

# Il Nuovo Corriere

di Roma e del Lazio

*Speciale*

ANNO I SUPPLEMENTO AL NUMERO 11

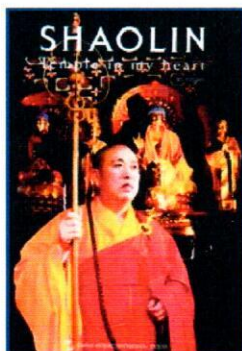


**Kung Fu e riabilitazione,  
culture a confronto**

(a cura di Anna Spoltore)

**CULTURE A CONFRONTO** KUNG FU E RIABILITAZIONE, LE ANTICHE RADICI DI UN CONNUBIO ANCORA VALIDO NEL TERZO MILLENNIO

# I ricorsi della storia



di Anna Spoltore

**Q**ualche anno fa, all'inizio delle mie attività didattiche, la curiosità di conoscere le origini dell'esercizio terapeutico mi portò a iniziare una ricerca in materia. Non trovai materiale soddisfacente fino a quando mi sono imbattuta nella preziosa scoperta del libro di Sidney Licht "L'esercizio terapeutico" (Longanesi & C. - Milano 1971) che diede molte risposte alle mie curiosità.

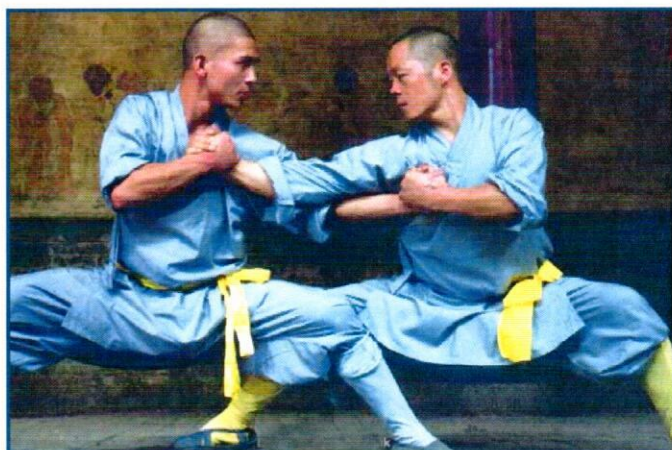
Su questo storico e ormai introvabile libro Licht pubblicò, nel capitolo XVIII, un lungo e dettagliato resoconto dell'evoluzione scientifica dell'esercizio terapeutico partendo dai primordi fino ad arrivare al diciannovesimo secolo intersecandola con le culture e le tradizioni storiche imperanti nei vari secoli.

Rimasi molto colpita, anzi meravigliata, della ricostruzione che fece e, soprattutto, dalla precisa correlazione storia-evoluzione scientifica che riuscì a dimostrare.

Quella lettura fu per me illuminante soprattutto perché mi dimostrò quello che cercavo ovvero che il ruolo e l'importanza dell'esercizio terapeutico hanno radici antiche!

L'autore, riferendosi a un articolo di L. Mac Auliffe - "La thérapeutique physique d'autrefois, Paris, 1904" - scrisse che l'esempio più antico di esercizio terapeutico risale al Kung Fu dell'Antica Cina costituito da una serie di posizioni e movimenti rituali prescritti dai sacerdoti per il sollievo del dolore e di altri sintomi.

Partendo da questa considerazione Licht dimostrò come, con il passare dei secoli, l'esercizio terapeutico assunse sempre maggiore connotazione scientifica e specialistica fino al raggiungimento,



## IL MAESTRO SHI YAN HUI

**I**l Maestro SHI YAN HUI, monaco Shaolin di 34° Generazione, è nato nel 1980 in Cina nella provincia dell'Henan. Nel 1989 inizia a studiare il GONG FU (KUNG FU), il CHAN (MEDITAZIONE BUDDHISTA) e la MEDICINA TRADIZIONALE CINESE nel TEMPIO SHAOLIN e diventa discepolo dell'Abate SHI YONG XIN.

Dall'età di nove anni ha studiato e si è allenato duramente per più di otto ore al giorno insieme ai monaci guerrieri del Tempio con metodi d'insegnamento molto severi, come richiede la cultura di Shaolin.

Esperto di Shaolin tradizionale (Luo Han Quan, Da Hong Quan, Xiao Hong Quan ecc.), delle 18 arti del Kung Fu, Stile dell'Ubricaco (Zui Kung Fu), Stili degli Animali (Serpente, Tigre, Scimmia, Mantide Religiosa, Aquila), Meditazione e Tecniche per la salute del corpo (Ba Duan Jin, Yi Jin Jing, Qigong, Medicina Tradizionale Cinese), Tecniche Interne ed Esterne (Nei Wai), Shaolin Moderno, Sanda (Combattimento Cinese).

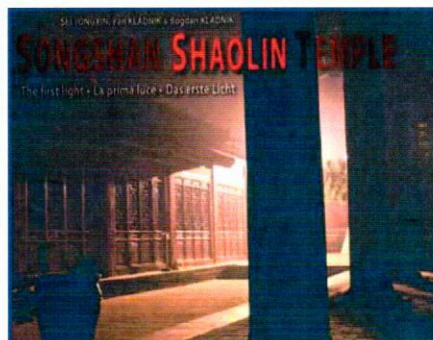
All'età di diciotto anni diventa monaco guerriero e insieme all'abate Shi Yong Xìn è stato in diverse nazioni per diffondere la cultura di Shaolin e per favorire l'amicizia tra diverse nazioni.

Alla fine del 2007 il Maestro Shi Yong Xìn, Abate del Tempio di Shaolin, lo ha incaricato di diffondere in Italia la cultura di Shaolin, in qualità di unico rappresentante.

Nel 2010 ha costituito l'Associazione Shaolin Quan Fa per avvicinare ogni appassionato della cultura Shaolin: questo ha permesso a molte scuole di arti marziali presenti in Italia di affidarsi e di seguire il programma e il metodo del maestro Shi Yan Hui.

Da quando è nata l'Associazione, il Maestro ha tenuto numerosi stage di Cha, arti marziali, benessere della salute, qigong e medicina tradizionale cinese in tutta Italia sia con scuole affiliate sia con scuole esterne all'Associazione.

