

FIL ROUGE

SHIATSU E TAOISMO

Seconda parte

di Yvonne Muraglia



Pubblichiamo in queste pagine la seconda parte dell'intervento della Dr.ssa Yvonne Muraglia, esposizione avvenuta in occasione del Congresso Nazionale F.I.S. 2006 di Sportilia, relazione da lei rivista e corretta. Per motivi di carattere tecnico editiamo il saggio diviso in più parti, la prima parte è stata pubblicata sul numero 21 (Marzo 2008), reperibile e scaricabile anche al sito www.shiatsunews.com, la seconda pubblicata qui di seguito, l'ultima nel prossimo numero.

Buona lettura.

La redazione, l'Istituto Culturale.

2. Il Tao come Via: una concezione arcaica originale

Abbiamo visto precedentemente che Tao, nel suo atto di manifestazione viene chiamato "la Madre".

Un'altra grande parola che la definisce e la compenetra è Tao come Via.

Tao in giapponese è *Do* e vuol dire ugualmente Via, e cioè Strada che uno deve seguire se vuole arrivare da qualche parte.^{10*}

Lo Shiatsu è Shiatsu Do e cioè la Via del Tao nello Shiatsu. È noto a tutti, ma qui lo ribadisco, che lo Shiatsu è un'arte terapeutica giapponese che affonda le sue radici nella filosofia taoista.

**Via ha un significato sia
pratico che esoterico.**

VIA PRATICA

La Via è il modo con cui si cammina su di essa e quindi, per traslazione, **Come** si fanno le cose e quindi anche una tecnica o un insieme di tecniche.

Le tecniche erano ritenute magiche^{11*} dagli antichi cinesi perché, attraverso la tecnica, gli uomini avevano la capacità di modellare a loro piacimento il mondo e la natura.

Uno dei più grandi eroi mitici dell'antica Cina fu *Yu il Grande*, una sorta di demiurgo, che appunto scoprì la tecnica per incanalare i fiumi ed evitare spaventose inondazioni.

Naturalmente si trattava di fare le cose andando nel senso della Natura, in direzione della Natura e non contro Natura (e cioè di camminare dritti!).

Il progresso tecnologico e la medicina allopatrica sua derivata, che usa prodotti chimici per stimolare dei cambiamenti nel corpo umano, per quanto possano essere indispensabili in situazioni limite di vita o di morte, e nessuno vuol rinunciarci e tornare indietro, sono un esempio di lavoro contro Natura.

Anche certe tecniche fisiche che non tengono conto dei vari aspetti dell'essere vivente (emozionale, psichico etc..) non sono lavori che si muovono con le forze della Natura.

Su questo non mi dilungherò anche perché non è il tema, ma si potrebbero fare molti esempi di questo tipo e, a mio parere, l'uomo ha cominciato ad andare contro Natura quando ha capito che poteva manipolarla, sopravvalutando le sue capacità intellettive e dimenticandosi del suo bagaglio inconscio (materia inerte e non ancora sveglia) che salta fuori quando meno se lo aspetta ed è lì ad attenderlo e vuole fare i conti.

Chiaramente, questo è solo il tipo di disagio psichico che si può avere quando non si viene curati come corpo-mente, ma ci sono ricercatori americani di una certa importanza che hanno pubblicamente denunciato le ditte farmaceutiche di far più danni che guarigioni nei confronti dei loro pazienti sottoposti a trattamenti con farmaci chimici.

Come disse Bacone: "Alla natura non si può comandare che ubbidendole".

Per tornare a noi, lo Shiatsu invece è proprio un metodo e una tecnica della Natura, del Tao, della Via, della Madre. Senza l'ausilio di macchinari e con il solo uso delle mani, parte bellissima e privilegiata del corpo umano, ma anche con l'uso di tutto il corpo educato alla

pressione con Hara, lo Shiatsu è una tecnica preziosa e incredibile per curare.

Durante la mia vita ho soggiornato a lungo in Oriente, in India, in Giappone, in Thailandia, in Indonesia, a Singapore. Sono venuta a contatto con moltissime tecniche di cura ma nessuna mi è sembrata così essenziale ed efficace come lo Shiatsu.

