

LEZIONI DI SHAO LIN

ALLENA **SPIRITO, MENTE E CORPO** COME UNA COSA SOLA
E SCOPRI LA FORZA DENTRO DI TE.

NON DEVI ANDARE AL TEMPIO MA TROVARLO IN TUTTO QUELLO CHE TI CIRCONDA
E IN TUTTO QUELLO CHE FAI **OGNI GIORNO**.

RICORDATI CHE OGGI SEI ESATTAMENTE DOVE SEI ANDATO IERI; DOMANI SARAI
DOVE ANDRAI OGGI.

NEL PRESENTE COSTRUISCI IL FUTURO E APPLICHI LA LEZIONE DEL
PASSATO. OGNI MOMENTO E OGNI AZIONE CONTANO: USALI QUINDI AL MEGLIO
PER TE E PER GLI ALTRI.

SCOPRI I BENEFICI DELLA FILOSOFIA SHAO LIN CON QUESTE PRIME **TRE**
LEZIONI DI MEDITAZIONE, MOVIMENTO E ALIMENTAZIONE.

TESTI MH TEAM CON
LA COLLABORAZIONE
DEL MAESTRO SHI
XING MI, ALIAS
WALTER GJERGJA



DA OLTRE QUINDICI SECOLI IL MONASTERO SHAOLIN È IMMERSO NELLA FORESTA DEL MONTE SHAOSHI, SULLE MONTAGNE SONG NELLA REGIONE HENAN DELLA CINA, A CIRCA 800 KM DA PECHINO.

Mentre intorno a lui tutto il mondo continua a cambiare e a farsi travolgere da alterne fortune e sfortune, alti e bassi, guerre e rivoluzioni, quel luogo sacro è da sempre la casa dei monaci Shaolin, impegnati a fondere insieme i benefici delle arti marziali (Kung Fu Wushu) a quelli della filosofia Zen (Ch'an), entrambe discipline con una storia che ha le sue radici nella plurimillenaria cultura indiana e nella figura di Bodhidharma. Lo Zen è il tesoro della cultura Shaolin, mentre il Wugong, le arti marziali, sono lo strumento privilegiato dai monaci per coltivare lo Zen. L'origine di entrambe le discipline viene fatto risalire all'arrivo nel monastero Shaolin dei leggendari monaci indiani Batuo e Bodhidharma, intorno al 500 d.C., anche se nel corso della sua evoluzione la cultura dei monaci Shaolin ha assorbito in sé molti altri elementi, in primis quelli del Taoismo, dello Yoga indiano e delle arti marziali cinesi. La ricerca dell'illuminazione spirituale prosegue da allora ogni giorno attraverso una intensa attività fisica. Il grande albero della filosofia Zen si nutre e si rinfresca con i rami forti e agili del Kung Fu Wushu, dove ogni movimento e ogni combattimento non è mai soltanto fisico.

Quando incontriamo il maestro Shi Xing Mi, all'anagrafe occidentale Walter Gjergja, la sua spiegazione comincia subito con la parola stessa Shaolin, originata dalla fusione di tre concetti: Ch'an, Wu e Yi. Ovvero filosofia, movimento e salute. E da qui inizia il nostro viaggio: "Shaolin è la ricerca della miglior versione di se stessi o, come insegnavano i latini, del 'mens sana in corpore sano'. L'idea è quella di creare un corpo nella sua miglior forma possibile, e di fare lo stesso con la propria mente e con il proprio spirito. Lavoriamo su queste tre cose. Pensate a questa verità: anche l'esercizio meno fisico che esiste, come il riposo, lavora sul corpo. Allo stesso modo l'esercizio più fisico del mondo, come il combattimento, lavora sullo spirito. Lo scopo è sempre la ricerca dell'armonia tra filosofia, movimento e salute. Per arrivarci bisogna lavorare su meditazione, movimento, alimentazione."

LA VIA DI MEZZO È ANCHE ARMONIA E L'ARMONIA NON È VITTIMA DELLE REGOLE O DELLE PRIVAZIONI.