Nel 2014 il maestro Shi Yan Hui ha organizzato una conferenza dal titolo "La medicina dello Chan, regola la mente cura le malattie e mantiene in salute".



aggiungiamo noi, del significato attuale che prevede, attraverso il suo corretto utilizzo da parte del riabilitatore, di raggiungere lo scopo di influenzare positivamente i processi di recupero per favorire modificazioni migliori di quelle stereotipiche motorie che potrebbero emergere spontaneamente in seguito ad una determinata patologia.

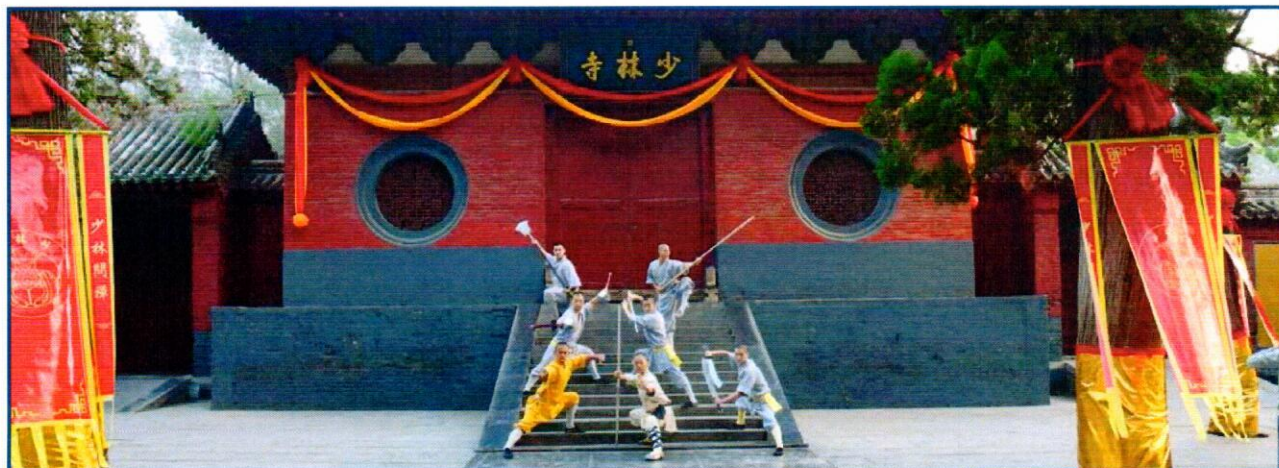
Per raggiungere quest'accezione sono passati un bel po' di secoli...! Oggi, in pieno ventunesimo secolo, si torna a parlare di connubio Kung Fu e riabilitazione grazie ad un'illuminata intuizione del Direttore Generale della Fondazione Santa Lucia, Dott. Luigi Amadio, che ha voluto approfondire il tema attraverso la stipula di un accordo di studio tra l'Istituto che dirige, affermata eccellenza internazionale nel campo della ricerca nelle neuroscienze, e il rappresentante in Italia del Tempio di Shaolin, il maestro guerriero Shi Yan Hui.

Lo studio è nato come "culture a confronto", per

usare una frase abusata ma significativa, e prosegue come "culture che si integrano".

Dai primi interessanti risultati che emergono da questo insolito connubio di esperienze tra una cultura scientifica di indirizzo occidentale e quella secolare di cultura Shaolin emerge già chiaro che l'integrazione, tra tecniche di meditazione ed esercizi fisici come quelli presentati dal maestro Shi Yan Hui e le moderne tecniche riabilitative, può camminare di pari passo.

Ognuna delle due parti ci mette il proprio sapere, si integrano terminologia, strumenti usati e valutazione dei risultati rispetto ai secoli intercorsi, ma la bontà dello studio è da ricollegarsi al raggiungimento dei migliori benefici possibili per il malato.



**CHAN E WU** GLI ALLENAMENTI CHE UNISCONO IL CORPO E LA MENTE

# Arti marziali e meditazione indicano la via della saggezza

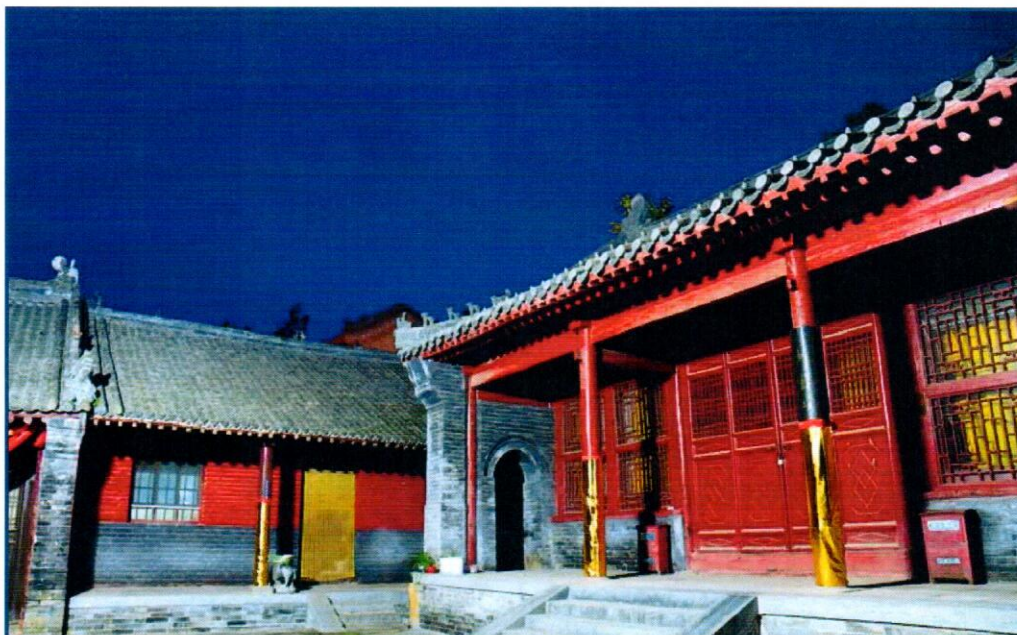
**L**a cultura Shaolin è uno degli elementi fondamentali che formano la cultura tradizionale cinese. Essa si è formata nell'arco di più di 1500 anni di storia. Il tempio Shaolin è la culla dello Chan. La cultura Shaolin è basata principalmente sulla filosofia Chan ed è composta anche dalla cultura di Chan Wu (Chan applicato alle arti marziali), della medicina buddista, dell'arte e cultura cinese del tè, ecc. Il Kung Fu Shaolin è una componente della cultura Shaolin, ma il suo nucleo è lo Chan. La meditazione Chan è un metodo di allenamento semplice ma pieno di saggezza e può risolvere tanti nostri problemi interiori.

