



WWW.FIGHTER-ARTS.IT

FANZINE

NUMERO UNO

# MISSION: POSSIBILE

Ce l'abbiamo fatta!!! La FANZINE di Fighter-Arts è ora una realtà!!!

Eccoci al primo numero, cominciamo con 30 pagine e 15.000 copie, niente male come inizio, vero? Siamo carichissimi :-)

Prima di tutto ci presentiamo, siamo "quelli di Fighter-Arts": Marco, Mauro, Simonetta, insieme a tutti coloro che hanno collaborato: Luca, Francesco, Marco, Luca, Marco, Mario, Mara, Matias, Luca, Filippo, Maria Noemi, Manuel.

Quella che avete in mano è la **FANZINE di Fighter-Arts**, ovvero un progetto nato qualche mese fa per portare su carta quello che è lo spirito di Fighter-Arts, ovvero la passione per le ARTI MARZIALI, SPORT da COMBATTIMENTO, DIFESA PERSONALE, SISTEMI di COMBATTIMENTO REALE ecc...

Noi siamo convinti che, indipendentemente dallo stile che si pratica, c'è sempre qualcosa da imparare dagli altri, per questo con Fighter-Arts siamo sempre andati in posti diversi, da praticanti e maestri di stili diversi per dare loro spazio e visibilità. Abbiamo fatto parecchi video, dal Kung Fu al Karate, dalla Capoeira all'Aikido, dal Brazilian Jiu Jitsu alla Thai, e molto di più. Abbiamo conosciuto praticanti, atleti e maestri straordinari, e abbiamo imparato molto. Abbiamo cominciato con un sito e ora siamo anche su carta... e siamo solo all'inizio di questo viaggio.

Ma cos'è questa FANZINE?

*Il termine inglese fanzine nasce dalla contrazione delle parole **fan** (da fanatic, appassionato) e **magazine** (rivista), e può essere tradotto in italiano come **rivista amatoriale**. Indica le riviste realizzate da appassionati di qualche particolare genere o fenomeno culturale e rivolte ad un pubblico specifico.*

L'idea è quella di fare una rivista di arti marziali, MA rispetto alle riviste di settore che trovate in edicola la FANZINE di Fighter-Arts è **GRATUITA**. La Fanzine infatti è autofinanziata, il nostro scopo non è **VENDERE** ma **CONDIVIDERE** e **DIFFONDERE**.

Abbiamo diviso i costi di produzione tra chi partecipa, rendendo **possibile** la realizzazione di questo progetto; ci siamo messi insieme e ce l'abbiamo fatta! Certo siamo ancora "piccoli" ma se considerate che siamo alla nostra prima esperienza su carta, questa FANZINE è un risultato strepitoso. Un grande successo soprattutto perchè nasce dall'impegno di persone che hanno lavorato duramente spinte dalla loro passione, non dalla promessa di un guadagno.

Ci auguriamo che questa iniziativa venga accolta dal pubblico con lo stesso nostro entusiasmo e invitiamo tutti a inviarci opinioni, consigli, critiche (costruttive) per portare avanti questo progetto nel migliore dei modi. Chiunque fosse interessato a partecipare al prossimo numero può contattarci via mail all'indirizzo [fanzine@fighter-arts.net](mailto:fanzine@fighter-arts.net)

Per tutte le info sulla FANZINE potete visitare la pagina [www.fighter-arts.net/ita/fanzine.html](http://www.fighter-arts.net/ita/fanzine.html)

Buona lettura!

Marco

## IN QUESTO NUMERO:

**FIGHT DIET: LE 10 REGOLE** 2

**JEET KUNE DO, IL COMBATTIMENTO DEFINITIVO** 3

**I TATAMI, DALLE ORIGINI AI GIORNI NOSTRI** 4

**AUMENTARE LA POTENZA NEGLI ARTI INFERIORI** 8

**ARTI MARZIALI FREESTYLE E PARKOUR** 9

**IL SARONG COME ARMA** 10

**THETA HEALING** 12

**CALENDARIO 2011** 13

**KSATRIYA-DHARMA** 18

**LE TECNICHE DI ROTTURA** 20

**IL SEGRETO DEGLI INVINCIBILI MONACI SHAOLIN** 22

**MENTAL TRAINING & PEAK PERFORMANCE** 24

**IL PENSIERO POSITIVO NEL LAO LONG DAO** 26

# FIGHT DIET: LE 10 REGOLE

## 1. LA DIETA SUPPORTA L'ALLENAMENTO,

quindi ogni variazione deve determinare necessariamente un riequilibrio dell'altro elemento. Nei giorni di allenamento le calorie devono essere più alte rispetto ai giorni di riposo. E' sempre l'allenamento che determina quanto puoi mangiare.

## 2- CONSUMA SOLO ALIMENTI VIVI E VITALI (aggiungendo sempre delle spezie)

Le spezie sono piccole magie in grado di rivitalizzare qualunque alimento, utilizzale di frequente e sempre da crude (il calore ne annulla il loro potere nutritivo).

## 3- VARIA L'ALIMENTAZIONE ALTERNANDO I CIBI SU BASE SETTIMANALE

Cerca di non mangiare mai lo stesso cibo per più di due giorni consecutivamente. In questo modo assicuri all'organismo tutti gli elementi utili per massimizzare il livello di benessere e forma fisica, senza sviluppare carenze nutrizionali o allergie dovute all'eccessiva presenza di uno stesso nutriente.

## 4-FRAZIONA GLI ALIMENTI DURANTE LA GIORNATA (almeno 4-6 piccoli pasti)

Il frazionamento alimentare permette alcuni vantaggi metabolici. Per prima cosa ti permette di controllare meglio il senso di fame. Ottiene inoltre un controllo ormonale vincente sia in termini di aumento del muscolo sia della perdita di grasso. Su questo aspetto esistono molte teorie differenti, alcune prevedono un eccesso di grassi, altre pochi pasti, addirittura solo serali. Si tratta di errori metabolici privi di senso.

## 5-CONTROLLA I CARBOIDRATI

Limitali durante la giornata: a colazione, a pranzo e negli spuntini, e azzerali dopo le ore 18. Cerca di utilizzare sempre l'abbinamento carboidrati-fibra.

## 6- PROTEINE (di elevato profilo aminoacidico) ALMENO 3 VOLTE NELLA GIORNATA

L'ideale è introdurle a colazione, pranzo e cena, ma anche negli spuntini e prima di andare a dormire la sera.

## 7- IDRATATI FREQUENTEMENTE

L'acqua mantiene il corretto equilibrio idrico salino e ti consente di metabolizzare meglio il carico proteico.

## 8- FRUTTA E VERDURA: VITAMINE E FIBRE IL MIGLIOR "ROMPI-DIGIUNO"

Se devi ridurre il peso corporeo e perdere grasso, presta però particolare attenzione agli zuccheri nascosti contenuti nella frutta e verdura.

## 9- LA BILANCIA NON MISURA LA COMPOSIZIONE DEL TUO CORPO

Tieni sempre sotto controllo non il peso ma la percentuale di acqua, grasso e muscolo. Se devi dimagrire devi agire sul grasso, non sui tuoi muscoli!

## 10 - FAI ATTENZIONE ALLO STRESS

Lo stress libera ormoni (catecolamine e il cortisolo). Il cortisolo è il responsabile maggiore della disgregazione muscolare e dell'accumulo di grasso nella zona addominale.

Il cortisolo è più alto al mattino appena alzati e la sera prima di coricarsi. E' in questi momenti che dovresti assumere supplementi anti-cortisolo (antiossidanti e vitamina C). Se vuoi mantenere i muscoli e perdere grasso presta attenzione allo stress e ai fattori che lo causano.

NOTA: Ho tralasciato di fornirti consigli ovvi come: NON FUMARE, NON BERE ALCOLICI, NON ASSUMERE DROGHE E FARMACI DOPANTI

X FIGHT-Diet, tutto sulla nutrizione finalizzata al combattimento! Un vero e proprio corso in più livelli che spiega in modo semplice e completo le basi della nutrizione e della supplementazione per scolpire il corpo (più muscoli) e avere maggior definizione (meno grasso). X-FIGHT-DIET svela tutti i segreti per massimizzare la forma fisica e le performance dentro e fuori dal ring.

**DA DICEMBRE OGNI GIOVEDÌ SU FIGHTER-ARTS.IT!!!**

Copyright 2010 by Marco Ceriani



# JEET KUNE DO, IL COMBATTIMENTO DEFINITIVO

Per comprendere l'essenza del JKD dobbiamo immaginare un pittore con davanti a sé una tavolozza di colori. Egli deve comporre la sua opera usando la sua tecnica e utilizzando solo parte dei colori che ha a disposizione. Lui prova e riprova colori diversi, crea e scopre nuovi colori con la quale ultimare la sua arte.

