

# YOGA

**SUPERARE  
LE PAURE**  
PER ESPRIMERE  
I SENTIMENTI

TUTTI I SEGRETI  
PER AVERE  
**GAMBE  
IN FORMA**

**KRAMA:**  
SEQUENZA  
DI CONTINUITÀ  
MEDITATIVA

**LA VITA:**  
IL NOSTRO GURU



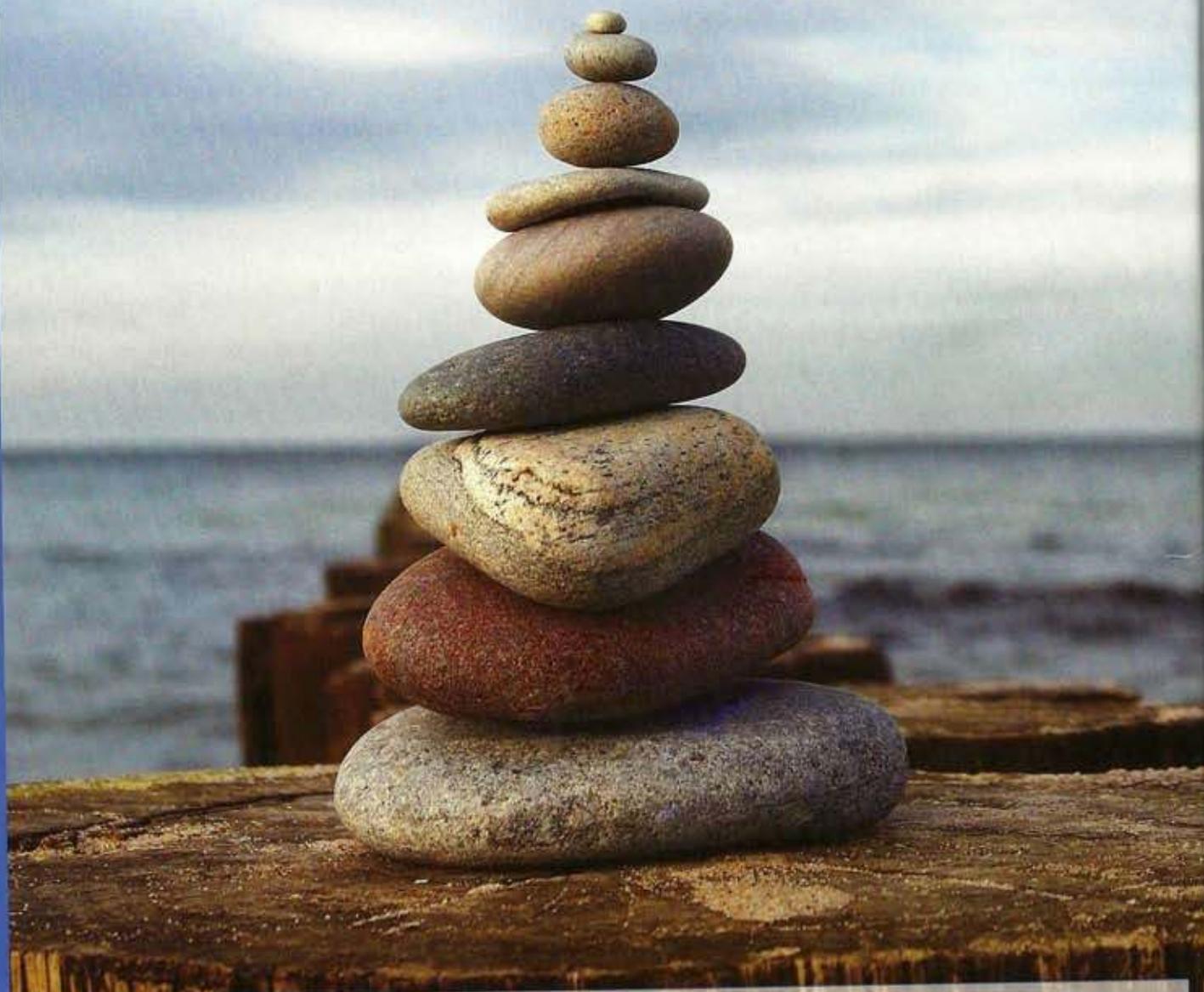
**ASMA: UN AIUTO DALLO YOGA**



# Tao Yoga

## RICONOSCERSI NEL MACROCOSMO

di Stefania Floreani

**STEFANIA FLOREANI**

• Naturopata, Iridologa e consulente di Alimentazione e Nutrizione. Da oltre un decennio ricercatrice nel campo delle discipline olistiche, ha studiato in Europa e in Asia. Docente di Fioriterapia e Sali di Schuessler presso l'Istituto di Formazione Europeo di Milano Operatrice di Flower Massage (applicazione locale dei fiori di Bach) e del massaggio Armonius per i disturbi della donna. Insegnante di Kundalini Yoga secondo gli insegnamenti del Maestro Yogi Bhajan; Insegnante di Taoyoga e Tai Chi Chi Kung secondo gli insegnamenti del Maestro Mantak Chia; Insegnante di Hatha Yoga Kundalini secondo gli insegnamenti del maestro Ram Ji. Ha conseguito il primo livello di Pranic Healing secondo gli insegnamenti di Master Choa Kok Sui e di Reiki in India. È docente di Tecniche Taoiste e Fioriterapia presso l'Accademia Entelechia di Counseling Olistico, insegna Taoyoga e fornisce consulenze di Naturopatia presso il Centro Olistico Entelechia, entrambi in via Astolfo 4 Milano - tel. 02 36566664 o 329 4789268.