Il Kung Fu Shaolin è espressione della cultura Shaolin. La pratica del Kung Fu Shaolin è un metodo che facilita la comprensione della cultura stessa di Shaolin. Attraverso l'allenamento con il Kung Fu si può arrivare a irrobustire il fisico e accrescere la salute. Attraverso la meditazione Chan si può migliorare il proprio carattere, cambiare in meglio il proprio stato d'animo e assimilare la saggezza dello Chan buddista. Il Kung Fu Shaolin integrato con il Chan, costituiscono insieme un formidabile metodo di allenamento, essi sono strettamente collegati tra di loro, sono complementari e si aiutano a vicenda. Tale allenamento è molto utile per la nostra vita alla ricerca della saggezza. Concretamente il Tempio Shaolin, per diffondere la propria cultura all'esterno del monastero, si basa principalmente sul confronto che si fonda sul dialogo e sugli scambi culturali, auspicando che si possano condividere i concetti e principi della cultura Shaolin come la compassione, l'uguaglianza, l'integrazione, l'armonia, ecc. Così facendo, si migliora la salute della gente e se ne favorisce la pace. Di conseguenza, la speranza è che tutti possano sostenere lo sviluppo della cultura Shaolin e favorire l'armonia della società. La vita quotidiana dei monaci Shaolin è molto regolare, perché di per sé la vita è un allenamento, di conseguenza, il nostro lavoro e la vita rappresentano già in sé un Kung Fu.

Quando si parla di Kung Fu Shaolin e di Chan, in realtà, parliamo di un unico insieme formato dal Chan e dal Wu. Sia il Chan sia il Wu, rappresentano un'efficiente tecnica d'incremento del proprio livello di consapevolezza, ma se si pratica indipendentemente il Kung Fu Shaolin o il Chan, bisogna unire entrambi alla fede religiosa, all'etica nella vita, soprattutto nell'allenamento a divieti e privazioni (come ad esempio nella vita dei monaci).

L'insieme di Chan e Wu, non significa semplicemente unire il Kung Fu con la meditazione, ma si riferisce a quando il Kung Fu Shaolin diventa un metodo che facilita la comprensione dello Chan buddista, ponendo fine al dubbio che le persone spesso hanno a suo riguardo. Si apre, così, una strada per gli uomini comuni che li possa rendere in grado di praticare allenamenti che uniscono il corpo e la mente, percorrendo tale percorso con una mente illuminata, un carattere ben delineato e un'interiorità progredita ed elevata.

Questo percorso di realizzazione nella vita è caratterizzato dalla compassione e dall'uguaglianza ed è creato proprio da Buddha. Tutti possono avere una condotta buddista, solo superando o eliminando i limiti del proprio livello di consapevolezza, quindi tutti possono diventare Buddha.



## Il tempio Shaolin (495 D.C), dove tutto ebbe inizio

Il tempio Shaolin è stato fondato nel 495 D.C. sotto il diciannovesimo anno di governo Taihe, dell'imperatore Xiao Wendi, della dinastia Beiwei. Esso è stato costruito per ricordare il monaco indiano Batuo e, poiché il tempio si trova in mezzo alla foresta (lin) della montagna Shaoshi, di conseguenza, fu nominato "Shaolin".

Batuo è stato il primo monaco che giunse al tempio Shaolin. Egli, nel tempio, si concentrò a tradurre i testi buddisti e ad accettare centinaia di persone come propri discepoli. In seguito, Bodhidharma Yiwei, arrivò sulla montagna Songshan attraversando il fiume e rimase dentro la grotta Wurufeng, situata dietro il tempio Shaolin, per ben nove anni e fondò il Chan della religione buddista. Egli, è stato nominato fondatore dello Chan e il tempio Shaolin è stato denominato come "Casa materna dello Chan".



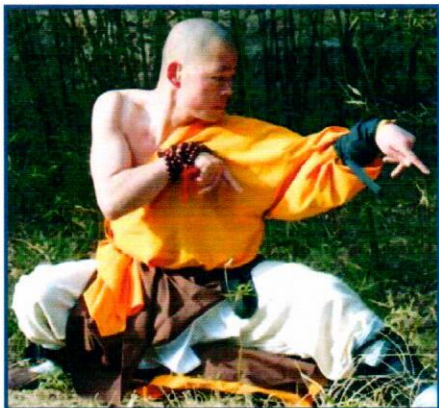
**IN PRIMO PIANO** L'OBIETTIVO: RAGGIUNGERE UNA FORZA CHE SUPERA I LIMITI UMANI E IL MASSIMO DI CONSAPEVOLEZZA E SAGGEZZA

# Il Kung Fu di Shaolin

**I**l Kung Fu di Shaolin si basa sui principi del Buddismo Chan e, i monaci del tempio di Shaolin, attraverso la pratica delle arti marziali, esternamente, ne esprimono pienamente la complessità.

Il profondo contenuto culturale espresso dal Kung Fu di Shaolin si deve alla saggezza dello Chan e si esprime con un percorso di approfondimento tramite l'allenamento con l'obiettivo di raggiungere una forza che supera i limiti umani e il massimo livello di consapevolezza e saggezza. Ciò rappresenta il fondamento ben radicato che rende il Kung Fu di Shaolin un'arte marziale così grandiosa e ciò costituisce anche la particolarità che lo contraddistingue dalle altre arti marziali.

**Il Kung Fu di Shaolin è un Wushù Chan** (Wushù Chan = Arte marziale Chan = Chan Wu) Cos'è il Wushù Chan? Esso è una via a disposizione di tutti coloro che intendono praticare il Wushù, costituito da tecniche di allenamento e da un metodo che ha come fine il raggiungimento della saggezza Chan e, quindi, della conoscenza di se stessi. Il Kung Fu di Shaolin non è quindi costituito solamente da una serie di movimenti e forme, ma è formato da un metodo, che si basa sulla saggezza, sulla salute e su una retta condotta di vita.