La purezza della pressione e il movimento fatto con Hara rende questa tecnica (medicina manuale) bella anche esteticamente.

Chiaramente era normale che uscisse così poichè i Giapponesi fanno della bellezza ed dell'essenzialità una delle loro peculiarità nazionali.

Ma la grande Anima dietro a tutto ciò, fu l'Anima cinese antica, così sciatta e popolare all'esterno ma così grande nell'immaginazione e nella capacità di percezione.

A mio avviso la cultura cinese antica utilizzò soprattutto il cervello intuitivo per conoscere ed amare il mondo ed è un vero peccato vedere come il neocapitalismo ispirato alla cultura americana faccia di tutto per distruggere queste radici antiche e particolari.

La cultura cinese antica è stata l'unico modo (esclusa India e culture simili) di esperire il mondo veramente alternativo alla cultura occidentale predominante.

Quindi in un certo senso noi, Operatori Shiatsu, abbiamo anche una responsabilità storica e cioè portare avanti con affetto e conoscenza la nostra arte per poter lasciare a quelli che verranno dopo di noi almeno un eco della grandezza Umana, che non è fatta solo di computer e business.

Per questa ragione è anche importante riflettere sulle nostre origini e servircene anche nella pratica professionale.



VIA ESOTERICA

A livello interno la Via è anche la capacità di risvegliare in ciascuno di noi la coscienza, è la capacità di incarnare la Virtù (*Te*), è la capacità di autoosservarsi, è ricordare se stessi ed è anche salire sulla scala dell'evoluzione dal gradino più basso a quello più alto.

Posso dire che la mia esperienza di vita ha fatto sì che lo Shiatsu Do sia e sia stato un modo per salire quella scala.

Osservare ed autoosservarsi. Contemplare ed essere contemplati.

Mi viene alla mente il segno 52 (*Kenn*, la quiete, la calma, il monte) dell'*I Ching*, il libro dei mutamenti, il primo vero libro della Cina antica, dove chiaramente ci si riferisce a pratiche di meditazione.

Lo Shiatsu è quindi la Via della Madre e questa si cammina stando nel centro (equilibrio di *Yin-Yang* e *Kyo-Jitsu*) e praticando la consapevolezza del fluire e dell'unità della vita. (senso di unità anche fisica data dallo Shiatsu).



APPENDICE: MAGIA E TECNOLOGIA

La parola magia viene spesso contrapposta alla parola tecnologia. In realtà sono due realtà esistenziali e mentali che, pur contrapponendosi nella storia umana, coesistono.

E tutto incominciò dalla magia della Nascita. La Grande Madre aveva il potere di generare, di far nascere e nessun altro aveva questo potere.

I siti archeologici antichi (India *Goa Navalim* o *Badami Karnataka*, 5000 a.C., o forse più antico) ci danno ancora indicazioni precise di questo sentimento primordiale magico.

Perché la magia della nascita potesse attuarsi venivano scavate sulle rocce figure di donna nell'atto di far nascere, complete di figlio e placenta (*Navalim*) o

donne raccolte con le ginocchia allargate e i seni turgidi nell'atto di partorire (*Badami*).



Le aree dove sono stati ritrovati questi reperti sono a tutt'oggi (2006 d.C.) siti incredibilmente magici dove l'elemento femminile abbonda. Il primo si trova vicino ad un fiume tropicale con degli enormi alberi affacciati sopra il suo specchio, di una bellezza quasi estrema che lascia il cuore del visitatore quasi stravolto tanta e tale è la forza primordiale di chi volle parlarci 5000 o più anni fa. Il secondo è più addomesticato, essendo dentro un museo, ma la scultura di grandezza quasi reale, ha una certa potenza. Visitando questi siti ci si accorge di una cosa: che la magia serve alla cosa più importante del mondo, e cioè la Vita. Se non ci sono condizioni magiche non può né sentire né parlare il nostro organo più importante: il Cuore.

