

壽

SAN
BAO

Anno 2 - Num.4 SET::OTT 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



La Forza Nascosta della Siu Lim Tao

Thè Verde, un toccasana naturale

Qi Gong: Alchimia interna e Medicina

Tai Chi Chuan: un'antica arte che aiuta il Cuore?

il Calore della Famiglia Marziale	2
La Forza nascosta della Siu Lim Tao	3
Thè Verde...un toccasana naturale	5
Tai Chi: un antica arte che aiuta il cuore?	7
Qi Gong: tra alchimia interna e medicina	9
San Bao News	12

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 e Simone Sebastiani

Redazione e Realizzazione:
Sebastiani Simone

Hanno collaborato:
Mariani Federica
Eodardo Maggi
Fabri Fabrizio

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

di Simone Sebastiani

I fatti di cronaca che quotidianamente rimbalzano sui nostri televisori rinforzano sempre di più in me l'idea che l'uomo si stia separando da se stesso, da quella parte di sè, Sacra ed Eterna, che ci riunisce al Divino, sotto qualunque forma noi vogliamo concepirlo.

Questo lento, ma inesorabile, processo dicotomico è iniziato circa quattro secoli fa con l'avvento della scienza moderna che ha innescato nell'uomo l'idea dell'oggettivazione, secondo cui l'uomo è una macchina funzionante su precisi e rigidi schemi matematici, fisici e chimici. Tutto è prevedibile.

le mani del sangue dei propri figli, vicini di casa o amanti che brutalmente si finisco a colpi mortali.

Sicuramente contribuiscono a questi tradici eventi le condizioni sociali ed economiche in cui il mondo versa in questo difficile periodo, ma io sono sicuro che la causa prima di tutto questo dolore è l'assenza di comunicazione con se stessi, l'assenza di ascolto del proprio corpo e delle proprie emozioni, la dimenticanza che ognuno di noi è Scintilla Divina.



Il comportamento umano si discosta poco da quello animale, se non fosse per quella che venne definita intelligenza umana.

In questa visione l'uomo, vittima della società e del globalismo che gli ha impedito di manifestare se stesso, le sue pulsioni e le sue emozioni, si è dissociato da quella parte Sacra; ha finito per credere di essere un "ammasso" di ossa e carne...è diventato ciò che credeva di essere.

I risultati di questa falsa identità sono davanti i nostri occhi: uomini che si uccido in nome del Dio Denaro, madri che si macchiano

Se ci ricordassimo di chiudere gli occhi, di tanto in tanto, e di ascoltare quella Voce che in ognuno di noi risuona, qualunque sia il credo religioso, allora non potremmo più commettere queste barbarie verso altri nostri fratelli, ma troveremmo il coraggio, se fossimo in difficoltà, di porgergli una mano per chiedergli aiuto e non per ferirlo a morte.

Come disse Yogananda: Io non vedo Ebrei, Musulmani o Indù, non vedo razze e persone diverse, perchè essi sono tutti miei fratelli, scintille singole della stessa fiamma Divina.

La Forza Nascosta della Siu Lim Tao

Il potere della prima forma dello stile Wing Chun

di Gran M° Tsui Sheung Tin

Ho conosciuto il Maestro Yip Man quando ero segretario dell'associazione dei lavoratori dei ristoranti in Hong Kong; poiché egli impartiva lezioni di arti marziali nelle stanze dell'associazione, ho avuto la possibilità di incontrarlo.

Ogni giorno sentivo come egli spiegava ai suoi allievi le teorie del Wing Chun e in poco tempo mi ritrovai anch'io a seguire le sue lezioni sul metodo, sull'eleganza e la forza che il Ving Tsun conteneva in sé.

Come apprendista, il mio primo esercizio fu il Siu Lim Tau: come è facile da capire, poiché già da molto tempo sentivo le lezioni del Maestro, riuscii in poco tempo ad esercitarmi bene in questa forma.

Un giorno domandai al Maestro Yip Man perché il Siu Lim Tau avesse questo nome, così atipico per le arti marziali: egli mi rispose che il significato si avvicinava molto a quello che viene definito Lop Nim: "costruttore di una idea" e aggiunse, inoltre, che perseverando nel suo esercizio si poteva arrivare a capire la sua straordinaria essenza, ovvero quella di stabilire un "Idea" nella tua mente.

