

壽

SAN  
BAO

Anno 2 - Num.3 MAG::GIU 2007

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



***Qual'è il Senso ?***

***Le Montagne sacre***

***Il Tai Chi Chuan attiva gli anticorpi***

***L'Universo Olografico***

***Chi Sao: il Cuore del Wing Chun***

Qual'è il Senso ?	2
Le Montagne Sacre	3
il Tai Chi Chuan attiva gli anticorpi	4
L'Universo Olografico	5
Chi Sao: il Cuore del Wing Chun	10
HunagShan: La Montagna Gialla	12
San Bao News	14

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](http://www.sanbao.it)  
[info@sanbao.it](mailto:info@sanbao.it)  
infoline: 329.7325460

Progetto grafico ed impaginazione:  
Piersanti Roberto

Foto di Copertina:  
[magazine.voiaganto.it/img/buddha.jpg](http://magazine.voiaganto.it/img/buddha.jpg)

Redazione e Realizzazione:  
Sebastiani Simone

Hanno collaborato:  
Mariani Federica  
Eodardo Maggi

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

## editoriale

### Qual'è il Senso ?

di Simone Sebastiani

In una società in cui il confronto corporeo non è più necessario per la stretta sopravvivenza, ci si chiede che senso hanno le Discipline di Combattimento. Le Arti Marziali avevano infatti una valenza precisa nella società antica, forse più miratamente difensiva, ma perché e in che funzione sono sopravvissute nel nostro contesto di uomini civilizzati?

In questo periodo in cui si sente parlare troppo spesso di stragi, di delitti e omicidi, di "bravi" uomini e "brave" donne che in un pigro lunedì pomeriggio sterminano una famiglia, la propria o altrui; bambini e ragazzi che uccidono per gioco, per divertimento o perché vittime loro stessi delle proprie pulsioni ed emozioni che non riescono ad esprimere. In tutto questo, quale è il senso dell'Arte Marziale?

Per rispondere al quesito è necessario comprendere che le Arti Marziali hanno costituito sin dall'origine un'espressione del patrimonio socioculturale del paese in cui sono sorte, e i richiami alla tradizione religiosa, cosmologica, filosofica, poetica e figurativa sono continui ed espliciti. Pensiamo alle forme di Kung Fu che da semplici sistemi per allenare dei movimenti in concatenazione fluida, divengono dei metodi per trasmettere vere e proprie "interpretazioni filosofiche" della vita, per simboleggiare valori, raccontare corporalmente esperienze del profondo della coscienza umana, del rapporto dell'uomo col cosmo. E ancora di più nel Tai Chi Chuan, Arte che assomma in sé la meditazione, la danza, la disciplina di combattimento e molto altro.

In ogni Arte Marziale, dal Kung fu alla Muay Boran, dal Judo al Taekwondo, sia la metodologia di allenamento che le tecniche, ma ancor più il combattimento, sono sottoposti a regole, codici e modalità espressive che travalicano i limiti propri della nostra concezione sportiva. L'incontro marziale è il luogo in cui vengono esibite le emozioni, le pulsioni e il senso stesso del trovarsi di fronte all'alterità. Saper affrontare la vera lotta significa essere così forti da sapersi aprire all'alterità, rendersi vulnerabili per farla accadere in tutta la sua portata vivificante.

Le antiche Arti Marziali ci insegnano che in ognuno di noi c'è un lato oscuro, in cui si nascondono le nostre paure ed i nostri istinti di morte e distruzione, che la nostra educazione di uomini civilizzati tende a rimuovere.



Ma rimuovere non vuol dire risolvere, perché sono poi quelle stesse emozioni represses che troppo spesso escono così forti ed inaspettate da non essere più controllabili e trasformano l'impiegato di banca, il padre modello o il figlio provetto nel giustiziere della notte, in quello che la società moderna bolla come "MOSTRO".

Oggi, ancor più che alle loro origini, le Arti Marziali rappresentano una Via di crescita che ci permette di affrontare i nostri mostri ed i nostri dubbi, ci aiutano a conoscerci ed a conoscere, ci mettono davanti a noi stessi, indicandoci i nostri limiti e le nostre paure, ci aiutano a crescere e riappropriarci della semplicità originaria per ribaltare i condizionamenti che la società contemporanea ci accolla addosso, per farci sentire più liberi e soprattutto più uomini nel senso più profondo del termine. La lotta intesa quindi come laboratorio sperimentale di trasformazione di se stessi e delle proprie potenzialità per giungere ad una dimensione metafisica dell'esistenza, per portare verso la conoscenza di se stessi.

La pratica costante può portare verso quello stato mentale di "vuoto" che permette di percepire la giusta dimensione esistenziale e di rapportarsi con umiltà con i propri limiti e, con la stessa umiltà, ma con intento incrollabile, di superarli, come la goccia che buca la roccia, come la forza che fa crescere le montagne e soprattutto con una fede incrollabile nel Cuore....."Abbatere e Costruire" è questa la regola aurea delle Arti Marziali.

## Montagne Sacre

### Il potere nascosto dei luoghi magici della terra

Ovunque intorno a noi sono presenti luoghi sacri, vecchie fortezze, terre perdute, paesaggi simbolici, capaci di affascinare studiosi, avventurieri, ricercatori, artisti e appassionati di tutti i popoli e culture.

Queste testimonianze, ricche di mistero ed inquietudine, infiammano l'immaginazione dei visitatori, risvegliando in essi una paura mista a rispetto.

Esistono luoghi magici, in cui l'energia, sotto ogni forma voi la intendiate, è palpabile e viva, in cui il contatto con il "Divino" risulta forte ed incolmabile allo stesso tempo; sono luoghi in cui voi, per primi, vi sentite di Esistere.

