

壽

SAN
BAO

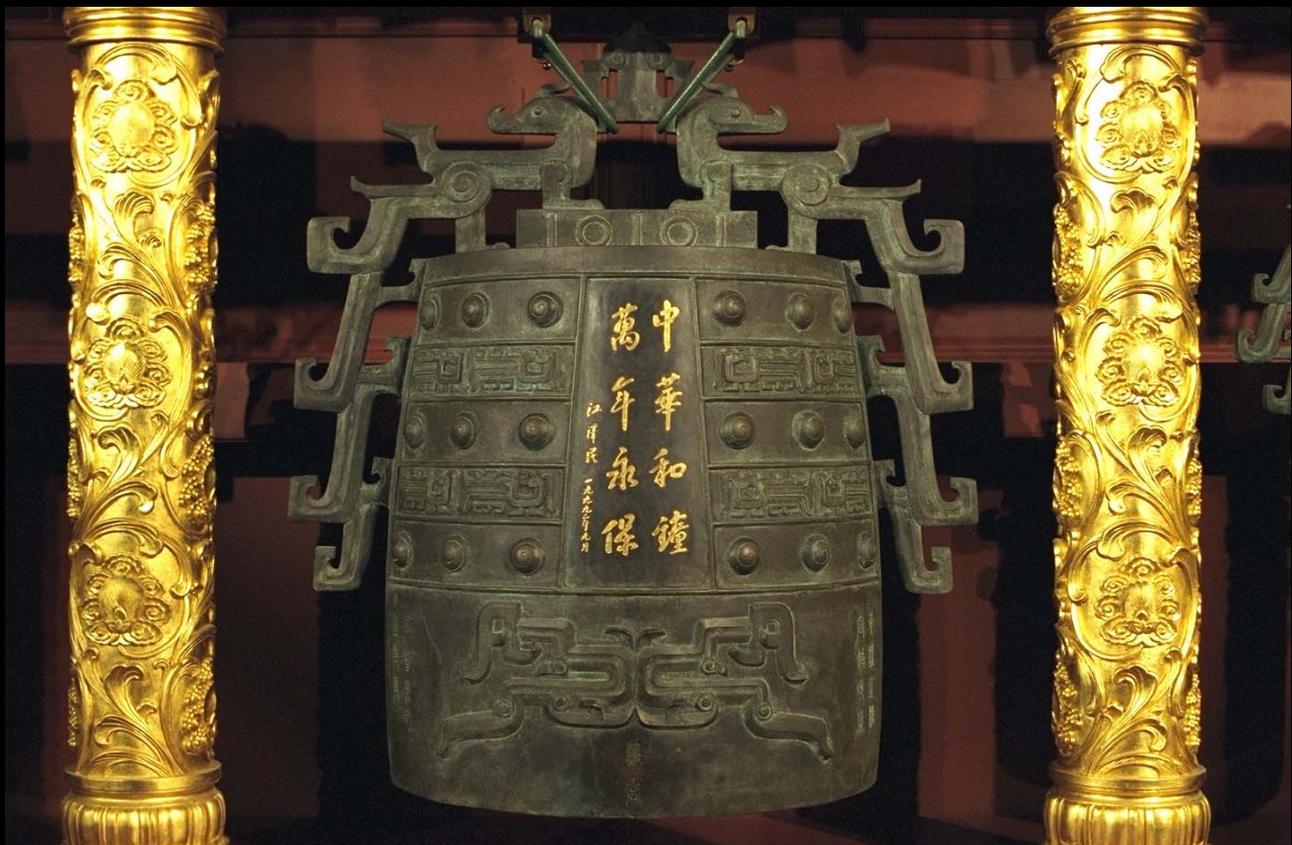
NOV-DIC 2006 - Num. 1

SAN BAO MAGAZINE of Traditional Kung Fu



Change your Mind and you'll change the world

RIVISTA ELETTRONICA PER LA DIFFUSIONE DELLE ARTI MARZIALI E CULTURA ORIENTALE



Il M° Lau K. King: la Gru Bianca del Tai Chi Chuan

Il Wing Chun del Maestro Austin Goh

La Vita del Prof. Cheng Man-Ch'ing

La scienza conferma l'efficacia del Tai Chi e del Qi Gong

L'ultimo Samurai: la storia dietro la leggenda

Ass. Virtù Generose: La gioia di accendere un sorriso

s o m m a r i o

Lettera di presentazione	1
Il Wing Chun del Maestro Austin Goh	3
La vita del Prof. Cheng Man Ch'Ing	7
L'ultimo Samurai: la storia dietro la leggenda	9
La scienza conferma l'efficacia del Tai Chi e del Qi Gong	11
il Maestro Lau King: la gru bianca del Tai Chi Chuan	12
La gioia di accendere un sorriso	13

La rivista "San Bao Magazine" è ideata, curata e realizzata interamente dalla Scuola di Discipline Orientali SAN BAO - Centro Studi Kung Fu.

Via del Salice, 10
05100 Terni
tel. 0744.306951
www.sanbao.it
info@sanbao.it
infoline: 329.7325460

Progetto grafico ed impaginazione:
Piersanti Roberto

Redazione e Realizzazione:
Sebastiani Simone

Hanno collaborato:
Proietti Cerquetti Francesco
Piersanti Roberto
Marco Venanzi
Mariani Federica

(c) Tutti i diritti sono riservati
Qualsiasi riproduzione, anche parziale, senza permesso è severamente proibita.

Lettera di presentazione

di Simone Sebastiani

E' con enorme piacere che vi presento la rivista elettronica della Scuola di Discipline Orientali SAN BAO - Centro Studi Kung Fu. Il progetto è nato tanti anni fa, con poche pagine e tante idee confuse.

Adesso la Scuola è cresciuta, gli allievi sono tanti e sempre di più i contatti nazionali ed esteri.

Molti ci hanno chiesto informazioni, nozioni, notizie e la possibilità di divulgare le nostre conoscenze; da qui è nata l'idea di una nuova e vera rivista elettronica.

Lo scopo del nostro magazine è quello di diffondere la cultura e le tradizioni orientali permettendoci di conoscere e capire meglio noi stessi ed il mondo occidentale nel quale ci troviamo a vivere.

La rivista si occuperà maggiormente degli stili e metodi che meglio conosciamo (Wing Chun, Tai Chi Chuan e Qi Gong) ma anche di Kung Fu, Arti Marziali in genere e tutte quelle discipline che riteniamo utili alla formazione di una persona equilibrata.

Il nostro "San Bao Magazine" è in formato pdf e si può scaricare direttamente dal sito della nostra Scuola www.sanbao.it oppure richiederlo esplicitamente attraverso una e_mail all'indirizzo di posta info@sanbao.it.



Il Maestro Simone Sebastiani

La rivista avrà cadenza bimestrale per un totale di 6 numeri annui. Se avete idee, consigli, suggerimenti o volete che sia affrontato un argomento particolare o avete curiosità varie non fate altro che chiederlo esplicitamente all'indirizzo di posta elettronica info@sanbao.it...faremo del nostro meglio.

La rivista è nata per gli allievi della Scuola San Bao, ma vista la natura fortemente divulgativa ed educativa riguardo le Arti Marziali potete divulgarla come meglio credete.