Come il pittore anche il praticante di JKD deve servirsi di una buona conoscenza tecnica e delle origini di questa disciplina ma nel contempo deve usare metodi diversi, tecniche diverse tra loro, deve sapere fondere differenti sistemi di lotta in una unica azione. Lui è padrone della sua ARTE e ne domina i confini, più è in grado di spingersi nella ricerca e più i suoi limiti saranno superati. Quello che non deve fare è preoccuparsi troppo di cercare "nuovi colori" ( stili ) ma piuttosto scoprire la vera essenza di quelli che sta usando.

**Il DNA del JKD** è fatto di abilità quali la rapidità, la semplicità e l'efficacia. Ma definiamo efficacia, si tratta infatti di arrivare allo scopo con il minimo sforzo. Noi lo riassumiamo in questo semplice ma chiaro concetto " MASSIMO DANNO NEL MINOR TEMPO ". Si serve dell'uso dei pugni, dei calci, delle chiavi articolari, delle proiezioni, della lotta in piedi, della lotta a terra, dei gomiti, delle ginocchia e così via senza limiti. Perché averne in un combattimento reale?

**Il METODO**, è il problema di molti praticanti o appassionati di JKD ( combattimento reale ). Il metodo di addestramento deve essere progressivo, capace di fare emergere i punti deboli e soprattutto deve insegnare a "cucire insieme" tecniche e metodologie diverse, altrimenti spesso accade che il fighter ne faccia solo una accozzaglia di stili diversi ma che in realtà non li sappia applicare in un unico contesto. E' infatti logicamente non produttivo in termini di tempo partire insegnando un pugno, poi un calcio, poi un'altra arma per poi chissà quando cercare di metterli insieme. Più costruttivo invece partire dal risultato osservando il soggetto come si comporta in combattimento ( a basso contatto inizialmente ) per capire quali sono le sue attuali difficoltà, poi da lì si parte e si cerca di migliorare le sue difficoltà, il pugno, il calcio, il movimento, la lotta e così via... poi si ritorna a guardarlo nel contesto di combinazioni rapide o di un combattimento e nuovamente si miglioreranno le nuove difficoltà. Il JKD è crudo come cruda è la realtà del combattimento reale! l'approccio che si deve avere verso la difesa personale: è quello di un uomo che affronta una tigre! non puoi affrontare il combattimento con sufficienza, non puoi addestrarti alla finzione, devi essere preparato ad uno scontro che non avresti mai cercato. Ecco perché il Jeet Kune Do è l'Arte definitiva. Essa racchiude in sé ciò che un combattente vorrebbe sempre essere LIBERO DA SCHEMI. Il JKD è la risposta precisa a chi cerca una disciplina rivolta al combattimento reale, alla difesa personale, all'efficacia prima di tutto.



**Luca Marinello**, coordinatore italiano del Jeet Kune Do, Maestro di 2° generazione, da più di 20 anni addestrato degli stessi Studenti di Bruce Lee in modo particolare Grand Master Bustillo, Taky Kimura, Dan Inosanto. International Hall of Fame 2004, oggi preparatore di diversi reparti speciali. Insegna nelle 35 sedi **Marinello Academy** Italiane e 3 Europee. Insieme al suo TEAM di Istruttori è lieto di accoglierti!

### Segreteria Nazionale:

[www.jkditaly.com](http://www.jkditaly.com) - [info@jkditaly.com](mailto:info@jkditaly.com) - TEL 333 11 94 346

Youtube: [www.youtube.com/yadomaster](http://www.youtube.com/yadomaster)

Facebook: [www.facebook.com/lucamarinello2](http://www.facebook.com/lucamarinello2)

Milano Tel 349 1390426

Torino Tel 339 4470473

Bergamo 333 11 94 346

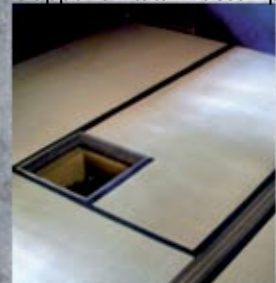
# I tatami

## dalle origini ai giorni nostri

Il tatami (畳) è una tradizionale pavimentazione giapponese composta da pannelli rettangolari affiancati fatti con paglia di riso intrecciata e pressata. Può anche avere diversi spessori che mediamente raggiungono i 6 cm. Le dimensioni non sono fisse variando da zona a zona. Orientativamente il tatami è lo spazio occupato da una persona sdraiata. Le misure più frequenti sono 90 cm. x 180 cm. oppure 85 cm x 180 cm. Vi sono anche i mezzi tatami di 90x90 oppure 85x85. La stanza con pavimento di questo tipo viene designata washitsu (和室), mentre quando si parla di una stanza all'occidentale si usa la parola yōshitsu (洋室).



I margini sono squadri e i due lati più lunghi sono orlati con una fettuccia larga di lino nero o cotone; quelli delle case nobiliari hanno, intessuti nella fettuccia, dei motivi ornamentali in bianco e nero. In Giappone il tatami accompagna tutta la vita familiare: il sonno, i pasti, l'amore e anche la morte.



Anche la tradizionale cerimonia del tè si svolge sui tatami o con un briciere appoggiato o con una modifica di uno dei tatami, ricavando, in un angolo, una buca quadrata (ro) con cornice laccata detta robuchi.

Sul tatami è doveroso camminare senza suole (scarpe, zoori, zoccoli, ciabatte) ma solo con calze o a piedi nudi. La calza tradizionale da usare sul tatami si chiama tabi, ha la particolarità di essere di colore bianco e con l'infreddito, così da consentire, usciti dalla stanza, l'uso di sandali di tale foggia.

Originariamente i tatami erano un lusso della nobiltà. Durante il periodo Heian (平安時代, Heian jidai - epoca della storia giapponese compresa

tra l'VIII e il XII secolo) nello stile architettonico shinden-zukuri (sviluppato per residenze aristocratiche) la pavimentazione delle stanze era principalmente di legno, e i tatami venivano utilizzati unicamente come zona dove sedevano importanti personalità dell'aristocrazia.

Durante il periodo Kamakura (鎌倉時代, Kamakura-jidai, 1185-1333) il tatami venne gradualmente utilizzato per ricoprire interamente le stanze delle residenze dei samurai e dei preti che avevano raggiunto ruoli di potere.

Le stanze interamente ricoperte di tatami presero il nome di zashiki, e si diffusero regole comportamentali e di etichetta che determinavano il modo di



sedersi e la disposizione delle materassine.

Prima della metà del sedicesimo secolo i nobili e i samurai dormivano sui tatami o materassine di tessuto mentre la gente comune usava come letto materassine di paglia o addirittura paglia grezza.

I tatami divennero gradualmente più popolari e si diffusero anche tra la gente comune verso la fine del diciassettesimo secolo.

Al giorno d'oggi i tatami non sono molto diffusi nelle case come elemento di arredamento, mentre sono diventati molto popolari in tutto il mondo nei dojo e nelle palestre di arti marziali, non solo giapponesi.

Il tatami ha oggi una funzione protettiva che rende più sicuro il contatto con la pavimentazione, principalmente negli stili di lotta e lotta a terra, ma anche nelle arti che prevedono la pratica in piedi, visto che le cadute e gli atterramenti sono comunque frequenti in moltissimi stili.

I tatami usati oggi per la pratica di arti marziali sono molto diversi da quelli tradizionali.

Il materiale è solitamente polietilene espanso o schiuma EVA, hanno rifiniture antiscivolo e lati a incastro per facilitare la composizione e la tenuta delle aree di pratica.

Sul mercato sono presenti diversi modelli e marche di tatami, quelli di qualità sono fatti di materiale ad alta densità. I modelli più economici hanno il vantaggio di un costo ridotto ma sono sconsigliati in quanto tendono ad imbarcarsi in tempi piuttosto ridotti e gli incastri si rompono facilmente.