Sono le Montagne: naturali luoghi di "culto" in cui intere generazioni si sono recate e si recano tutt'ora, per cercare il contatto immediato con la divinità e la comunicazione con le forze della natura.

In ogni civiltà esistono Montagne Sacre: è infatti sull'Ararat, nella Turchia orientale, che l'Arca di Noè trova finalmente un approdo. Ed è ancora una montagna, il Monte Sinai secondo l'Antico Testamento, il luogo in cui Mosé riceve le leggi di Dio o dove il Cristo, dopo lunga e tormentata ascesa, viene crocifisso per la salvezza del genere umano.

Montagne sacre, in effetti, esistono nelle religioni di tutto il pianeta: dall'Ausangate vicino a Cuzco al Popocatépeti messicano alle montagne sacre dei Navajo e degli Hopi, dal Kikuyu kenyota al grande spirito del Kilimanjaro, dall'Olimpo al Glastonbury Tor degli antichi druidi, alle cime himalayane al Picco d'Adamo nello Sri Lanka. Fino ad Ayers Rock, o Uluru, venerato dagli aborigeni australiani. In ogni cultura, popolo, tradizione esiste un luogo mistico, una Montagna che lo avvicini al Sacro.

Nella tradizione Cinese, sono ben cinque le Montagne Sacre venerate dai Taoisti ed indicate come "i cinque picchi del Wu Dan"; tra di esse due spiccano per eccellenza, maestosità,

storia e leggenda: sono il "T'ai Shan – il Monte Sacro dei Cinesi" ed il "Huang Shan – la Montagna Gialla".

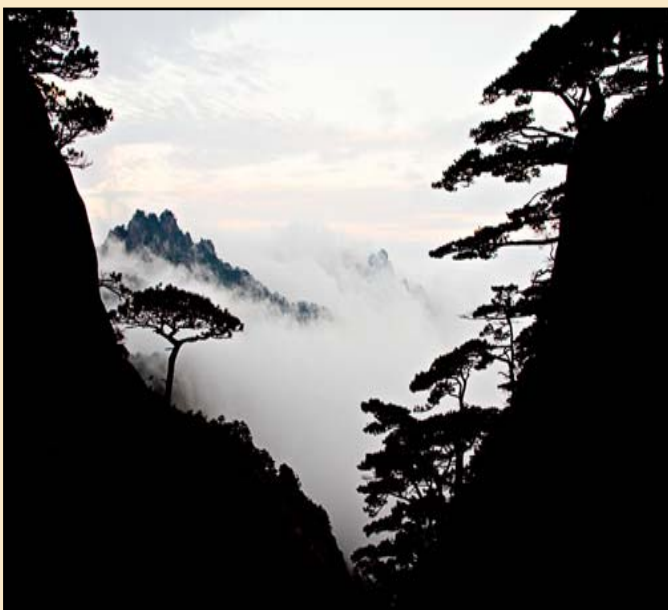
Il T'ai Shan è considerato da sempre il più sacro dei cinque monti del Taoismo: nel periodo del pellegrinaggio annuale, da febbraio a maggio, più di diecimila persone salgono ogni giorno i settemila gradini che dalla città di T'ai An portano al Tempio dell'Imperatore di Giada sulla cima del monte.

Durante il lungo percorso le persone incontrano cascate, torrenti e templi avvolti da folte vegetazioni di cipressi e pini. I pellegrini iniziano la loro salita, che dura in media sette-otto ore, di sera e passano attraverso la "Porta Celeste" nelle prime ore del mattino, per assistere all'evento che li ha portati fin lì: il magnifico spuntare del sole sopra i monti.

Huang Shan, invece, deve la sua popolarità ad una leggenda antica che racconta come sia "apparsa" grazie alla bravura, spiritualità e devozione di un Maestro del pennello. Il

Monte Huang Shan è uno di quei posti magici del nostro pianeta: quattromila piedi sopra la terra, settantadue vette, trentadue cime di loto, colonne di pietra, gemme d'oro e boccioli fioriti. Per migliaia di anni poeti, artisti, viaggiatori si sono recati quassù, per le sue nuvole, i suoi pini e le sue rocce. In alto, sui dirupi ci sono quattro pilastri rocciosi con sagome umane al centro: "due immortali che giocano a wei-chi", a destra "il primo ministro che osserva la partita" a sinistra "l'Immortale che compie un sacrificio".

Uno spettacolo unico nel suo genere che può essere descritto egregiamente con le parole di Li Bo, Poeta cinese della Dinastia Tang: ".....Là un tempo l'immortale filtrò l'elisir, spiccò il volo e non lasciò che le sue impronte".



Tipico panorama montuoso Cinese

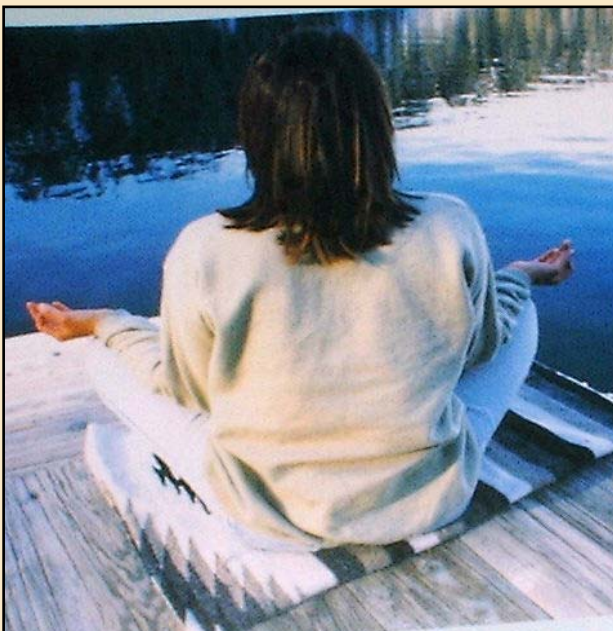
## Il Tai Chi Chuan attiva gli anticorpi

Secondo l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) il Ben-essere non è visto come semplice assenza di malattia, bensì come un optimum della sfera fisica, mentale, emozionale e sociale.