Debbo dire che il significato nascosto di Lop Nim catturò il mio interesse, ma anche se spesi moltissimo tempo cercando di capirlo non vi riuscii. Così decisi di praticare la Siu Nim Tao tutti i giorni, mattina e sera. Dopo lungo tempo cominciai a capire la connessione esistente tra Lop Nim e la forma. Cominciai ad entusiasarmi enormemente per il potere che riuscivo ad esprimere nelle mie tecniche, e tutto questo derivava dal mio Siu Lim Tao.



Il M° Tsui Sheung Tin in una recente Esibizione

Mi accorsi che questo "costruttore di una idea" si era integrato nei miei movimenti. Le sensazioni che provavo cominciarono ad essere veramente straordinarie poiché ogni mio movimento era penetrato da una forza non visibile ma che io percepivo in maniera profonda e nonostante questa crescente energia, dall'esterno i miei movimenti continuavano ad apparire dolci e leggiadri: ero così arrivato al vero significato del Lop Nim della Siu Lim Tau.

Ho sommariamente definito questo potere nascosto "Forza delle Idee" ed ho suddiviso il Siu Lim Tau in due parti principali:

- (1) Forza delle Idee (Nim Lik)
- (2) Struttura

La "**Forza dell'Idea**" stabilisce i movimenti del Ving Tsun in modo da avere una struttura flessibile ma al tempo stesso molto robusta, in grado di sopportare grandi pressioni e produrre una energia di risposta. Vi sono differenti forme di forza come "la forza interiore", "la forza speciale", "la forza dell'aria" ma voglio porre la mia attenzione sulla "forza delle idee". Che cosa è?

Essa è semplicemente la concentrazione dello spirito in modo che ogni parte del

corpo si riempia di una forza interiore, dando alla persona una maggiore possibilità di movimento e reazione. Il Nim Lik è il potere della mente quando essa è totalmente focalizzata. Questo ci aiuta a portare il Chi in ogni parte del corpo. Ognuno di noi a questo potere, ma senza allenamento non può essere sviluppato. Questa reazione avviene quando i muscoli sono in tensione: è il risultato della combinazione tra la forza delle idee e la natura speciale dei muscoli.

La seconda parte importantissima della Siu Lim Tao è la **Struttura**: la posizione del Ving Tsun (Yee Jee Kim Yeung Ma) serve a dirigere la forza di una persona verso un obiettivo preciso; bisogna pensare che la contrazione dei muscoli nel basso addome permette alle gambe e al torso di agire come in un tutt'uno. La rotazione del bacino (Tei Gong) permette infatti di collegare il busto alle gambe, in modo che il corpo possa muoversi come un tutt'uno. I movimenti di base del Siu Lim Tao sono il Tan Sau, il Bong Sau ed il Fook Sau; essi sono movimenti teorici che utilizzano la forza. In loro è nascosto il concetto di "Arco e Freccia". Come sappiamo un arco, o un oggetto semisferico, può sostenere un

impatto molto forte, inoltre esso può deflettere o trasferire grandi quantità di energia in modo dinamico. Una ruota può accelerare rapidamente senza subire danni, a differenza di un triangolo o un quadrato.

Ogni movimento della Siu Nim Tao è regolato dall'idea di Arco e Freccia e quando esso è combinato con la Forza dell'Idea si sviluppa un a forza veramente devastante.

Per praticare gli esercizi del Siu Lim Tao bisogna concentrarsi e cercare di attuare ogni movimento lentamente e con precisione: se si fa ciò, si può arrivare ad un alto grado di gioia e di soddisfazione, come è successo a me.

Il consiglio che voglio dare a tutti i praticanti di Ving Tsun è quello di porre particolare attenzione alla loro Siu Nim Tao; cercate di scoprire i movimenti circolari nascosti in ogni tecnica. Praticate mantenendo la mente focalizzata; usate la mente per eseguire i movimenti e non la tensione muscolare. Seguendo questi principi, sono sicuro che arriverà presto la vera comprensione della Siu Nim Tao.