VISITARE IL TEMPIO SHAOLIN

Il tempio Shaolin è la mecca del kung fu e il luogo dove sono nate e dove sono fiorite le arti marziali cinesi. Fino a vent'anni fa il viaggio dall'Europa verso il tempio era un'avventura: dopo l'aereo per Pechino, si viaggiava per una notte intera con il treno fino a Zhengzhou, la città più vicina. Da lì un autobus ti portava alla cittadina di Dengfeng, dalla quale uno sgangherato moto taxi o una lunga camminata ti portavano alle porte del tempio. Oggi si viaggia più in fretta con aereo e treni ad alta velocità e Shaolin è patrimonio dell'Unesco e ha tutte le strutture necessarie per l'accoglienza turistica, comprese le strade asfaltate e gli alberghi. Si può volare direttamente a Zhengzhou o prendere un treno superveloce da Pechino (2 o 3 ore di durata), poi molti taxi o moderni autobus consentono di raggiungere il monastero Shaolin o la cittadina di Dengfeng, dove oggi si trovano molti hotel, anche se si tratta sempre di un viaggio nella Cina rurale, molto lontana dagli standard del comfort occidentale.

SHAOLIN IN ITALIA E IN EUROPA

Shaolin Europe Association (SEA, www.shaolin-europe.org) è l'unico ente ufficiale del Tempio Shaolin in Europa, incaricato di regolamentare e indicare le scuole realmente riconosciute dal monastero Shaolin, delle quali è pubblicata una lista sempre aggiornata sul sito.

In Italia le principali scuole e centri culturali Shaolin indicati dalla SEA sono: Milano: Shaolin Wuseng Houbeidui Italy, www.culturashaolin.it

Roma: Associazione Shaolin Quan Fa Italia, www.shaolinquantfa.eu

Per maggiori informazioni: www.culturashaolin.it - contact@culturashaolin.it

SPIRITO MENTE E CORPO SONO SEMPRE CONNESSI ATTRAVERSO UN FILO COMUNE: IL RESPIRO.

LA MEDITAZIONE "TROVA LA FORZA DENTRO DI TE!"

Il bicipite che è nella nostra testa è il muscolo più importante del nostro corpo. Senza quello non solleviamo nessun peso e nemmeno noi stessi. La meditazione non è un concetto astratto ma qualcosa di pratico e di concreto, mirato al bene del nostro muscolo più importante, il cervello. I benefici sono tantissimi e ovviamente hanno una ricaduta enorme su tutto il corpo: meno pressione arteriosa, meno tensioni, meno confusione, meno paure, meno ansia, meno dispersione di energie e quindi più grinta, più voglia di vivere, più energie e più forza. La nostra mente è come un bicchiere d'acqua: immaginiamo di agitarlo per tutto il giorno. Che cosa ne otteniamo? La sporcizia e i sedimenti renderanno l'acqua sempre più torbida. Come possiamo tornare ad avere l'acqua limpida? Semplice: appoggiando lo stesso bicchiere e lasciandolo fermo per un breve intervallo. Solo allora l'acqua tornerà chiara e trasparente. La mente umana funziona nello stesso modo. La nostra giornata sottopone la mente a un bombardamento continuo di lavori, appuntamenti, impegni. Il nostro cervello è agitato da questa sporcizia e diventa torbido, annebbiato. La meditazione ritaglia un momento di pace assoluta, per far sedimentare questa sporcizia e queste schegge sul fondo. Con la meditazione nella mente ritorna calma e chiarezza, l'acqua torna limpida, e la calma e la chiarezza a loro volta ci aiutano a gestire stress e ansia, spengono la rabbia, allontanano la stanchezza e soprattutto la sofferenza. La meditazione non deve per forza essere complessa né tanto meno idilliaca, come ad esempio su una montagna con una vista mozzafiato e gli uccellini che cinguettano per fuggire dalla propria realtà. Meditazione è trovare un momento di equilibrio e pace nel nostro mondo ogni giorno: quindi la pratica meditativa di base non è altro che ritagliarsi qualche minuto, a casa, al parco, in pausa pranzo, ovunque, per stare in pace con se stessi, respirando e basta. È una cosa all'apparenza banale ma in realtà inizialmente molto difficile. Come tutte le cose, però, ci viene in aiuto l'allenamento: con un po' di pratica quotidiana anche tu prima o poi riuscirai a crearti un momento di pace, inizialmente per pochi secondi, poi



→ LA STORIA DI SHI XING MI, ALIAS WALTER GJERGJA

Questo articolo è stato scritto con il contributo del Maestro Shi Xing Mi (Walter Gjergja). Nato in Italia nel 1972, ha studiato il Kung Fu WuShu dall'età di 13 anni e la filosofia Ch'an dall'età di 18. Discepolo del Gran Maestro Shi De Yang, con cerimonia tradizionale nel tempio Shaolin, è stato nominato discendente della 32ª generazione Shaolin con il nome monastico Shi Xing Mi. Ha trascorso molti soggiorni di studio nel monastero Shaolin diventandone uno dei pochi veri occidentali. Dal 2005 insegna in Europa dove partecipa a eventi didattici, dimostrazioni, conferenze e documentari, oltre ad aver fondato la sua scuola Shaolin a Milano.

per qualche minuto, poi con sempre maggiore facilità e durata, ottenendo alla fine una serenità e una chiarezza mentale che potranno durare per tutto il giorno.