Questo concetto, che spesso sfugge a noi Occidentali, è una pietra miliare della cultura Cinese. Anticamente il medico aveva il compito di tutelare la salute della persona giorno dopo giorno promuovendo uno stile di vita che lo allontanasse e lo proteggesse da eventuali patologie. Il medico veniva inesorabilmente cacciato solo nel caso che la persona si ammalasse!

Oggi recenti studi medici hanno scoperto quello che la Medicina Tradizionale divulga da diverse centinaia di anni: il Tai Chi Chuan, un'antica forma di Arte Marziale cinese, attiva le potenzialità del sistema immunitario. Secondo un recente studio Americano, svolto presso la Facoltà di Medicina di Los Angeles questo metodo, costituito da movimenti corporei lenti e rilassati abinati ad un controllato flusso della respirazione, sarebbe un toccasana soprattutto per gli anziani, i malati o le persone fisicamente debilitate.

L'esperimento si è basato su 36 ultrasessantenni che hanno contratto nella loro infanzia il virus della varicella. Ad alcuni di essi è stato chiesto di praticare gli esercizi di Tai Chi Chuan. Dopo 15 settimane si è scoperto che chi si era esercitato con costanza nell'Arte Marziale aveva incrementato la quantità di anticorpi contro la varicella presenti nel sangue.



I vantaggi del Tai Chi Chuan non si fermano soltanto a quelli descritti ma ricoprono una vasta lista di patologie in quanto, secondo la Medicina Tradizionale, il movimento Tai Chi riequilibra le energie disperse dalla malattia...qualunque essa sia.

I benefici che gli si annoverano maggiormente sono: ripristino delle difese naturali e delle funzioni vitali, miglioramento di patologie dell'apparato locomotore come artriti ed artrosi, ottima terapia contro patologie del sistema nervoso centrale come irritabilità, ipersensibilità nervosa, schizofrenia, stati di ansia, depressione, stress, tachicardia ed ipertensione; previene aterosclerosi ed altre patologie dall'apparato circolatorio sanguigno e linfatico promuovendo il ritorno venoso al cuore; inoltre i movimenti del tronco e la respirazione diaframmatica stimolano, attraverso l'azione meccanica, l'apparato digestivo e le funzioni vitali di organi e visceri, favorendo il transito ed il riassorbimento dei gas intestinali, evitando così il formarsi di ulcere, di gastroenteriti, di costipazione e di altri disturbi addominali.

## Universo Olografico

### L'universo è un'illusione? Gli Scienziati ed il Paradigma olografico



Nel 1982 un'équipe di ricerca dell'Università di Parigi, diretta dal fisico Alain Aspect, ha condotto quello che potrebbe rivelarsi il più importante esperimento del 20° secolo. Aspect ed il suo team hanno infatti scoperto che, sottoponendo a determinate condizioni delle particelle subatomiche, come gli elettroni, esse sono capaci di comunicare istantaneamente una con l'altra indipendentemente dalla distanza che le separa, sia che si tratti di 10 metri o di 10 miliardi di chilometri. È come se ogni singola particella sapesse esattamente cosa stiano facendo tutte le altre. Questo fenomeno può essere spiegato solo in due modi: o la teoria di Einstein che esclude la possibilità di comunicazioni più veloci della luce è da considerarsi errata, oppure le particelle subatomiche sono connesse non-localmente. Poiché la maggior parte dei fisici nega la possibilità di fenomeni che oltrepassino la velocità della luce, l'ipotesi più accreditata è che l'esperimento di Aspect sia la prova che il legame tra le particelle subatomiche sia effettivamente di tipo non-locale.

David Bohm, noto fisico dell'Università di Londra, recentemente scomparso, sosteneva che le scoperte di Aspect implicavano che la realtà oggettiva non esiste. Nonostante la sua apparente solidità, l'universo è in realtà un fantasma, un ologramma gigantesco e splendidamente dettagliato. Ologrammi, la parte e il tutto in una sola immagine

Per capire come mai il Prof. Bohm abbia fatto questa sbalorditiva affermazione, dobbiamo prima comprendere la natura degli ologrammi. Un ologramma è una fotografia tridimensionale prodotta con l'aiuto di un laser: per creare un ologramma l'oggetto da fotografare viene prima immerso nella luce di un raggio laser, poi un secondo raggio laser viene fatto

rimbalzare sulla luce riflessa del primo e lo schema risultante dalla zona di interferenza dove i due raggi si incontrano viene impresso sulla pellicola fotografica. Quando la pellicola viene sviluppata risulta visibile solo un intrico di linee chiare e scure ma, illuminata da un altro raggio laser, ecco apparire il soggetto originale. La tridimensionalità di tali immagini non è l'unica caratteristica interessante degli ologrammi, difatti se l'ologramma di una rosa viene tagliato a metà e poi illuminato da un laser, si scoprirà che ciascuna metà contiene ancora l'intera immagine della rosa. Anche continuando a dividere le due metà, vedremo che ogni minuscolo frammento di pellicola conterrà sempre una versione più piccola, ma intatta, della stessa immagine. Diversamente dalle normali fotografie, ogni parte di un ologramma contiene tutte le informazioni possedute dall'ologramma intero.

Questa caratteristica degli ologrammi ci fornisce una maniera totalmente nuova di comprendere i concetti di organizzazione e di ordine.

Per quasi tutto il suo corso la scienza occidentale ha agito sotto il preconcetto che il modo migliore di capire un fenomeno fisico, che si trattasse di una rana o di un atomo, era quello di sezionarlo e di studiarne le varie parti.