Il Wushù Chan non è esprimibile con le parole, ma lavora dentro le persone e le fa progredire passo dopo passo, finché un giorno, potranno comprendere pienamente in che cosa consista il Wushù Chan. Comprendere un concetto profondo di un qualcosa che si esprime attraverso le forme marziali, non è per niente facile ed ecco perché, chi pratica con me-

todo una forma da vent'anni, esprime un livello completamente diverso rispetto a un principiante, nonostante la sequenza dei movimenti sia la stessa. Nel Wushù Chan, quindi, solo dopo aver compreso i movimenti e il significato delle forme, avrà inizio un percorso di avanzamento di livello di consapevolezza. Il livello massimo del Kung Fu di Shaolin è arrivare al risveglio della consapevolezza e ciò rappresenta anche il senso fondamentale dello Chan, cioè arrivare alla conoscenza di se stessi ovvero a ciò che si chiama "Wu".

Liuzu disse "Se si è di buon cuore, se la conoscenza di se stessi è profonda e la capacità di comprensione è illuminata, allora si può divenire Buddha". Dopo aver superato le preoccupazioni della vita e della morte, l'uomo scopre il proprio aspetto originario, vedendo tutto per quello che è e raggiunge un'elevata consapevolezza che si chiama "conoscenza di se stessi" che è proprio di Buddha.

L'obiettivo finale del Wushù Chan, è proprio raggiungere lo stato dello Chan in cui si conosce se stessi. La strada per arrivare a tale obiettivo, è allenare "l'imperturbabilità mentale" attraverso il Kung Fu di Shaolin e arrivare alla "fermezza interiore" ed è anche quello che dicono i libri del Sutra.

Essa esteriormente, nelle arti marziali, si manifesta con il non esprimere intenzioni ed emozioni tramite il volto e questo significa non essere influenzati dall'esteriorità in quanto, interno ed esterno, sono espressione di un'unica realtà che ha la funzione di rendere i movimenti impossibili da prevedere. Se non si arriva alla fermezza interiore, in caso di situazioni "di vita o di morte", se la mente entra in confusione, allora anche le mani e i piedi avranno lo stesso problema e ciò equivarrebbe a non aver mai praticato il Kung Fu. Nell'antichità c'era un uomo, di cui si racconta, che riusciva sempre a centrare in pieno il bersaglio con le frecce che scoccava dal suo arco e credeva di essere il miglior arciere del mondo. Un giorno, incontrò un maestro Chan che lo sfidò a gareggiare con lui e lo portò d'innanzi ad una altissima rupe. Il maestro sull'orlo della rupe, tirò una freccia con

molta tranquillità, poi girò la testa per vedere l'arciere e lo vide accasciato a terra tremante. Di conseguenza, allenare la fermezza interiore, fa in modo che si diventi imperturbabili nei confronti della vita o della morte e, quindi, non si avranno più paure. Non avere paura della morte, non significa, però non amare la vita, ma anzi è una maniera più profonda di amare. Imparare ad amare la vita, epurata da problemi, paure, dolori e attaccamento a cose inutili, cosa che ne fa apprezzare la bellezza, questo è il vero obiettivo dello Chan! Il Wushù Chan, è una via che porta alla fermezza interiore e da questa si arriva alla fine a conoscere se stessi e, oltre al metodo di allenamento e ai principi del Buddismo Chan, è costituito anche dall'impegno della meditazione.

Nel 2005, il Kung Fu di Shaolin è stato candidato per il riconoscimento come Patrimonio orale e immateriale dell'umanità. Ciò che il Monastero di Shaolin ha presentato è il Kung Fu, non le arti marziali in genere. Il Wushù Chan, è un percorso che rende il Kung Fu di Shaolin parte integrante dello Chan ed è anche parte di tutta la storia del Tempio Shaolin. L'obiettivo di tale allenamento, è quello di cambiare completamente il comportamento e il carattere di una persona. Ecco perché, il Kung Fu di Shaolin non mette al primo posto il vincere sempre, anzi, richiede che le persone eliminino questo pensiero di vincere a tutti i costi come pure di abbandonare pensieri mondani e problemi. La mente deve essere tranquilla come l'acqua che scorre e arrivare a uno stato in cui non ci sono pensieri e preoccupazioni e solo così si può arrivare al più alto livello del Wu.



## ARTI MARZIALI

### Bambini e adolescenti, grandi benefici per il fisico e per il carattere

**L**a maggior parte delle persone conosce il Kung Fu grazie ai libri e ai film di arti marziali oppure grazie ai famosi attori come Bruce Lee, Jackie Chan, Jet Li ecc.

**In realtà, cos'è effettivamente il Kung Fu?**

Tante persone non lo conoscono profondamente. Adesso, numerosi genitori cominciano a capire l'importanza del Kung Fu per irrobustire il fisico dei propri figli e iniziano a portarli più comunemente nelle scuole di arti marziali.

**Di seguito descriveremo come i bambini imparano le arti marziali e che effetto hanno queste ultime sulla loro crescita.**

Tanti genitori si preoccupano quando il figlio ha un fisico fragile e privo di resistenza ma, l'allenamento del Kung Fu può irrobustirlo, cosa molto più evidente nel caso di bambini obesi o che hanno un fisico molto debole.

Infatti, dopo aver praticato per un po' di tempo il Kung Fu, si vede evidentemente che il corpo si è irrobustito e si ha più "spirito" nel fare le cose.

I vantaggi per i bambini derivati dall'allenamento con il Kung Fu sono tanti, come: migliorare il coordinamento, il senso d'orientamento, la capacità riflessiva, la resistenza al dolore e alla fatica, il rispetto degli insegnanti o più in generale un maggiore senso etico. Tutto ciò deriva da una cultura tradizionale millenaria.

**Sono difficili da controllare i bambini che praticano il Kung Fu?**

Alcuni genitori sono preoccupati del fatto che i propri figli sono già di per sé molto vivaci e si muovono tanto, e temono che praticando il Kung Fu, diven-

Essere vivaci e muoversi tanto, sono due caratteristiche tipiche dei bambini. Anche se alcuni bambini sembrano particolarmente difficili da gestire, questa problematica è dovuta solo al fatto che i bambini non hanno autocontrollo.

Il Kung Fu riguarda sia la parte esteriore sia quella interiore e incrementa entrambe le componenti e ciò aiuta i bambini a capire e ad accrescere il proprio autocontrollo. In Cina si dice "Prima di imparare il Kung Fu, occorre prima imparare a comportarsi eticamente". Il Kung Fu insegna l'etica e le buone maniere, come: il rispetto per le persone, la generosità verso gli altri, la serietà e severità nei propri confronti, ecc.