Buona Lettura,

Simone Sebastiani

Il Wing Chun del Maestro Austin Goh

di Simone Sebastiani e Francesco Proietti Cerquetti

Durante il Seminario Nazionale di Wing Chun Kung Fu svoltosi a Terni ed organizzato dalla Scuola San Bao il M° Simone Sebastiani ha potuto intervistare il Gran Maestro Austin Goh:

D. *Buon giorno Maestro, Grazie per concederci l'intervista. Quando e dove ha iniziato a praticare il wing chun Kung Fu ?*

R. Ho cominciato ad 8 anni a praticare Qi gong, Shaolin e Tai Chi con mio zio in Malesia. Lui mi ha introdotto anche al Wing Chun, precisamente al Pien San Wing Chun, ma a quell'epoca per me era soprattutto un gioco, un divertimento. Soltanto quando mi sono trasferito a Londra, a diciassette anni, per laurearmi in Scienze motorie ho cominciato a considerare l'allenamento in modo più serio. A Londra sono stato presentato al Gran Maestro Lee Shing mio zio e Lee Shing erano ottimi amici e compagni di pratica in Cina, durante la rivoluzione culturale mio zio si è trasferito, insieme a tutta la famiglia in Malesia, mentre il M° Lee Shing si è spostato nel Regno Unito.

D. *Il M° Lee Shing lo ha accettato subito come suo allievo?*

R. Non proprio, all'inizio ho avuto problemi perchè non solo non ero di Hong Kong, ma non ero nemmeno cinese puro, mio padre ha conosciuto mia madre in Malesia, quindi sono Cino-Malesiano. Il M° Lee Shing, come tutti i Maestri Cinesi di un tempo non amava insegnare a chi non fosse cinese, ma io ho insistito molto, mio zio era tenuto in alta considerazione da Lee Shing e poi lo aiutavo nel suo lavoro. Il M° Lee Shing lavorava in un ristorante, ma spesso doveva fare anche il "buttafuori" quando la gente non pagava o si ubriacava, o faceva nascere dei problemi all'interno del locale, così io lo aiutavo e spesso prendevo il suo posto, così mi ha preso di buon occhio e pian piano mi ha accettato.

D. *Quanto tempo ha praticato sotto la sua guida ?*

R. Dal 1962, anno in cui lo conobbi fino alla sua morte, nel 1991.

D. *Quali erano i suoi fratelli di pratica, ovvero chi erano gli altri studenti di Lee Shing ?*

R. C'erano altre persone, ovviamente solo studenti cinesi, ma normalmente io mi allenavo con lui solo, andavo a trovarlo al ristorante e nei momenti di pausa o nel primo pomeriggio ci allenavamo in cucina. Difficilmente seguivo le lezioni serali che il Maestro teneva con gli altri studenti, perché la sera dovevo lavorare nei locali come "sicurezza", avevo bisogno di soldi a quel tempo ed ero molto giovane. Normalmente ci allenavamo di pomeriggio, solo io e lui, andavo a casa sua per praticare la forma con i Coltelli a Farfalla.

D. *Come si comportava Lee Shing durante l'insegnamento, che tipo di Maestro era ?*

R. Lui era un Maestro cinese tradizionale, proveniva da Canton, era molto severo e pretendeva impegno. Praticavamo le forme, il chi sao ma anche molta filosofia e principi. Per me è stato difficile perché da giovane pensavo solo al combattimento, ero affascinato dall'efficacia del Wing Chun e poi ne avevo bisogno per il mio lavoro da "Buttafuori".



Sifu Austin Goh in una recente foto

D. *Può raccontarci qualche storia particolare sul Maestro Lee Shing ?*

R. Ce ne sono molte, storie quotidiane, di tutti i giorni. Lui era molto rispettato, come Maestro e come praticante da tutto il Clan Cinese, inoltre era un abile combattente; quando le persone non volevano pagare il conto, il padrone del ristorante chiamava il M° Lee Shing e lui affrontava tutti, senza problemi, la sua tecnica preferita era Tan Sao - Pugno. Era conosciuto e rispettato in tutta China Town.

D. *Con il Maestro Lee Shing che tipo di Wing Chun ha studiato ?*

R. Principalmente mi ha insegnato il metodo tradizionale del Fatshan (sulla linea centrale), poi sapendo che conoscevo il Pien San Wing Chun che mio zio mi aveva insegnato in Malesia, mi ha insegnato anche questo che si differenzia dal primo per le molte uscite late-



Gran Maestro Lee Shing

rali e per il differente movimento del corpo. Il M° Lee Shing era un uomo di gran cultura marziale, molto curioso aveva praticato e studiato molti metodi differenti di Wing Chun con molti validi Maestri.

D. *Quindi ci sono differenze rispetto alla Scuola del Mestro Yp Man ?*

R. Il Maestro Yp Man ha in qualche modo semplificato lo stile ed adesso il suo metodo è tipicamente sulla linea retta. Il Wing Chun Pien San è molto più ricco, come forme e movimenti. Ci sono molte uscite laterali, movimenti in avanti ed indietro e soprattutto si insegna come prendere energia dall'avversario per poi restituirla; possiamo dire che è molto più morbido e libero.

D. *Ha detto che nel suo metodo ci sono più forme rispetto alle altre Scuole di Wing Chun, da dove provengono ?*

R. Provengono dal metodo antico, non ci dimentichiamo che il Wing Chun proviene dallo Shaolin Kung Fu, un metodo notevolmente ricco di Forme. Yp Man, in base al suo percorso e comprensione del metodo ha eliminato queste forme, semplificando ulteriormente lo stile. Siccome il M° Yp Man è stato uno dei grandi divulgatori del Wing Chun molti credono che le forme Wing Chun siano soltanto 3 a mani nude, una con il coltelli a farfalla, una con il bastone ed una al manichino di legno, ma non è così. Oltre le tradizionalmente conosciute esiste una intera forma con i calci (Le sedici tecniche di gamba Wing Chun), una forma ai sacchetti di sabbia (che serve a rinforzare le zone di impatto e insegna ad esprimere la corretta energia nel colpo), esiste una forma di Qi Gong Marziale, una intera forma sull' Inch Punch (il piccolo pugno devastante o il pugno da un pollice di distanza) e molte altre ancora. Sono degli

extra, ma molti maestri le hanno perse, non le conoscono o hanno deciso di non insegnarle.

D. *Sappiamo che il M° Lee Shing Conosceva bene Yp Man, sembra che con lui abbia praticato la forma all'uomo di legno, è vero?*

R. Non lo so, non ne sono sicuro; so che si conoscevano tant'è che il M° Lee Shing è stato presidente onorario della Yp Man Ving Tzun Athletic Association, ma non so se possiamo definirli veri amici. Il Maestro Lee Shing era un fanatico del Wing Chun ed amava praticare e confrontarsi con chiunque, è molto probabile che abbia chiesto al Maestro Yp Man di rivedere insieme la forma al manichino di legno, a lui piaceva comprendere il metodo quindi molto probabilmente ha avuto degli scambi tecnici con lui per capire come era il suo wing chun, ma non ne ho nessuna notizia certa.