Gli ologrammi ci insegnano che alcuni fenomeni possono esulare da questo tipo di approccio.

Questa intuizione suggerì a Bohm una strada diversa per comprendere la scoperta del professor Aspect. Diversi livelli di consapevolezza, diverse realtà Bohm si convinse che il motivo per cui le particelle subatomiche restano in contatto indipendentemente dalla distanza che le separa risiede nel fatto che la loro separazione è un'illusione. Egli sosteneva che, ad un qualche livello di realtà più profondo, tali particelle non sono entità individuali ma estensioni di uno stesso "organismo" fondamentale. Per spiegare la sua teoria Bohm utilizzava questo esempio: immaginate un acquario contenente un



David Bohm 5

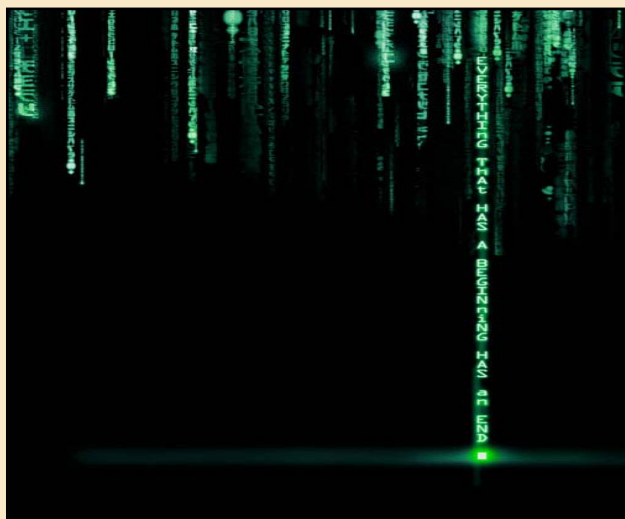
pesce. Immaginate anche che l'acquario non sia visibile direttamente ma che noi lo si veda solo attraverso due telecamere, una posizionata frontalmente e l'altra lateralmente rispetto all'acquario. Mentre guardiamo i due monitor televisivi possiamo pensare che i pesci visibili sui monitor siano due entità separate, la differente posizione delle telecamere ci darà infatti due immagini lievemente diverse. Ma, continuando ad osservare i due pesci, alla fine ci accorgeremo che vi è un certo legame tra di loro: quando uno si gira, anche l'altro si girerà; quando uno guarda di fronte a sé, l'altro guarderà lateralmente. Se restiamo completamente all'oscuro dello scopo reale dell'esperimento, potremmo arrivare a credere che i due pesci stiano comunicando tra di loro, istantaneamente e misteriosamente.

Secondo Bohm il comportamento delle particelle subatomiche indica chiaramente che vi è un livello di realtà del quale non siamo minimamente consapevoli, una dimensione che oltrepassa la nostra. Se le particelle subatomiche ci appaiono separate è perché siamo capaci di vedere solo una porzione della loro realtà, esse non sono "parti" separate bensì sfaccettature di un'unità più profonda e basilare che risulta infine altrettanto olografica ed indivisibile quanto la nostra rosa. E poiché ogni cosa nella realtà fisica è costituita da queste "immagini", ne consegue che l'universo stesso è una proiezione, un ologramma. Il magazzino cosmico di tutto ciò che è, sarà o sia mai stato

Oltre alla sua natura illusoria, questo universo avrebbe altre caratteristiche stupefacenti: se la separazione tra le particelle subatomiche è solo apparente, ciò significa che, ad un livello più profondo, tutte le cose sono infinitamente collegate. Gli elettroni di un atomo di carbonio del cervello umano sono connessi alle particelle subatomiche che costituiscono ogni salmone che nuota, ogni cuore che batte ed ogni stella che brilla nel cielo.

Tutto compenetra tutto. Sebbene la natura umana cerchi di categorizzare, classificare e suddividere i vari fenomeni dell'universo, ogni suddivisione risulta necessariamente artificiale e tutta la natura non è altro che una immensa rete ininterrotta. In un universo olografico persino il tempo e lo spazio non sarebbero più dei principi fondamentali.

Poiché concetti come la località vengono infranti in un universo dove nulla è veramente separato dal resto, anche il tempo e lo spazio tridimensionale (come le immagini del



pesce sui monitor TV) dovrebbero venire interpretati come semplici proiezioni di un sistema più complesso.

Al suo livello più profondo la realtà non è altro che una sorta di super-ologramma dove il passato, il presente ed il futuro coesistono simultaneamente; questo implica che, avendo gli strumenti appropriati, un giorno potremmo spingerci entro quel livello della realtà e cogliere delle scene del nostro passato da lungo tempo dimenticato. Cos'altro possa contenere il super-ologramma resta una domanda senza risposta.

In via ipotetica, ammettendo che esso esista, dovrebbe contenere ogni singola particella subatomica che sia, che sia stata e che sarà, nonché ogni possibile configurazione di materia ed energia: dai fiocchi di neve alle stelle, dalle balene grigie ai raggi gamma. Dovremmo immaginarlo come una sorta di magazzino cosmico di Tutto ciò che Esiste.

Bohm si era addirittura spinto a supporre che il livello super-olografico della realtà potrebbe non essere altro che un semplice stadio intermedio oltre il quale si celerebbero un'infinità di ulteriori sviluppi. Poiché il termine ologramma si riferisce di solito ad una immagine statica che non coincide con la natura dinamica e perennemente attiva del nostro universo, Bohm preferiva descrivere l'universo col termine "olomovimento".

