

## LE METAFORE OFFERTE DALLO SHAOLIN

La postura del corpo, la percezione spaziale, l'eutonia (il tono, l'ipertono, l'ipotono della persona), il movimento e la respirazione sono tutti sintomi del modo di essere e indicatori di significati meta-comunicativi. Attraverso la decodifica di questi segnali è possibile comprendere la risultante somatica (*karmica*), la configurazione mentale, le dinamiche motivazionali (spesso inconscie) e il livello di coscienza di un individuo. **Le componenti della personalità umana sono tre: sensoriale o fisica, mentale o psichica e coscienziale o spirituale.** L'ignoranza della propria natura profonda, dei processi psichici che regolano la nostra relazione con l'ambiente esterno e l'inadeguato utilizzo del corpo, generano i disturbi della personalità: disagio psichico, sensi di colpa, sogni di situazione e fenomeni isterici. Il metodo migliore per rimuovere efficacemente gli eccessi energetici nel corpo, consiste nel mantenere un rapporto adeguato tra il tempo destinato all'attività frenetica e quello destinato alla regolazione degli equilibri psicofisici. In teoria ogni organo è dotato di un'energia bipolare e per un buon funzionamento deve avere un apporto d'energia e un equilibrio fra *Yin* (negativo) e *Yang* (positivo). **La pratica del Rou-Quan** (il *Taiji dei Monaci Shaolin*) implica un lavoro d'armonizzazione e organizzazione globale delle componenti fondamentali dell'essere umano: corpo fisico, struttura energetica e il baricentro coscienziale della personalità. L'uso metaforico del Rou-quan (Taij Shaolin) in azienda permette in maniera semplice ma potente di armonizzare le energie macro e microcosmiche nell'individuo e nell'ambiente di lavoro per proteggere sia il "corpo individuale" che il "corpo comunitario" da fattori patogeni esterni, di origine ambientale, ed interni di origine psicogena (le emozioni). **La pratica della Meditazione Chan e dello Shaolin Qi-Gong permette di imparare praticamente e realmente ad incanalare le proprie capacità difensive nella vita quotidiana per avere successo nel lavoro, nello studio, nelle relazioni** etc. Ognuno di noi possiede delle qualità innate tra cui lo "Spirito Guerriero" che per mancanza di conoscenza viene spesso mal utilizzato esprimendosi solo attraverso la collera, la prepotenza, l'abuso, l'arroganza e altre cattive qualità che danneggiano le relazioni professionali e personali, familiari e sentimentali etc..

Attraverso le **Arti Interne della Millenaria Cultura Shaolin** è dunque possibile imparare il vero autocontrollo, ossia la gestione delle proprie risorse energetiche mentali e fisiche orientandole verso il successo, il progresso e la felicità personale e collettiva, per essere utili a se stessi e agli altri.

## PROGRAMMA:

### OBIETTIVI:

- consapevolezza del sé individuale
- stabilità emotiva
- elasticità psicofisica per massimizzare la propria capacità di interazione
- integrazione dei propri talenti individuali nel gruppo
- empatia : raggiungere una reale collaborazione, sintonia, stima e fiducia reciproca
- focalizzazione sui risultati e perseveranza, migliorando le relazioni e l'ambiente di lavoro
- vincere insieme nel lavoro per vincere nella vita (anche come individui)

### METODOLOGIA :

"Soltanto colui che è in armonia con se stesso, sarà in armonia anche con l'esterno". "Io insieme agli Altri, in armonia". "Il lavoro come momento di realizzazione personale e comunitaria." "In azienda per win-win".

Attraverso il lavoro di scoperta/approfondimento del sé individuale ("io&io") si arriva all'incontro/ascolto/dialogo e interazione con l'altro (lavoro in coppia). Dalla relazione "io&tu" si arriva poi alla relazione "io&noi" (lavoro in gruppo) per imparare a gestire la propria unicità in un contesto multiplo. La relazione "io& noi" permette inoltre di ritornare alla propria individualità per perfezionarne in modo stabile e duraturo equilibrio emotivo, flessibilità, empatia, focus, perseveranza.

# SHAOLIN TEMPLE ITALY

-SHAOLIN CULTURAL CENTRE OF MILAN-

29 MAGGIO 2011 h. 9 - 13

## VII GIORNATA di CULTURA SHAOLIN

### LO SPIRITO:

il valore aggiunto dell'imprenditore di successo  
SHAOLIN ROU-QUAN-QI-GONG & MEDITAZIONE



**SHAOLIN:** Una Millenaria Tradizione -espressione massima delle Arti Marziali sul pianeta- che crea, da sempre, uomini di successo

Per avere successo nella vita materiale ( lavoro, relazioni ) sono necessarie **LUCIDITA' MENTALE** e **PRONTEZZA DI SPIRITO:** Calma, immobilità assoluta, silenzio, concentrazione, serenità e pace mentale sono le indispensabili fondamenta della massima dinamicità, efficienza, velocità di intuizione, percezione, risposta e azione. Attraverso le sue millenarie tecniche marziali-terapeutiche-energetiche e meditative, lo Shaolin permette di decondizionare la mente da credenze e concetti fallimentari per ricondizionarla su valori potenzianti e costruttivi. **Il lavoro è l'attività dove si trascorre la maggior parte del proprio tempo. Perciò è importante che questo ambito non sia vissuto come una imposizione ineluttabile o un campo di battaglia da cui fuggire appena possibile, bensì il laboratorio dove perfezionarsi e realizzarsi**

### Docenti:

Shifu Shi-Heng-Chan e ShiHengDing : discepoli di □□□ Shì-Yán-Dá (□□□□□ Shaolin Temple Supervisor, □□□□□□□□ Shaolin Monks Martial Arts Exhibition Troupe leader, □□□□□ Guānyīn Temple Abbot)

**INFO E ISCRIZIONI ENTRO IL 19 APRILE 2011**

Con **ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE**

**info@shaolintemple.it TEL.333-2199350**

**SHAOLIN TEMPLE ITALY : via Parravicini 16- 20125 - Milano**

**www.shaolintemple.it**