

# SHAOLIN TEMPLE ITALY

-SHAOLIN CULTURAL CENTER OF MILAN-

18 GIUGNO 2011 h.14-18

VIII GIORNATA di CULTURA SHAOLIN

□□□□□ SHAOLIN QI-GONG

IL POTENZIAMENTO DEL COMPLESSO CORPO MENTE

*“Un monaco guerriero può diventare veloce e potente come una tigre e sviluppare una forza tale da sollevare una montagna.”*



Docente

Shifu Shi-Heng-Chan: discepolo di [□□□ Shì-Yán-Dá](#) (□□□□□ Shaolin Temple Supervisor, □□□□□□□□ Shaolin Monks Martial Arts Exhibition Troupe leader, □□□□□ Guānyīn Temple Abbot)

**INFO E ISCRIZIONI ENTRO IL 12 GIUGNO 2011**

Con ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE

[info@shaolintemple.it](mailto:info@shaolintemple.it) TEL.333-2199350

SHAOLIN TEMPLE ITALY : via Parravicini 16- 20125 - Milano

[www.shaolintemple.it](http://www.shaolintemple.it)

Generalmente nello sport, e in particolare negli sport da combattimento, l'addestramento dell'atleta è incentrato sul potenziamento della struttura fisica, l'obbedienza e la resistenza del corpo, la tecnica, la strategia, la velocità, l'aggressività, la competitività e talvolta è esteso alla psicologia. Con tale sistema le capacità fisiche possono essere migliorate del 20-25% fino a raggiungere il 60% delle potenzialità umane. Ad esempio la velocità di reazione ottica a stimolo esterno può essere portata da 0,25 secondi a 0,10, e quella acustica a 0,16; ottimizzazione che si estende anche ai tempi di "reazione complessa" che includono: rapidità di percezione, elaborazione dei dati, scelta, coordinazione e precisione. Tuttavia per quanto veloce, preciso e strategico un combattente possa essere, corre sempre il rischio di essere colpito, ferito e danneggiato durante un combattimento. È proprio la paura di subire danni seri nel confronto, che rende impossibile un assedio continuo fino alla neutralizzazione definitiva dell'avversario. Tale timore, presente in ogni essere senziente, riduce la lotta a una sequela di attacchi, difese e contrattacchi. Anche nella vita quotidiana, al di fuori dell'ambito sportivo, con l'avanzare dell'età cresce la paura di infortunarsi eseguendo movimenti che da giovani parevano naturali, e si diventa prudenti a tal punto da ridursi ad una vita motoria sedentaria appena sufficiente alla sopravvivenza. Nel passato i grandi combattenti di tutto l'oriente tennero in grande considerazione il rafforzamento e l'invulnerabilità del corpo e studiarono con medici e alchimisti i limiti del corpo e della mente, mettendo a punto esercizi e metodi per rafforzare la struttura psicofisica fino a renderla non solo insensibile al dolore ma realmente indistruttibile. Tra questi ricercatori i più famosi, per gli straordinari risultati ottenuti, sono senz'altro i leggendari monaci-guerrieri del Tempio Shàolín, decantati in tutta la storia per le loro qualità e gesta sovraumane: *“Un monaco Shàolín può abbattere le mura. Se lo guardate sarà invisibile. Se lo cercate non lo troverete. Se lo toccate non lo sentirete.”* E ancora: *“Il corpo del monaco-guerriero è duro come l'acciaio, e quando le sue braccia e le sue gambe entrano in contatto con il corpo dell'avversario, agiscono su di lui esattamente come oggetti metallici.”* Il segreto dell'invulnerabilità dei monaci Shàolín risiede nell'uso del Qi, l'energia interna del corpo, perché il cibo e l'acqua rinvigoriscono la pelle e i muscoli, ma soltanto il Qi rende il corpo forte. Il Qi (il campo energetico del corpo) è la fonte della salute e della forza, solo chi è in grado di dominare il proprio Qi raggiungerà la maestria suprema: *“Grazie ai suoi sforzi, una sbarra di ferro può essere ridotta alle dimensioni di un ago.”* I monaci Shàolín conoscono il mistero del Qi, l'energia vitale dell'universo, il correlato energetico della materia grossolana. La metodologia ascetica dello Shàolín Qi-gōng, è un'arte iniziatica che infrange la barriera della percezione psicofisica, permettendo l'accesso ai piani dimensionali di realtà, dove le invisibili energie che governano la vita consentono, per effetto diretto, la modificazione voluta della realtà fisica e metafisica. Lo Shàolín Qi-gōng insegna a accrescere il potenziale del proprio Qi assorbendolo dal cielo dalla terra e dall'aria e concentrandolo in qualsiasi punto del corpo, per fortificare la sua resistenza e non percepire alcun dolore. Gli esercizi Shàolín Ying Qi-gōng (□□□□□), ossia il “Qi-gōng della Camicia di Ferro”, mirano a elevare il livello di pressione prodotta dal Qi nelle fasce, per aumentare il grado di protezione. Quando il corpo è carico di Qi, i tendini si rinforzano e la struttura osteo-articolare sta insieme come un'unica struttura. Durante l'addestramento dello Shàolín Ying Qi-gōng nulla deve distrarre l'attenzione, nessun pensiero o piacere mondano. Buddha allora donerà la forza di dominare il Qi, e una potenza enorme, in modo che anche il materiale più duro di questo mondo, come una lastra di granito, non sarà in grado di resistere. Non importa con quale arma sia attaccato: il corpo di un monaco Shàolín può resistere a tutte. Non c'è nessuna forza umana in grado di danneggiarlo o sconfiggerlo. Anche dopo pochi giorni di pratica dello Shàolín Ying Qi-gōng, lo Yin e lo Yang nell'organismo raggiungono l'equilibrio, i percorsi ostruiti dei meridiani si sbloccano, i tendini e i muscoli si tonificano e si allungano e tutte le funzioni fisiologiche dell'organismo si rafforzano fino a potenziare il sistema immunitario ad un punto tale che la possibilità di contrarre malattie resenta lo zero. Ma il più grande beneficio che la pratica dello Shàolín Ying Qi-gōng ha sempre dimostrato di conferire, è un innegabilmente e cospicuo prolungamento della durata della vita umana. Il seminario presenterà una serie di esercizi bio-energetici di facile utilizzo quotidiano che da più di millecinquecento anni hanno dimostrato una fenomenale efficacia nel trasformare persone deboli e comuni in persone forti e straordinarie.