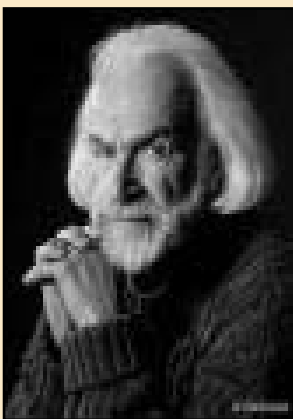
Affermare che ogni singola parte di una pellicola olografica contiene tutte le informazioni in possesso della pellicola integra significa semplicemente dire che l'informazione è distribuita non-localmente. Se è vero che l'universo è organizzato secondo principi olografici, si suppone che anch'esso abbia delle proprietà non-locali e quindi ogni particella esistente contiene in se stessa l'immagine intera.

Partendo da questo presupposto si deduce che tutte le manifestazioni della vita provengono da un'unica fonte di causalità che include ogni atomo dell'universo. Dalle particelle subatomiche alle galassie giganti, tutto è allo stesso tempo parte infinitesimale e totalità di "tutto". Il cervello è un ologramma capace di conservare 10 miliardi di informazioni...

Lavorando nel campo della ricerca sulle funzioni cerebrali, anche il neurofisiologo Karl Pribram, dell'Università di Stanford, si è convinto della natura olografica della realtà.

Numerosi studi, condotti sui ratti negli anni '20, avevano dimostrato che i ricordi non risultano confinati in determinate zone del cervello: dagli esperimenti nessuno però riusciva a spiegare quale meccanismo consentisse al cervello di conservare i ricordi, fin quando Pribram non applicò a questo campo i concetti dell'olografia. Il Dott. Pribram crede che i ricordi non siano immagazzinati nei neuroni o in piccoli gruppi di neuroni, ma negli schemi degli impulsi nervosi che si intersecano attraverso tutto il cervello, proprio come gli schemi dei raggi laser che si intersecano su tutta l'area del frammento di pellicola che contiene l'immagine olografica. Quindi il cervello stesso funziona come un ologramma e la teoria di Pribram spiegherebbe anche in che modo questo organo riesca a contenere una tale quantità di ricordi in uno spazio così limitato.

È stato calcolato che il cervello della nostra specie ha la capacità di immagazzinare circa 10 miliardi di informazioni, durante la durata media di vita (approssimativamente l'equivalente di cinque edizioni dell'Enciclopedia Treccani!) e si è scoperto che anche gli ologrammi possiedono una sorprendente capacità di memorizzazione, infatti semplicemente cambiando l'angolazione con cui due raggi laser colpiscono una pellicola fotografica, si possono accumulare miliardi di informazioni in un solo centimetro cubico di spazio... ma anche di correlare idee e decodificare frequenze di ogni tipo.



Dott. Pribram. Non è necessario



scartabellare attraverso una specie di gigantesco archivio alfabetico cerebrale perché ogni frammento di informazione sembra essere sempre istantaneamente correlato a tutti gli altri: un'altra particolarità tipica degli ologrammi.

Si tratta forse del supremo esempio in natura di un sistema a correlazione incrociata. Un'altra caratteristica del cervello spiegabile in base all'ipotesi di Pribram è la sua abilità nel tradurre la valanga di frequenze luminose, sonore, ecc. che esso riceve tramite i sensi, nel mondo concreto delle nostre percezioni.

Codificare e decodificare frequenze è esattamente quello che un ologramma sa fare meglio. Così come un ologramma funge, per così dire, da strumento di traduzione capace di convertire un ammasso di frequenze prive di significato in una immagine coerente, così il cervello usa i principi olografici per convertire matematicamente le frequenze ricevute in percezioni interiori.

Vi è una impressionante quantità di dati scientifici che confermano la teoria di Pribram, ormai, infatti, condivisa da molti altri neurofisiologi. Il ricercatore italo-argentino Hugo Zucarelli ha recentemente applicato il modello olografico ai fenomeni acustici, incuriosito dal fatto che gli umani possono localizzare la fonte di un suono senza girare la testa, abilità che conservano anche se sordi da un orecchio. È risultato che ciascuno dei nostri sensi è sensibile ad una varietà di frequenze molto più ampia di quanto supposto.

Ad esempio: il nostro sistema visivo è sensibile alle frequenze sonore, il nostro senso dell'olfatto percepisce anche le cosiddette "frequenze Cosmiche" e persino le cellule del nostro corpo sono sensibili ad una vasta gamma di frequenze.

Tali scoperte suggeriscono che è solo nel dominio olografico della coscienza che tali frequenze possono venire vagliate e suddivise. La realtà? Non esiste, è solo un paradigma **7** olografico.



Ma l'aspetto più sbalorditivo del modello cerebrale olografico di Pribram è ciò che risulta quando lo si unisce alla teoria di Bohm. Perché se la concretezza del mondo non è altro che una realtà secondaria e ciò che esiste non è altro che un turbine olografico di frequenze e se persino il cervello è solo un ologramma che seleziona alcune di queste frequenze trasformandole in percezioni sensoriali, cosa resta della realtà oggettiva? Per dirla in parole povere: non esiste.

Come avevano lungamente sostenuto le religioni e le filosofie orientali, il mondo materiale è una illusione. Noi stessi pensiamo di essere delle entità fisiche che si muovono in un mondo fisico ma tutto questo fa parte del campo della pura illusione. In realtà siamo una sorta di "ricevitori" che galleggiano in un caleidoscopico mare di frequenze e ciò che ne estraiamo lo trasformiamo magicamente in realtà fisica: uno dei miliardi di "mondi" esistenti nel super-ologramma.

Questo impressionante nuovo concetto di realtà è stato battezzato "paradigma olografico" e sebbene diversi scienziati lo abbiano accolto con scetticismo, ha entusiasmato molti altri. Un piccolo, ma crescente, gruppo di ricercatori è convinto che si tratti del più accurato modello di realtà finora raggiunto dalla scienza. In un universo in cui le menti individuali sono in effetti porzioni indivisibili di un ologramma e tutto è infinitamente interconnesso, i cosiddetti "stati alterati di coscienza" potrebbero semplicemente essere il passaggio ad un livello olografico più elevato.