Avere una buona salute è il presupposto di tutte le cose e azioni. L'allenamento adeguato può non solo irrobustire il fisico dei bambini, ma migliorare anche la loro resistenza e forza di volontà. Allenare e ripetere continuamente la sequenza delle forme, può migliorare la memoria, la concentrazione e aiuta molto nello studio e nell'approfondimento della cultura. Lo studio della cultura è un'attività statica mentre il Kung Fu è un'attività dinamica, se questi due studi vengono equamente distribuiti unendo adeguatamente la staticità e il dinamismo, si può rafforzare il fisico dei bambini, senza troppa fatica e ciò contribuisce a renderli felici e ad avere uno sviluppo equilibrato.

**Le ragazze non sono meno brave rispetto ai ragazzi nella pratica del Kung Fu.**

Tanti genitori credono che sia più opportuno per figli maschi la pratica del Kung Fu, mentre preferiscono che le figlie femmine prendano lezione di danza. Que-

nante, ma adatto sia all'uomo sia alla donna, infatti, avere una buona salute, è importante sia per maschi sia per femmine. Anzi, per le ragazze, l'allenamento aiuta a eliminare la fragilità e a superare la timidezza, migliorando sia la bellezza del corpo sia il temperamento e l'interiorità.

**ASPETTI CHE MERITANO PARTICOLARE ATTENZIONE**

**QUANDO SI ALLENANO BAMBINI**

Innanzitutto, occorre chiarire loro il motivo dell'allenamento. I genitori mandano i figli a imparare il Kung Fu soprattutto per irrobustire il loro fisico o per autodifesa, ma se i bambini pensano o viene fatto loro pensare che imparare il Kung Fu, serve solo per poter mangiare di più, ammalarsi di meno e non essere presi in giro dagli altri, sarà difficile per loro capire la profonda cultura che c'è dietro il Kung Fu cinese. I genitori, quindi, devono farne conoscere ai figli il contenuto e i concetti spirituali, così i bambini riescono meglio a comprendere il Kung Fu, avere più interesse e, di conseguenza, migliorare la qualità di tale studio. Inoltre, bisogna insegnare ai figli che, dopo aver praticato il Kung Fu, non possono prendere in giro i più deboli per mettere in atto quello che hanno imparato solo per vantarsi e dimostrare di essere bravi.

**GRADUALITÀ**

I bambini, quando imparano il Kung Fu, devono seguire delle regole partendo da quelle più facili per arrivare a quelle più difficili. I bambini principianti, non hanno una buona capacità di studio e non sono atletici, quindi bisogna iniziare dalle forme facili e non si può correre troppo. Dopo aver imparato bene i fon-



damentali, si può **AVERE UNA POSTURA** Per i bambini, dato che la possibilità di corre importante. Se i bambini (vertebre toracica) fluendo negativo: ordinamento ed concentrazione, la maniera evidente. Se i bambini imparano il Kung Fu, care il Kung Fu.

## “Senza inizio e senza fine, senza interno ed esterni Chiamalo pure buddhismo”

**Q**uando si parla di Chan, sembra che molti lo conoscano, ma sembra anche che pochi lo comprendano veramente ed esso può sembrare misterioso, ma anche molto comune. Tutte le teorie hanno un contesto preciso, come abbiamo studiato in fisica e in chimica, queste materie hanno delle regole, che però esistono a determinate condizioni. Per esempio, la molla, se si tira oltre il suo limite di elasticità, non torna più come prima. Oltre quella data condizione, quindi, la regola non è più vera. Il Buddhismo, essendo una teoria, anch'esso ha un contesto, ovvero il tempo e lo spazio. In Cina, nelle scuole, da piccoli si studia il “Classico dei tre caratteri (San zi jing)” e anche nel Buddhismo esiste il Classico dei Tre Caratteri: “Senza inizio e fine, senza interno ed esterno, se proprio vuoi chiamarlo con un nome, questo è Buddhismo”. Ciò indica la mancanza di confini e limiti per l'apprendimento, la comprensione e il campo d'azione del Dharma, che include, quindi, tutto e tutti. Di conseguenza, tutti noi abbiamo la possibilità di conoscerlo, ma dobbiamo sentire dentro di noi questa legge universale per comprenderlo i

principi del Buddhismo Chan. Tramite l'elevazione e l'imperturbabilità del pensiero, si comprende cosa sia il vero tempo e spazio del Buddhismo.

Che cosa vuol dire Chan? Si può semplicemente definire come metodo per raggiungere la saggezza e comprende anche un successivo ulteriore stato. Questa saggezza è la saggezza universale, dell'uomo che conosce se stesso e l'intera realtà della vita.

Quando affermiamo che tutte le persone hanno in sé il Dharma del Buddhismo (essenza dello Chan), cosa intendiamo? Esso è un concetto molto astratto, ma è come affermare che esso sia come un gene che accomuna tutte le creature del mondo e i loro progenitori, e, che quindi, tutti siamo fratelli e sorelle con una madre in comune, l'universo. Tutte le religioni hanno un obiettivo comune, pur nelle differenze dei punti di vista e di profondità degli stessi. Il Dharma dello Chan vede l'intera realtà dalla vetta più alta raggiungibile ed ha, quindi, una visione la più ampia che c'è, per cui noi dobbiamo tendere a vedere la vita da questo punto di vista elevatissimo. Lo Chan è invisibile, ma le arti marziali sono movimenti semplici e serve lo Chan per completarli. La parte interna del Kung Fu e la meditazione si sono tramandate perché rappresentano il metodo migliore per comprendere lo Chan. Esistono tre gradi dello Chan Wu di Shaolin: il primo è allenare contemporaneamente lo Chan e il Wu, senza che siano in relazione fra loro; il secondo è quando Chan e Wu si uniscono, ma tale unione non è l'obiettivo, è con la pratica che si raggiunge poi alla saggezza del Dharma del Buddha cioè al terzo grado. Questi tre gradi Chan e Wu fusi insieme sono i fondamenti dello Chan Wu.



## “Non cambiare la persona fisicamente, cambiane soltanto il comportamento”

**L'**abbate del Tempio Shaolin, Shi Yong Xin, nel suo libro “Chan Lu Ji” (Libro sulla filosofia Chan) usa tre frasi per spiegare lo Chan: 1) “Chan significa non pensare ad altre cose” (L'importanza dell'imperturbabilità del pensiero); 2) “Il Chan si trova nella nostra vita quotidiana” (nel senso che ogni nostra parola deve esprimere la saggezza); 3) “Camminare, vivere, sedersi, sdraiarsi, tutto è Chan” (nel senso che ogni azione deve essere di grande levatura etico-morale). Il Chan esiste dappertutto, basta stare con la mente sgombra e tutte le persone possono comprendere, praticare e allenare il Chan utilizzando quelle tre frasi.