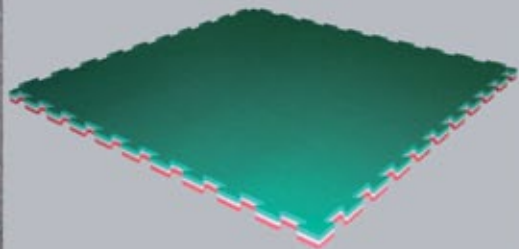


PER I TUOI TATAMI DI QUALITÀ:

DRAGONISLE.EU

VENDITA E NOLEGGIO TATAMI - SCONTI PER PALESTRE E FEDERAZIONI - OFFERTE SULL'USATO

## TATAMI A INCASTRO JUDO J30



Tatami a incastro reversibile bicolore per le discipline del Judo, MMA, Ju-Jitsu, Aikido, Kung Fu, Wushu e altre discipline. Realizzato in polietilene espanso reticolato a cellula chiusa, e' accoppiato con un mix di densità, per ottenere un'elevato assorbimento all'urto. E' realizzato mediante taglio a getto d'acqua, in uno speciale sistema ad incastro che lo rende reversibile. Il prodotto è bicolore comprensivo di cornici perimetrali per la finitura dell'area. Idoneo per il più svariato utilizzo indoor e outdoor, per manifestazioni generiche e per uso scolastico.



**CORNICI** Nella fornitura dell'area sono comprese le relative cornici di finitura dello stesso colore del modulo utilizzato.

**FINITURA ANTISCIVOLO** I moduli sono realizzati con la finitura antiscivolo



**CARATTERISTICHE TECNICHE**  
Materiale: Pe espanso reticolato multidensità  
Dimensione modulo: 100x100 cm  
Spessore: 3 cm  
Colori: Verde/Bianco/Rosso-Blu/Bianco/Rosso

## TATAMI A INCASTRO WOOD - SHIATSU



Realizzato in Eva espansa a cellula chiusa mono densità, tagliato con uno speciale sistema ad incastro reversibile a cui si abbinano le cornici perimetrali.

Per il suo colore caldo simil legno è idoneo per angolo meditazione, relax e massaggi.

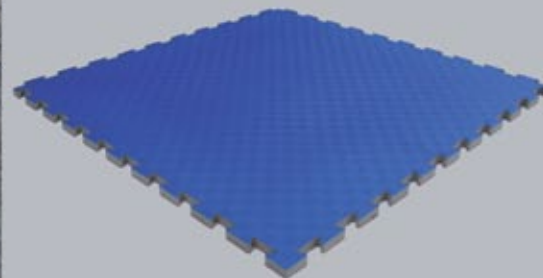
**FINITURA ANTISCIVOLO** I moduli sono realizzati con la finitura antiscivolo

**CORNICI** Nella fornitura dell'area sono comprese le relative cornici di finitura dello stesso colore del modulo utilizzato

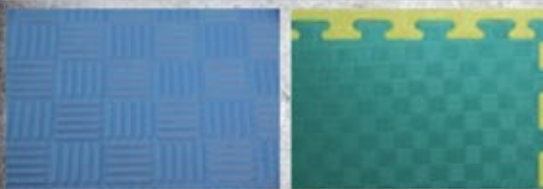
**CARATTERISTICHE TECNICHE**  
Materiale: Eva espansa  
Densità: 120 kg/m<sup>3</sup>  
Dimensione modulo: 100x100 cm  
Spessori: 2,5 cm  
Colori: Legno



## TATAMI A INCASTRO TAEKWONDO T25

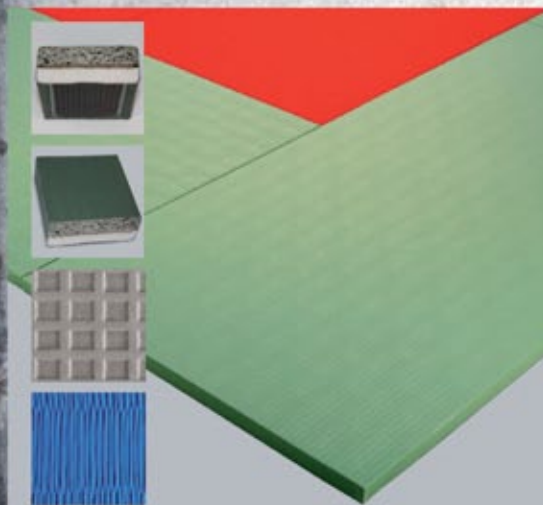


Realizzato in Eva espansa a cellula chiusa mono densità, stampata e tagliata mediante fustellatura in uno speciale sistema ad incastro reversibile. La FINITURA ANTISCIVOLO e' ottenuta a caldo sulla superficie, creando un effetto pellicola che agevola le operazioni di pulizia del prodotto. Il prodotto è bicolore, comprensivo di cornici perimetrali per la finitura dell'area. Idoneo per KARATE, TAEKWONDO, SAVATE, KICK BOXING ed altre discipline. **CORNICI:** Nella fornitura dell'area sono comprese le relative cornici di finitura dello stesso colore del modulo utilizzato.



**CARATTERISTICHE TECNICHE**  
Materiale: Eva espansa  
Dimensione modulo: 100x100 cm  
Spessori: 2,5 cm  
Densità: 120 kg/m<sup>3</sup>  
Colori: Blu/Rosso - Verde/Giallo

## TATAMI TRADIZIONALE PE+PU



Per coloro che necessitano di avere un prodotto da rimuovere spesso, abbiamo creato una soluzione atta a ridurre il peso del 50%. Di fatto abbiamo realizzato un tatami ibrido unendo il materiale tradizionale (poliuretano) di alta densità in superficie accoppiato a PVC goffrato paglia di riso, con polietilene espanso reticolato a cellula chiusa nella parte retro e finito con fondo antiscivolo.

**CARATTERISTICHE TECNICHE**  
Materiale: PU espanso + PE Espanso  
Densità PU: 230 kg/m<sup>3</sup>  
Densità PE: 30 kg/m<sup>3</sup>  
Dimensione modulo: 200x100 e 100x100 cm  
Spessori: 4-5 cm  
Colori: Verde - Rosso - Blu - Giallo



PER I TUOI TATAMI DI QUALITÀ:

DRAGONISLE.EU

TatamiX

VENDITA E NOLEGGIO TATAMI - SCONTI PER PALESTRE E FEDERAZIONI - OFFERTE SULL'USATO

# AUMENTARE LA POTENZA NEGLI ARTI INFERIORI

Mi chiamo Luca, la mia passione verso le arti marziali mi ha portato ad intraprendere sfide sempre nuove, prima attraverso l'apprendimento e successivamente attraverso l'insegnamento. Insegnare a bambini che un giorno potrebbero diventare dei veri guerrieri è una passione che mi restituisce giorno dopo giorno grandi soddisfazioni.

In questo primo numero, un esercizio per sviluppare la potenza negli arti inferiori, essenziale per quella parte di muscolatura che è principalmente usata nell'acrobatica marziale e nella ginnastica artistica. Per svolgere questo esercizio bisogna semplicemente avvicinare 2 sedie come illustrato nell'immagine.

La grandezza, la posizione e la distanza delle sedie sono a discrezione di chi esegue l'esercizio in base al proprio livello di allenamento. I muscoli principalmente coinvolti nell'esecuzione, sono i quadricipiti, i bicipiti femorali e i polpacci, cardini principali per l'incremento dell'elevazione.



## 1 - POSIZIONE DI PARTENZA

Partiamo in posizione seduta, con la schiena perfettamente dritta e appoggiata allo schienale, l'angolo busto-coscia e l'angolo coscia-gamba sono di 90°, le piante dei piedi possono essere in presa plantare totale (con la pianta del piede completamente appoggiata a terra) o in presa plantare sull'avampiede.

## 2 - ESECUZIONE

Inseriamo una spinta simultanea esplosiva degli arti inferiori verso l'alto in modo da raggiungere la massima elevazione possibile, durante la fase di volo flettiamo rapidamente le cosce verso l'alto, in modo da far aumentare ulteriormente la distanza che separa gli arti inferiori dal pavimento, ed effettuiamo una rotazione di 180° sull'asse longitudinale prima della posa dei piedi al suolo e dell'arrivo in posizione seduta sulla sedia di fronte.



## 3 - DIFFICOLTÀ

La caratteristica principale di questo esercizio, è che la difficoltà può essere moderata o incrementata in base al coinvolgimento più o meno intenso degli arti superiori che possono rimanere immobili, aumentandone notevolmente il livello di difficoltà, oppure possono precedere la spinta degli arti inferiori con uno slancio veloce e rapido verso l'alto, facendola diminuire.

Informazioni:

Nel canale YouTube di Riflessi Condizionati ([www.youtube.com/riflessicondizionati](http://www.youtube.com/riflessicondizionati)) trovi: Sport, Preparazione fisica, training specifici, Acrobatica, Stretching, Potenziamento; Tutorial di Kung fu, Acrobatica, Bastone, Nunchaku, Difesa personale; Concorsi a premi.

