



L'ALCHIMIA TAOISTA

A CURA DI: CARLO DI STANISLAO

"Morire senza perire, questa è la longevità"

Lao Zu, Dao De Jing, cap. XXXIII

"In molti antichi codici si trovano definizioni di quest'arte, della quale dobbiamo conoscere subito l'intenzione. Ermete disse: l'Alchimia è una sostanza corporea da uno e per uno, composta con preziosa sottigliezza per decorazione alternata, raggiungente l'effetto nella stessa miscela naturale, convertente in genere migliore. Un altro dice: è una scienza che insegna a trasformare ogni genere di metallo in un altro, per mezzo di una medicina propria, come appare da molti libri filosofi. Perciò è da sapersi che è una certa qual scienza così chiamata da un filosofo di nome Alchimo e quest'arte insegna a fare una medicina chiamata Elixir, la quale versata sopra metalli imperfetti, li perfeziona completamente, e questo fu la causa perché fu inventata"

Simone da Colonia.

*"Quando si spense la lucerna,
era forse un segno,
tutto venne a mancare.
Era lo specchio cui ero abituato,
non potei guardare.
Era l'ora,
non potei misurarla.
Non potei vedere intorno:
le mura cieche,
il deserto che era sceso sulla città,
il candido silenzio
che dal giorno separava la notte.
Nel serbatoio in cui mi ero ritirato,
credetti di non poter ritornare.
Me ne sarei andato
attraversando il vuoto dentro di me.
Il sonno m'ha vinto.
Qualche Ouverture per un'Opera,
dopo esser entrato nel sogno,
prima di uscirne,*

*il tempo è un filo a piombo,
scritto verso due estremità."*

Enis Batur

"Ciò che sembrava difficile divenne facile, poiché tutto entrò nel Wu Wei"

H. Borel

Riassunto: L'alchimia orientale e quella occidentale hanno incentrato la loro attenzione su cose diverse, anche se entrambe si sono concentrate sulla trasformazione dei materiali terreni al fine di farne espressioni divine. Mentre l'Occidente si preoccupò soprattutto della trasmutazione dell'oro, in Oriente gli alchimisti ambirono lo sviluppo di elisir e tecniche in grado di consegnarli all'immortalità, intesa come armonia, gioia e conoscenza. In questo articolo si forniscono spunti di tipo storico e pratico con intenti di tipo solo generale.

Parole chiave: alchimia, taoismo, longevità.

Abstract: The orient's alchemy and that western one has centralized their attention on various things, even if both are concentrated on the transformation of the materials to the aim to make of expressions of divine. While the West was taken care above all of the transformation of the gold, in East the alchemists chased the development of elixir and techniques in a position to delivering them to immortality, understanding like harmony, joy and acquaintance. In this article cues of historical and practical type with attempts of only general type equip.

Key words: alchemy, taoism, longevity.