Il Gran Maestro Yip Man al centro della foto ed alla sua destra il Maestro Tzui Sheung Tin da giovane. Alle sue spalle si può vedere anche il Maestro Wong Sheung Leung da giovane (il secondo da sinistra). 4

Tè Verde...un toccasana naturale

Le grandi proprietà antitumorali della *Camelia Sinensis*



"Fai una deliziosa ciotola di tè'. Disponi la carbonella in modo da scaldare l'acqua. Arrangia i fiori come lo sono nei campi. D'estate, evoca la freschezza; d'inverno, il calore. Precorri in ogni cosa il tempo. Preparati alla pioggia. Dedica ai tuoi ospiti la massima attenzione".

Le sette regole del tè' secondo Sen Rikyu (1522-1591)

Il tè nasce dalle foglie della *Camelia sinensis*; quando sentiamo parlare di tè Jasmin, di Ceylon, Darjeeling, non dobbiamo pensare che si tratti di piante diverse: cambia solo il luogo di produzione e l'aromatizzazione.

Nemmeno tè verde e tè nero vengono da piante diverse. Quello che beviamo normalmente in Occidente è il tè nero: le foglie, dopo essere state raccolte, sono scaldate all'aria per un giorno, arrotolate e fatte fermentare in luoghi umidi (un processo che fa perdere gran parte dei principi attivi della pianta).

Se invece le stesse foglie, appena raccolte, vengono "lavate" a vapore e subito seccate per impedirne la fermentazione, si ottiene il tè verde. Grazie a questa lavorazione al loro interno rimangono maggiori quantità di catechine ed altri polifenoli (i componenti più attivi e salutari) e si perde un po' di teina (o caffeina).

Il tè verde, insomma, è un concentrato di sostanze preziose, nonostante il sapore un po' differente da quello "classico" non lo renda apprezzato come il tè nero.

Per mantenerne inalterati i principi attivi, però, bisogna saperlo preparare correttamente: metterne un paio di grammi sul fondo della tazza, e riempirla con una parte di acqua fredda ed una di acqua calda. L'acqua bollente, infatti, deteriora le foglie di tè verde. Dopo averlo lasciato in infusione per due-quattro minuti, filtrarlo, aggiungere eventualmente limone e zucchero, ma ricordarsi di non aggiungere latte, perché proprio la caseina del latte rischia di neutralizzare i polifenoli, le componenti più benefiche del tè verde.

In Giappone il tè (rigorosamente verde: quello nero, considerato di bassa qualità, è di solito riservato agli occidentali) è la bevanda nazionale. E in questo paese c'è una situazione che ha stupito i ricercatori di tutto il mondo, un "paradosso nipponico": perché i giapponesi, tra i più forti fumatori al mondo, si ammalano meno che altrove di tumore al polmone? Perché bevono tè verde.

Così l'interesse degli oncologi per questa antica bevanda, è cresciuto a dismisura. Certo, non bisogna lasciarsi trascinare dall'entusiasmo. Quante volte si è sentito parlare di sostanze anticancro che dopo pochi mesi erano già finite nel dimenticatoio? Ma per il tè verde non dovrebbe essere così'.



I primi studi importanti risalgono a più di dieci anni fa. E ormai sono decine le ricerche pubblicate su riviste a prova di dubbio: da Jama, il Journal of American Medical Association, a Lancet, dal British Medical Journal al Japan Journal of Clinical Oncology. Ricerche che hanno dimostrato come in molti casi le sostanze contenute nel tè verde rallentano o bloccano la trasformazione delle cellule sane in tumori, la loro crescita e diffusione, e lo sviluppo dei vasi sanguigni che nutrono la massa tumorale.

Il merito è soprattutto dell'Egcg (il nome per esteso è epigallocatechina-3-gallato), un polifenolo presente nel tè verde (25%) molto più che in quello nero (che ne ha solo il 4%). Quali tumori previene? Praticamente tutti: mammella, polmoni, esofago. Contrasta anche il melanoma e un tumore maschile come quello alla prostata. E il cuore? Il tè verde tratta bene anche il nostro muscolo più importante.