Il canale YouTube **RIFLESSI CONDIZIONATI** aderisce al progetto Videoblog di **Fighter-Arts.it**

Se anche tu hai un videoblog o un canale YouTube dedicato alle arti marziali e vuoi aderire al progetto Videoblog di Fighter-Arts.it contattaci all'indirizzo email [social@fighter-arts.net](mailto:social@fighter-arts.net)

# ARTI MARZIALI FREESTYLE



540, cork, b-twist, sono parole che in Italia non sono ancora molto conosciute fra i vari artisti marziali e fanno parte di un atleta di **X.M.A.** Ossia extreme martial artist.

In America questa disciplina nasce intorno agli anni 70 con lo scopo di riunire vari artisti marziali di vari stili in un'unica competizione, così facendo le forme acquisirono sempre una maggiore spettacolarità e l'atleta ricercava sempre più una prestazione atletica e acrobatica di alto livello.

Infatti fondamentale nell'**x.m.a.** è il gesto tecnico acrobatico calci con avvitementi, salti mortali, ruote senza mani, salti con avvitementi, fino a creare delle combinazioni "combo" sempre più spettacolari.

Anche in Italia da un po' di anni si è cominciata a diffondere questa cultura, alcuni marzialisti con le proprie forze si sono avvicinati a questa realtà facendola conoscere e crescere nel nostro paese. Interessante vedere come sempre più bambini vengono attirati da questa disciplina e come le nuove generazioni stanno diventando sempre più competitive avvicinandosi gradualmente a un livello internazionale.

A Brescia, **Francesco Venturelli** allenatore di Lao Long Dao, kung-fu vietnamita fondato dal Maestro Marco Guarneri, dopo aver studiato alla Brixia, palestra di livello mondiale di ginnastica artistica, ha cominciato a diffondere l'**x.m.a.** ed il **parkour** con sempre più bambini e adulti che si prodigano in questa disciplina.

## PARKOUR

Il **Parkour** è l'arte di muoversi da un punto ad un altro nel modo più rapido ed efficace possibile.

Non è solo un semplice allenamento del corpo, ma è un superare i propri limiti sia fisici che mentali.

Questa disciplina si diffonde dalla Francia, prima da un metodo militare atto a creare nell'uomo la capacità di superare con disinvoltura e con movimenti naturali ogni ostacolo.

Successivamente viene trasportato sempre in Francia nella "giungla urbana" con le stesse idee di muoversi da un punto ad un altro della città superando ogni ostacolo, nasce così un **parkour** sempre più acrobatico, atletico e libero.

Le parole chiave del Parkour sono:

- Efficienza
- Velocità
- Furbizia
- SICUREZZA: ci si allena per diventare più forti, non invalidi!
- Progredire lentamente, per gradi.

Francesco Venturelli  
[WWW.BRIXIALAOLONGDAO.COM](http://WWW.BRIXIALAOLONGDAO.COM)  
[WWW.LAOLONGDAO.INFO](http://WWW.LAOLONGDAO.INFO)



# IL SARONG COME ARMA

Il **sarong** o sarung è un largo pezzo di cotone o seta, drappeggiato intorno alla vita e indossato come una gonna da uomini e donne in molte zone dell'Asia del Sud e dell'Est, nel Corno d'Africa e in alcune isole del Pacifico. Un tempo veniva indossato dal popolo indonesiano come abito tradizionale da entrambi i sessi; oggi, con l'introduzione dei pantaloni, si preferisce utilizzarlo come abito di cerimonia. Oggi, avere il sarong sopra i pantaloni è un segno per identificarsi con la cultura indonesiana; per la pratica delle arti marziali, sono stati inoltre re-introdotti i costumi tradizionali per contraddistinguere le diverse scuole in caso di competizioni o dimostrazioni al pubblico. A volte oltre ad usarlo per avvolgersi la vita se ne indossa un altro cucito ai due estremi e portato a tracolla da una spalla al fianco opposto, che in caso di freddo viene aperto avvolgendo e



riparando entrambe le spalle.

Il **sarong** però, dietro a un aspetto assolutamente innocuo può diventare un'arma letale nelle mani di un praticante di silat.

La mia esperienza con il sarong è legata alla pratica del Silat Suffian Bela Diri, un'affascinante arte marziale del Brunei che da generazioni viene tramandata nella famiglia di Maul Mornie, attualmente unico rappresentante di questo stile.

Mi ricordo che la prima volta che vidi utilizzare

il **sarong come arma** fu in un video di Guru Maul su youtube (<http://www.youtube.com/maul565>); rimasi subito affascinato dalla fluidità dei movimenti, incredibile inoltre vedere come un semplice pezzo di stoffa potesse offrire, in mani esperte, una grande varietà di applicazioni di difesa personale. Tuttavia credevo che in quei movimenti ci fosse molta coreografia, pensavo che quelle tecniche così pulite ed apparentemente efficaci avessero uno scopo più dimostrativo che pratico, in altre parole pensavo che fossero un ottimo pretesto per fare sfoggio di tecnica ma che, in una situazione pratica, risultassero poco efficaci. Mi sbagliavo.

Quando ebbi l'opportunità di studiare il sarong dal vivo, sotto la guida di Guru Maul, mi resi conto delle enormi potenzialità delle tecniche.

La prima cosa che notai, e che passava del tutto inosservata nei video, fu l'incredibile **pressione** che si può esercitare con il sarong. Lasciamo stare considerazioni ovvie come l'effetto sugli stangolamenti, visto che il collo è una parte delicata del nostro corpo e nessuno può negare che qualsiasi cosa avvolta intorno a questa zona sia una minaccia per chi subisce la tecnica. Una delle cose che mi sorprese, invece, fu l'effetto del sarong intorno al polso: la stretta esercita infatti una pressione incredibilmente forte e dolorosa, che in realtà è solo l'inizio dell'applicazione della tecnica di difesa, solitamente seguita da leve o sbilanciamenti.

Una delle strategie fondamentali del Silat punta ad alterare la struttura e l'equilibrio dell'aggressore; con il sarong questo obiettivo viene facilmente raggiunto. Chi subisce una tecnica di sarong viene infatti agganciato, spinto o tirato in modo piuttosto insolito e questo rende una reazione di difesa molto difficile, sia per l'effetto sorpresa, sia perchè queste azioni vengono sempre alternate a dei colpi. Quando subii per la prima volta una tecnica di sarong mi ritrovai a terra con un polso intrappolato e uno strangolamento chiuso senza nemmeno rendermi conto di come fosse successo. Certo io non sono un maestro, ma pratico arti marziali da 15 anni e finire in quella situazione, senza aver capito come, mi ha davvero fatto ricredere sull'efficacia delle tecniche di sarong.

Stabilito che quelle applicazioni sono molto efficaci, il mio desiderio fu quello di impararle e fin dall'inizio notai che i concetti erano facilmente assimilabili. Chiaramente come in tutti gli stili non si può imparare una tecnica e renderla efficace senza una pratica costante, tuttavia mi aspettavo un percorso molto più difficile e complicato. Pensavo, per esempio, che fermare un pugno e agganciare il polso con il sarong fosse come fermare un pugno e applicare una leva: non dico sia impossibile, ma, realisticamente parlando, se il pugno è tirato con intenzione sappiamo tutti quanto sia improbabile riuscire ad applicare la tecnica; riuscire a parare o deviare l'attacco in modo efficace è già un buon risultato. Nonostante questo mio scetticismo mi resi conto che le tecniche di sarong erano molto più applicabili di quello che credevo (parlo comunque delle basi visto che pratico Silat Suffian da solo 3 anni). A livello di difesa personale lo studio del sarong come arma sfocia in moltissime applicazioni con oggetti di uso comune come una sciarpa, una maglietta, un asciugamano, un sacchetto di plastica ecc.. Raccomando lo studio di queste tecniche a tutti i praticanti di arti marziali interessati alla difesa personale.

# ABBIGLIAMENTO FIGHTER-ARTS

Vieni su **DRAGONISLE.eu** per scoprire l'abbigliamento **FIGHTER-ARTS**:  
T-shirt, felpe, giacchini, canotte, pantaloni e molto di più



# THETA HEALING

Il **THETA HEALING** è una meravigliosa tecnica di guarigione olistica antichissima, riportata alla luce dalla naturopata e intuitiva americana Vianna Stibal.

Con questa tecnica si impara a raggiungere uno stato meditativo profondo, nel quale il cervello emette onde cerebrali nella frequenza theta mantenendo lo stato di coscienza.

Si ha così la possibilità di "co-creare" la propria realtà.

Noi attiriamo tutto ciò che accade nella nostra vita: siamo come una calamita che attrae a sé situazioni, eventi, persone a secondo dello stato d'animo che emettiamo in quel momento.