Le origini del Taoismo si perdono nella notte dei tempi. Per questo motivo la sua nascita non può essere identificata con esattezza poiché precede ciò che comunemente si identifica con il termine "storia" (1). Gli stessi contenuti di due antichi classici del Taoismo come il "*Dao De Jing*" o lo "*Zhuang-Zi*" esprimono infatti, seppur in modo ermetico, teorie e pratiche esoteriche che erano da tempo immemore conosciute prima della loro stesura (1-5). Del Taoismo si può affermare che esso costituisce sintesi impareggiabile di filosofia, scienza medica ma, soprattutto, di disciplina e di crescita spirituale. Crescita spirituale che il Taoismo persegue attraverso il ripristino dell'armonia tra "l'uomo vero" e ciò che lo circonda. Una crescita interiore realizzata in modo privilegiato attraverso la coltivazione del corpo e dell'energia che lo permea, il *Qi*. A tale scopo il Taoismo sviluppò moltissime tecniche psico-fisiche, di meditazione e di movimento corporeo, le più conosciute delle quali sono forse attualmente il *Qi Gong* e il *Taijiquan*. Tali pratiche, che purtroppo sono sovente oggi interpretate ed insegnate, erroneamente, come forme dolci di ginnastica, avevano lo scopo di promuovere la circolazione interna dell'energia vitale, per costruire su di essa, le basi degli obiettivi propri dei ricercatori taoisti: la longevità fisica e l'immortalità spirituale. La grande segretezza che ammantava tali pratiche, il significato oscuro che caratterizzava i testi taoisti, volutamente ermetici, la trasmissione limitata a pochi, a volte ad un solo discepolo, che i maestri facevano delle loro pratiche, ha reso assai difficile nel corso dei secoli l'accesso a questa antica conoscenza di sviluppo interiore. L'ammissione alla reale e completa conoscenza di queste arti risulta ancor più difficoltosa per un occidentale, vista la naturale ritrosia dei cinesi a trasmettere tali tecniche agli stranieri. Ecco perché esse sono giunte fino a noi monche e prive, molto spesso, delle loro caratteristiche essenziali di pratiche volte a promuovere l'incremento e la circolazione dell'energia interna. Ed ecco perché vengono quasi sempre divulgate, in occidente, senza coscienza da parte degli stessi insegnanti, degli elementi senza i quali queste pratiche perdono significato e scopo. Per tali ragioni, diviene particolarmente importante poter recuperare lo spirito originario del taoismo ed accostarsi alle sue arti nel rispetto di questa antica tradizione (5). Va qui precisato che il taoismo ha ereditato i suoi fondamenti teorici dalla cosmogonia della cosiddetta Scuola dello Yin e dello Yang, scuola di tipo naturalistico che si sviluppò nel periodo Han (206 a.C.-220 d.C.) e, originariamente connessa alla musica, alla astronomia e alle arti divinatorie, influenzò non solo le dottrine speculative, ma anche la

medicina cinese (6-7). Il soffio (*Qi*¹) va considerato come un principio unitario, immanente al mondo e permanente al di là dell'intrecciarsi e dello svanire delle cose concrete, il che può essere enunciato anche rilevando che la sua unica realtà costante coincide con il suo continuo ed alchemico passaggio da uno stato all'altro (8-10). Il soffio si compone di elementi leggeri (*Yang*²) che hanno dato luogo al Cielo e Pesanti (*Yin*³) che invece si sono solidificati ed hanno generato la terra (5). Ai due principi corrispondono una serie di opposizioni: il primo è il Sì, lo Stesso, il principio di identità e di continuità, come il secondo è il No, l'Alterità, la discontinuità in gradi di arrestare l'espansione del movimento (1,10). Per evitare ogni malinteso occorre qui porre subito in evidenza che i due principi sono opposti ma complementari, intimamente interattivi, per cui non può esistere l'uno senza l'altro. Le continue oscillazioni del *Qi* sono scandite da un ritmo alternante fra lo Yin e lo Yang, danno luogo, all'incessante divenire del creato (5,8-10). Il simbolo del *Taiqi*⁴ illustra perfettamente l'idea dell'alternanza ritmica ed ha una forza concettuale che travalica i confini dell'orizzonte culturale cinese, tanto che il fisico Niels Bohr, il quale notò sorprendenti analogie fra questa teoria degli identici contrari e la propria interpretazione della meccanica quantistica, lo adottò come suo stesso una volta nominato baronetto (11-13). Fedeli alla legge dello Yin e dello Yang, i Taoisti non poterono sviluppare una scienza alchemica unitaria⁵, bensì due aspetti complementari di una medesima scienza: l'Alchimia "Esterna" (*Wai Dan*) e l'Alchimia "Interna" (*Nei Dan*). In altri termini, mentre l'Alchimia Esterna si specializza nella trasformazione dei metalli, il lavoro su se stessi (Alchimia Interna) diviene la disciplina interiore per la ricerca della consapevolezza e della longevità (1-3). Alchimia Interna ed Esterna, si fondono così intimamente da essere interpretate attraverso i termini di un unico vocabolario misterioso; misterioso poiché si rivolge all'uomo, un profondo mistero anche per se stesso. Un processo esterno ma rivolto verso l'interno, un lavoro esteriore all'uomo che permette e facilita l'osservazione, in modo da scoprire le corrispondenze e le correlazioni con se stesso. L'elaborazione dei materiali contiene dunque tutti i passaggi di un lavoro da compiere su di se (14). Le idee di partenza sono ancora una volta riprese dagli scritti della Scuola dello Yin e dello Yang che analizzavano, in termini di plasticità e permeabilità, la materia. In base a queste antiche teorie si affermava che l'elemento Legno (*Mu*⁶) definisce la quantità di materia che condiziona la superficie piana, o curva di un oggetto, il Metallo (*Jin*⁷) era preso come la qualità che permette alla materia di trasformarsi, l'Acqua (*Shui*⁸) come resistenza alla trasformazione, il Fuoco (*Huo*⁹) come

1 氣
2 陽
3 陰



⁵ Secondo alcuni storici, l'alchimia greco-alessandrina deriverebbe da quella taoista.

