

FRANCESCO BOZZEDA

L'ARTE TAOISTA DELL'AMORE

Connessione tra intimità, salute e spiritualità



FRANCESCO BOZZEDA

**L'ARTE TAOISTA
DELL'AMORE**

Connessione tra intimità, salute e spiritualità

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



Copyright © Francesco Bozzeda

Tutti i diritti riservati

ISBN 9798303063624

CONTENUTI

INTRODUZIONE	9
FONDAMENTI	15
YIN E YÁNG	17
Qì	27
JING	31
SHEN	33
LIQUIDI PURI	37
DAN TIAN	43
MEDICINA CINESE E SESSUALITA'	49
FÁNG ZHONG SHÙ	59
ORIGINI E SVILUPPO	71
VAMPIRISMO ENERGETICO	71
VERSO LA FINE DI UNA TRADIZIONE	73
DECLINO E RISCOPERTA	75
TAOISMO VS CONFUCIANESIMO	76
I SEGRETI DELLA CAMERA DA LETTO	83
PREPARAZIONE PER L'UNIONE	87
CIBO E ALIMENTAZIONE	89
CONSERVAZIONE DEL JING	93
IL CONTROLLO DEL RESPIRO	95
CONTRAZIONE PELVICA	99
PRATICHE INTERIORI	105
Wú Wéi	108
L'UNIONE DELLO SHÉN	111
SCAMBIO CONSAPEVOLE	115
DOPO L'UNIONE	119

TECNICHE FISICHE	123
MASSAGGIO DI COPPIA	127
Massaggio della Perla Rossa	128
Massaggio della Perla di Giada	130
Massaggio dell'Asta del Drago	132
Massaggio della Porta del Mistero	135
Massaggio del Portale di Giada	136
Massaggio del Tempio Celeste	138
Massaggio del Seno	139
PENETRAZIONE	141
Tecnica di Penetrazione Profonda	144
Tecnica di Penetrazione Superficiale	144
Tecnica di Penetrazione Ritmica	145
Tecnica di Penetrazione Alternata	145
Tecnica di Penetrazione a Scatti	146
Tecnica della Penetrazione a Onde	146
Tecnica della penetrazione circolare	147
Tecnica della Penetrazione Sincronizzata con il Respiro	147
Tecnica del Grande Tiro	147
SESSO ORALE	149
Bacio della Farfalla	149
Soffio del Vento	150
La Lingua del Drago	150
La Bocca della Fenice	150
La Cascata di Giada	151
Il Bacio del Fiore di Loto	151
La Lingua della Tigre	151
Il Soffio Celeste	152
POSIZIONI SESSUALI	153
L'uomo è in posizione superiore	154

La donna è in posizione superiore	156
Sdraiati su un fianco uno di fronte all'altra	157
Il maschio penetra la femmina da dietro	158
I partner in piedi	159
L'ORGASMO FEMMINILE NEL TAOISMO	165
VALLE DELL'ORGASMO	175
PRATICA COMPLETA DI TRASFORMAZIONE	181
CONCEPIRE UNA NUOVA VITA	189
SESSUALITÀ SPONTANEA	199
Qì Sun - Le Sette Perdite	207
Ba Yì - Gli Otto Benefici	208
PRATICHE SESSUALI PER LA GUARIGIONE	211
COMPENDIO DEGLI ESERCIZI	233
PICCOLA CIRCOLAZIONE CELESTE	235
ESERCIZIO DEL CERVO	239
DRAGO ROSSO CHE AGITA IL MARE	243
VINO DI GOU QÌ ZI	245
POSIZIONE ACCOVACCIATO	247
IL VIAGGIO CONTINUA...	251
LIBRI DELL'AUTORE	255
BIBLIOGRAFIA	257



INTRODUZIONE



Nella tradizione taoista, la sessualità è più di un semplice atto fisico: rappresenta uno dei sentieri più profondi verso la trascendenza, integrando il piacere fisico con un potenziale effetto terapeutico. Nell'alchimia sessuale taoista, i corpi umani diventano fornaci simboliche in cui l'elisir di lunga vita viene estratto attraverso l'unione sessuale dello Yīn e dello Yáng.