Ripulendo l'energia personale, da paure, risentimenti, rabbia, da tutti i sistemi di convinzioni che limitano l'espressione di sé possiamo cambiare la nostra realtà.

Il theta healing si basa sulla fisica quantistica, sul pensiero creativo.

Come tutte le tecniche energetiche non si può sostituire alla medicina tradizionale, ma può essere un ottimo complemento per raggiungere un proprio equilibrio energetico, quindi alla guarigione.

Questa tecnica serve a chiunque per superare blocchi e limiti che impediscono di vivere serenamente la nostra vita e la nostra quotidianità.

Agli atleti può servire per acquisire sicurezza nelle proprie capacità tecnico-sportive, a migliorare il corpo rendendolo più elastico, a eliminare il timore degli infortuni e la paura che limita l'efficacia e/o impedisce la realizzazione di alcuni esercizi difficili, a eliminare l'ansia da prestazioni, lo stress psico-fisico, a superare l'emotività, a rafforzare il coraggio, la forza, la fiducia e la determinazione.

Tutti possono raggiungere lo stato theta a scopi terapeutici su se stessi e sugli altri.

**Simonetta Giannetti**, insegnante qualificata da Vianna Stibal, organizza seminari in tutta Italia ed esegue sessioni individuali su appuntamento.

Per informazioni:  
Simonetta Giannetti cell. 3331018372  
e-mail: Simonetta\_04@yahoo.it

# SITI WEB CHIAVI IN MANO

Dalla collaborazione di **Fighter-Arts.it**, **Dragonisle.eu** e **Zmootha.com** è nato un catalogo di siti web di arti marziali disponibili per scuole, palestre, federazioni o per atleti singoli.

Partendo dalle necessità e dalle esigenze del nostro pubblico, abbiamo creato una serie di siti che rispondessero alle seguenti caratteristiche:

## BASSI COSTI DI REALIZZAZIONE

Un sito internet può costare da poche centinaia di euro fino a parecchie migliaia. I fattori che determinano il prezzo sono molti: grafica, animazione, programmazione, quantità del contenuto ecc...

La nostra esperienza ci ha fatto notare che, a differenza di un po' di anni fa, quando avere un sito era un privilegio di pochi, oggi è una necessità di molti. Non tutti possono permettersi un sito che costa migliaia di euro, e questo porta chi ne ha bisogno a rivolgersi a web-designer improvvisati che offrono una soluzione economica. Purtroppo molto spesso dietro a una offerta allettante si nasconde una fregatura.

Fighter-Arts.it, Dragonisle.eu e Zmootha.com hanno lavorato duramente per ottimizzare tutti i processi di realizzazione di un sito professionale che rispondesse alle esigenze del pubblico delle arti marziali (dal singolo praticante fino al dirigente di federazione). Il risultato è stato un incredibile abbattimento dei costi di produzione che ha permesso di rendere un prodotto professionale accessibile al portafoglio medio.

## FACILITÀ DI GESTIONE E MASSIMA INDIPENDENZA

Chi oggi ha bisogno di un sito vuole anche essere indipendente nella gestione dei contenuti, e vuole evitare di perdere ore e ore per imparare ad aggiornare il suo sito.

Chiunque acquisterà un nostro sito web sarà completamente indipendente nella gestione dei contenuti e, grazie a una breve guida gratuita (allegata a tutti i modelli di sito), sarà in grado di imparare in pochi minuti le operazioni base per creare o modificare articoli, pagine, categorie, parole chiave ecc..

## RAPIDITÀ NELLA CONSEGNA

Sono finiti i tempi in cui bisogna aspettare settimane o mesi per avere il proprio sito in rete.

Una volta acquistato il modello preferito devi solo seguire la procedura on-line per inserire i dati necessari alla registrazione e caricare il contenuto delle pagine base. Dal momento dell'invio dovrai aspettare un massimo di 10 giorni lavorativi e il tuo sito sarà on-line perfettamente funzionante.

## TUTTO QUELLO CHE SERVE, SUBITO

Sebbene il contenuto dei nostri siti sia molto flessibile e facilmente personalizzabile abbiamo pensato a una struttura base che includa le esigenze più comuni a un sito di arti marziali, sport da combattimento o difesa personale.

In aggiunta al contenuto e alle funzionalità base da noi proposte potrai scegliere tra una serie di optional a seconda delle tue necessità

## GRAFICHE A TEMA E PERSONALIZZAZIONE

La grafica è il nostro forte, e l'esperienza di anni nel settore arti marziali ci ha permesso di sviluppare diversi modelli estetici, spaziando dal tradizionale al moderno, tutti personalizzabili con il vostro logo e il vostro contenuto.

Oltre ai modelli proposti offriamo anche la possibilità di realizzare un sito "su misura", con grafiche in esclusiva assoluta.

ZMOOTHA  
CREATIVE MEDIA SOLUTIONS  
AND DIGITAL ART

PER MAGGIORI INFORMAZIONI  
...E SOPRATTUTTO PER VEDERE I NOSTRI  
MODELLI DI SITO VIENI A DARE UN'OCCHIATA:  
[WWW.DRAGONISLE.EU/SITI.HTML](http://WWW.DRAGONISLE.EU/SITI.HTML)



DRAGONISLE.EU

FIGHTER-ARTS

# KSATRIYA-DHARMA

Accademia Internazionale delle Arti Guerriere Vediche



L'Accademia **KSATRIYA-DHARMA** fondata dal **Maestro Muraricaitanya Dasa**, promuove la divulgazione dell'arte marziale e del codice guerriero più antico del mondo.

È provato che tutte le arti marziali hanno origine nell'antica India della civiltà vedica, periodo che risale a più di 5000 anni fa. Il monaco guerriero Bodhidharma apparteneva a questa stessa civiltà, culla di tutti i rami del sapere. Il Thang-Ta, il Kalaripayattu e il Krabi-Krabong sono solo alcune delle arti marziali di origine vedica tra le più antiche. Esse includono tecniche di lotta armata e a mani nude concepite esclusivamente per la guerra e non per una competizione sportiva. Questo è uno dei motivi per cui ancora oggi queste antiche discipline sono poco conosciute in occidente.

L'Accademia **Ksatriya-Dharma** è stata concepita per far conoscere a tutti lo scopo originale dell'arte marziale, cioè quello di difendere la vita degli esseri viventi secondo l'antico codice morale del guerriero, raggiungendo nel contempo la realizzazione del sé spirituale.

Ogni scuola di arti marziali può aderire al progetto Ksatriya-Dharma semplicemente accettando il **codice morale degli ksatriya**, pur continuando

la pratica della propria arte marziale. Ne è un esempio la DoshinRyu Aikijutsu – scuola di arti marziali e cultura vedica, fondata da Davide Mazzola, Maestro di Aikijustu e responsabile dell'Accademia per il sistema di lotta Sankarshana.

Quest'anno si organizzano i Seminari e la Selezione Nazionale per gli Istruttori dell'Accademia Ksatriya-Dharma.

Per Info.: M° Muraricaitanya Dasa tel. 328/7061555

web: [www.ksatriya-dharma.com](http://www.ksatriya-dharma.com) E-mail: [muraricaitanya.d@gmail.com](mailto:muraricaitanya.d@gmail.com)

Per Info.: M° Davide Mazzola tel. 347/7588689

web: [www.doshinryu.it](http://www.doshinryu.it) - E-mail: [davide.mazzola@yahoo.it](mailto:davide.mazzola@yahoo.it)



# BASTONATE PER TUTTI I GUSTI

## COPPIA DI RATTAN NERI

CUSTODIA INCLUSA.



Coppia di bastoni in rattan neri con incisioni. perfetti per dimostrazioni o video

## BASTONE IN RATTAN PALASAN

Bastone in rattan palasan con incisioni  
Lunghezza cm 71 circa. - Diametro cm 2 ca.

(venduto singolarmente)



## ESCRIMA IN RATTAN TUMALIN

particolarmente resistente consigliato per allenamenti con impatto pesante.

Lunghezza cm 71 circa.  
Diametro cm 2,5 ca.

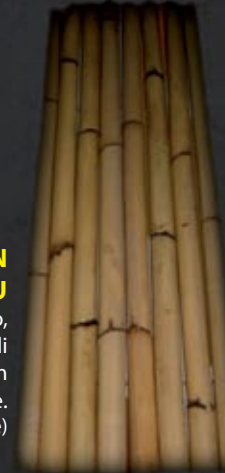
(venduto singolarmente)



## ESCRIMA IN RATTAN MANAU

bastone grezzo non trattato, molto resistente e quindi indicato per allenamenti con impatto pesante.