La meditazione dello Chan non distingue il tempo e luogo, la razza, l'età, la condizione sociale e i problemi delle persone, basta avere la volontà e si può praticarla in qualsiasi luogo, consentendo di cambiare in meglio la propria interiorità, elevando la propria consapevolezza e, una volta raggiunta l'imperturbabilità, raggiungere il Wu e, quindi, diventare naturalmente Buddha. Di conseguenza dire che il Chan appartiene al Buddhismo, vuol dire che appartiene a tutta l'umanità. Il fondamento della meditazione è comunicare ininterrottamente con la propria anima, dialogare, sforzarsi per costruire nella mente una barriera che ci renda liberi dal desiderare sempre di più e dall'attaccamento a cose materiali che generano inutili sofferenze. Per iniziare ad avere il Wu, occorre compiere un percorso con il Chan Wu. Come sarà la nostra vita dopo essere diventati Buddha? Un maestro Chan dell'antichità disse: “Non cambiare la persona fisicamente, ma cambiane solo il comportamento”. Ciò vuol dire che dopo essere divenuto Buddha, la persona rimane la stessa, ma la sua mente e il suo comportamento sono cambiati. Avremo ottenuto, infatti, la saggezza attraverso la pratica costante della meditazione, una visione del mondo, più reale e, nella nostra vita, la

sensazione di migliorare sempre di più, nel fare le cose e nel proprio comportamento. Inoltre, conosceremo noi stessi e non passeremo più la vita inconsapevolmente sotto il giogo delle passioni. Tutte le persone che scelgono di meditare possono arrivare a comprendere il Wu? Ciò dipende da quanto impegno e costanza ci si mette e se si è una persona di buon cuore, allora non si mediterà tanto per farlo e sarà naturale come quando si cammina o ci si siede e, quindi, il Chan si manifesterà, saremo imperturbabili e la comprensione del Wu arriverà di conseguenza da un momento all'altro. Mentre, meditare senza costanza e convinzione, non farà mai arrivare alla comprensione del Wu. Anche il Buddha è un uomo? Sì, lo è. Buddha è un uomo che ha raggiunto il Wu. Nei libri di Buddhismo, si dice che: “La massa è il Buddha che non ha ancora il Wu e invece Buddha è la parte della massa che ha il raggiunto il Wu”. Divenire Buddha, non significa stare nel tempio a non fare nulla, essere circondati dal fumo dell'incenso e venerati dalla gente. Neanche Buddha (Sakyamuni), che prima di raggiungere l'illuminazione, viaggiava in tutto il mondo esposto alla pioggia e al vento chiedendo l'elemosina, smise di fare quello che faceva prima, ma la sua mente ebbe un cambiamento radicale. Infatti, era illuminato ed era divenuto imperturbabile, non aveva nessun disturbo ed era nella pienezza della vita. Meditare e comprendere il Wu, non è solo per cambiare la propria vita ma serve per ripulire se stesso e la propria anima. Tutte le cose che facciamo o qualsiasi lavoro eseguiamo, sono tutte parti della pratica dello Chan ed è da queste che dobbiamo partire anche per dovere verso la società. Integrare i principi etico-morali e i fondamenti compresi con il Wu nella vita quotidiana e comportarsi di conseguenza, traendone benefici e sentendosi felici per sé e per gli altri. Questa è la strada della meditazione, questo è la strada per raggiungere il Wu e per diventare Buddha.



gliere un programma adatto ai bambini. **A CORRETTA.**

e le ossa non sono completamente formate, si ha ancora azzere la postura e, averne una buona, è particolarmente bini solitamente hanno l'abitudine di stare in posizione ciche piegate in avanti) il loro torace cambierà forma inente la salute. Nei bambini con più di cinque anni, colasticità si sviluppano velocemente e anche la rmoreia, la capacità riflessiva e l'autocollaborazione, migliorano tte queste cose costituiscono un buon presupposto per uesto, infatti, è il momento migliore per iniziare a prati-

I bambini che imparano il Kung Fu, non è detto che debbano avere dei grandi risultati in questa arte marziale, ma hanno la possibilità di sviluppare una solida personalità tramite la pratica dello stesso. Nel Kung Fu, infatti, tutti i movimenti devono essere fatti tramite il coordinamento di cinque elementi: mani, occhi, busto, tecnica e passi. Durante la pratica del Kung Fu, l'elasticità, il coordinamento, la velocità, la forza, l'energia esplosiva dei bambini possono essere sviluppati.

Durante il periodo della pratica ci saranno sicuramente tanti fallimenti, ma solo da questi se ne può veramente uscire con un carattere più forte e maggiormente in grado di risolvere i problemi.

La gioia riguardante ogni successo, permette ai bambini di rendersi conto dei propri miglioramenti e ciò li aiuta ad avere più coraggio e autostima.

**DEFINIZIONI** ALLA RICERCA DI UN EQUILIBRIO TRA STATICITÀ E DINAMISMO, TRA CORPO E MENTE

# Il vero significato del riposo

**C**he cosa vuole dire riposo? Riposarsi bene il fine settimana? Andare in vacanza? Spesso, più si riposa e più ci si sente stanchi. Perché, dopo che hai dormito undici ore, ti senti ancora stanco? Come mai, dopo che hai speso tanti soldi per andare in vacanza, ciò non ti fa aumentare l'entusiasmo nei confronti della vita? Molti pensano che andare nei locali con il karaoke, nei locali notturni (o pubs) e al luna park, aiuti a dimenticare i dispiaceri e quindi che, il mattino successivo, si possa iniziare la giornata con più grinta. Allora, come mai dopo il rientro a casa ci si sente ancora con un vuoto interiore? Abbiamo compreso il vero senso del termine "riposo"? Ci siamo riposati correttamente? Che cos'è per te il riposo? Dormire tanto? Svegliarsi tanto?

**Qual è il vero senso del riposo?**

Esso sta nel recuperare la stanchezza e rilassarsi mentalmente. Così, quando ti concentri di nuovo per lavorare o per studiare, ti senti nuovamente pieno di energia. Se il tuo modo di riposarti non ti porta questo effetto, significa che queste modalità (vedi gli esempi su riportati), indipendentemente dal fatto che tali locali siano di richiamo o alla moda e con eventuali irresistibili attrazioni, sono tutte quante sbagliate.