D. *Si dice che il Maestro Kernspecht sia stato rifiutato come allievo da Lee Shing, che può dirci a riguardo?*

R. Sì, è vero, è successo molto tempo fa, ma per fortuna il mio Maestro non insegnava agli occidentali così non è stato accettato. Così Kernspecht è stato costretto ad andare da Leung Ting.

D. *Ci può parlare della sua carriera come guardia del corpo ?*

R. Non c'è molto da dire, ero giovane, da poco arrivato a Londra così o cercato di fare quello che sapevo fare, avevo bisogno di soldi, ma la mia reputazione è cresciuta rapidamente. Ho fatto la guardia del corpo per 10 anni, in genere erano persone ricche e famose come attori, cantanti e molti Principi Arabi. Sono stato la guardia del corpo anche di Harrison Ford, e per un breve periodo ero associato alla scorta della principessa Dyana.

D. *Vi sono delle tecniche che lei predilige usare in combattimento reale ?*

R. No, ma penso che le tecniche più efficaci siano le tecniche di base, il pugno verticale ed il calcio frontale. L'allenamento in palestra è molto diverso dall'allenamento utile per la difesa personale o per il ring. Penso che si debbano scegliere due o tre tecniche che ci piacciono maggiormente e che sono adatte alla nostra persona, ed allenarle frequentemente per poterle utilizzare in casi di emergenza. Le cose semplici sono le migliori.

D. *Lei è conosciuto come un uomo che ha avuto molti combattimenti reali, che cosa le hanno insegnato ?*

R. Questo è dovuto al fatto che lavoravo nei locali notturni ed ho avuto la necessità di

difendermi. Ho vissuto molte situazioni pericolose in cui la mia vita era in pericolo. Queste esperienze mi hanno insegnato la differenza tra la realtà e la fantasia. Molte persone si allenano nelle palestre senza sapere che cosa li aspetta fuori. Ci sono pistole, coltelli, bottiglie, mazze da Baseball e molte persone senza scrupoli. Inoltre mi hanno permesso di mettere alla prova il mio Wing Chun, la Cina è grande e ci sono molte scuole di Wing Chun differenti, ma io sono sicuro del mio metodo, funziona sicuramente, l'ho messo alla prova.

D. *Si dice che tutti i combattimenti terminano a terra che ne pensa ?*

R. Penso che è bene non finire a terra. È sempre molto rischioso. Io preferisco agire in velocità, data anche la mia piccola statura, con un pugno o un calcio per finire il combattimento. Se passiamo ad afferrarci ed a liberarci diventa tutto molto più difficile e le possibilità di vittoria dipende dalla forza dei due contendenti. Semplice e veloce, questo è il motto del Wing Chun.

D. *Quanto è importante la componente fisica nel wing chun ?*

R. Penso sia molto importante ma non basta, bisogna imparare la via soft del wing chun e questo può insegnartelo solo un Maestro. All'inizio si mette molta enfasi nell'allenamento fisico e questo può andar bene, ma poi con il tempo devi imparare ad utilizzare la parte morbida, il contatto ed il controllo. Il

Wing Chun non è uno stile duro, si basa sulla velocità e la precisione tecnica e queste cose te le può insegnare solo la pratica ed un buon Maestro.

D. *Sappiamo che nel suo metodo si pratica molto il qi gong, perché è così importante ?*

R. Il qi gong esiste in Cina da migliaia di anni, io l'ho imparato negli anni 60 e da allora non l'ho più abbandonato. Ti consente di diventare consapevole della tua parte interna e di rinforzare il corpo dall'interno. In questo modo puoi mantenere un livello equilibrato di forza e di vitalità, senza un buon lavoro di Chi Kung è molto più difficile avere un buon wing chun, perché si deve imparare ad esprimere energia non ad essere forti e muscolosi.

D. *Sappiamo che lei cura molte persone con il Chi Kung ci può parlare di questo ?*

R. Più che altro cerco di aiutarle, sono estremamente convinto del potere del Chi Kung e dell'energia interna della persona, purtroppo la maggior parte della gente ha dimenticato questi poteri. Dopo anni di pratica ho imparato a guidare il mio "Qi" nel palmo delle mani e ad emetterlo aiutando così le altre persone che soffrono di stress, artrosi, dolori cervicali ed altre patologie minori. Questo però è molto difficile da ottenere, occorrono molti anni, un buon allenamento marziali ed essere in salute fisica e mentale.

D. *All'interno del suo metodo quale ritiene sia la forma più importante?*



Sifu Austin Goh insieme all'attore Harrison Ford - per anni la sua guardia del corpo personale

R. Non ci sono forme più o meno importanti nel wing chun, sono tutte utili per sviluppare determinate abilità. Secondo me la cosa più importante sono le basi, le fondamenta su cui costruisco il mio metodo. Io ho combattuto centinaia di volte contro chiunque perché avevo delle basi forti, non perché conoscevo molte forme. Se vogliamo parlare di forme posso dirti la Sil Lim Tao, ma è solo una forma. Molte persone quando fanno la forma al manichino di legno pensano di essere diventati Maestri. Non è così, le forme non ti insegnano il combattimento e nemmeno la comprensione del wing chun. Sono solo forme.

D. Molte persone pensano che la Biu Jee sia la forma più importante ed avanzata dello stile wing chun, cosa ne pensa?

R. Si sicuramente è importante perché ci insegna ad utilizzare le nostre dita come frecce in punti delicati o vitali del corpo umano, come gli occhi, le ascelle, l'inguine; ma potrei dirti che lo stesso lo insegna la prima forma, la Sil Lim Tao quando dopo i cinque pugni portiamo avanti il Tan Sao, anche quello è un colpo con le dita alla trachea. Questo non tutti lo hanno compreso e non lo insegnano. Una forma è solo una forma, nient'altro, non può insegnarti il combattimento, la filosofia del wing chun ed i suoi meccanismi, queste cose te le guadagni con l'esperienza. Le forme servono per trasmettere le tecniche e preservare lo stile. Le forme sono l'A, B, C, solo questo.

D. Durante la pratica del Chi sao è più importante concentrarsi nella parata o nell'attacco?

R. Sono entrambi importanti e dobbiamo imparare ad utilizzarli insieme. All'inizio si impara a difendere, poi ad attaccare e poi difendere ed attaccare contemporaneamente. Non possiamo distinguere le due azioni.

D. Nel Chi Sao ha qualche tecnica preferita?

R. Non precisamente, più che altro cerco di fluire. Al mio livello non ho più bisogno di un Tan Sao o di un Bong Sao, il Chi Sao ogni volta è diverso, faccio quello che mi viene e che sento di fare. Delle volte duro, delle volte morbido (yin e Yang chi sao), delle volte indietreggio e tiro indietro la mia schiena, altre volte spingo con il busto...dipende da quello che il mio avversario mi fa sentire. Non ho regole. L'importante sono le basi, le fondamenta forti del metodo. Cerco di esprimere me stesso e seguire l'avversario, cerco sempre di non dimenticare le fondamenta, non posso tagliare le radici dell'albero.