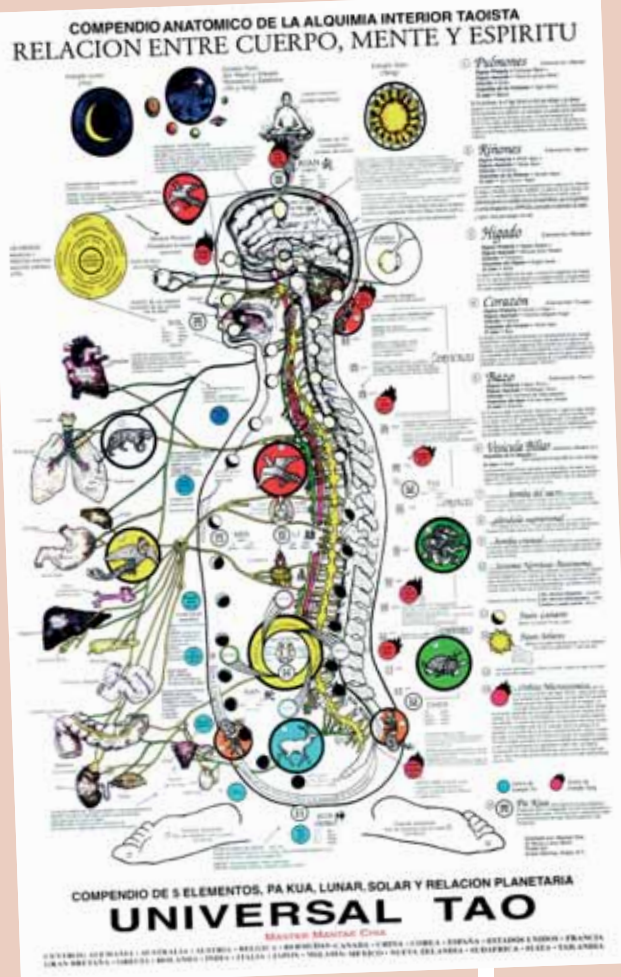
La magia è uno stato di profonda pace ed estasi in cui tutto è possibile e viene superata la barriera della contrapposizione a due. Quindi la Madre "aveva bisogno", per favorire la Vita, della magia. Un avvenimento o stato magico pervade il cuore, trasporta chi ne usufruisce, fa apparire il mondo semplice e perfetto. Il collegamento con l'altro poi avviene da sé.

Tecnologia è una parola che definisce l'utilizzazione della tecnica nell'esistenza umana, in sé niente di sbagliato. Nella nostra civilizzazione indica l'uso di macchine che, suppositivamente, dovrebbero alleviare l'esistenza umana dalla necessità e far progredire l'uomo. L'idea di progresso e l'idea che la nostra sia una civiltà di progresso è qualcosa di difficile da togliere dalle nostre coscienze. Se chiediamo ad una persona media se pensa che gli Indiani siano un popolo progredito o avanzato vi risponderà: "Ma sono poveri!".

È facilmente intuibile come la mancanza di progresso corrisponda nella nostra mentalità ad uno stato anche di povertà psichica e/o emozionale.

3. Vuoto e Tao

Nel taoismo è presente una terza parola fondamentale nella comprensione della Natura-Madre. Vuoto è il nome con cui si pronuncia questo mistero.



Il Vuoto è uno degli attributi della Madre stessa e indica un punto, o area, o niente che c'è all'origine di Tutto.

Il *Tao Te Ching* ne parla definendolo il mozzo della ruota, che congiunge i 30 raggi, la cavità dell'otre o le finestre che adornano una casa, spazi vuoti che servono a renderla abitabile.

Il Vuoto è anche la Realtà Ultima di questo universo manifestato, tanto è vero che, anche nelle pratiche buddiste, è uno dei 23 principi di realtà. Viene chiamato *Anatta* in lingua Pali (la lingua che si parlava al tempo di Buddha). Gli altri due sono *Anicca* e *Dukkha*.

Chiaramente questo è un concetto psicologico, che si avvale però di una concezione comune a tutta la cultura orientale e cioè che tutti i fenomeni del mondo manifestato non hanno nessuna realtà.

La Realtà è *Maya* (illusione) e ogni feno-

meno è privo di una qualsiasi realtà. Appunto vuoto.