**1. Dormire tanto non ha granché senso per i lavoratori che usano tanto il cervello.**

Dopo aver passato tutto il giorno a scrivere documenti o a effettuare presentazioni durante le riunioni per un giorno intero, ti senti distrutto e l'unica cosa che desideri è farti una bella dormita. Infatti, è nostra consuetudine, ritenere che in tali circostanze si debba consigliare: "Vai a sdraiarti un po'". In realtà, ciò è una trappola. Il sonno è un modo molto valido per riposarsi, ma è molto efficace soprattutto per chi lavora usando tanto la forza fisica. Infatti, in tal caso, attraverso il sonno, si può recuperare una grande

quantità di energia ed eliminare le scorie accumulate nel corpo. Invece, in una persona che sta tanto tempo seduta in ufficio, il cervello si trova in uno stato attivo ed eccitato, ma il corpo invece, si trova in uno stato molto meno dinamico. In quest'altro caso, il sonno non produce un effetto così benefico per il cervello, in quanto ciò che occorre per recuperare l'energia fisica non è la "staticità", ma il "dinamismo" del corpo.

**2. Dormire tanto non produce grandi benefici per chi ha una stanchezza eccessiva.**

Per stanchezza eccessiva s'intende ad esempio:

che intendiamo qui è: utilizzare le dinamiche interne per dare impulso al movimento esterno e usare questo per stimolare la circolazione interna (sangue e Qi). Ogni movimento corretto avviene tramite l'unione tra: regolazione del respiro, intenzione e coordinamento di tutto il corpo ed è necessario che si giunga a un'unione tra il dinamismo e staticità interni ed esterni. Occorre però considerare che, i movimenti troppo veementi, possono portare facilmente allo stiramento dei muscoli. Come se, dopo che un ramo si è seccato gradualmente con il tempo, se il vento spirasse un po' più forte, lo potrebbe spezzare facendolo cadere, e, in tal caso, noi tenderemmo a incolpare al vento, ma non cercheremmo di comprendere a monte la causa che ha fatto sì che il ramo si seccasse. Parimenti, nella nostra vita quotidiana, l'accumulo delle stanchezze può provocare tante malattie, e, in tal caso, noi tenderemmo a dare la colpa alle malattie ma non alle cause delle stesse.

Di conseguenza, il vero "dinamismo" può elimi-



nare e diminuire la stanchezza, permettendo al sangue e al Qi di scorrere senza ostacoli, rendendo la persona piena di energia e vitalità.

**4. La nostra conoscenza nei confronti della "staticità e dinamismo" del corpo e della mente.**

Tante persone si rendono conto che esiste la staticità e dinamismo del corpo, ma non sanno che ciò vale anche per la mente. Per chi è più dinamico con il corpo quando lavora, la sua attività è dinamismo, mentre la staticità è costituita dal riposo. Invece, per chi è più attivo con la mente, il pensare è dinami-

simo, il non pensare è staticità.

Il corpo, si può riposare durante la notte, ma si può anche riposare durante il giorno. La maggior parte delle persone lavora otto ore e il resto del tempo le serve per il riposo, inoltre, anche durante quelle otto ore di lavoro, ci sono delle pause di riposo. Invece, la nostra mente, solo durante il sonno non pensa, mentre, nelle sedici ore rimanenti non si ferma mai di pensare, e in più, durante il sonno, la mente può sognare. Per cui, di conseguenza, il corpo è più statico e la mente è più dinamica, inoltre, non essendoci un equilibrio tra i due, di conseguenza, ci ammaliemo spesso.

Solo con un equilibrio tra staticità e dinamismo, del corpo e della mente, si può veramente fare in modo di irrobustirsi. L'Yijinjing di Shaolin e la meditazione sono i due modi più efficaci per equilibrare armoniosamente la staticità e il dinamismo del corpo e della mente.

1. Quando ripetere numerose volte lo stesso movimento provoca una rigidità ad alcuni muscoli e/o tendini, e di conseguenza, il sangue e il Qi non riescono a fluire in maniera scorrevole.

2. Attraverso una qualsiasi posizione "statica", come stare per lungo tempo in piedi, seduti, sdraiati, ecc., si provoca un irrigidimento di alcuni muscoli e tendini, e, di conseguenza, si creano degli ostacoli alla circolazione del sangue e del Qi e, soprattutto, la nostra colonna vertebrale è soggetta ad affaticarsi eccessivamente.

Anche in questo caso, per recuperare le energie, non serve la "staticità", anzi, essa può peggiorare la situazione, ma serve un movimento armonioso che estenda i tendini e i muscoli lungo i meridiani del corpo, facendo circolare meglio il sangue e il Qi, e, così facendo, riuscire a eliminare realmente la stanchezza.

**3. Per "dinamismo" non s'intende la pratica sportiva.**

Tutti gli Sport seguono una disciplina o delle regole di gioco. Il dinamismo



**MEDICINA** IL METODO PER CONSERVARE LA SALUTE SECONDO LE TECNICHE DELLO SHAOLIN

# Il significato dello Yijinjing

Il metodo di mantenimento della salute secondo le tecniche dello Shaolin, lo Yijinjing è una perla appartenente al patrimonio della cultura del Qigong cinese. Ha una storia antichissima, piace molto alla gente, ed anche assai apprezzato dagli esperti delle arti marziali.

Nella Cina antica, per gli esperti dello Yijinjing, la vera forza dell'uomo era rappresentata dallo sviluppo equilibrato tra "l'energia interna" e "la potenza esterna". Si diceva che: "Il Jin, i muscoli, il sangue e i vasi sanguigni sono tutti elementi visibili, di conseguenza, regolano l'esterno; lo Jing (il germe della vita, tra cui il liquido seminale), il Qi (energia interna) e lo Shen (spirito, forza vitale) sono elementi invisibili, di conseguenza, regolano l'interno". "per energia interna s'intende la resistenza, mentre per potenza esterna s'intende il coraggio. Senza resistenza il coraggio, non è vero coraggio e senza coraggio la resistenza, non è vera resistenza".

Nello Yijinjing, la parola cinese Yi significa cambiare o trasformare. La parola Jin, nella medicina tradizionale cinese, è descritta come di seguito: "Il Jin e i meridiani di tutto il corpo, è tutto ciò che si trova fuori dalle ossa e all'interno dei muscoli. Tra le ossa e gli arti, non c'è posto senza Jin e

meridiani. Essi mettono in collegamento tutto il corpo, fanno circolare il sangue in tutto il corpo, sono l'ausiliario dello Jing e dello Shen". Per esempio, "le spalle possono sostenere dei pesi, le mani possono afferrare, i piedi possono servire a camminare, l'agilità delle persone, è dovuta alla integrità dello Jin". Lo Jin, di conseguenza determina sia l'aspetto fisico sia le funzionalità del corpo. La parola Jing significa "classico".