D. Nei primi anni di pratica in cosa si allenava di più?

R. Quando ero giovane volevo soltanto combattere, pensavo al combattimento tutto il tempo e basta. Le forme le imparavo per imparare le tecniche e perché il mio Maestro voleva così. Adesso le alleno per mantenere il mio livello e per preservare l'arte. Fortunatamente nel wing chun non ci sono molte forme, così possiamo dedicare più tempo a come applicarle, al combattimento ed alla difesa personale.

D. Ci sono ad oggi dei Maestri che godono in particolar modo della sua stima?

R. Come ogni essere umano ci sono buoni e cattivi, ma trovare un Maestro veramente bravo di arti marziali è difficile. Ci sono bravi insegnanti, buoni tecnici, buoni filosofi e cultori, alcuni hanno grandi conoscenze, altri hanno molta potenza e si allenano duro, ma sono poche le persone che hanno tutte queste qualità insieme ed abbiano l'esperienza di ciò che dicono. Ci sono molti ciarlatani, al giorno d'oggi basta essere cinesi per essere credibili, invece non è così, l'arte marziale è un lungo viaggio.

D. Che ne pensa del rapporto tra allievo e maestro?

R. Il rapporto dovrebbe essere come quello di padre e figlio, un rapporto anche di amicizia ma non dovrebbe mai mancare il rispetto, che si guadagna con il comportamento. Io non obbligo i miei allievi al rispetto, faccio in modo che lo capiscano da soli che il Maestro e l'Arte vanno rispettati. Ovviamente voglio che mi rispettino, come io rispetto loro, quando sono in palestra voglio che si allenano duramente.

D. In che maniera o in che cosa il wing chun ha cambiato la sua vita?

R. Completamente. Mi ha permesso di diventare un Maestro famoso, di girare il mondo, di conoscere bella gente, di lavorare come guardia del corpo, di fare film, di avere molti amici; il Kung Fu mi ha permesso di essere qualcuno, ho potuto godere della vita completamente, e sono felice di questo.

D. Ci può dire secondo lei qual è l'essenza del Wing chun?

R. Capire l'energia e la filosofia del wing chun. Qualsiasi persona può mostrarti una forma o un movimento, ma la filosofia e la sua energia può comprenderla solo se la sperimenti. L'essenza del Wing Chun è capire come fluisce l'energia.

Grazie Maestro

La vita del Prof. Cheng Man-Ch'ing

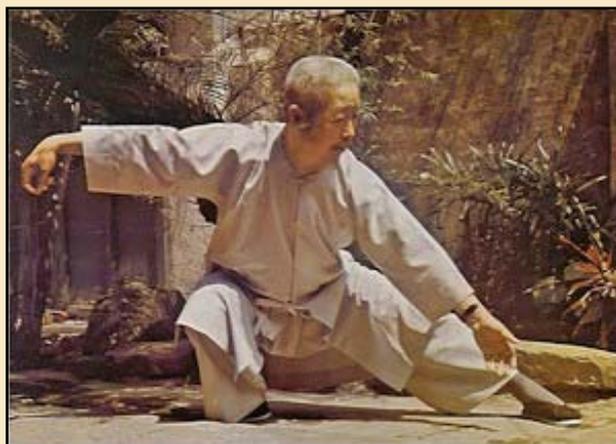
di Simone Sebastiani e Federica Mariani

Il Maestro Cheng Man-ch'ing nacque a Yung Chia, nella Cina continentale, nel 1900. Il suo talento per gli studi era tale che all'età di venti anni aveva già accettato la posizione di professore di letteratura alle Università di Pechino e di Shangai, oltre ad essere il capo del Dipartimento di pittura tradizionale cinese all'Accademia delle Belle Arti di Shangai. A causa dei suoi pesanti impegni e responsabilità, il Maestro Cheng contrasse una brutta malattia ai polmoni (tubercolosi). La sua condizione peggiorava continuamente ed i medici erano incapaci di aiutarlo.

Fortunatamente, a quel tempo i suoi amici lo presentarono al Gran Maestro di Tai Chi Chuan Yang Cheng-fu, caposcuola della famiglia Yang ed uno dei più grandi esponenti di Tai Chi del Novecento; fu così che il maestro Cheng Man-ch'ing diventò l'ultimo grande discepolo di Yang Cheng-fu. Il suo corpo diventò sano e forte a tal punto che perfino le persone forti sembravano deboli di fronte a lui. In quei giorni la pratica del Tai Chi Chuan era molto dura e, in alcune occasioni, il maestro Cheng fu spinto così forte da perdere addirittura conoscenza.

In seguito la sua tecnica migliorò così tanto che accettò numerose sfide senza però mai essere sconfitto; il maestro era anche un profondo conoscitore della medicina tradizionale cinese ed è proprio per questa sua abilità che conquistò il cuore e la fiducia del Gran Maestro Yang Cheng-fu, riuscendogli a curare la moglie che soffriva di una grave malattia. Per riconoscenza, oltre al fatto di esserne diventato uno dei migliori allievi, Cheng Man ch'ing ricevette dal maestro Yang i segreti della Trasmissione Orale della

famiglia Yang. Dal 1937, con la guerra sino-giapponese, fu chiamato a dirigere i corsi presso il Dipartimento di Arti Marziali della provincia di Hunan, dove il Tai Chi Chuan aveva un ruolo importante nella formazione dei soldati del leader nazionalista Chiang kai-shek. Durante la guerra, il maestro Cheng ebbe un ruolo militare importante e, grazie ai meriti acquisiti sul campo, conseguì la carica di senatore del Governo Nazionale Cinese. Fu in quegli anni che portò a termine



il Gran Maestro Cheng Man-Ching in una tipica postura

il lavoro di semplificazione della Forma Yang tradizionale, riducendola da 108 a 37 posture allo scopo di diffonderla e farla apprendere il più velocemente e facilmente possibile. Nel 1947, incoraggiato anche dal Maestro Chen Wei-Ming, suo vecchio compagno di corso ai tempi del Gran maestro Yang, scrisse il suo primo libro "Cheng-tzu T'ai-chi Ch'uan Shih-san P'ien" ("I tredici trattati sul

Tai Chi Chuan del Maestro Cheng Man-ch'ing"), nel quale non solo rivelò i segreti della Trasmissione orale, ma, con i suoi Commentari, li rese comprensibili anche agli Occidentali, diventando così un punto di riferimento per tutti i libri scritti successivamente sul Tai Chi Chuan. Nel 1949, quando i comunisti salirono al potere, Cheng Man-ch'ing si trasferì a Taiwan dove esercitò ed insegnò pittura, poesia, calligrafia, medicina tradizionale ed il suo nuovo metodo di Tai Chi Chuan, guadagnandosi così il soprannome di "maestro delle cinque

eccellenze". Nel 1964 si trasferì a New York dove scrisse altri libri ed ebbe un devoto seguito di allievi; il suo contributo per la diffusione del Tai Chi in Occidente è stato fondamentale. Fu un uomo eccezionale che ebbe a che fare per tutta la vita con personalità del suo calibro: non solo fu allievo del grande Yang Cheng-fu, ma fu anche amico di un'altra leggenda vivente come Ma Yueh Liang e di altri grandi maestri come Chang Dsu Yao e Chen Wei-ming,



Cheng Man-Ching nella sua Scuola a New York

senza dimenticare che ha avuto anche dei degni allievi come Chu Hong-ping, Benjamin Peng-jeng Lo ed il fenomenale Huang Sheng Shyan. Il suo motto più famoso è stato quello di "investire in perdita"; egli infatti spesso diceva: "per imparare il Tai Chi Chuan è prima necessario imparare ad investire in perdita. Quando si è imparato ad investire in perdita, solo allora la perdita si polarizzerà nel suo opposto e sarà trasformata nel più grande profitto". L'essenza del suo Tai Chi si può riassumere nei concetti di "rilassamento", "corretta postura", "affondare il CHI nel TAN TIEN" e "nuotare nell'aria".