Contiene numerosi flavonoidi, sostanze antiossidanti che ci proteggono dall'infarto. Non solo. Il colesterolo e i trigliceridi presenti nel sangue, che quando sono in eccesso si depositano sulle pareti delle arterie e aprono la strada ai disturbi cardiocircolatori, nei forti bevitori di tè non sono un problema. In generale, con due tazze al giorno si riduce il rischio di aterosclerosi del 50%.



Gli antiossidanti presenti nel tè verde (i flavonoidi di cui abbiamo appena parlato e soprattutto le catechine) combattono anche i radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento dell'organismo e della pelle in particolare. Ma il bello è che sono molto più attivi degli antiossidanti contenuti in qualsiasi altro alimento: secondo ricerche compiute da alcune università americane, le catechine del tè verde hanno un'efficacia 20 volte superiore a quella della vitamina E e sono addirittura 100 volte più attive della vitamina C.

Ma non basta. Il tè verde ha la capacità di migliorare la flora batterica intestinale; infine dà una mano a dimagrire, perché aumenta la velocità con cui l'organismo brucia i suoi grassi. L'università di Ginevra ha scoperto che i suoi estratti fanno salire in maniera significativa (4%) il consumo giornaliero di calorie.

Questo effetto non dipende solo, come si potrebbe pensare, dalla teina o caffeina contenuta nel tè (che pure viene inserita in molti farmaci dimagranti proprio perché accelera il metabolismo), ma è dato ancora una volta dalle preziose catechine, che aumentano la termogenesi: il nostro corpo produce più calore e, perciò, brucia più grassi. Senza provocare alcun effetto negativo a carico del cuore e del sistema nervoso.

Tai Chi: un'antica Arte che aiuta il Cuore ?

Ecco come e perchè il Tai Chi aiuta i malati cardiaci

da: *American Journal of Medicine* - Ottobre 2004



Il Tai Chi Chuan che combina movimenti fluidi e lenti, coordinati ad una respirazione profonda ha negli ultimi anni attirato l'attenzione di diversi gruppi di ricerca in ambito medico. Diversi studi e ricerche scientifiche suggeriscono che il Tai Chi ha notevoli effetti benefici sulla salute delle persone; in particolar modo nelle persone anziane e nei riguardi di persone con patologie croniche. Gli ultimi studi, realizzati nel 2004 da un gruppo di ricerca americano hanno dimostrato gli effetti benefici del Tai Chi su persone affette da problemi cardiaci.

Che il movimento fisico sia di grande aiuto per tutte le persone, soprattutto per quelle con patologie minori è un fatto risapu-

to. Spesso però gli esercizi fisici possono rappresentare una sfida per persone aventi problemi cardiaci minori. Durante l'esercizio infatti il loro cuore non riesce a rifornire di ossigeno in modo ottimale i muscoli e gli organi interni. Come conseguenza si ha un affaticamento generale, sensazione di fatica e respiro corto.

Alcuni medici e ricercatori hanno suggerito il Tai Chi Chuan come soluzione. Il Tai Chi Chuan, da un punto di vista prettamente ginnico, può essere paragonato ad una camminata ad andatura medio-veloce; ed i risultati dal punto di vista salutare non tardano ad arrivare.

Ricercatori della Harvard Medical School in coordinazione con esperti di Agopuntura del New England School of Acupuncture, per avvalorare questa tesi hanno selezionato 30 uomini e donne con problemi cardiaci stabili. Tutti hanno continuato a ricevere cure tradizionali; metà di loro però sono stati introdotti ad una pratica collettiva di Tai Chi Chuan per un'ora due volte alla settimana.