In poche parole, lo Yijinjing è una tecnica classica, particolare e unica che può permettere di migliorare il Jin, le ossa e la pelle del proprio corpo, determinando un cambiamento sostanziale. Può inoltre incrementare le potenzialità del corpo, regolarizzare il funzionamento degli organi interni, prevenire le malattie e favorire la longevità delle persone.

Lo Yijinjing

Il mantenimento della salute secondo i principi dello Yijinjing include tre tecniche: il coordinamento del corpo, il controllo del respiro e della mente. Attraverso tali tecniche, si può raggiungere l'obiettivo di allenare il corpo e la psiche. L'allenamento dello Yijinjing, infatti, permette di allungare i tendini e regolare la postura. Inoltre, esso, usando il Qigong come guida del Qi nel corpo, permette ai tendini induriti e contratti di allungarsi, permette alle ossa di rilassarsi una per una, consente al

corpo di rinforzarsi, rende la persona vitale e attiva, e, tutto ciò, per ottenere come risultato finale, quello di una corretta postura, la morbidezza del Jin e la scorrevolezza del Qi.

Lo Yijinjing, guardandolo dall'esterno, è una tecnica molto facile, infatti, si tratta di un insieme molto semplice di movimenti combinati. In realtà, esso contiene tanti altri significati molto profondi, perché: per il rilassamento della mente, bisognerebbe unire la teoria del Chan, e, per ottenere il risultato finale di scorrevolezza del Qi, della morbidezza dello Jin e della correttezza della postura, occorrerebbe unire lo studio dei meridiani della medicina tradizionale cinese.

Attraverso l'allenamento che include dinamismo e staticità, si può rafforzare il corpo, ripulire i vasi sanguigni, riattivare il midollo osseo, migliorare il sistema di circolazione del sangue, migliorare il sistema immunitario, e, soprattutto, nelle fasi di cura e di guarigione, esso può avere un effetto particolare sulla cura e per il mantenimento della salute. L'allenamento del Chan, calma e purifica la mente, elimina i problemi superflui della vita e le relative cause e origini, chiarisce la mente e mostra il carattere della persona. Tutto questo, rappresenta la particolarità più specifica della cura con la medicina del Chan.

**Per saperne di più è possibile consultare il sito**

[www.shaolinquanfa.eu](http://www.shaolinquanfa.eu)

**oppure mandare una mail a [shaolin.cultura@gmail.com](mailto:shaolin.cultura@gmail.com)**

**o contattare il numero 329 0460898**

**IL MAESTRO SHI YAN HUI ringrazia per la collaborazione:**

- LUIGI AMADIO
- MARCO DE LEO
- ANNA SPOLTRE
- GIOVANNI TAGLIAPIETRA
- CAIDUO WANG



## La medicina Chan (lo Chan Yi) di Shaolin

La cultura della medicina integrata con i principi filosofici dello Chan (lo Chan Yi) di Shaolin è una delle più importanti espressioni della cultura cinese. Essa è un patrimonio culturale e immateriale dell'umanità ed è autentico, caratteristico e unico. Lo Chan Yi di Shaolin è un tutt'uno con la religione buddista, ha un ruolo importante nella storia della medicina orientale ed è una vera e propria medicina che cura concretamente non soltanto i sintomi, ma anche le cause delle malattie. Esso aiuta tutti gli esseri viventi a liberarsi dalla sofferenza delle malattie, diventando uno strumento

molto importante di divulgazione della religione buddista.

I principi della filosofia Chan applicati alla medicina (lo Chan Yi) di Shaolin, insieme alla Medicina Tradizionale Cinese (MTC), formano la Medicina Tradizionale Cinese Buddista, integrando anche il concetto dello Yin e dello Yang e la teoria dei cinque elementi. Inoltre, tale medicina, comprende anche la teoria del Jing (il germe della vita, tra cui il liquido seminale), del Qi (energia vitale), del sangue, della saliva, degli organi interni e dei meridiani. Essa considera anche la predisposizione del corpo alle malattie, alle cause, allo

sviluppo e manifestazioni delle stesse.

Inoltre, utilizza anche le tecniche come l'osservazione e sua conseguente elaborazione, l'Indirizzamento del Qi, il massaggio, ecc. per identificare, curare e riequilibrare lo stato di salute ed ha altresì un particolare effetto sul mantenimento della salute.

Tra tutte specialità della Medicina Tradizionale Cinese Buddista, la più rappresentativa e influente è quella della traumatologia di Shaolin.

Anche lo studio delle erbe medicinali ha già una tradizione millenaria e, nella storia, è stata considerata come la prima forma di medicina Shaolin.

# Shaolin Quan Fa Italia

Il Tempio Shaolin (Henan, Cina), in collaborazione con Shaolin Quan Fa Italia  
e il M° Shi Yan Hui (Rappresentante ufficiale della Cultura  
Shaolin in Italia per conto dell'Abate Shi Yong Xing)

presentano

## Viaggio studio, soggiorno ed allenamento nel Tempio

Alla scoperta dell'antica cultura di Shaolin

### 8 - 22 AGOSTO 2015

Una straordinaria occasione per tutti, di qualsiasi religione,  
di qualsiasi età, affiliati e non alla Shaolin Quan Fa Italia, per godere  
ufficialmente dell'organizzazione del Tempio Shaolin, in Cina.  
Per allenarsi, meditare, o anche solo partecipare alle lezioni di Medicina  
Tradizionale Cinese e ritrovare il benessere quotidiano di mente e corpo,  
partecipare alle lezioni di filosofia e pregare insieme ai monaci Shaolin.  
Sono previste attività per chi pratica le Arti Marziali,  
ma anche per chi non le pratica e desidera apprezzare  
la cultura, l'arte e l'atmosfera del Tempio.



Info e contatti: [www.shaolinquanfa.eu](http://www.shaolinquanfa.eu) - [shaolin.cultura@gmail.com](mailto:shaolin.cultura@gmail.com)

M° Shi Yan Hui (cell. 329 0460 898) - Francesco Bedogni (cell. 338 6369 162)