6 木
7 金
8 水
9 火

plasticità, la Terra (TU^{10}) come equilibrio fra tutti questi caratteri. Ora diviene possibile accostare, per estensione, il termine cinese Dan^{11} ($Dan Tien$) che significa Alchimia (dall'arabo Al Kimia, in latino Solve Coagula, in greco Spagiria), al termine cinabro, il solfuro di mercurio, il materiale che è alla base dell'alchimia taoista¹². Alcune sostanze alchemiche preparate dai taoisti sono basate certamente sui criteri della teoria dei Cinque Elementi, altre su gli Otto Trigrammi¹³ o sui 64 Esagrammi del $Yi Jing^{14}$, ecc.; più l'analisi è complicata, più la fabbricazione dei materiali sarà complessa. Volendo illustrarne il principio in base alla teoria del

10 土



11

Raffigurazione dei tre $Dan Tien$ del periodo Song.

¹² L'interesse per il cinabro (solfuro di mercurio) deriva dal fatto che gli alchimisti cinesi avevano notato la possibilità di produrre argento dal piombo mediante il mercurio e, peranto, questo materiale è considerato il più potente attivatore Yang.

¹³

Trigramma	Nome	Qualità	Immagine	Famiglia	Animale	Livello Energetico
	Ch'ien Il Creativo	Forte	Cielo	Padre	Cavallo	Du Mai
	Tui Il Sereno	Allegro	Lago	III Figlia	Pecora	Tai Yang
	Chên L'Eccitante	Mobile	Tuono	I Figlio	Drago	Shao Yang
	Li L'Aderente	Luminoso	Fuoco	II Figlia	Fagiano	Yang Ming
	Kên L'Arresto	Quieto	Monte	III Figlio	Cane	Tai Yin
	Sun Il Mite	Penetrante	Vento, Legno	I Figlia	Gallo	Jue Yin
	K'an L'Abissale	Pericoloso	Acqua	II Figlio	Maiale	Shao Yin
	K'un Il Ricettivo	Devoto	Terra	Madre	Vacca	Ren Mai



14



14

*San Yi*¹⁵ (Tre Armonie) potremmo assimilare il piombo, materiale pesante, scuro, passivo, alla Terra, la soda all'Uomo, al catalizzatore, ciò che permette la fusione e la silice al Cielo, sottile, luminoso, attivo. Si può continuare in questa similitudine associando la Terra al corpo dell'uomo, il Cielo all'intelletto e l'Uomo alla parte emozionale di quest'ultimo. Gli alchimisti affermano che la natura ci ha messo a disposizione tutte le potenzialità necessarie per divenire pienamente noi stessi, ma che ciò non sia sufficiente a completare l'opera. L'uomo non può divenire cosciente automaticamente; l'automatismo non è altro che l'antitesi della coscienza. Il processo alchemico interno, la preparazione dei materiali, consiste nel "raffinare" il corpo, le emozioni e l'intelletto. Il famoso "fuoco segreto" degli alchimisti non è altro che il lavoro su di se, una serie d'operazioni che consistono nel far funzionare sinergicamente il corpo, le emozioni e l'intelletto, in modo che l'azione di un solo elemento sia in perfetta sintonia con quelle degli altri due. Così come elementi fisici sono riuniti in fusione all'interno del crogiolo, questi tenderanno a dividersi secondo la loro densità; sarà dunque necessario mescolarli molto bene affinché si possa ottenere un prodotto ben omogeneo. Il prodotto alchemico così ottenuto nell'Alchimia "Esterna" diventerà allora, simbolicamente, una rappresentazione esteriore "dell'Uomo Nuovo" che può nascere "dall'Uomo Non Finito" (*Xiao Jen*). Come un cristallo alchemico ottenuto dalla fusione del piombo (Terra), della silice (Cielo) con il contributo catalizzante della soda (Uomo), diviene un vero talismano, non per le sue proprietà intrinseche meravigliose, ma per il lavoro fin qui fatto e sul lavoro che ancora rimane da fare per divenire un cristallo chiaro e luminoso. Ora saranno più chiare le corrispondenze tra i termini alchemici del tipo Tigre e Drago = Essenza (*Jing*¹⁶) e Personalità, Piombo¹⁷ e Mercurio¹⁸ = Corpo (*Ti*) e Spirito (*Shen*¹⁹), Arsenico = Odio, Argento²⁰ (Metallo) = Vanteria. Così per esempio la parola "Immortalità", termine alchemico, potrà essere tradotto in "Saggezza". Ingerire, integrare, fare propria, una pillola di immortalità, è dunque impregnarsi intimamente dell'insieme dei principi e delle regole - degli ingredienti - che portano ad avvicinarsi alla Saggezza. L'immortale è colui che non è morto e che non può morire, che non può essere soggetto dall'azione del tempo, ossia ai cambiamenti che il tempo provoca, alle mode, alle manifestazioni effimere²¹. Si può