Se la mente è effettivamente parte di un continuum, di un labirinto collegato non solo ad ogni altra mente esistente o esistita, ma anche ad ogni atomo, organismo o zona nella vastità dello spazio, ed al tempo stesso, il fatto che essa sia capace di fare delle incursioni in questo labirinto e di farci sperimentare delle esperienze extracorporee, non sembra più così strano. Immaginarsi malati, immaginarsi sani.

Il paradigma olografico ha delle implicazioni anche nelle cosiddette scienze pure come la biologia.

Keith Floyd, uno psicologo del Virginia Intermont College, ha sottolineato il fatto che se la concretezza della realtà non è altro che una illusione olografica, non potremmo più affermare che la mente crea la coscienza (cogito ergo sum). Al contrario, sarebbe la coscienza a creare l'illusoria sensazione di un cervello, di un corpo e di qualunque altro oggetto ci circonda che noi interpretiamo come "fisico".

Una tale rivoluzione nel nostro modo di studiare le strutture biologiche ha spinto i ricercatori ad affermare che anche la medicina e tutto ciò che sappiamo del processo di guarigione verrebbero trasformati dal paradigma olografico. Infatti, se l'apparente struttura fisica del corpo non è altro che una proiezione olografica della coscienza, risulta chiaro che ognuno di noi è molto più responsabile della propria salute di quanto riconoscano le attuali conoscenze nel campo della medicina.

Quelle che noi ora consideriamo guarigioni miracolose potrebbero in realtà essere dovute ad un mutamento dello stato di coscienza che provochi dei cambiamenti nell'ologramma corporeo. Allo stesso

modo, potrebbe darsi che alcune controverse tecniche di guarigione alternative come la "visualizzazione" risultino così efficaci perché nel dominio olografico del pensiero le immagini sono in fondo reali quanto la "realtà". Il mondo concreto è una tela bianca che attende di essere dipinta.

Perfino le visioni ed altre esperienze di realtà non ordinaria possono venire facilmente spiegate se accettiamo l'ipotesi di un universo olografico. Nel suo libro "Gifts of Unknown Things", il biologo Lyall Watson descrive il suo incontro con una sciamana indonesiana che, eseguendo una danza rituale, era capace di far svanire istantaneamente un intero boschetto di alberi.



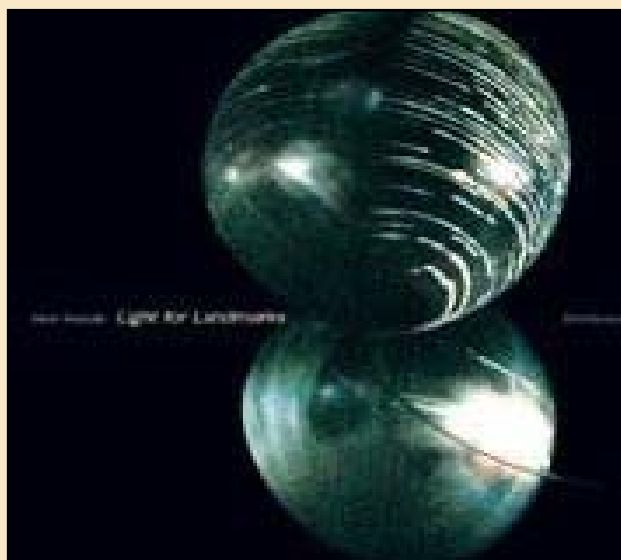
Watson riferisce che mentre lui ed un altro attonito osservatore continuavano a guardare, la donna fece velocemente riapparire e scomparire gli alberi diverse volte.

Sebbene le conoscenze scientifiche attuali non ci permettano di spiegare tali fenomeni, esperienze come queste diventano più plausibili qualora si ammetta la natura olografica della realtà. Forse siamo tutti d'accordo su cosa esista o non esista semplicemente perché ciò che consideriamo "realtà consensuale" è stato formulato e ratificato ad un livello della coscienza umana nel quale tutte le menti sono illimitatamente collegate tra loro.

Se ciò risultasse vero, sarebbe la più profonda ed importante di tutte le conseguenze connesse al paradigma olografico, implicherebbe infatti che esperienze come quella riportata da Watson non sono comuni solo perché non abbiamo impostato le nostre menti con le convinzioni atte a renderle tali.

In un universo olografico non vi sono limiti all'entità dei cambiamenti che possiamo apportare alla sostanza della realtà perché ciò che percepiamo come realtà è soltanto una tela in attesa che noi vi si dipinga sopra qualunque immagine vogliamo.

Tutto diviene possibile, dal piegare cucchiari col potere della mente, ai fantasmagorici eventi vissuti da Carlos Castaneda durante i suoi incontri con don Juan, lo sciamano Yaqui descritto nei suoi libri.



Tutto questo non sarà né più né meno miracoloso della capacità che abbiamo di plasmare la realtà a nostro piacimento durante i sogni.

Tutte le nostre convinzioni fondamentali dovranno essere riviste alla luce della teoria olografica della realtà.



## Chi Sao

### il Cuore del Wing Chun Kung Fu

di Sifu Samuel Kwok

Che cosa è il Chi Sau? E' importante? Come lo si pratica? In questo piccolo articolo cercherò di rispondere ad alcune di queste domande attraverso la spiegazione del Wing Chun dal punto di vista del Chi Sau e nello stesso tempo cercherò di chiarire i malintesi che durante gli anni si sono formati su esso.