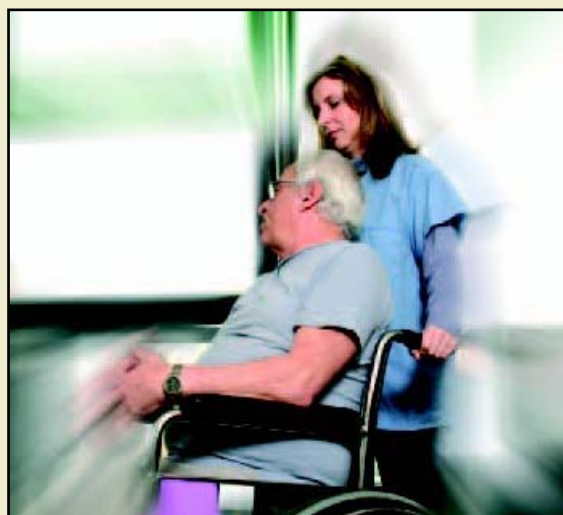
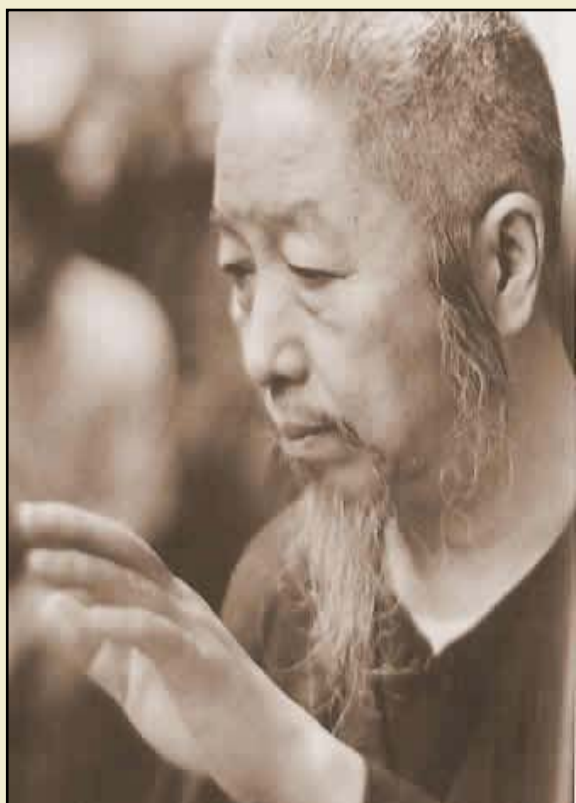
Dopo tre mesi di osservazione, le persone che avevano affiancato la pratica del Tai Chi alle cure convenzionali hanno riscontrato una maggiore sopportazione della fatica, maggiore coordinazione dei movimenti,



ed una capacità di camminare senza interruzioni più a lungo senza carenza di respiro; in generale quindi una migliore qualità di vita. Inoltre tutti i tests presentavano un livello di BNP (B-type natriuretic peptide), sostanza che si forma nel sangue quando le condizioni del cuore peggiorano, molto più basso rispetto all'inizio della pratica, questo significa che il loro cuore "sforzava" in maniera molto minore per promuovere la circolazione del sangue nel corpo.

Cosa ha prodotto questo beneficio? Praticanti di Tai Chi Chuan e dottori di Medicina Tradizionale Cinese dicono che la pratica costante del Tai Chi sviluppa e promuove la circolazione dell'energia interna del corpo umano (detta Qi). Questa energia interna non ha niente di miracoloso o esoterico; può essere considerata come quella parte di "intelligenza" del copro umano, che in modo naturale mette in comunicazione l'attività cerebrale (la nostra mente) con l'attività metabolica e fisiologica (il nostro corpo).

Le varie sequenze della forma di Tai Chi Chuan, come "Muovere le mani come nuvole" o "afferrare la coda del passero", producono un effetto equilibrante sulla nostra energia e promuovono lo sviluppo armonioso delle due opposte forze della natura umana yin e yang. Questo equilibrio promuove e mantiene lo stato di salute.



Un'altra spiegazione molto più prosaica è che la pratica del Tai Chi Chuan, imponendo posizioni particolari del corpo; in particolare posizione lunghe, con le ginocchia flesse, la colonna vertebrale dritta favorisca un rafforzamento delle gambe che, da un lato migliora la sopportazione della fatica durante le attività quotidiane, dall'altro promuove la circolazione del sangue dalla periferia (arti) al centro del corpo.

Inoltre non è da sottovalutare l'effetto della respirazione profonda, che dona vigore agli organi interni (fungendo da massaggio interno grazie all'azione motoria dei diaframmi pelvico e toracico) rendendo le persone più attive.