CENNI BIOGRAFICI:

1900 Nasce a Yungchia, nella provincia del Chekiang.

1911-13 Studia pittura con Wang Hsian Ch'ian che chiamò lo studio di Cheng Man Ch'ing "l'atelier del fiore di glicine".

1913-15 Studia pittura con il famoso artista di Shanghai Chang Kwong Hong.

1916 Si trasferisce a Hangchou dove studia pittura, poesia e calligrafia con Sheng Mei So, Ching Tzu Yuan, Lo Hsing Hu, Wang Chien Lo ecc.

1919-23 Si trasferisce a Pechino dove pubblica le poesie di Ch'ang He con Lo Fu Kan e Yin Kung.

1920 Insegna poesia all' Università di Yu Wen
1922 E' professore di pittura ad inchiostro di china all' Accademia delle Belle Arti di Pechino.

1925 Insegna all' Università Nazionale Chi Nan e diviene direttore del Dipartimento di pittura della Scuola delle Belle Arti di Shanghai.

1926-28 Diviene Presidente della Società dei Medici Erboristi di Cina. Studia la medicina tradizionale cinese con il Dottor Sung You An e si specializza in ginecologia ed ortopedia.

1928-35 Studia Tai Chi Chuan con il G.M° Yang Cheng Fu.

1930 Fonda il Collegio della Cultura e delle Arti Cinesi dove diviene Vice Presidente.

1931-33 Si ritira dall'insegnamento e si trasferisce a Yang Hu dove riceve l'insegnamento dal Maestro dei Classici Ch'ien Ming Shan.

1935 Insegna Tai Chi Chuan all' Accademia Militare Centrale.

1936 Esercita la medicina a tempo pieno.

1938 Diviene consulente del Governo Provinciale di Hunan e Direttore delle arti marziali della Provincia di Hunan. Mette a

punto l'opera di semplificazione della Forma 108 dello stile Yang, creando la nuova Forma 37.

1939 Insegna Tai Chi Chuan al Centro Militare di Chung King.

1941 Prende il nome di "Man-ch'ing" e sposa Yi Tu.

1946 Diviene membro dell'Assemblea nazionale Costituente della Repubblica di Cina.

1947 E' il rappresentante dei dottori di medicina tradizionale cinese all'Assemblea Nazionale.

1949 Si trasferisce a Taiwan dove fonda la Scuola di Tai Chi Chuan Shr Jung.

1950 Fonda una società di poesia con Yu You jen, Ch'en Han Kuang, Chang Chao Ch'in, Ma Shao Wen, Chang Ching Wei, ecc.

1950-63 Maestro di pittura, conta fra i suoi studenti anche Madam Chiang Kai Shek.

1951-64 Fonda l' Associazione dei Sette Amici della Pittura e Calligrafia insieme a T'ao Yun Lo, Chen Fang, Chang Ku Nien, Ma Shou Hua, Liu Yen T'ao e Kao Yi Hung. Aiuta a formare la Società delle Belle Arti della Repubblica di Cina e organizza l'Esposizione di Pittura e Calligrafia Cinese. Ottiene una cattedra al Collegio della Cultura Cinese e la direzione delle Belle Arti del Movimento della Rinascimento della Cultura di Cina, filiale americana. Partecipa a numerose esposizioni, in particolare a quelle organizzate alla Galleria Nazionale Cernuschi di Parigi e all'Esposizione Universale di New York.

1964 Si stabilisce a New York dove fonda un istituto culturale che include anche l'insegnamento del Tai Chi Chuan.

1973 Fonda a New York lo Shr Jung Tai Chi Center.

1975 A mezzanotte del 26 Marzo, muore a Taiwan.



Cheng Man-Ching da giovane



Cheng Man-Ching in una tipica espressione

L'ultimo Samurai: la storia dietro la leggenda

di Simone Sebastiani e Roberto Piersanti

Dopo il successo cinematografico del film "L'ultimo Samurai" interpretato da Tom Cruise, è tornato in auge il mito del Samurai e del Guerriero. Purtroppo però, come sempre da noi (in Occidente) succede, si crea una dicotomia tra il fascino ed il sacrificio, dimenticando il duro lavoro fisico, mentale e spirituale che richiede l'addestramento per diventare un Bushi, un Guerriero. Questo brano è tratto da un testo, che rispecchia la stessa battaglia finale del film, lo stesso momento, la stessa storia; vista però con occhi differenti, con gli occhi del Guerriero che si prepara a morire.

L'erba della grande pianura era appena mossa dal vento. L'aria era meravigliosamente limpida. Sullo sfondo le montagne mostravano altezzose le loro cime invernali, come candide chiome di vecchi saggi. Accanto a Yukio un'ape ronzava, incerta su quale corolla posarsi. Yukio guardò il sole. Era quasi mezzogiorno e la luce accecava. Distolse lo sguardo. Ora, dieci, cento soli, d'un verde sfavillante, comparivano dovunque guardasse. Fin da bambino questo fenomeno lo aveva affascinato. Guardare il sole e poi rivederlo, emanante una luce diversa, map altrettanto affascinante, dovunque girasse lo sguardo "E' come l'anima" pensò "è infinita e diversa nelle sue innumerevoli variazioni, ma pur sempre se stessa". Alcuni passerini si alzarono in volo dagli alberi alla sua destra. Si disposero ordinatamente nel cielo, volando tutti nella stessa direzione. "Ecco" pensò Yukio "anche noi, ora, andremo tutti nella stessa direzione, verso la stessa meta". Intorno a lui gli altri sedevano immobili. Sui loro visi calmi non compariva alcuna emozione, ma dovevano essere migliaia. Diecimila, diceva qualcuno. La battaglia sarebbe iniziata tra poche ore, forse prima di quanto Yukio pensasse. Accanto a lui un vecchio samurai controllava il filo della sua spada passandovi sopra delle foglie sottili. Le foglie si dividevano precisamente in due parti al contatto dell'acciaio. Una lama invidiabile. Quell'uomo doveva avere una grande esperienza. Il suo viso esprimeva la calma imperturbabile di chi ha combattuto cento duelli. Il suo aspetto era simile al legno stagionato: duro, ma con un suo calore. Gli occhi erano atteggianti a un'intima dolcezza, in un viso segnato dalla consuetudine con la morte. Il vecchio continuava a controllare la sua arma. Yukio pensò ai soldati dell'esercito regolare attestati dall'altra parte della pianura. Erano migliaia, con can-

noni e mitragliatrici. Loro avevano soltanto le spade. Diecimila Katane sfolgoranti. Yukio era a disagio. Qualcosa si insinuava nella sua mente. Non riusciva a capire bene cosa fosse, ma non riusciva a vuotare la mente. Un pensiero si faceva strada sempre e comunque. E ogni pensiero è pericoloso in combattimento, poiché devia la mente del vero obiettivo. Un pensiero che lui stesso non voleva ammettere, ma che devastava il suo spirito, per quanta energia egli impiegasse nel combatterlo. Aveva paura di morire! Si vergognò. Così