Il Chi Sau è il cuore del Wing Chun ma tuttora il suo reale significato non è stato ancora valutato nella sua importanza: esso permette ai praticanti di esercitare le loro tecniche e forze senza correre il rischio di ferirsi. Molte persone utilizzano il loro Chi Sau come punto di riferimento nelle loro azioni di attacco; ma a volte il contatto è molto forte e questa condizione di aggressività non solo va contro alla filosofia del Kung Fu ma crea anche delle incongruenze nel progredire tecnico degli allievi: infatti l'eccessiva aggressività crea una gara tra gli allievi, una sorta di rivalità ed animosità tra loro che porta ad irrigidirli ed isolarli l'uno dall'altro.

Indubbiamente il Wing Chun è un sistema aggressivo poiché ha a che fare con la realtà della lotta e si presenta sempre nelle situazioni di minaccia personale e proprio per questo motivo è fondamentale collegare le nozioni teoriche di base con quelle pratiche: il Chi Sau offre questo mezzo. Esso permette ai praticanti di Wing Chun di correggere le loro posizioni e di dosare la loro forza; è una sorta di utensile per cui le arti di lotta possono essere migliorate.



Sifu Samuel Kwok con un allievo ed il Gran Maestro Yp Ching



il Maestro Samuel Kwok in una esibizione di Chi Sao

Ma per permettere questo, oltre all'esercizio fisico è importante discutere con gli allievi sui dettagli dei movimenti e sugli stessi principi del Wing Chun, che sono: Linee precise, semplicità, economia dei movimenti, giusto utilizzo delle forze, corretta rotazione del corpo e giusto rapporto tra tensione e rilassamento. Si deve fare attenzione a tutti questi fattori se si vuole comprendere a fondo la tecnica ed i movimenti da mettere in pratica.

Solo quando l'allievo "sente" dentro di sé il movimento corretto e la giusta energia, si può dire che egli ha realmente compreso questa arte marziale. Nei primi stadi di Dan Chi (Chi Sao con un solo braccio) e Poon Sau (la rotazione tipica delle braccia, conosciuta in inglese come "rolling") viene dato all'allievo ampia libertà e spazio per correggere le sue posizioni e concentrarsi sui principi della lotta: il "quando" e il "come" sono solo due delle tante domande che egli si pone e a cui può darsi una risposta in prima persona, e mentre egli cresce con il suo Chi Sau, le tecniche diventano sempre più di natura istintiva.

E' tutta una questione di sensazione personale, di istinto e di concentrazione: l'allievo impara a sentire con le sue braccia tutto ciò che gli è stato messo a disposizione dalle informazioni; nella situazione di difesa egli è così in grado di attuare la posizione necessaria di protezione della linea centrale ponendo in relazione le sue braccia con quelle dell'avversario mentre nella situazione offensiva egli è in grado di iniziare un attacco non appena intuisce un cedimento del suo aggressore.

Naturalmente tutto questo avviene quando l'allievo ha già assimilato la maggior parte di informazioni sui movimenti degli arti e quindi

riesce ad avere un quadro completo della situazione e ad avere una giusta reazione.

Il Chi Sau praticato a questo livello è come il gioco degli scacchi: non c'è subito un vincitore, ma è un gioco di rincorrersi come cane e gatto, in cui si aspetta un passo falso o un cedimento del reciproco avversario per riuscire a dominare la situazione.

Uno dei fattori importanti per lo sviluppo di un buon Chi Sau sono la ricettività e la curiosità: quando si cerca la verità, bisogna avere anche la capacità di percepirla. Il dogma "Questo è giusto perché sono io a dirlo!" in questa ricerca della verità non ha posto, perché questo rende inefficace il Chi Sau, e quindi anche il Wing Chun alla fine ha lo stesso risultato.

Alla base del Wing Chun sta un corretto utilizzo di energia e l'intuito di "cogliere al volo" il momento di cedimento dell'avversario per attuare l'offensiva: quando noi mettiamo in tensione i nostri muscoli, abbiamo bisogno dell'energia disponibile e dobbiamo utilizzarla nel breve tempo possibile, poiché lo sforzo crea subito acido lattico che ci provoca stanchezza.

Per questo motivo noi dobbiamo avere la capacità di capire i movimenti del nostro aggressore e di percepire subito un suo rilassamento, in modo da avere la possibilità di attuare la nostra reazione con l'utilizzo della nostra forza.

Il Chi Sau è complesso, e per arrivare a una sua piena comprensione vi deve essere una costante ricerca della verità, un profondo entusiasmo nel seguire le lezioni, uno stretto rapporto con l'insegnante e molta pazienza. Si potranno avere tutte le risposte sul Chi Sau solo quando si saranno poste, però, le domande principali.



Sifu Samuel Kwok

*Il Maestro Samuel Kwok studia wing chun da oltre 30 anni; il suo primo insegnante fu il M° Chan Wai Ling di Hong Kong nel 1967. Nel 1972 si sposta in Inghilterra dove verrà presentato al Maestro Lee Shing il quale, alcuni anni più tardi lo introduce al Maestro Yp Chun nel 1978, il quale nel 1981 lo farà rappresentante della Ip Chun Martial Art Association. Nel 1994 vuole approfondire lo studio con il Maestro Ip Ching. Nel 1998 gli viene conferita un onoreficienza dalla Manchester University per la diffusione e la promozione delle arti marziali.*



Sifu Samuel Kwok in Chi Sao con il Gran Maestro Yp Ching

## HuangShan: la montagna gialla

Tratto da "Cina: bellezza misteriosa" (Rizzoli, '87)

*"Viveva nei tempi antichi un grande pittore, Pei Du. Ancora bambino, all'età di dieci anni, aveva imparato tutto ciò che poteva da tutti i grandi maestri detta Cina. Andò a dipingere per l'intero Paese.*