IL MOVIMENTO "ALLENARE SPIRITO, MENTE E CORPO COME UNA COSA SOLA"

Mantenere il corpo fermo e impassibile è difficile e complicato tanto quanto fermare i pensieri. Distrazioni, formicolii e mal di schiena sono in agguato. Nasce così l'idea dei monaci Shaolin di praticare la meditazione in movimento. Le sequenze dei movimenti Shaolin e delle arti marziali realizzano la piena adesione tra corpo, mente e spirito. Ecco perché occorre essere flessibili, mobili ma anche ben presenti a livello mentale: senza concentrazione non è possibile fare gli esercizi e nemmeno coinvolgere lo spirito, la parte più inconscia del nostro io, quella che ci fa innamorare, ammirare un paesaggio o apprezzare la musica. Lo spirito è la componente più importante, è come un iceberg nascosto dentro di noi con tutte le nostre emozioni e con tutto ciò che siamo veramente. I grandi atleti e gli uomini più forti devono essere forti anche nello spirito. Devono essere forti nell'energia interna: il Qi. Questa energia nasce dal respiro ed è l'energia primordiale dell'uomo. Spirito mente e corpo sono sempre connessi attraverso un filo comune: il respiro. Senza respirare nessun atleta arriva da nessuna parte. Dentro il respiro c'è lo spirito: ogni atleta ha bisogno del suo Qi e deve lavorare mantenendo in sintonia perfetta tutti gli elementi, corpo, mente e spirito. Il Kung Fu WuShu tradizionale del monastero Shaolin è chiamato Shaolin Wugong (disciplina marziale di Shaolin) ed è stato sviluppato dai monaci Shaolin come filosofia di allenamento per il corpo e la mente fondendo arti marziali, ginniche, terapeutiche e filosofiche per ottenere una disciplina completa, volta in primis al massimo sviluppo delle capacità fisiche e mentali e che spazia da rigorosi programmi di preparazione fisica alla meditazione, da morbide pratiche salutistiche a dure metodiche di condizionamento e resistenza, da particolari tecniche di combattimento ispirate agli animali che popolavano le foreste (la tigre, il leopardo, il serpente, l'aquila...) alla filosofia. La disciplina Shaolin unisce quindi la calma più serena all'azione più esplosiva, in un connubio che diventa un percorso verso l'armonia del corpo con la mente.

GLI ESERCIZI SHAOLIN

Questi tre esercizi sono propedeutici alle tre aree principali della preparazione fisica Shaolin. Come dice il maestro, meglio tre esercizi ben fatti piuttosto che tanti esercizi poco comprensibili e fatti male. Qualsiasi cosa tu voglia ottenere, inizia a costruire sempre dalle fondamenta.

ESERCIZIO 1

FORZA E RESISTENZA MUSCOLARE DI TRONCO E BRACCIA

♦ I piegamenti sulle braccia sono uno degli esercizi più comuni utilizzati nella preparazione fisica Shaolin per sviluppare la forza e la resistenza muscolare di tronco e braccia. Vengono eseguiti in una grande varietà di modi e con obiettivi diversi.

♦ Enfasi sulla forza: si eseguono una dozzina di ripetizioni con scarico lento e spinta esplosiva, utilizzando il peso massimale per quel numero e tipo di ripetizioni. È possibile procedere per gradi aumentando in maniera progressiva il sollevamento delle gambe e quindi la percentuale del peso corporeo sostenuta dalle braccia, fino ad eseguirli in verticale (vedi foto).

♦ Enfasi sulla resistenza: si eseguono decine di ripetizioni con velocità sostenuta ma ben cadenzata, alternando con pause isometriche o spostamenti sempre sulle braccia, ad esempio scendendo e salendo da uno scalino con le mani.



ESERCIZIO 2

FLESSIBILITÀ MUSCOLARE DI GAMBE, BACINO E SCHIENA

♦ La flessibilità muscolare e la mobilità articolare sono considerate di fondamentale importanza nella preparazione fisica Shaolin, sia per consentire una ottimale abilità motoria sia per prevenire infortuni e ritardare il graduale irrigidimento muscolo-scheletrico dovuto al naturale invecchiamento.

♦ L'esercizio illustrato è uno dei più comuni poiché consente con un unico movimento di allungare gran parte delle fasce muscolari di gambe, bacino e schiena. È inoltre un esercizio propedeutico a molte azioni come ad esempio quella di calciare.