(venduto singolarmente)



## BASTONI IMBOTTITI

ideali per la pratica agonistica in piena sicurezza. Molto resistenti.

Consigliati per kung fu, kali, JKD, Krav Maga, difesa personale e sistemi di street fighting.

Lunghezza cm 71 circa.  
(venduto singolarmente)



## COPPIA DI BASTONI PESANTI IN KAMAGONG.

CUSTODIA INCLUSA.

Lunghezza cm 71 circa.

Diametro cm 2,5 ca.



Questi bastoni in kamagong arrivano direttamente dal nostro miglior contatto nelle Filippine.

Il Kamagong è infatti un albero da frutta che cresce solo nelle Filippine, il suo è un legno molto pregiato appartenente alla stessa famiglia dell'ebano.

Questo legno è particolarmente duro e resistente, per questo è conosciuto anche con il termine "ironwood" ovvero "legno di ferro".

Essendo molto pesanti questi bastoni sono particolarmente indicati per il condizionamento fisico.



DRAGONISLE.EU

# LE TECNICHE DI ROTTURA



Le tecniche di rottura sono uno dei più discussi aspetti delle arti marziali; molto spesso l'argomento è trattato in modo superficiale da gente poco competente. La disinformazione, unita a esibizioni di presunti artisti marziali che rendono queste tecniche un mero fenomeno da baraccone, porta a giudizi e conclusioni errate.

Innanzitutto bisogna chiedersi il perché delle tecniche di rottura, qual è l'obiettivo di un artista marziale che spacca a mani nude una pila di tegole o una noce di cocco? Escludiamo subito le motivazioni di chi si avvicina alle tecniche di rottura per dare spettacolo (spesso ricorrendo a trucchetti che risultano ridicoli agli occhi di un vero praticante), cerchiamo invece di capire l'aspetto marziale di una pratica seria e molto affascinante.

La tecnica di rottura è il classico esempio di come un artista marziale debba capire e sviluppare i concetti di **corpo, mente e spirito**; è un esercizio fisico, mentale ed energetico che ci permette di allenare e migliorare abilità difficilmente perfezionabili con altri metodi.

**Dal punto di vista fisico** l'allenamento di una rottura prevede il condizionamento graduale della parte del corpo interessata nella tecnica; il lavoro fisico da effettuare varia a seconda della parte utilizzata, così una tibia richiederà un periodo di condizionamento lungo e intenso per essere rinforzata e preparata all'impatto, mentre un palmo o un gomito sono solitamente pronti senza particolari allenamenti.

Il lavoro fisico prevede anche lo studio della tecnica imparando traiettorie, coordinazione, spostamento del peso, ecc..

**A livello mentale** il praticante impara a essere determinato, lucido, concentrato, sicuro di sé; impara a gestire le proprie emozioni, eliminare paure, insicurezze e ogni minima esitazione. La tecnica di rottura è un'eccellente prova con se stessi.

**Per quanto riguarda lo spirito** le rotture danno la possibilità di imparare, allenare, migliorare e infine testare i concetti legati all'energia interna ed esterna. Una tecnica portata unicamente a livello fisico e mentale ha dei limiti, questi limiti vengono superati con l'apprendimento di quella che chiamiamo "energia guerriera", per questo, ad esempio, può capitare di vedere una persona fisicamente piccola rompere più tegole di una persona più grande e muscolosa.

Ci sono diversi tipi di tecniche di rottura e l'obiettivo varia a seconda della tipologia. Possiamo dividere le tecniche in 5 tipologie: Tecniche di potenza, tecniche di precisione/abilità, tecniche di velocità/esplosività, tecniche con arma, rotture passive.

Le **rotture di potenza** sono probabilmente quelle più conosciute, in questa categoria il

praticante deve spaccare oggetti che oppongono una notevole resistenza, come una pila di tegole, noci di cocco, ciottoli di fiume, mattoni ecc.. L'obiettivo in questa tipologia di rottura è spaccare oggetti sempre più resistenti. La difficoltà varia non solo in base all'oggetto della rottura ma anche in base alla tecnica e alla parte del corpo utilizzata per rompere. Nelle tecniche di potenza si ha la possibilità di sfogare tutta la propria energia gestendo anche uno stato emozionale alterato dovuto al flusso di adrenalina.

Le **rotture di precisione/abilità**, a differenza di quelle di potenza, non hanno l'obiettivo di rompere corpi particolarmente resistenti, in questa tipologia il praticante deve rompere tavole di legno portando tecniche precise e di difficile esecuzione, come ad esempio un calcio volante su un bersaglio posto molto in alto, oppure combinazioni in volo con rotture multiple (3, 4, 5 tavole in un solo salto). Questo tipo di tecnica di rottura viene spesso abbinato al lavoro acrobatico.

Le **rotture di velocità/esplosività** vanno a testare le medesime qualità nel praticante. A questa tipologia appartiene per esempio la tegola sopra alle lampadine, dove bisogna rompere la tegola lasciando intatte le lampadine che la sorreggono ai 4 angoli; se la tecnica non è sufficientemente veloce le lampadine si rompono. Altri esempi sono la rottura del collo di una bottiglia, la perforazione con le dita di un'anguria, la tavola lanciata e rotta in volo, ecc..

Le tecniche di rottura si possono eseguire anche **con le armi**; in questa tipologia il praticante deve aver appreso lo studio di un'arma (alabarda, scimitarra, ecc..) per poter eseguire la tecnica con coordinazione e precisione, anche con una benda sugli occhi.

Le **rotture passive** sono invece tutte quelle tecniche in cui chi esegue l'esercizio non porta una tecnica dinamica ma subisce sul proprio corpo la rottura di uno o più oggetti, senza riportare danni o accusare dolore. In questa tipologia troviamo la rottura di un bastone su diverse parti del corpo, la rottura di una pila di tegole posta sulle tibie ecc.. Le rotture passive sono sempre precedute da tecniche di respirazione il cui obiettivo è sviluppare energia interna.

Nella tradizione vietnamita le tecniche di rottura erano originariamente praticate per imparare a sfondare le armature dei cinesi, fatte di bamboo. Nel Lao Long Dao le tecniche di rottura costituiscono un fondamentale aspetto della pratica marziale.

Speriamo con questo breve articolo di aver fatto un po' di chiarezza su questo argomento e invitiamo tutti gli interessati a partecipare ai nostri stage e provare in prima persona queste tecniche.

Chi volesse approfondire l'argomento può visitare il nostro sito [www.LaoLongDao.info](http://www.LaoLongDao.info) e contattarci scrivendo una e-mail a: [info@LaoLongDao.net](mailto:info@LaoLongDao.net)

## 少林硬气功

### Il segreto degli invincibili Monaci Shaolin

a cura di 師父 Shīfū 釋恒禪 Shi-Héng-Chán



**Un monaco guerriero può diventare veloce e potente come una tigre e sviluppare una forza tale da sollevare una montagna.<sup>1</sup>**

Generalmente negli sport da combattimento l'addestramento dell'atleta è incentrato sul potenziamento della struttura fisica, l'obbedienza e la resistenza del corpo, la tecnica, la strategia, la velocità, l'aggressività, e talvolta è esteso alla psicologia del combattimento. In questo modo le capacità marziali di un atleta possono essere migliorate del 20-25% fino a raggiungere il 60% delle potenzialità umane. Ad esempio la velocità di reazione ottica a stimolo esterno può essere portata da 0,25 secondi a 0,10, e quella acustica a 0,16; ottimizzazione che si estende anche ai tempi di "reazione complessa" che includono: rapidità di percezione, elaborazione dei dati, scelta, coordinazione e precisione. Tuttavia per quanto veloce, preciso e strategico un combattente possa essere, corre sempre il rischio di essere colpito, ferito e danneggiato durante un combattimento. È proprio la paura di subire danni seri nel confronto, che rende impossibile un assedio continuo fino alla neutralizzazione definitiva dell'avversario. Tale timore, presente in ogni essere senziente, riduce la lotta a una sequela di attacchi, difese e contrattacchi. Ma immaginiamo per un momento che i colpi dell'avversario siano deboli come quelli di un bambino, e non siano in grado di provocare il minimo danno: quanto più tranquilli ci si sentirebbe durante il combattimento e con quanta superiorità, coraggio e fiducia si sferrerebbero i propri attacchi, giocando con l'avversario come un gatto col topo?