三意 精

¹⁶ La più antica metallurgia è certamente quella del piombo. Il più comune tra i suoi minerali, la galena (solfuro di piombo) si fonde così facilmente che basta ad ottenere il metallo un fuoco di legna secca o di carbone di legna all'aperto, con temperature inferiori a 800°C. I documenti più antichi su questo procedimento risalgono al 6500 a.C. a Çatal Huyuk in Asia Minore. Altri reperti in Iraq, Iran e in Egitto suggeriscono tutti per la fusione del piombo una notevole diffusione e un inizio nel VII millennio a.C.

¹⁸ Il solfuro rosso di mercurio era considerato dai cinesi l'elemento centrale della "Pillola dell'Immortalità". Ora va detto che le notizie su miniere preistoriche sono scarse perché per lo più cancellate dall'attività mineraria successiva: appare comunque certo che l'estrazione dei minerali era regolarmente praticata sin dal Paleolitico superiore, cioè almeno 10.000 anni fa, quindi molto tempo prima della cosiddetta età dei metalli. Un esempio sono le testimonianze di estrazione del cinabro (solfuro di mercurio) a Vinča, nei pressi dell'attuale Belgrado.

神

²⁰ In realtà è probabile che più del piombo, interessasse l'argento spesso presente sia nella galena, sia in vari minerali complessi di piombo-antimonio-argento. Numerosi manufatti di argento del IV millennio si sono trovati a Biblo, nel Libano, in Palestina, a Ur e Warka in Mesopotamia, a Beycesultan, Alikar Hüyük e Korukustan in Asia Minore. Il processo per ottenere l'argento passava per la diffusione dei minerali di piombo: i due metalli si liquefano insieme, mentre altri elementi presenti nel minerale, come ferro, manganese, silicio, calcio e alluminio, passano principalmente nelle scorie. L'argento deve essere poi separato dal piombo e questo avviene per mezzo del procedimento noto come "coppellazione". La lega di piombo e argento viene fusa in un crogiolo e mantenuta ad una temperatura abbastanza elevata, mentre su di essa viene soffiata aria. L'aria ossida il piombo, trasformandolo in litargirio (monossido di piombo). Le impurità come rame, stagno, antimonio arsenico e bismuto, vengono anch'esse in gran parte ossidate; non l'argento, che per lo più contiene anche una traccia d'oro.

essere soggetti a tutto ciò senza esservi sottomessi comprendendo al meglio i principi essenziali che regolano il cambiamento. Questa complessa mole culturale parte dalle idee degli esorcisti (*Fanghi*) ed assume completa consapevolezza nel IV-V secolo d.C. grazie a grandi studiosi come Fang Chen e Ge Hong. L'elaborazione delle dottrine concernenti il raggiungimento della immortalità prevede, attraverso varie vicende storiche, una stretta interdipendenza fra tecniche corporee ed assunzione di rimedi (5,15). Esercizi preliminari e di base tanto nell'Alchimia Esterna che Interna sono i seguenti (3):

RISCALDAMENTO – RILASSAMENTO MUSCOLARE

Assumere la posizione a gambe divaricate (pari alla lunghezza della tibia), ginocchia flesse, piedi paralleli. Ogni esercizio deve essere eseguito lentamente nove volte a destra e nove volte a sinistra.