La conferma verrà poi da una parte della scienza occidentale che è sempre stata la più perspicace e cioè la fisica quantistica. I fisici hanno dimostrato, circa 2500 anni dopo Buddha, che l'intero Universo è formato da piccole particelle subatomiche, che continuano a cambiare e a divenire onde o particelle. Compreso il corpo umano. Quindi niente è stabile e fermo in questo universo; tutto muta e si trasforma (Pantarei di Eraclito).

Il Vuoto all'interno della concezione taoista viene osservato come origine e ritorno al quale si va. E anche in questo caso viene chiamato Tao.

Nella concezione buddista tutto lo sforzo di concezione è diretto verso l'esperire con le tecniche questo stato di Vacuità ed eventualmente raggiungerlo consapevolmente, ed integrarsi in Esso (stato di *Nibbana*).

Nel taoismo invece è stato sottolineato maggiormente l'aspetto vitale e di gioia, sempre con gli occhi ben aperti, che la condizione di esistenza umana può favorire (es. guardo un bel tramonto, mangio una buona pasta-sciumma, o bacio il mio innamorato, e sono presente).

Per cui il Vuoto è in realtà uno spazio tempo che non

c'è e dove non c'è nulla, ma che

favorisce e partorisce la nascita della vita. Tutti i luoghi oscuri e vuoti come le caverne per i taoisti sono luoghi di rinascita.

Xue, in cinese punto, è simboleggiato con l'immagine di una caverna dove l'energia può trasformarsi e rinascere.

L'utero è un punto misterioso dell'essere femminile, vuoto quando la donna non è incinta che diviene pieno di vita con la gravidanza. L'analogia tra utero cosmico e utero femminile è presto fatta. Il Cosmo, parimenti all'utero della donna, è il luogo di generazione e nascita dell'esistenza.

I taoisti parlano anche dell'efficacia del Vuoto, per cui è grazie al suo potere che il mozzo converge i 30 raggi e la ruota può girare.

Così nella pratica morale (cioè di condotta di vita) io emulo il più possibile questa Vacuità per essere felice e in aderenza con il Cosmo.

Il Vuoto diviene allora anche una Pratica di Vita.

Wu Wei è la parola cinese con cui si designa la Non Azione.

Gli occidentali tendono a interpretare questo concetto come pigrizia o lassità degli orientali. Tutt'altro! Il *Wu Wei* è un vero impegno all'attenzione e all'esserci! La mente è presente, il corpo è vivo e **Non c'è nulla che non venga fatto!**^{12*}

In questa parte si fa riferimento a tecniche yogiche di autoconoscenza, ma non c'è sforzo o lavoro.^{13*} Si potrebbe chiamarlo "Arrendersi alle forze della vita con attenzione e anche dolcezza".

L'ideale taoista è chiaramente il saggio che cerca di emulare Cielo e Terra (prime due energie cosmiche generate dal Tao) purificando la mente e i visceri.

Nello Shiatsu il Vuoto esiste nella pratica, nel Silenzio con cui si fanno i trattamenti; esiste nei Meridiani, fisici ma invisibili; nell'Osservazione intuitiva, che guarda oltre il fenomeno fisico; nello Scopo che è quello di rimettere in piedi il ricevente ricordandogli il suo esistere, equilibrando la sua vita e purificando i suoi visceri; nel Respiro che si usa per compiere le manovre; e anche nella Concezione originaria di Vuoto-fenomeno che sottostà a tutte le manifestazioni e che rende possibile le trasformazioni e quindi anche il raggiungimento di un nuovo stato di salute.

È grazie al Vuoto che possiamo cambiare la vitalità di una persona rinforzandola, togliere il dolore ricordando alle sue cellule il loro stato originario di completezza, curare i malanni piccoli e grandi attivando il *Qi*, questo elan vitale della Madre e simbolo di perfetta armonia. È grazie a questa bellissima tecnica orientale legata alla Madre che ricordiamo ancora di essere Umani, esistenze del Creato che hanno il dono incredibile di Vivere e Guardare la propria Vita.