Nel passato i grandi combattenti di tutto l'Oriente tennero in grande considerazione l'invulnerabilità del corpo e studiarono con medici e alchimisti i limiti del fisico e della mente, mettendo a punto esercizi e metodi per rafforzare la struttura psicofisica fino a renderla non solo insensibile al dolore ma realmente indistruttibile. Tra questi ricercatori, i più famosi, per gli straordinari risultati ottenuti, sono senz'altro i leggendari Monaci Guerrieri del Tempio Shaolin, decantati in tutta la storia per le loro qualità e gesta sovraumane: **"Un monaco Shaolin può abbattere le mura. Se lo guardate sarà invisibile. Se lo cercate non lo troverete. Se lo toccate non lo sentirete."** E ancora: **"Il corpo del Monaco Guerriero è duro come l'acciaio, e quando le sue braccia e le sue gambe entrano in contatto con il corpo dell'avversario, agiscono su di lui esattamente come oggetti metallici."** Il segreto dell'invulnerabilità dei Monaci Shaolin risiede nell'uso del Qi, perché il cibo e l'acqua rinvigoriscono la pelle e i muscoli, ma soltanto il Qi rende il corpo forte. Il Qi (il campo energetico del corpo) è la fonte della salute e della forza, solo chi è in grado di dominare il proprio Qi raggiungerà la maestria suprema: **"Grazie ai suoi sforzi, una sbarra di ferro può essere ridotta alle dimensioni di un ago."<sup>2</sup>** I Monaci Shaolin conoscono il mistero del Qi, l'energia



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

<sup>1</sup> Shaolin Quan-mi citazione.

<sup>2</sup> Shaolin Quan-mi citazione.

vitale dell'universo, il correlato energetico della materia grossolana. La metodologia ascetica dello Shaolin Qi-gong è un'arte iniziatica che infrange la barriera della percezione psicofisica, permettendo l'accesso ai piani dimensionali di realtà, dove le invisibili energie che governano la vita consentono, per effetto diretto, la modificazione voluta della realtà fisica e metafisica. Lo Shaolin Qi-gong insegna a rafforzare il proprio Qi assorbendolo dal cielo, dalla terra e dall'aria e concentrandolo in qualsiasi punto del corpo, per fortificare la sua resistenza e non percepire alcun dolore. Gli esercizi Shaolin Ying Qi-gong (少林硬气功), ossia il "Qi-gong della Camicia di Ferro", mirano ad elevare il livello di pressione prodotta dal Qi nelle fasce, per aumentare il grado di protezione. Quando il corpo è carico di Qi, i tendini si rinforzano e la struttura osteo-articolare sta insieme come un'unica struttura. Durante l'addestramento dello Shaolin Ying Qi-gong nulla deve distrarre l'attenzione, nessun pensiero o piacere mondano. Buddha allora donerà la forza di dominare il Qi, e una potenza enorme, in modo che anche il materiale più duro di questo mondo, come una lastra di granito, non sarà in grado di resistere. Non importa con quale arma sia attaccato: il corpo di un Monaco Shaolin può resistere a tutte. Non c'è nessuna forza umana in grado di danneggiarlo o sconfiggerlo.

**MILANO INCONTRA SHAOLIN** - con il Patrocinio di Comune di Milano, Zona 9 di Milano e Provincia di Milano, Regione Lombardia: un CICLO DI EVENTI (Ottobre - Dicembre 2010) di carattere culturale, educativo-formativo, artistico-ricreativo, sportivo e terapeutico (conferenze - workshop - borse di studio - corsi e stage marziali - corsi di lingua cinese - performance - cineforum - mostra fotografica-) presentati in diverse location della Città e Provincia di Milano, Regione Lombardia, aperti a tutta Italia per conoscere, approfondire e sperimentare in prima persona **CULTURA, SPIRITUALITÀ, ARTE MARZIALE E TERAPEUTICA DEI MONACI GUERRIERI DEL TEMPIO SHAOLIN** dal 1° Agosto 2010 ufficialmente PATRIMONIO CULTURALE UNESCO dell'Umanità. Lo speciale SANGA (incontro) tra BUDDHISMO CHAN (Monaci Shaolin), BUDDHISMO THERAVADA (Lankaramaya Buddhist Temple) e BUDDHISMO TIBETANO (Lama Michelle e Lama Lawang) offrirà un ulteriore scambio-arricchimento culturale e un prezioso dono spirituale alla Manifestazione.

Con la partecipazione di: Venerabile Shi-Yan-Da in rappresentanza del XXX Abate del Tempio Shaolin Venerabile Shi-Yong-Xin, i Monaci Shaolin del Team di Esibizione Internazionale, Venerabili Lama Michelle e Lama Lawang, Lankaramaya Buddhist Temple, Marco Columbro, Matt Traverso, Diego Dalla Palma, Paolo Pinna, Luisa Casiraghi, Alviero Martini, Carlo Bossini, Maresa Moglia, Massimo Tamiazzo, Damiano(X Factor), Marinella Boscolo, Neva Ferini, Istituto Confucio/Università Cattolica S.Cuore.

**SCOPO della Manifestazione/Progetto "MILANO INCONTRA SHAOLIN"** è la diffusione in Italia del profondo valore educativo-formativo di una Tradizione Millenaria Cinese riconosciuta ufficialmente dall'Unesco come **Patrimonio Culturale dell'Umanità**, e il sostegno e la promozione, in un'epoca di comunicazione globale e mondiale ma anche di profondo disagio sociale e di scarsità di concreti punti di riferimento edificanti (soprattutto) per le nuove generazioni, di reali contributi pedagogici a favore di: **SOLIDARIETÀ, INTEGRAZIONE, DIALOGO, SCAMBIO CULTURALE TRA POPOLI DI OCCIDENTE ED ORIENTE** attraverso gli strumenti positivi di: **SPORT, CULTURA, FORMAZIONE (amatoriale e professionale), ARTE, TERAPIA NATURALE, SOSTEGNO DEL DISAGIO GIOVANILE (collaborazione con le Scuole), MIGLIORAMENTO QUALITÀ VITA DI ANZIANI e MALATI, EDUCAZIONE al RISPETTO DELL'AMBIENTE e DELLA VITA IN TUTTE LE SUE FORME.**

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

**SHAOLIN TEMPLE ITALY (Shaolin Cultural Centre of Italy)**

**IL PONTE ITALIANO DIRETTO PER IL TEMPIO SHAOLIN:** organizzazione non-profit diretta da Shifu 釋恒禪 Shi-Héng-Chán, diretto discepolo di 釋延達 Shi-Yán-Dá (Supervisore della formazione del Tempio Shaolin, del Team di Esibizione Internazionale dei Monaci Guerrieri e Abate del Tempio Guānyīn) - **FORMAZIONE COMPLETA nello SHAOLIN (HONG/Arti Esterne: Kung-fu, Sanda, Qin-na, Difesa personale + KONG/Arti Interne: Qi-gong, Rou-quan, Tong-zi-gong, Meditazione, Buddismo Chan), I ENCICLOPEDIA SHAOLIN (30 volumi).** Sede ufficiale: MILANO: via Parravicini 16 20125 - 333-2199350 - [info@shaolintemple.it](mailto:info@shaolintemple.it)



PROGRAMMA

**1° OTTOBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**2° OTTOBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**3° OTTOBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**4° OTTOBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**5° OTTOBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**6° OTTOBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**7° OTTOBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**8° OTTOBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**9° OTTOBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**10° OTTOBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**11° OTTOBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**12° OTTOBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**13° OTTOBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**14° OTTOBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**15° OTTOBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**16° OTTOBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**17° OTTOBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**18° OTTOBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**19° OTTOBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**20° OTTOBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**21° OTTOBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**22° OTTOBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**23° OTTOBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**24° OTTOBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**25° OTTOBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**26° OTTOBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**27° OTTOBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**28° OTTOBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**29° OTTOBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**30° OTTOBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**1° NOVEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**2° NOVEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**3° NOVEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**4° NOVEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**5° NOVEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**6° NOVEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**7° NOVEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**8° NOVEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**9° NOVEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**10° NOVEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**11° NOVEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**12° NOVEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**13° NOVEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**14° NOVEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**15° NOVEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**16° NOVEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**17° NOVEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**18° NOVEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**19° NOVEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**20° NOVEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**21° NOVEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**22° NOVEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**23° NOVEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**24° NOVEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**25° NOVEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**26° NOVEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**27° NOVEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**28° NOVEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**29° NOVEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**30° NOVEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**1° DICEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**2° DICEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**3° DICEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**4° DICEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**5° DICEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**6° DICEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**7° DICEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**8° DICEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**9° DICEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**10° DICEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**11° DICEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**12° DICEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**13° DICEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**14° DICEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**15° DICEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**16° DICEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**17° DICEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**18° DICEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**19° DICEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**20° DICEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**21° DICEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**22° DICEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**23° DICEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**24° DICEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**25° DICEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**26° DICEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**27° DICEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**28° DICEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**29° DICEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**30° DICEMBRE**  
SANGA (Incontro) tra Buddismo Chan (Monaci Shaolin), Buddismo Theravada (Lankaramaya Buddhist Temple) e Buddismo Tibetano (Lama Michelle e Lama Lawang)

**MILANO INCONTRA SHAOLIN**  
avanguardia moderna e tradizione millenaria.

ALTA SCOPERTA DI SHAOLIN PATRIMONIO CULTURALE UNESCO DELL'UMANITÀ

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

# MENTAL TRAINING & PEAK PERFORMANCE

## La preparazione mentale degli atleti di eccellenza

Nella loro millenaria tradizione, le arti marziali di tutte le culture, ci hanno lasciato in eredità numerosi concetti secondo i quali, la preparazione di un guerriero, doveva prevedere condizionamenti ed allenamenti che riguardassero l'individuo in tutti i suoi aspetti. Uno dei training principale era sicuramente il **condizionamento mentale**.