MANI

- Massaggiare il centro della mano con movimenti circolari, poi sul dorso, tra il pollice e l'indice e infine le dita con movimenti di torsione. - Posizionare le mani con i pollici all'esterno, inspirando serrare il pugno, espirando rilasciare

- Stesso esercizio con entrambi le mani

BRACCIA

- Ripetendo l'esercizio precedente portare il pugno verso la spalla inspirando ed espirare rilasciando

- Stesso esercizio con entrambi le braccia

GAMBE

- Sollevare il tallone del piede inspirando, espirando abbassarlo - Stesso esercizio con entrambi i piedi

- Sollevare la punta del piede inspirando, rilasciare espirando - Stesso es. con entrambi i piedi

BACINO



Shou-lao, personificazione taoista della longevità.

- Inspirando sollevare il pube verso l'alto, espirando decontrarre - Inspirando contrarre i glutei, immaginando di portare il pube verso l'interno, espirando immaginare di portarlo verso il basso
- Inspirando contrarre i muscoli del perineo, espirando decontrarre

ADDOME

- Appoggiare le mani all'altezza dell'ombelico, inspirare gonfiando l'addome, espirare sgonfiandolo
- Appoggiare le mani sul petto, inspirando gonfiare l'addome, proseguire gonfiando il petto, espirare sgonfiando prima il petto e poi l'addome

TESTA

- Inclinare avanti e in dietro, destra e sinistra; rotazione laterale destra e sinistra infine rotazione di trecentosessanta gradi destra e sinistra
- Rotare gli occhi a destra e a sinistra
- Chiudere la narice sinistra inspirando dalla destra, chiudere la narice destra espirando dalla sinistra
- Stesso esercizio al contrario.

Altri interessanti esercizi sono il "Palo Immobile" e il "Sorriso Interno"; vediamoli:

IL PALO IMMOBILE

- Una mano sull'altra tra l'ombelico e i genitali far vibrare le mani in fase inspiratoria e rilassare in fase espiratoria.
- Assumere la posizione a gambe divaricate, portare le mani davanti al 1° TAN TIEN, come abbracciare un pallone o un albero. Respirare in modo naturale. Osservarsi. · Posizione precedente, con le mani all'altezza del plesso solare, 2° TAN TIEN.
- Posizione precedente, con le mani all'altezza del terzo occhio, 3° TAN TIEN.
- · Ritornare alla posizione del 1° *Dan Tian* avvicinando le mani al corpo ed estendendole come delle ali, molto lentamente. Per tutti e tre i *Dan Tian*.

Successivamente aggiungere

- Passi della gru.
- Spingere il *Qi* nelle otto direzioni

SORRISO INTERNO

Nella meditazione Taoista ci sono tre momenti importanti da considerare(16):

- Dirigere la consapevolezza in una specifica zona del corpo
- Mandare un messaggio sincero di gratitudine, amore e apprezzamento per il ruolo svolto nel mantenimento di buona salute
- Sentire che tale parte si rilassa e restituisce dolcezza, morbidezza.
- Mettersi a sedere sul bordo di una sedia con le mani unite in grembo (palmo della mano destra su quello sinistro). Tenere gli occhi chiusi e respirare normalmente, osservate il respiro finché non diventa uniforme, calmo e morbido.