Musashi Miyamoto con due Bokken

ripagava i suoi maestri dei loro insegnamenti? Con la viltà. Perché lui, un Bushi, aveva paura di quella che è l'unica logica fine per la vita del guerriero: la morte in battaglia? Si sentì indegno. L'ultimo verme della terra. "Avere paura non è una cosa vergognosa, soltanto cedere alla paura lo è". Yukio voltò lo sguardo alla sua sinistra. Era il vecchio Samurai. "Anch'io ho avuto paura, molte volte. Ma l'ho sempre superata nel momento in cui ho visto in faccia il mio nemico". Il vecchio era inginocchiato e lo guardava dolcemente.

Subito Yukio prese rispettosamente la posizione "Za", in ginocchio, e osservò meglio il suo interlocutore. Aveva un'età indefinibile, la

sua voce era calma e suadente. "Tu temi ciò che non conosci. E questo è naturale. Ti sei mai chiesto perché nuotando in un lago di notte si ha paura? Perché una febbre ci incute terrore? Perché svegliarci al buio ci fa cercare subito la spada? Perché abbiamo paura di ciò che non riusciamo a vedere, di ciò che si nasconde". Yukio capì. Quell'uomo non era un comune guerriero, era un Sensei, un Maestro. E ora gli parlava come al suo allievo prediletto e questo gli riempì lo spirito di orgoglio. Un Maestro non si compra e non si trova, bisogna meritarlo, guadagnarselo con la fatica e l'umiltà. E lui ora ne aveva trovato uno dove meno si aspettava. Su un campo di battaglia, a poche ore dallo scontro e, quindi, dalla morte stessa. "Maestro" chiese rispettosamente "pensi quindi che riuscirò a morire nobilmente nonostante la mia paura?" Il vecchio sorrise, pose le mani intorno a un'ape poggiata su una margherita, le unì dolcemente ma inesorabilmente, lasciandovi l'ape intrappolata. Dopo qualche secondo le aprì: l'ape era morta e il suo pungiglione era conficcato nel palmo della sua mano sinistra. Lo tolse e guardò Yukio "Questa piccola creatura sapeva di morire, sapeva che se mi avesse punto sarebbe morta immediatamente. Ma lo ha fatto. Ha piantato il suo pungiglione ponendo fine alla sua vita, ma colpendo il suo nemico, Pensi che tu, uomo, con un'anima e uno spirito, possa essere da meno di un insetto? Quando avrai di fronte i coscritti dell'imperatore li affronterai con impeto guerriero e se morirai lo farai solo con la lama della tua

katana già conficcata nel cuore del tuo nemico". Ora il tono della sua voce era diventato duro, altezzoso, mostrando tutto l'orgoglio del Bushi, dell'uomo che nasce per morire nobilmente. "Grazie Sensei" rispose Yukio inchinandosi rispettosamente. Il vecchio rispose all'inchino. In quel momento le trombe suonarono l'adunata. Diecimila lame splendorono al sole. Poi l'urlo. Assordante. Diecimila gole all'unisono. Poi la corsa. Diecimila cuori battevano nell'impeto della carica. Le lame splendevano. Agli occhi dei solitari appostati sulle colline comparve uno spettacolo di immane potenza. I diecimila correvano insieme urlando, con le lame sguainate. Non un uccello restò. Non un fiore non fu calpestato. Perfino i pesci nei fiumi arrestarono la loro corsa. Diecimila lame nel sole. Diecimila barbagli di gloria e di coraggio. Diecimila gocce dell'immenso sangue dell'eroismo. Le mitragliatrici gracidarono la loro litania di morte. I cannoni vomitarono il loro odio. Le diecimila lame avanzavano. Ancora piombo, ancora fuoco, ancora sangue. Le diecimila lame splendevano nel sole, rosseggiando di sangue. Yukio non si accorse dei proiettili che lo trafiggevano, si accorse solo della sua lama conficcata nel cuore del suo avversario. Cadendo a terra pensò a quell'ape. Gli parve che la terra fosse coperta di margherite.



Battaglia di Shiroshima 24 settembre 1877, Kagoshima, Giappone 10

La scienza conferma l'efficacia del Tai Chi e Qi Gong

Tratto da un rapporto del

S.I.M.A.I.S.S. Scuola internazionale di medicina avanzata ed integrata e di scienza della salute di Francesco Bottaccioli

Nell'Ottobre 2003, commentando su Repubblica-Salute un importante studio sui positivi effetti del Tai Chi Chuan sul sistema immunitario, notavamo che le ricerche pubblicate erano circa un centinaio.

Oggi, ce n'è una ventina in più; indubbiamente poche, a ulteriore dimostrazione di quanto scarsa sia la ricerca non finanziata dalle industrie farmaceutiche.

Tuttavia, c'è un dato incoraggiante: i nuovi studi hanno caratteristiche qualitative elevate. Sono per lo più studi randomizzati controllati, che spesso paragonano il Tai Chi ad altri strumenti terapeutici noti e con effetto documentati.

Ma cos'è il Tai Chi Chuan (che può essere scritto anche Tai Ji Quan)?

È un'antica disciplina cinese, chiamata anche meditazione in movimento, che si esplica in movimenti lenti del corpo. Non si sa esattamente quando e da chi fu inventato. La leggenda racconta che, attorno al 1200 dopo Cristo, il monaco Chang San Feng, osservando un combattimento tra un serpente e una gru, concluse che il rettile aveva la meglio perché era più sciolto e più concentrato dell'avversario. Chang praticava il Kung Fu, un'arte marziale di potenza fisica; cambiò, seguendo la strada della flessibilità e della concentrazione, della armonia interiore.

Lo spirito autentico del Tai Chi è infatti proprio l'unione tra il corpo e la mente: i movimenti dolci del corpo vengono guidati dalla concentrazione sull'energia interiore (Qi).

Da questo punto di vista il Tai Chi è il parente stretto dell'altra disciplina, ormai molto nota anche da noi, il Qi Gong, che significa capacità di condurre e far circolare l'energia interna (Qi).

Il Tai Chi e il Qi Gong, assieme alle tecniche meditative, sono tra i più efficaci strumenti di mantenimento della salute. Questo secondo l'antica medicina cinese, ma che dice la scienza?

Cominciamo da quello che da tutti i cultori della medicina basata sull'evidenza viene considerato lo strumento più affidabile, una cosiddetta Cochrane Review, che negli scorsi mesi ha preso in esame la sicurezza e l'efficacia del Tai Chi per l'artrite reumatoide. Lo studio ha concluso che il Tai Chi può essere tran-

quillamente praticato da persone affette da artrite reumatoide e che la sua pratica presenta un significativo beneficio per i movimenti delle gambe e dell'anca.