♦ Inizialmente si esegue con la gamba sollevata all'altezza del bacino e la gamba di appoggio a 90 gradi o anche meno, allungando le mani verso il piede sollevato per coinvolgere anche i muscoli della zona lombare oltre a quelli della gamba. Con l'incrementare della flessibilità si può arrivare ad eseguirlo (vedi foto) con le gambe in spaccata e la fronte che va a toccare la punta del piede sollevato.

♦ Qualunque sia il proprio livello, l'esercizio va eseguito quotidianamente, a muscoli caldi, mantenendo la tensione almeno 2 minuti per gamba.

ESERCIZIO 3

FORZA E RESISTENZA MUSCOLARE DI GAMBE E BACINO

♦ Se ha le radici deboli anche un grande albero verrà abbattuto facilmente. Ecco perché la forza e la resistenza muscolare di gambe e bacino sono considerate la base della preparazione fisica Shaolin. Stabilità e forza derivano in gran parte dagli arti inferiori e dal bacino che quindi vengono allenati con grande enfasi.

♦ Fra gli esercizi principali ci sono una moltitudine di posizioni caratteristiche, di cui puoi trovare una panoramica nelle varie foto di queste pagine. La posizione illustrata in questo esercizio specifico (vedi foto) si chiama "pubu" e richiede la completa flessione di una gamba tenendo l'altra tesa, la schiena dritta e i piedi completamente a terra.

♦ L'esecuzione, a partire dalla posizione eretta, può essere in decine di ripetizioni accompagnate da movimenti delle braccia, sollecitando quindi il lavoro di resistenza, oppure una sola dozzina di ripetizioni tenendo alcuni pesi al petto (ad esempio due kettlebell), così da generare un carico maggiore e sollecitare quindi l'esercizio della forza. La corretta esecuzione sviluppa inoltre notevole equilibrio e mobilità articolare.



TRE ESERCIZI PER PREVENIRE E ALLEVIARE IL MAL DI SCHIENA, LA CERVICALE E IL MAL DI TESTA

Un corpo teso non può coesistere con una mente rilassata, e viceversa. Molti dei quotidiani piccoli dolori quali mal di testa, cervicale e schiena derivano da una tensione mentale e fisica dovuta a stress o a fatica fisica. Questi semplici esercizi Shaolin possono darti un rapido sollievo e aiutarti a prevenire l'insorgere di tali disturbi.

1

Alzati almeno una volta ogni ora per alcuni minuti e cammina in modo rilassato, facendo anche piccole torsioni del bacino e delle spalle per promuovere il rilassamento dei muscoli della schiena, dal collo ai glutei.

2

Ogni due o tre ore estendi entrambe le braccia sopra la testa con i palmi delle mani rivolti verso l'alto. Fai questo esercizio, chiamato "sorreggere il cielo", inspirando lentamente per poi espirare e riportare le braccia in basso lungo i fianchi. Ripeti il movimento 8 volte con una cadenza respiratoria lenta e naturale, gli occhi socchiusi e il corpo rilassato.

3

Sfrega i palmi delle mani uno contro l'altro velocemente fino a sentirli caldi, quindi portali delicatamente sugli occhi chiusi e sulla fronte, lasciando che il calore delle mani rilassi il volto per qualche secondo, respirando lentamente. Ripetere anche questo esercizio 8 volte.



L'ALIMENTAZIONE "LA NATURA È SHAOLIN, TROVA SHAOLIN NELLA NATURA"

Nel monastero si mangia solo vegetariano. Fuori la regola vegetariana non è assoluta ma il consiglio Shaolin è quello di minimizzare il consumo di prodotti animali e soprattutto di carne rossa. La prima ragione è etica. Se è accettabile che un pastore sacrifichi un capo di bestiame per mangiare, lo sono molto meno le vere e proprie fabbriche di animali che forniscono i supermercati. Forse non è il modo corretto di trattare i nostri coinquilini su questo pianeta. Poi c'è anche una ragione salustistica: Shaolin, prima che anche la moderna scienza dell'alimentazione lo dimostrasse, ritiene che il costante consumo di carne non faccia bene. Infine la spiegazione spirituale, che è legata alla condizione ormonale ed emotiva dell'animale al momento della morte. Oltre alla regola vegetariana, l'altro principio dell'alimentazione Shaolin è il consumo di sostanze antiossidanti, a cominciare dal tè verde. Non la bustina del tè che vendono al supermercato. Il