- Rilassare la fronte. Immaginare di essere in uno dei vostri posti preferiti al mondo. Richiamare alla mente la sua immagine, i suoni, le sensazioni di quel luogo, fino a sentirle vive dentro di voi.
- Immaginare d'incontrare qualcuno che amate. Immaginare che vi sorride con amore e che questo sorriso, entri nei vostri occhi. Sentite che gli occhi si rilassano e sorridono al loro volta.
- Immaginare l'energia curativa della natura, l'energia delle cascate, delle montagne, degli oceani e delle foreste. Assorbite questa energia attraverso il punto in mezzo agli occhi. Sentite la fronte rilassarsi ed espandersi. Ponete l'attenzione al vostro viso: gli angoli degli occhi che guardano all'insù, il naso all'insù, gli angoli della bocca all'insù e la punta delle orecchie all'insù, tutto il viso è sorridente e radioso. Portiamo l'energia fin qui accumulata al Terzo Occhio, il Palazzo di Cristallo, all'emisfero cerebrale sinistro, a quello destro, al cervelletto, al midollo allungato, al midollo spinale cervicale, dorsale e lombare, al sacro e al coccige.
- Riportare la consapevolezza al Terzo Occhio, attingendo energia dalle immagini piacevoli e da qui portare l'attenzione alla nostra bocca, dove facciamo ruotare la lingua dolcemente sul palato, mischiando la saliva che produciamo al sorriso. Deglutiamo saliva e sorriso nell'esofago, nello stomaco, nel duodeno, al pancreas, al fegato, alla vescicola biliare, all'intestino tenue, al colon ascendente, trasverso, discendente, al sigma e al retto.
- Riportiamo, a questo punto, la consapevolezza al Terzo Occhio, attingiamo energia dalle sorgenti del sorriso, riportiamo l'attenzione alla bocca, dove facciamo ruotare la lingua dolcemente sul palato mischiando saliva e sorriso radiante, deglutire mandando la saliva nell'esofago che procede per conto suo, e il sorriso radiante alla tiroide, al timo, ai polmoni, al cuore, allo stomaco, al fegato, alla milza, al pancreas, alle ghiandole surrenali, ai reni e agli organi sessuali.
- Sorridere ora a tutto il corpo in particolare in quelle zone in cui sentite stanchezza, indolenzimento, dolore, debolezza, vuoto o tensione. Inondare queste zone con la consapevolezza dell'energia curativa. Terminare sorridendo all'ombelico e raccogliendo tutta l'energia in questa zona, appoggiando le mani sull'ombelico, per gli uomini ruotandole con un movimento a spirale trentasei volte in senso orario e ventiquattro volte in senso antiorario, per le donne movimenti in senso contrario.

Consapevolezza di sé, limitazione degli eccessi, armonia e gioia sono, in definitiva, gli scopi da raggiungere attraverso le pratiche alchemiche del taoismo di cui, lo ripetiamo *Taiji* e *Qi Gong* sono oggi gli aspetti salienti e più praticati (6-7).

Bibliografia

1. Needham J: Scienza e civiltà in Cina, Ed. Einaudi, Torino, 1983
2. Cooper J.C.: Alchimia cinese. La ricerca taoista dell'immortalità, Ed. Astrolabio, Roma, 1985.
3. Esposito M.: L' alchimia del soffio. La pratica della visione interiore nell'alchimia taoista, Ed. Astrolabio, Roma, 1997.
4. Pi C'en P.: Trattato di alchimia e di fisiologia taoista, Ed. Mediterranee, Roma, 1981.
5. Tagliaferri A., Il Taoismo, Ed. Newton & Compton, Roma, 1995.
6. Occhipinti E. (a cura di): La grande Medicina Cinese, Ed. Jaca Book-Sowen, Milano, 1993.
7. Boschi G.: Medicina cinese: la radice e i fiori, Ed. Erga, Genova, 1997.
8. Grynepas B. (trad.): *Li tseu*. Le vrai classique du vide parfait, Ed. Gallimard, Paris, 1961.
9. Granet M.: Il pensiero cinese, Ed. Adelphi, Milano, 1971.
10. Kaltenmark M.: La filosofia cinese, Ed. Xenia, Milano, 1994.
11. Capra F.: Il Tao della fisica, Ed. Adelphi, Milano, 1982.
12. Pasqualotto G.: Il Tao della filosofia. Corrispondenza fra pensieri d'Oriente e d'Occidente, Ed. Nuove Pratiche, Parma, 1989.
13. Watts A.W.: Il Tao: la via dell'aqua che scorre, Ed. Ubaldine, Roma, 1977.

14. Gilchryst C.: L'Alchimia. Una scienza segreta, Ed. Xenia, Milano, 1993.
15. Schipper K.M.: Il corpo taoista: corpo-fisico, corpo-sociale, Ed. Ubaldine, Roma, 1983.
16. Robinet I.: Meditazioni maoiste, Ed. Astrolabio, Roma, 1984.

Indirizzo per chiarimenti

Carlo Di Stanislao/E-mail: amsaaq@tin.it

Paolo Evangelista/E-mail: evangelista@agopuntura.org