Nel dicembre scorso, neurologi e riabilitatori israeliani hanno paragonato un normale trattamento di fisioterapia a un corso di Tai Chi per persone che avevano avuto un ictus. La conclusione è che i praticanti il Tai Chi hanno registrato un netto miglioramento nel recupero delle funzioni generali e nelle relazioni sociali.

Medici di Harvard University hanno testato il Tai Chi in persone con gravi problemi cardiaci come l'insufficienza cardiaca cronica. Oltre al trattamento farmacologico, un gruppo ha seguito un corso di Tai Chi (un'ora per due volte a settimana per dodici settimane) e l'altro una normale attività fisica.

Il gruppo del Tai Chi ha registrato un netto miglioramento nella qualità della vita, misurata con apposita scala, e anche nella capacità di movimento senza affanno. I ricercatori di Harvard non hanno dubbi: il Tai Chi va aggiunto alla terapia standard dell'insufficienza cardiaca cronica. D'altra parte studi precedenti avevano dimostrato un positivo effetto del Tai Chi sulla capacità respiratoria e cardiovascolare.

Recentemente, oncologi della Università di Rochester, stato di New York, hanno paragonato il Tai Chi al supporto psicologico per donne che avevano subito il trattamento standard per il cancro al seno. Le donne che hanno praticato Tai Chi, un'ora per tre volte a settimana per dodici settimane, hanno registrato un miglioramento della qualità della vita e dell'autostima nettamente superiore al gruppo che aveva ricevuto solo un supporto psicologico.

Infine, studi controllati su anziani hanno documentato un netto miglioramento nella qualità e quantità del sonno (con un guadagno medio di 50 minuti di sonno a notte) e un significativo incremento della flessibilità e dell'equilibrio documentati da una riduzione delle cadute.

Verrebbe da dire che, se il Tai Chi fosse brevettabile, sarebbe diffuso come l'aspirina!



Il Maestro Lau King: la gru bianca del Tai Chi Chuan

di Marco Venanzi

Il Maestro Lau K. King, nato nel 1953, ricercatore ed insegnante di Tai Chi Chuan per oltre 20 anni, ha fondato e dirige lo "SMART Centre" - Stress Management and Relaxation Technique di Sarawak (isola di Borneo, Malaysia orientale).

Di professione giornalista (ha ricoperto incarichi direttivi nella compagnia editoriale See Hua Daily News Berhad che pubblica quotidiani nelle tre principali lingue della Malesia, malese, cinese e inglese), è stato fino a pochi anni fa Segretario Generale della federazione delle oltre 25 associazioni che in varie parti del mondo, soprattutto in estremo oriente, seguono il metodo Huang di Tai Chi Chuan.

Questa Scuola prende il nome dal Maestro Huang Xin Xian, insigne esponente dello stile della Gru Bianca (Bai He Chuan) che, divenuto studente del grande maestro Cheng Man Ch'ing, riuscì a fondere alcuni aspetti della Gru Bianca con il Tai Chi Chuan di stile Yang, creando un sistema originale e un programma didattico particolarmente accurato e completo.

Lau King, allievo diretto e per molti anni stretto collaboratore del Maestro Huang nella direzione della scuola, a sua volta ha estratto l'essenziale di questo insegnamento, sviluppando un suo sistema che gli ha poi fornito il nomignolo di "La Gru Bianca del Tai Chi Chuan".

Il Maestro Lau King è anche ideatore e promotore di uno strumento di allenamento interessantissimo da lui denominato "Tai Chi Bone". Il Tai Chi Bone è stato progettato come sintesi di tre strumenti utilizzati per oltre 200 anni nella didattica del Tai Chi Chuan e di altre scuole marziali cinesi: una sfera, generalmente in legno massiccio, un corto bastone ed uno straccio bagnato con il quale si allenavano tecniche di presa e torsione.

Il termine inglese "Bone" (osso, che in cinese significa anche "nucleo essenziale") vuole rendere l'originale espressione "Zhi Bao" che significa "Tesoro inestimabile" e che si riferisce alla capacità di questo sistema di allenamento di coltivare tutti gli elementi fondamentali del Tai Chi Chuan, sia riguardo alla salute che alla capacità marziale.

Il Tai Chi Bone abitua a mantenere fra le mani la giusta distanza e collegamento (le sue dimensioni sono studiate per simulare la lunghezza del braccio e dell'avambraccio, mentre il corpo impara a muoversi in modo armonioso e a sviluppare schemi difensivi efficaci ed istintivi.

Gli esercizi allenano la coordinazione fra la parte superiore e la parte inferiore del corpo,



combinando costantemente l'affondare e il sollevarsi del corpo con differenti modelli di movimento degli arti superiori che impiegano tutte le principali direzioni di impiego della forza: sollevamento e affondamento, pressione concentrica, trazione eccentrica, spinta e torsione. Tutti i movimenti sono guidati dall'appropriata rappresentazione mentale (Yi, "Intenzione") e dal respiro, sono accessibili a chiunque e costituiscono un ottimo e completo sistema per tonificare il corpo sciogliendo nel contempo le tensioni fisiche e mentali.

Il Tai Chi Bone viene anche utilizzato per effettuare un efficace automassaggio e, grazie alle piccole dimensioni e al fatto che l'esecuzione degli esercizi richiede uno spazio minimo, può essere portato dovunque.

Per il praticante avanzato, gli otto esercizi del Tai Chi Bone, tutti applicabili al lavoro in coppia, costituiscono una preziosa struttura per lo studio e l'approfondimento del Tui Shou, che il Maestro Lau King considera l'elemento essenziale per conseguire un autentico progresso nel Tai Chi.

IL MAESTRO LAU K. KING SARA' IN ITALIA, A TERNI, PRESSO LA SCUOLA SAN BAO IL 7-8 APRILE 2007 PER UN SEMINARIO DI TAI CHI CHUAN. PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI CONTATTARE IL M° SIMONE SEBASTIANI: info@sanbao.it - 329.7325460

La gioia di accendere un sorriso

di Simone Sebastiani



Associazione Virtù Generose

La Scuola SAN BAO da sempre si è prodigata nell'aiuto umanitario e da circa un anno ha deciso di fare un'adozione a distanza attraverso l'Ass. Virtù Generose, che si occupa del sostegno al popolo tibetano profugo in India. La scelta è ricaduta su questa Associazione per due motivi fondamentali: il primo perchè ritengo il Tibet un'area geografica meravigliosa ed il popolo tibetano veramente eccezionale; il secondo motivo per la serietà dell'associazione suddetta. Priva di gerarchia e burocraticità utilizza totalmente i fondi devoluti per un aiuto concreto verso il popolo tibetano e l'associazione fa capo direttamente a Jetsun Pema, sorella di S.S. il Dalai Lama, il quale ha voluto scegliere direttamente il nome "Virtù

Generose". Quando nel 1950 la Cina ha invaso il Tibet molti hanno dovuto lasciare la loro terra d'origine per essere accolti in campi sparsi in varie regioni dell'India. Sono nati il "Tibetan Women's Association" ed il "Tibet Children's Villages" per gestire ed organizzare i suddetti campi. Il nostro sostegno economico darà la possibilità ai ragazzi accolti in uno dei campi profughi di avere un'istruzione scolastica e di poter crescere in un ambiente migliore. Per i tibetani, i bambini rappresentano il futuro, il proseguimento di una cultura, il proseguimento di loro stessi; la maggior parte delle famiglie vive di agricoltura o di piccoli commerci; per i bambini andare a scuola, studiare, significa poter lasciare i campi profughi e creare un futuro per sè, per la collettività e sostenere, un domani, la propria famiglia di origine.