*Ebbene, a quei tempi la Cina era pianeggiante. Ma Pei Du dipinse mitiche montagne, rocce appuntite e dirupi, pini, turbine foschie, un uccello qua e là, talvolta un essere solitario, oppure un ponte o una casupola isolati su una montagna, un'assorta solitudine.*

*Erano cose che aveva visto soltanto nella sua immaginazione e nei suoi sogni.*

*Ricercava la perfezione in ogni pennellata, mentre conti-*

*nuava giorno dopo giorno, anno dopo anno, a ridipingere ciascun elemento dei suoi paesaggi. Molta gente si accalcava per vedere di sfuggita le sue opere un attimo prima che fossero finite perché, una volta completate, egli aveva l'abitudine di distruggerle la mattina seguente, considerandole troppo imperfette per essere conservate.*

*Pei Du continuò a dipingere finché fu vecchio.*

*Quando ebbe novant'anni, la sua opera attirò l'attenzione del Dio delle Bellezza, Huangshu, che una notte gli apparve in sogno.*

*Il Dio gli disse che avrebbe avuto tempo di portare a termine solo un altro quadro prima di morire e che questo quadro doveva essere perfetto.*



panoramica del Monte HuangShan

*Pei Du trascorse i dieci anni successivi lavorando ogni giorno a quell'unico dipinto.*

*Lo terminò, finalmente, il giorno prima del suo centesimo compleanno.*

*Quella notte il Dio della bellezza gli apparve ancora in sogno: "Ci sei riuscito, Pei Du. domani dipingerai con noi in cielo".*

*La mattina dopo, prima dell'alba, Pei Du si alzò e si sedette in silenzio davanti al quadro.*

*Migliaia di persone si erano già radunate aspettando che passasse la notte per vedere il dipinto terminato. Ma nella notte si era alzata la nebbia, così nessuno poté vedere niente.*

*Quando finalmente cominciò a schiarire, il gigantesco dipinto apparve, pezzo per pezzo.*

*Tutti rimasero senza fiato.*

*Molti piansero. Bellezza pura sommersa tutti i presenti.*

*Non c'era dubbio che il quadro fosse perfetto. Gli occhi di Pei Du si velarono di lacrime.*

*Era la più bella opera d'arte che fosse mai stata creata. Quando calarono le tenebre, Huangshu, comparso sotto forma di una nebbiolina bianca, dissolse il dipinto tramutandolo in realtà.*

*Emersero settantadue vette, con corsi d'acqua, sorgenti calde, sentieri, ponti, un tempio sorgeva in primo piano, una cima a forma di loto sulla sommità di un monte.*

*Quando la gente si riebbe dall'emozione, guardò Péi Du.*

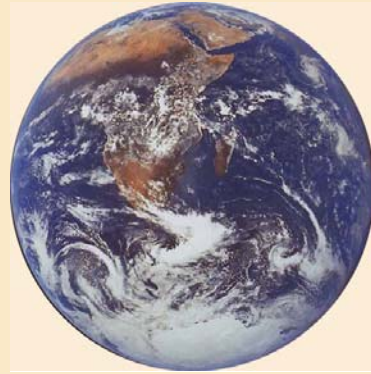
*I suoi occhi erano chiusi. C'era un sorriso sul suo volto. Era morto.*

*Ma il suo dipinto era perfetto ed è ora un luogo chiamato Huangshan: la Montagna Gialla".*



# SAN BAO

n e w s



*Il prossimo numero di "SAN BAO Magazine" uscirà nei primi giorni di Settembre 2007, visto che i mesi estivi saranno impegnati in seminari, lezioni aperte, stage ed esibizioni.*

## 2-3 Giugno 2007 - Montecatini Terme

### 1° Meeting Interscuola di Tai Chi Chuan & Qi Gong

1° Meeting interscuola di Tai chi Chuan stile Cheng Man-Ch'ing. Saranno presenti tutte le Scuole Italiane che seguono questo metodo per seguire il seminario residenziale dei Grandi Maestri di Taiwan: G.M° Chu Hon Ping; M° Wang Chin Shin e M° Rosa Chen.

---

## 23-24 Giugno 2007 - Norcia

### Seminario Residenziale Wing Chun

---

## 7-8 Luglio 2007 - Macchie d'Amelia

### Seminario Residenziale Tai Chi Chuan & Qi Gong

---

## 13-14-15 Luglio 2007 - Pennabilli

### Orientarsi Festival

ORIENTARSI è un evento artistico, culturale, scientifico e gastronomico volto a raccogliere le voci che riguardano il BenEssere, la Qualità della Vita, la tradizione, le discipline orientali e le Arti Marziali.

Per informazioni [www.orientarsifestival.com](http://www.orientarsifestival.com)

---

## 22 Luglio 2007 - Terni

### SAN BAO PARTY - Festa di fine anno della Scuola

---



**SAN BAO**  
**Centro Studi Kung Fu**  
**Scuola di Discipline Orientali**

infoline: 329.7325460

[info@sanbao.it](mailto:info@sanbao.it)

**SEDE UFFICIALE**

**Circolo ACLI - Centro Studi la Sorgente**  
Via del Salice, 10/b - Terni - Zona Campitelli  
[www.centrostudilasorgente.it](http://www.centrostudilasorgente.it)

**ALTRE SEDI**

**Centro Danza e Fitness MOVART**  
Via Galleria Nuova, 11 - Terni Centro  
[www.movart.it](http://www.movart.it)

**Batticuore - Palestre Benessere**  
Via Bartocci, 12 - Terni - Zona Maratta  
[www.batticuorepalestrebenessere.it](http://www.batticuorepalestrebenessere.it)

**Palestra Atmosphere**  
Voc. la Romita, 11 - Terni - Zona Romita  
[www.atmosphereclub.com](http://www.atmosphereclub.com)

**Palestra Performance**  
Via Flaminia Ternana, 145 - Narni