Il Vuoto è anche, quindi, un concetto che ispira la Contemplazione, il Non Movimento, l'Assoluta Immobilità come qualità peculiare di una mente che è capace di fare quello che vuole attraverso la concentrazione, una Mente che, a detta del Dalai Lama, è originalmente positiva e pura.^{14*}

Nel Vuoto noi vediamo tutto, come siamo, quello che facciamo, e anche come possiamo cambiare.

Il Vuoto è nostra Madre e il contatto con lei non può che aiutare positivamente il nostro Corpo e soprattutto la nostra Mente.

SHIATSU E TAOISMO:

la psicologia del comportamento sessuale

Premessa

Parlare della sessualità in questa sede non è un "fare femminista", ma piuttosto un cercare di dimostrare che molte cose cambiarono nella storia dell'umanità dopo che la Madre venne sottomessa dal Figlio^{15*}

Per cui non ho potuto ignorare anche il comportamento sessuale di questa vicenda, che cambiò dopo che gli uomini^{16*} smisero di seguire la Madre.

La donna incarnava socialmente la Grande Madre e mentre nella prima fase della storia umana fu un ideale di tolleranza e autonomia, nel secondo stadio (patriarcato) assistiamo al nascere di una creatura spaventata e oggetto di possibili violenze.

Lo Shiatsu è, secondo me, una maniera per riappropriarsi di quel modo di fare antico e forse portare un po' di Calma nel cuore di tutta l'Umanità.

LA PSICOLOGIA SESSUALE

Dichiarare che lo Shiatsu è un'arte di provenienza taoista lo fa anche la Fis, nel secondo capoverso del suo statuto. Forse non è ben chiaro perché lo fa; forse tanti, o forse troppi di noi non hanno scavato a sufficienza per vedere che cosa ci fosse di speciale in questa tecnica e si sono accontentati e abbandonati al vitalismo. Niente di male in tutto ciò, ma come dissi prima, ricordare le proprie origini forse ci può dare un'idea del progetto grandioso a cui apparteniamo, e quanto possiamo fare per curare la nostra società attuale, che è una società fortemente intossicata e ammalata.

Nel taoismo due sono stati gli attori più significativi, i folli eremiti (Confucio li chiamava così), studiosi che rifiutarono cariche pubbliche importanti per prendersi cura di se stessi e della loro vita e gli sciamani che nella maggioranza erano delle donne (*wu*).

Gli intellettuali ci lasciarono dei capolavori poetici (per esempio il *Tao Te Ching*, ma non solo) che narravano ermeticamente e paradossalmente le vicende di un passato lontano anche per loro^{17*}

Essi parlavano della Madre, progenitrice cosmica, come inizio e termine di tutte le realtà. In una società corretta ma rigorosa e rigida e patriarcale come quella confuciana, questo potrebbe avere avuto il sapore di una bestemmia.

La madre nella società confuciana non era più una figura eroica da ammirare e a cui appellarsi in caso di bisogno, ma piuttosto una stampella del marito, che avendo paura di essere avvelenato (scherzo!), qualche volta l'interpellava. La donna non era più la genitrice che partoriva, curava, e proteggeva le sue creature, ma piuttosto la serva a cui sobbarcare tutti i lavori umili (pulire, cucinare, rassettare, rammendare e amministrare).

La madre e la storia del matriarcato non è una storia scritta e quel poco che si sa è grazie a letture come il *Tao Te Ching*.

La madre nella società protostorica era la Figura attorno alla quale ruotava tutta la società. Questa comunità era di tipo collettivistico, molto rilassate e non c'era niente da fare che non fosse fatto (*Wu wei*).

Tutti si radunavano attorno alla madre perché era lei ad avere l'unica proprietà degna di significato, e cioè il potere di far generare.

Questo potere incuteva tanta ammirazione e rispetto che per milioni di anni gli uomini vissero senza conoscere i loro padri biologici, a contatto stretto con la Natura, in uno stato di consapevolezza indifferenziata (stato magico).

Giunse poi il giorno in cui i figli maschi di *Tiamat*^{18*} la sfidarono sulla procreazione, dando prova di essere capaci anche loro di generare. E come?