## PROGRAMMA

### Sessione 1

Video-proiezioni sullo Shàolín Ying Qi-gōng. Argomenti: Il Qi, la forza interiore. Funzioni del Qi. Manifestazioni del Qi. Diversificazioni funzionali del Qi. Cos'è il Qi-gōng. Metodi utilizzati nel Qi-gōng. Metodo di respirazione del Qi-gōng. Assorbimento del Qi cosmico. Qi patogeno e antipatogeno. Energizzazione del sistema muscolare.

### Sessione 2

Esercizi Shàolín di assorbimento del Qi cosmico in posizione eretta  
Esercizio Shàolín di centratura e caricamento del Qi nel Dan-Tian in posizione seduta  
Esercizi Shàolín di distribuzione del Qi nei meridiani del sistema energetico  
Esercizi Shàolín di potenziamento del Qi del corpo in posizione eretta  
Esercizi Shàolín di raddoppiamento della quantità del Qi nel corpo  
Esercizi Shàolín di aumento del flusso del Qi nei meridiani

### Sessione 3

Massaggi dello Shàolín Ying Qi-gōng:  
Addestramento del centro del corpo.  
Addestramento del dorso.  
Addestramento delle membra.  
Addestramento della testa.

L'utilizzo di attrezzi per il potenziamento della struttura muscolo scheletrica.