La saggezza antica, trasmessa dal leggendario Huang Di e da altri testi antichi, ci offre una chiave per comprendere la natura essenziale dell'intimità, del piacere e dell'equilibrio interiore.

Quando Huang Dì chiese a Sunü:

«Che cosa si ottiene con la pratica dei rapporti sessuali secondo la Via dello Yīn e Yáng?»

Sunü rispose:

«Lo scopo del coito per l'uomo è quello di coltivare il Jīng; per la donna armonizzare lo Yīn. Chi non conosce il metodo pensa che il coito possa rovinare la salute. In realtà, il rapporto sessuale non serve solo per il divertimento e il piacere del corpo, ma anche calmare il cuore e rafforzare la volontà [Reni]. La persona allora non sente né fame né sazietà, né freddo né caldo; il corpo è in pace e lo Shén [spirito] è tranquillo. Il Qì entra ed esce senza problemi, nessun desiderio viene a disturbare questa armonia; questo è l'effetto di questa unione. Se si segue questa regola, le donne godranno pienamente e gli uomini saranno sempre in buona salute.»

In questo dialogo senza tempo, Huang Di, assetato di saggezza, chiede a Sunü di rivelargli i segreti dell'energia sessuale come forza trasformativa. La sua sete di conoscenza non è dettata dalla curiosità fine a se stessa, ma dalla volontà di comprendere come la fusione

di Yīn e Yáng possa condurre a un'esistenza più sana, longeva e consapevole. Come un filo invisibile che connette passato e presente, il lettore è invitato a esplorare queste pratiche con uno spirito di ricerca aperto e consapevole.

Attraverso le pagine di questo libro, vedrai il corpo e la mente come strumenti di connessione e guarigione. Scoprirai che la sessualità, nel taoismo, è uno spazio sacro dove lo scambio di energie, i movimenti ritmici e l'intento consapevole rigenerano e rafforzano l'essenza vitale, il Jīng, e il flusso dell'energia, il Qì. L'incontro con i principi di Yīn e Yáng non si limita all'equilibrio degli opposti: rappresenta un viaggio verso l'unione armonica di due forze complementari, da cui nasce l'energia della vita.

La lettura di questo testo richiede apertura e riflessione. Ogni parola è pensata per condurre il lettore verso una maggiore consapevolezza, ricordandoci che il corpo non è solo un involucro materiale, ma un ponte tra il mondo tangibile e quello sottile. Con pazienza e dedizione, le pratiche illustrate ti guideranno verso una dimensione intima e sacra, dove la salute e il benessere si fondono con la conoscenza spirituale.

Ci tengo a dire che non esiste una versione univoca dei principi taoisti, soprattutto perché il taoismo stesso è una tradizione diversificata e complessa, con molte scuole di pensiero e pratiche che si sono evolute nel corso dei secoli. Questo vale anche per il taoismo sessuale, che è stato interpretato e trasmesso in modi diversi a seconda dei maestri, delle scuole e delle epoche.

Nella pratica di oggi, è fondamentale abbracciare anche la consa-

pevolezza aggiornata della salute sessuale. Se la tradizione taoista insegna il rispetto profondo e la sacralità dello scambio, oggi è altrettanto importante includere una consapevolezza attenta riguardo alle Malattie Sessualmente Trasmissibili, adottando comportamenti responsabili.

Siate responsabili di voi stessi e del benessere degli altri.

Da qui inizia la vostra esplorazione della sessualità e dell'intimità taoista, un viaggio attraverso personaggi leggendari, testi antichi e rivisitazioni moderne. Che ogni pagina vi conduca verso una comprensione più profonda di voi stessi e della connessione tra corpo e mente.

Ti auguro una lettura illuminante e ricca di scoperte!