Attraverso la parola riuscirono a far apparire e sparire un mantello. In questo mito caldeo, che più o meno appare fra i cinque e i sei mila anni fa, cioè all'inizio della nostra storia e all'inizio dell'apparizione della scrittura, ci dà un lampo di verità su quello che può essere successo quando gli uomini scelsero di governare invece che lasciar comandare le loro madri.

L'inizio del linguaggio e della scrittura segna l'avvento di una società più evoluta e strutturata e la premessa della nascita della scienza e della tecnologia e del Progresso. Con essi arrivò il patriarcato, sorse la proprietà privata e l'organizzazione del lavoro parcellizzata e incominciò l'alienazione.^{19*} Nel patriarcato cambiò anche la sessualità, che forse della vita è uno degli aspetti più importanti e significativi.

Come dicono gli inglesi noi spendiamo gli anni più belli alla ricerca di un partner ideale e, se siamo intelligenti, di un partner adatto a noi.

Nelle comunità protostoriche la sessualità era un fatto normale, naturale, molto libero e non c'era nessun romanzo da raccontarsi e le donne venivano impregnate senza che gli uomini ne avessero conoscenza. Anzi si pensava fossero le piante o una particolare roccia a dare energia per creare un nuovo essere. Chiaramente la donna era l'unica che possedeva il potere di generare per cui era molto rispettata.

Con l'avvento della società patriarcale nacque un nuovo tipo di sessualità che aveva in sé i germi dell'alienazione.

Gli uomini, che ora erano al comando della comunità, dovevano provare di essere dei Leader. Comandavano le comunità e dovevano provare al mondo e alle donne di essere forti e, secondo la visione psicanalitica, di poter erigere il pene, che è sempre un atto dimostrativo. Le donne, al contrario, durante l'atto ses-

suale, non hanno mai avuto niente da dimostrare, potevano o possono benissimo pensare a qualcos'altro.

Non credo sia stata diversa la fisiologia maschile e femminile nel periodo matriarcale o patriarcale, quello che penso e che sia cambiato l'atteggiamento del maschio nei confronti della femmina e cioè l'uomo non venera più in lei la Madre ma piuttosto vede in lei la femmina da utilizzare, sottomettere e disprezzare per la sua debolezza.

Queste storie sono avallate dalla Bibbia; Eva proviene da una costola di Adamo, invece di essere Lei a generarlo; oppure da Freud che dimostra, sulla base di analisi di pazienti nevrotiche, come le donne abbiano invidia del pene; oppure dai Romantici che dicevano che l'anatomia è il suo fato, o altri. Questa storia umana ci deve far riflettere che le cose non sono sempre state così e che certamente, a mio

avviso, il periodo matriarcale era più confortevole per la vita delle donne, degli uomini e dei bambini e che il Rispetto della Vita per ogni essere vivente che l'incarnava fosse molto alto. Non penso ci fossero problemi di stupro o di violenze sessuali.

Lo Shiatsu è soprattutto questo: Rispetto per la Vita.

Certamente il periodo patriarcale porta ad un innalzamento della consapevolezza individuale: apre l'uomo alla scienza e alla tecnica, che poi diverrà tecnologia. Solo con questo argomento si potrebbero scrivere vari libri.

Quindi se da un lato l'uomo diviene più libero dalle paure e dalle superstizioni perché, attraverso l'uso della razionalità diviene più consapevole, sull'altro versante sarà più pazzo perché il suo cervello biologico non è ancora in grado di staccarsi completamente dalla Madre, (Natura, Legge, Sua Amica e Nutrice).

Assistiamo, nella nostra epoca, che è un momento di grande confort di benessere materiale per la razza umana, frutto dello sviluppo tecnologico ad un aumento vertiginoso di disturbi psichici e relazionali. Quello che io sostengo è che una società più al "femminile" (ma non perché si vogliono più donne al potere, che in questo momento cercano di imitare il gallinismo dei maschi) porterebbe più benessere tra gli individui.