La caduta di BNP ci indica che il cuore si affatica di meno pompando il sangue lungo l'apparato circolatorio, come questo è avvenuto però non è chiaro dal punto di vista medico.

Il risultato dell'equipe di ricerca ha dimostrato però che una sana e moderata attività motoria, come quella proposta dal Tai Chi Chuan, è spesso il primo modo di prenderci cura di noi stessi.

Qi Gong

Tra alchimia interiore e medicina

di Fabrizio Bencini - Scuola Matteo Ricci Bologna

Il rapporto tra pratica terapeutica ed elevazione spirituale nelle discipline energetiche è un rapporto sconosciuto in Occidente ma diffuso nelle culture dell'estremo Oriente. Si tratta di un tema tanto affascinante quanto ancora in buona parte inesplorato; ovviamente, la causa di ciò è da ascrivere all'abisso tra le due culture e alle conseguenze della diffidenza da questo prodotta., sia in ambito medico che a livello istituzionale.

Per fortuna, le cose stanno sia pur gradualmente cambiando ed il Qigong, anche in Italia, comincia ad essere conosciuto, apprezzato e praticato. L'assenza di un quadro normativo non rende impossibile la presenza di operatori non sufficientemente qualificati e non aiuta i veri professionisti; nonostante ciò, comunque, l'utenza è sempre più in grado di apprezzare i benefici che la pratica del Qigong apporta. Tali benefici sono spesso riscontrabili anche dopo un periodo di pratica relativamente breve. Nella gran maggioranza dei casi, gli esercizi sono alla portata di tutti, compresi anziani e malati, che migliorano rapidamente il loro stato di salute, com'è possibile verificare con riscontri oggettivi.

La difficoltà maggiore è data piuttosto dal lavoro mentale nel Qigong, dall'ottenimento del rilassamento, dalla reale percezione del Qi e dalla possibilità di farlo circolare liberamente in maniera cosciente prima e automatica poi. Questa è la vera essenza del Qigong, che non necessita più di tanti movimenti fisici ma agisce potentemente ad ogni livello, dentro e fuori il corpo. La dimensione a questo punto cambia ed evidentemente travalica l'ambito strettamente terapeutico ed invade,

in quanto energia raffinata, la sfera spirituale senza sconfinare necessariamente in quella religiosa. Per capire meglio questo punto occorre risalire alle origini del Qigong, le cui pratiche più antiche datano ad oltre cinquemila anni fa.

La Medicina Cinese è nata dall'osservazione empirica e così il Qigong: ad un certo momento ci si accorse che certi movimenti, sotto forma di danza o altro, certi suoni o un determinato modo di respirare erano in grado di migliorare la salute. Famoso, a questo proposito, è il rotolo di seta di Mawangdui, risa-

lente al III secolo a.C., nel quale vengono illustrati 44 disegni di figure umane che eseguono ginnastiche mediche con i disturbi che intendono curare.

In seguito, gli antichi cinesi verificarono anche che il Qigong (usiamo per comodità un termine che in realtà in Cina è divenuto d'uso corrente solo a partire dalla dinastia Qing (1644 - 1911) aveva delle

potenzialità applicative molto più ampie.

Per esempio, chi ha raggiunto un alto livello nella pratica, è in grado di usare l'energia ottenuta per curare gli altri. Non solo; i taoisti usavano il Qigong per indagare le leggi celesti, fare previsioni sulle calamità naturali e sull'uomo stesso. Il Qigong permise loro di approfondire la conoscenza in tre fondamentali campi di indagine: il Cielo, la Terra e l'Uomo. In altre parole, consentì di comprendere le leggi che regolano l'Universo. Questo è in costante mutamento, ma sempre è indispensabile ricercare la massima armonia tra microcosmo (Uomo) e macrocosmo (Cielo e Terra).



Tradotto in termini di MTC, ogni qualvolta si rompe quest'armonia dinamica, insorge la malattia.

Occorreva allora ricercare i mezzi per un benessere duraturo; ebbe così inizio la ricerca alchemica, tra la fine dell'epoca Tang (618-907) e l'inizio della dinastia Song (960-1279). Di due tipi le metodologie adottate a questo fine: l'alchimia esterna (waidan) e quella interna (neidan), non contrapposte ma complementari.