**G**li infiniti e articolati fenomeni del mondo della natura furono la grande ispirazione degli antichi saggi taoisti. Attraverso una lunga osservazione contemplativa essi furono in grado di comprendere l'inscindibile e intimo rapporto che esisteva e che sempre esiste, tra l'universo esterno e quello interno all'organismo umano. Anche dentro di noi, come nell'immenso spazio-tempo che ci avvolge e ci circonda, avvengono processi ciclici che richiamano il dinamismo delle stagioni, anche noi come il nostro pianeta viviamo il susseguirsi del giorno e della notte, anche in noi abitano parti in luce ed in ombra. E tutto ciò accade in noi anche in un solo giorno. Proviamo a pensare a quanto, per esempio, il nostro umore può essere condizionato da un evento, da una notizia o da un pensiero passeggero. Spesso ci troviamo a vivere il sorgere di inaspettati umori, a viverli e a vederli in qualche modo morire per trovarli riaffiorare poi a nuova vita. Nel sistema taoista la realtà si struttura su due grandi categorie opposte: lo yin e lo yang. Esse sono due forze primordiali inseparabili che costituiscono e creano, nel loro inesauribile moto eterno, la realtà dualistica del mondo e conseguentemente anche il nostro essere: femminile e maschile, vuoto e pieno, acqua e fuoco, lento e veloce e via discorrendo. In questa eterna danza, la presenza dell'uno è impossibile senza l'altro, l'uno contiene il seme dell'altro; guardando la montagna, l'uno è il suo lato in luce e l'altro quello in ombra. Questa è l'eterna Legge del Tao, la Via, la Via dell'Universo e della Natura, la Via che permette di raggiungere una libertà cosciente che va oltre il destino individuale.

Quando saremo in grado di riconoscere questa natura duplice e dualistica anche dentro di noi, allora saremo in grado di comprendere la Legge del Tao; riconoscere la realtà degli opposti ci spingerà a sperimentarne l'unione. Quando ispiriamo assorbiamo l'intero universo e ci espandiamo, quando espiriamo ritorniamo consapevoli al centro del nostro essere, respirare è la nostra costante relazione con il Tao, l'essenza dell'esistenza ed è questa esperienza diretta che ci aiuta a comprendere che Yin e Yang non sono valori assoluti, che tutto è relativo e che qualcosa è Yin solo in relazione a qualcosa che è Yang e viceversa. Il tentativo di unificare la realtà dualistica ad una realtà Unica e Ultima si esprime in molte discipline energetiche orientali; una di queste visioni cinesi è il sistema curativo taoista del Maestro Mantak Chia, che ha definito TAOYOGA questo insieme di numerose tecniche. Oltre ad essere una filosofia volta a riconoscere e a realizzare l'Uno come origine da cui proveniamo, in cui viviamo e a cui ritorneremo, il TAOYOGA è anche un sistema pratico che offre un panorama di esercizi e di meditazioni molto ampio. Le tecniche per aprire il flusso dell'energia Chi nei canali energetici che scorrono all'interno del corpo derivano dall'antica arte del Chi Kung e dalla millenaria disciplina dello Yoga; si propone inoltre una forma di Tai Chi studiata personalmente dal Maestro per offrire agli allievi la possibilità di entrare immediatamente in profondità nella disciplina e per comprenderne la struttura interna godendone i benefici. Un esempio della pratica: vi sono alcuni esercizi statici che operano una stimolazione energetica sull'organo del fegato, questo avviene attraverso la

geometria riprodotta nella posizione che provoca una pressione direttamente sull'organo e/o una sollecitazione del meridiano corrispondente, come nello Yoga; vi sono inoltre alcuni esercizi dinamici che agiscono sull'organo come i precedenti, ma che in più lo arricchiscono del movimento che intrinsecamente lo caratterizza, come nel Chi Kung, ovvero un movimento che dalla terra si alza verso il cielo riproponendo l'energia della primavera, la stagione che lo rappresenta. Nel TAOYOGA queste tecniche sono valorizzate nel loro effetto dalla consapevolezza che svolgere un lavoro energetico sull'organo fegato significa anche dissolverne la collera che esso ha accumulato e conseguentemente sostenere un processo di riequilibrio verso un'emozione positiva quale, per esempio, la creatività, emozione controbilanciante correlata. Nel sistema TAOYOGA è possibile praticare la tecnica del suono curativo per riportare l'organo al suo equilibrio: è interessante sapere che i saggi taoisti scoprirono la vibrazione sonora di ogni organo. Essa, riproposta durante la meditazione, è in grado di ricondurre l'organo alla salute; questo significa che la frequenza di quel suono vibrato richiama la frequenza di quell'organo quando è sano e così, entrando in risonanza, l'organo stesso si sintonizza su un piano equilibrato. Ecco perché questo metodo è in grado di risvegliare le nostre potenzialità più profonde, è una tecnologia precisa e accurata che, oltre a sostenerci nell'apprendimento delle verità universali, ci accompagna lungo il percorso dell'auto-guarigione verso la longevità. Spetta solo a noi coglierne e accoglierne gli evidenti insegnamenti.