Io credo che lo Shiatsu sia qualcosa che non appartiene alla tecnologia, bensì a qualcosa di più antico, appartiene ad un cervello umano profondo, non la corteccia frontale sviluppatasi durante il patriarcato, ma piuttosto il cervello medio antico, che si attiva attraverso l'atto empatico.

L'empatia è quella cosa che, senza parole, ci fa dire tu sei come me, con due braccia, due gambe, gli occhi e un cuore, e sento quello che provi, e con queste sensibilità, attraverso questa modalità, posso alleviare il tuo dolore e la tua infelicità.

SEGUE SUL PROSSIMO NUMERO

	MATRIARCATO	PATRIARCATO
<u>INDIVIDUO</u>	uso sistema limbico profondo, anteriore alla corteccia, unione indistinta con la Madre, la Natura e i ritmi cosmici. Consapevolezza indifferenziata. Estasi mistica, magia.	sviluppo della corteccia prefrontale, sviluppo dell'ego, consapevolezza differenziata.
<u>SOCIETÀ</u>	lavoro collettivo e anarchico (ognuno fa quello che può e che vuole), beni in comunità, tecniche manuali e artistiche (creta, statuette, graffiti), uso delle erbe come medicine, tocco per curare (<i>Teate</i>).	organizzazione del lavoro, parcelizzazione del lavoro, nascita della scienza e della tecnologia, proprietà privata, uso del farmaco chimico. Inizio della nascita del Progresso.
<u>STRUTTURA RELAZIONALE</u>	le madri dirigono, i figli sono di tutti, i rapporti sessuali sono liberi, a nessuno viene in mente di riconoscere il proprio figlio. La donna è l'immagine della Natura feconda, l'uomo è sterile. Presunta assenza di violenza sessuale.	i padri dirigono, struttura fondamentale è la famiglia che si basa su rapporti di controllo e regole, rapporti sessuali vincolati, i figli sono proprietà del padre che, alla sua morte cederà il patrimonio. Non è più così importante la fecondità naturale della donna. L'uomo non è più sterile grazie all'uso di macchine e produce progresso. Inizio del dominio sulla donna e violenze sessuali. Inizio della dipendenza della donna dal maschio e inabilità a fare <u>da sola</u> .

Note:

* 10 *Tao e Do* sono praticamente lo stesso ideogramma. L'ideogramma di *Do* vuol dire marciare sulla strada in una parte mentre in un'altra parte rappresenta una testa appoggiata sulla nuca. Da qui l'idea di verticalità. Insieme queste due parti significano "cammino giusto, dritto". Una terza parte dell'ideogramma giapponese, ma non cinese, vuol dire "condurre per mano" quindi anche guidare, insegnare.

Cfr. Shizuto Masunaga: *Shiatsu et Médecine Orientale*, Ed. Le Courrier du Livre, Paris 1999, pag. 422.

* 11 Per il significato di magia e tecnologia vedere appendice alla fine di questo capitolo.

* 12 Cfr. Marcel Granet: *Il Pensiero Cinese*, Ed. Adelphi, Milano 1971, pag. 312 "Il saper fare è sempre corrisposto al saper essere nell'antica idea di efficacia dei taoisti".

* 13 Cfr. Marcel Granet: op. cit. pag. 246.

* 14 Cfr. Dalai Lama and Howard C. Cutler: *The Art of Happiness at Work*, Ed. Hodder & Mobius, London 2003, pagg. 38-39-40.

* 15 Cfr. Erich Fromm: *Love, Sexuality and Matriarciny about Gender*, Ed. Fromm International, U.S.A. 1999, pagg. 93-105.

* 16 Designerò con la U maiuscola la parola Uomini quando si tratta di tutti gli esseri umani, quindi comprendendo le donne o i bambini. Designerò con la u minuscola quando parlerò di uomini in quanto maschi.

* 17 I taoisti parlano di una mitica età dell'oro riferendosi a questo passato matriarcale collettivista e comunista Cfr. J. Needham, op. cit., pagg. 42-96.

* 18 Cfr. Erich Fromm - op. cit., Pagg. 93-115.

* 19 Cfr. Shizuto Masunaga: *Esercizi Zen per Immagini*, Ed. Mediterranée, Roma 1996, pag.16.