L'alchimia esterna si serviva principalmente di erbe o minerali per la produzione dell'elisir, mentre quella interna considerava il corpo umano un laboratorio alchemico che può permettere di raggiungere l'immortalità tramite determinate tecniche mentali, fisiche e respiratorie. Per immortalità non si intendeva solo una lunga vita ma un processo di purificazione che consentisse l'elevazione dell'essere umano e la sua unione armonica con l'Universo.

Nel processo di raffinazione alchemica distinguiamo tre forme di energia: l'Essenza (Jing), il Soffio (Qi) e l'energia spirituale (Shen). Tramite una corretta respirazione effettuata in uno stato di quiete profonda e con una postura adeguata, il Jing si trasforma in Qi e questo in Shen. C'è poi un ultimo stadio che è costituito dalla raffinazione dello Shen per tornare al Vuoto (Xu). Vuoto naturalmente non significa inesistente ma anzi estremamente chiaro, al punto che la coscienza diventa onniscienza.

Anche "solo" da un punto di vista terapeutico, comunque, è stato dimostrato che la stimolazione operata dalla mente sul Dan Tian inferiore produce effetti diretti sui sistemi nervoso ed endocrino, regolando la funzionalità degli organi interni.



Poiché quando si fa scendere il Qi nel Dan Tian si usa la respirazione addominale profonda, si fa compiere al diaframma un pronunciato movimento in alto e in basso che provoca un massaggio degli organi interni dell'addome con il conseguente miglioramento dei sistemi digestivo, riproduttivo, urinario ed endocrino.

Ma portare l'attenzione sul Dan Tian inferiore induce anche un profondo stato di quiete, che è in realtà la premessa indispensabile per fare progressi veri nella pratica del Qigong.

Sono stati effettuati esperimenti che hanno rilevato livelli molto bassi nel metabolismo basale degli esperti di Qigong.

In essi il consumo cerebrale di ossigeno, nello stato di tranquillità, è inferiore di circa il sedici per cento a quello dello stato di coscienza ordinaria, e il livello metabolico di



L'antica tela rinvenuta nelle grotte di Mawangdui

noradrenalina è intorno al sessanta per cento di quello di una persona normale.

Molto interessanti anche i risultati degli esperimenti fatti con l'elettroencefalogramma: nei maestri esperti, per esempio, sono state evidenziate onde alfa più ampie, meno frequenti e più regolari nel ritmo di quelle di un non praticante. Questo permette a chi fa Qigong di migliorare le funzioni cerebrali e di conseguenza il sistema vegetativo.

Altri test hanno evidenziato gli effetti positivi del Qigong sul sistema respiratorio, sul digerente, l'endocrino e l'immunitario. Fin dagli anni cinquanta sono stati effettuati in Cina studi comparativi tra praticanti di Qigong e non praticanti e si è constatato che i primi presentavano parametri migliori sia nei risultati di eeg ed ecg sia per quanto riguarda l'appetito, il sonno, l'andatura, la vista e l'udito.

Migliore era anche lo stato dei loro denti, della pelle, dei capelli, della memoria, delle facoltà mentali e della capacità lavorativa.