Nelle poche righe che seguono riporto lo scritto di un bambino tibetano alla propria madrina (persona che si è occupato della sua adozione); la sua esperienza è l'esperienza di tutti.

Buona lettura

"Cara madrina Laura, per prima cosa ho il piacere esprimerti dal profondo del mio cuore "tashi delek" e comunque io sono felice di sapere che tu sei ritornata a casa in buona salute. Oltre a questo io sto facendo del mio meglio nel campo dei miei studi, io sono nella nona classe. Nella mia classe ci sono 33 studenti e tutti si aiutano molto l'uno con l'altro. Sono veramente felice nella mia classe.

Bene! Comunque io sono così fortunato da avere una così amorevole e protettiva madrina come te. Tu sei stata nel mio pensiero tutto il tempo, io ho sempre pregato perchè tu abbia una lunga e felice vita. Ciò che io ho ora arriva da te. Io realmente considero te come una mia parte molto importante.

Ora ti racconto di me, sono nato nella terra della neve chiamata Tibet, in un posto del territorio del Kham. Mio padre e mia madre sono contadini. A causa dell'occupazione del Tibet da parte dei cinesi non

avevo la possibilità di usufruire di una educazione moderna e soddisfacente, a scuola dovevamo parlare la lingua cinese e studiare la storia cinese. Io volevo parlare la mia lingua, il tibetano e studiare la mia storia. Io fin da piccolo ero molto preoccupato per le mie condizioni, non eravamo informati della situa-





zione politica, vivevamo in condizioni umilianti e non vedevo nessun futuro in questa situazione, soprattutto mi mancava l'educazione e la cultura Tibetana. Nemmeno i miei genitori mi poterono dare spiegazioni sul mio futuro. Nella mia classe in Tibet mi insegnavano la grandezza dei cinesi e di come la Cina aiutava il popolo Tibetano, in realtà era completamente l'opposto, essi stavano cambiando la filosofia dei giovani tibetani in Tibet. Io tutti i giorni dicevo a mia madre che volevo andare in India da Sua Santità Il Dalai Lama dove avrei potuto avere un'istruzione adeguata alla mia condizione di Tibetano. Per queste ragioni i miei genitori hanno deciso di mandarmi in India sotto la guida di Sua Santità il 14° Dalai Lama. La notte in cui io ho lasciato i miei genitori avevo tante emozioni che le lacrime scendevano dai miei occhi. Mentre abbracciavo entrambi i miei genitori pensavo che forse non li avrei mai più rivisti, è stato uno dei miei giorni peggiori che io abbia vissuto, mi viene in mente questa scena quando il destino si fa difficoltoso. Abbiamo raggiunto Lhasa a bordo di un camion, di notte dormivamo nell'erba. Da Lhasa abbiamo camminato interi giorni e notti per raggiungere il Nepal, La nostra comitiva era formata da cinque bambini e una guida, eravamo affamati e stanchi, il panico ci prese, eravamo tutti spaventati per la paura di venire catturati dalle truppe cinesi. Camminavamo sulla neve fresca, senza una via indicata, eravamo sicuri solo dei nostri piedi e l'umore diventava rosso dalla paura. I cinesi sparavano e noi dovevamo andare avanti a tutti i costi. Alla fine fortunatamente abbiamo evitato le truppe cinesi e abbiamo raggiunto il Nepal, eravamo in salvo. In Nepal ci hanno accolti nel Centro Rifugiati Tibetani, Ci hanno trattenuti qui per un mese, un medico ci ha visitati, fatto un cheek up psicologico e dato da mangiare. Trascorso un mese ci hanno mandati a Delhi nel centro rifugiati tibetani. Abbiamo viaggiato una notte a bordo di un bus notturno e ci siamo trasferiti dal Nepal a Delhi, qui abbiamo soggiornato due giorni e poi siamo stati trasferiti a Dharamsala al campo rifugiati. In questo

posto confortevole mi sono sentito al sicuro. Dharamsala è chiamata la piccola Lhasa. Qui ci è stata data la possibilità di incontrare Sua Santità il Dalai Lama. Quando ho incontrato per la prima volta Sua Santità, la sua grandiosità ha colpito il mio cuore che ha incominciato a sentirsi completamente in pace. Sua Santità ha chiesto a tutti noi di studiare tanto e con passione Sono stato veramente felice di incontrare il mio capo spirituale. Ho capito che a Dharamsala ero nel mio posto perché mi ricordava il mio paese, il Tibet, la sua posizione circondata dalle montagne la rende molto simile al Tibet. Dopo un mese sono stato mandato al SOS t.c.v. di Bylakuppe nel sud dell'India. A Bylakuppe faceva molto caldo ed ho fatto fatica ad adattarmi alla clima molto diverso del Tibet, ho incontrato con molti problemi fisici, sentivo dolore in varie parti del mio corpo soprattutto dove avevo patito il freddo prima e caldo più tardi. Ora sono tornato in forma, mi è passato tutto. Sono in questo campo da cinque anni e sto portando avanti una buona esperienza sotto la guida del mio Maestro, io ora conosco ogni cosa sul Tibet e sulla Cina e del problema del popolo tibetano: Io sono convinto di tornare una volta nel mio paese, libero dai cinesi e che torni a esistere il vecchio Tibet indipendente. Sono stato felice che sei venuta a trovarmi, io comunque non dimenticherò mai il tuo amore e le premure che hai avuto nei miei confronti questo ricordo è sempre nella mia mente. Con questo chiudo qui questa lettera Tuo buon figlioccio....."

Per chiunque voglia partecipare alle adozioni a distanza attraverso l'Associazione "Virtù Generose", contattare il Maestro Simone Sebastiani: info@sanbao.it - 329.7325460. Le quote di adozione debbono pervenire entro Gennaio 2007. GRAZIE

Any Child is My Child



SAN BAO
Centro Studi Kung Fu
Scuola di Discipline Orientali

infoline: 329.7325460

info@sanbao.it

SEDE UFFICIALE

Circolo ACLI - Centro Studi la Sorgente
Via del Salice, 10/b - Terni - Zona Campitelli
www.centrostudilasorgente.it

ALTRE SEDI

Centro Danza e Fitness MOVART
Via Galleria Nuova, 11 - Terni Centro
www.movart.it

Batticuore - Palestre Benessere
Via Bartocci, 12 - Terni - Zona Maratta
www.batticuorepalestrebenessere.it

Palestra Atmosphere
Voc. la Romita, 11 - Terni - Zona Romita
www.atmosphereclub.com

Palestra Performance
Via Flaminia Ternana, 145 - Narni