contatta la Scuola Due Cieli

www.duecieli.it

[mail: duecieliniten@gmail.com](mailto:duecieliniten@gmail.com)

Tel. 011.4034056

Telegram/Whatsapp 3393988318