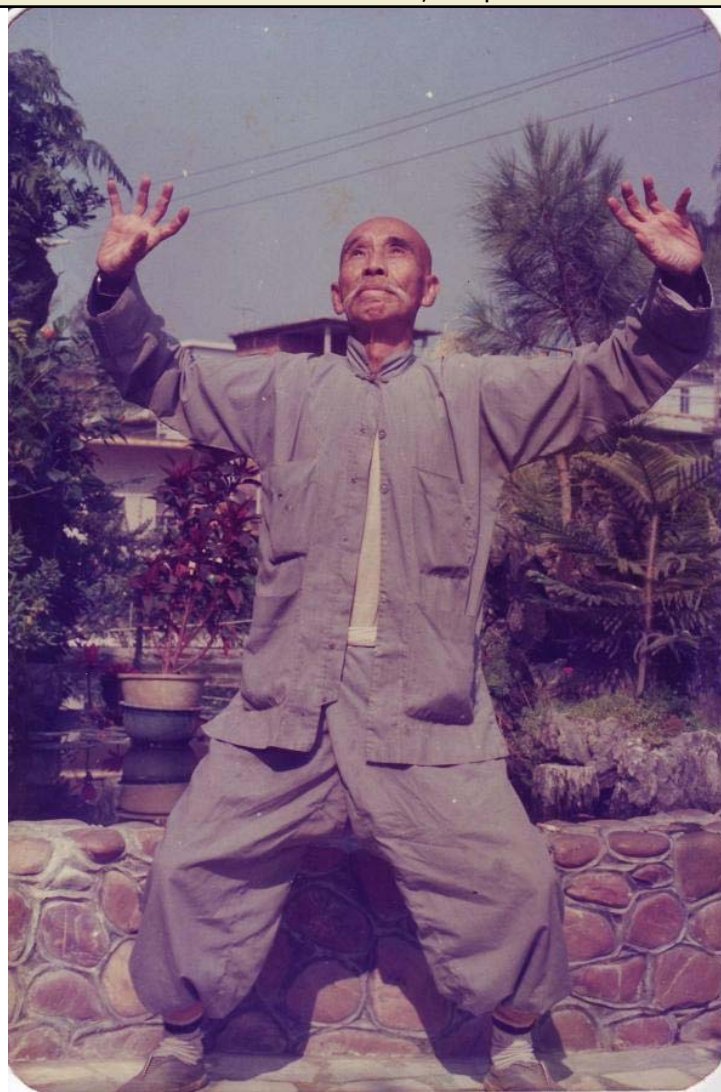
In definitiva, è ormai scientificamente dimostrato che il Qigong permette di contrastare il processo d'invecchiamento. Spesso allungando la vita, sempre comunque migliorandone la qualità anche grazie alla prevenzione che riesce ad operare. L'uso della mente negli esercizi permette inoltre di trovare quello stato di tranquillità che migliora le funzioni cerebrali e placa le emozioni, che a lungo andare potrebbero produrre seri danni agli organi, come ormai riconosce anche la moderna Psiconeuroimmunologia e come afferma la Nuova Medicina del dottor Hamer.

Al di là dell'importanza della pratica personale, è inoltre interessante constatare che i taoisti erano arrivati, grazie alla pratica del Qigong, a conclusioni cui la scienza occidentale è giunta solo un secolo fa con la teoria della relatività e la meccanica quantistica. Oggi, ad esempio, non viene più contestato il rapporto stretto tra Vuoto e Materia, la loro complementarietà e interconnessione; tuttavia, da parte di certi ambienti accademici esi-

stono ancora rifiuti aprioristici ad accogliere quanto accertato da scienziati non solo cinesi sulla formazione ed emissione di energia da parte degli esperti di Qigong.

Infine, ricordiamo che chi raggiunge un alto livello di pratica può curare e guarire mediante l'emissione del Qi, e anche questo è stato dimostrato in più occasioni da esperimenti scientifici. E' bene comunque ricordare che il raggiungimento di un alto livello non è frutto solo di un allenamento costante, ma anche di equilibrio interiore e di un cuore retto. E' questa imprescindibilità di "pulizia del cuore e purezza d'intenti" a fare del

Qigong non solo un ottimo strumento per la prevenzione e la cura di molte patologie, ma anche un eccezionale metodo di autoelevazione spirituale.



SAN BAO

n e w s



Una Mano per la Pace 2008

The Impossible is Often the Untried

www.unamanoperlapace.it

Dal 21 al 27 Gennaio 2008 si svolgerà a Terni, organizzata dalla Scuola San Bao e dall'Associazione "Loto Bianco", la quarta edizione di "Una Mano per la Pace", manifestazione culturale a scopo umanitario.

Tutti gli allievi sono invitati a partecipare attivamente; la Manifestazione è la nostra presentazione al Mondo, rappresenta i nostri scopi, gli obiettivi raggiunti, la vera strada del kung fu e la nostra energia....quella di tutti.

Uniamoci ancora una volta.....





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 Performance
Via Flaminia Ternana, 145 - Narni