nostro è un tè di qualità che si presenta in foglioline e non in sacchetti e che ha proprietà salutistiche diverse: rilassanti, vitalizzanti o legate a problemi specifici, intestinali, nervosi, reumatici ecc. Il consumo di sostanze antiossidanti prosegue con radici ed erbe raccolte in montagna e in ambienti in cui la natura è rigogliosa e pura. Cose che crescono spontanee: tuberi di vari tipi, funghi e così via. I principi dell'alimentazione Shaolin prevedono colazione e pranzo abbondanti e un apporto calorico molto ridotto dopo le sei di sera. Le limitazioni riguardano poi tutto ciò che è dannoso per il corpo, come l'alcol o i dolci. Ma la cosa più importante anche in questo caso è l'equilibrio: non dobbiamo ubriacarci di regole. La retta via è la mezza via. La via di mezzo è anche armonia e l'armonia non è vittima delle regole o delle privazioni. L'ultima chiave dell'alimentazione Shaolin è la comprensione di se stessi. Conosci te stesso e impara quanto, quando e come devi mangiare in base a quello che fai. Solo così puoi stare bene e migliorare, perdere o mettere peso e trovare la tua forma perfetta.

**IL GRANDE ALBERO DELLA LOSO A ZEN
SI NUTRE E SI RINFRESCA CON I RAMI
FORTI E AGILI DEL KUNG FU WUSHU, DOVE
OGNI MOVIMENTO E OGNI COMBATTIMENTO
NON È MAI SOLTANTO SICO.**



La zuppa Shaolin si consuma con pane al vapore e un brodo di accompagnamento. Qui è fotografata proprio sulla tavola imbandita nella mensa del tempio.

LA ZUPPA SHAOLIN

La zuppa Shaolin, o "Luohan Zhai", è il tipico piatto vegetariano della cucina Shaolin, consumato dai monaci del tempio e in tutte le scuole della regione circostante.

Ingredienti

Radici di bambù, fagioli, spaghetti di riso, funghi di vario tipo, carota, gemme di loto, semi di loto, radici di loto, cavolo cinese, noci e noccioline di vario tipo, piselli, tofu, germogli di soia, zenzero

Brodo e salsa

Brodo di verdure miste, aceto o vino di

riso, zenzero in polvere, salsa di soia, olio di sesamo

Preparazione

Mischiate tutti gli ingredienti in quantità variabili a seconda delle preferenze personali e della stagione facendoli prima saltare nel wok e poi, raggiunto un idoneo grado di cottura e amalgama dei sapori, aggiungendo il brodo, con o senza gli spaghetti di riso o il riso bollito. Lasciate bollire il tutto per qualche minuto finché gli spaghetti non sono cotti.

Il Luohan Zhai solitamente viene accompagnato da pane cinese cotto al vapore.



DIVENTARE MONACO SHAOLIN

La cittadina più vicina al tempio, Dengfeng, è interamente dedicata alle arti marziali ed è piena di scuole Shaolin dove migliaia di allievi si allenano tutti assieme. Alcune famiglie cinesi sono molto tradizionaliste e mandano qui i loro bambini a studiare sia le materie scolastiche canoniche sia le arti marziali e la filosofia Shaolin. Diventare veri discepoli del monastero richiede però una procedura diversa: devi essere scelto da un maestro e, dopo anni di studio specifico, fare una cerimonia nel tempio Shaolin per prendere i voti e ricevere il tuo nome per entrare a far parte di una genealogia come se fossi figlio del maestro. Una volta fatto questo passo, o resti nel monastero e continui a studiare e insegnare come monaco, o puoi scegliere di diventare un discepolo laico, che vive e insegna nella società. In quest'ultimo caso è possibile sposarsi, aprire una propria scuola, andare in Occidente e fare una vita normale seppur sempre in linea con i precetti fondamentali Shaolin.

Cinque precetti fondamentali del Chan

Astenersi dal far del male agli esseri viventi
Astenersi dal rubare e dal prendere il non dato
Astenersi da una condotta sessuale irresponsabile
Astenersi da mentire, offendere, umiliare e calunniare
Astenersi dall'abuso di sostanze inebrianti come alcol e droghe

Ottuplice nobile sentiero del Chan

Retta Visione
Retta Intenzione
Retta Parola
Retta Azione
Retta Stile di Vita
Retta Sforzo
Retta Consapevolezza
Retta Meditazione

La scelta di una vita laica è comunque reversibile: un discepolo può tornare e prendere ulteriori voti monastici per vivere all'interno del tempio, senza più fidanzate, beni terreni o altre attività esterne, purché non arrechi danni a nessuno (ad esempio abbandonando una famiglia creata durante la vita laica).