Con la modernità e l'avvento degli sport da combattimento questa preparazione spesso è stata lasciata nel dimenticatoio, relegando questi aspetti filosofici ad una tradizione ormai passata. Eppure nonostante esistano ancora delle scuole estremamente tradizionali, che cercano di ricalcare in questa società moderna le vie antiche nella totalità della loro visione olistica, gli sport da combattimento (Kickboxing, MMA, Thai Boxe ecc...) e le arti marziali sportivizzate (Karate sportivo, Wushu moderno ecc...) sono i successori evolutivi delle arti da guerra; sport che ancora oggi forgiavano l'individuo da un punto di vista fisico e caratteriale.

*Fatta questa premessa, cosa è dunque la preparazione mentale al giorno d'oggi? Come è inserita nel contesto sportivo odierno?*

In tutti gli sport soprattutto ad alti livelli è stata ampiamente studiata la **Peak Performance**, ovvero quali sono le variabili che definiscono una prestazione da campione. Ci spiegano tutto questo il Dr. Davide Pierini (Psicologo clinico, Esperto in Neuropsicologia, Biofeedback, Ipnosi) e Manuel Bethaz (Maestro di Arti marziali e Sport da combattimento, Pluricampione di livello mondiale, Laureando in Scienze e Tecniche Psicologiche ed esperto in vari tipi di Ipnosi).

### Quali sono i parametri che definiscono uno stato psicofisico adatto alla Peak Performance?

Ogni volta che sono state svolte ricerche e studi rispetto a questo argomento, è stato notato che oltre ai parametri di preparazione fisica e tecnica è importantissimo lo stato mentale. Praticamente tutti i campioni, coloro che hanno eccelso in una qualsiasi disciplina sportiva, hanno parlato di un particolare stato mentale, nel quale evidenziano un'assenza di pensiero caratterizzato da: attenzione focalizzata, calma e attivazione adeguata alla situazione. In letteratura tutto questo è detto "Flow" ovvero stato di Flusso.

### Cosa è nello specifico uno stato di flusso? Perché è importante?

Come detto è uno stato in cui il pensiero cosciente viene meno e semplicemente i gesti, le movenze e ciò che si è appreso (ad esempio la tecnica sportiva specifica) escono con molta naturalezza. Questo stato è fondamentale in quanto evita che le emozioni creino effetti controproducenti, come blocchi, tensioni eccessive, insicurezze ecc...

### Come si può condizionare l'individuo ad entrare nel "flow"?

Secondo la nostra esperienza l'atleta, per entrare nel "flow", deve affiancare ad una preparazione fisico / tecnica un condizionamento apposito.

Il nostro modo di lavorare, in particolare sugli atleti di alto profilo, è quello di allenare il soggetto mediante il **biofeedback** (Uno strumento che permette di modificare volontariamente il proprio stato psico-fisiologico) ad attivare e a disattivare questo stato. Inoltre utilizziamo l'**ipnosi** per permettere il recupero dello stato di massima prestazione di uno specifico individuo.

In pratica l'Ipnosi aiuta il soggetto a trovare le risorse, il biofeedback gli insegna ad adoperarle.

### In che modo si può capire se un atleta è in grado di competere alla sua massima prestazione individuale?

Esistono delle caratteristiche che facilitano la massima prestazione, altre invece la ostacolano. Comprendere quali di queste caratteristiche sono presenti in un atleta e in che misura ci permettono di realizzare un intervento di mental training personalizzato. Per fare tutto questo adoperiamo dei particolari sistemi di batterie di test computerizzati che creano un profilo individuale. È anche possibile individuare quali possono essere i potenziali futuri campioni.

### Quanto può durare un mental training?

Un mental training dura in media una decina di incontri settimanali o bisettimanali, ma può essere anche realizzato in forma intensiva.

### È possibile tramite i mental training migliorare la tecnica?

Sì, esistono particolari training ideomotori che permettono di imparare più velocemente un gesto tecnico. Inoltre possono rendere le gestualità più rapide e precise.

### Dove è dunque l'eredità marziale con questi mezzi moderni?

In realtà sta proprio in tutto questo. Al giorno d'oggi i miglioramenti possono avvenire con l'ausilio anche di questi mezzi, in quanto i nostri tempi hanno una situazione sociale che è diversa rispetto a quella antica, dove l'individuo migliorava perché sempre messo alla prova stando tra la vita e la morte.

Per informazioni potete contattarci presso il centro Keiron: [info@keiron.org](mailto:info@keiron.org) - +39 0165 553342



# IL PENSIERO POSITIVO NEL LAO LONG DAO

Il **PENSIERO POSITIVO** a livello del conscio rappresenta il modo per assicurarsi felicità, salute e longevità, oltre a tutti gli aspetti più stimolanti della creatività.

Dentro la mente di tutti noi esiste una forza atta a controllare le cose.

Come? Semplicemente essendo positivi, fiduciosi che ciò che si cerca di controllare potrà essere controllato. Se, al contrario, si affronta un problema con la sensazione di non potercela fare, di non esserne all'altezza, di non poterci tirare fuori niente di buono, allora si sarà sicuramente dinnanzi a una sconfitta. I problemi rimarranno sempre insoluti se verranno affrontati con la convinzione di non riuscire. Se invece si nutre un forte desiderio di agire, di progredire, di andare avanti, la stessa attività mentale generata da questo intento metterà in moto un modello di attività psichica attraverso cui ogni obiettivo sarà perseguibile. Con questa predisposizione di partenza non si farà altro che tracciare, giorno dopo giorno, il proprio cammino, il proprio successo.

Dicevano gli antichi maestri: **"lo spirito governa la mente e questa il corpo"**; e ancora: **"La volontà è attributo infinito dello spirito"**. Essi vedevano nella volontà umana lo strumento ideale per il superamento dei propri limiti soggettivi.

La filosofia del **Lao Long Dao** si fonde incondizionatamente su questi concetti di base.

Il pensiero negativo è considerato il maggior antagonista all'esercizio della volontà, e viene pertanto bandito sotto qualunque forma dagli ambienti di pratica. Come? Durante la pratica del **Lao Long Dao** è proibito l'utilizzo di espressioni tipo: "non ho voglia di.." (sostituita con "ho molta voglia di.."); "non ci riesco" (ci riuscirò); "non sono capace" (imparerò); "Ci provo..." (ce la farò); "Forse, dubito che.." (sicuramente).

Ogni volta che viene infranta questa regola il praticante è tenuto a fare delle flessioni per "punizione". In realtà non si tratta di una vera punizione, quanto di un sistema pratico per abituare la mente a seguire un'impostazione incline al **pensiero positivo**.

Essere positivi dipende molto dal carattere di una persona, tuttavia è un atteggiamento mentale che **si può imparare**. È possibile **allenare la mente a pensare in modo positivo**, e il primo passo è proprio quello di cambiare il proprio modo di parlare.

Le flessioni di "punizione" non sono altro che un modo di porre l'attenzione del praticante sull'errore commesso. Associando l'utilizzo di una espressione negativa a una "punizione" il praticante sarà più attento a non sbagliare in futuro, e comincerà a cambiare il proprio linguaggio.

Questa pratica, che inizialmente può sembrare inutile, a lungo andare diventerà abitudine; il linguaggio diventerà pensiero, e l'atteggiamento negativo si trasformerà in pensiero positivo che darà al praticante fiducia, motivazione e carica.



# POOL DI AMINOACIDI PROTEINE A RAPIDA ASSIMILAZIONE

Gli allenamenti intensi e regolari richiedono una quota aggiuntiva di proteine per il mantenimento della massa magra (muscoli), naturalmente allenamenti specifici per il potenziamento muscolare elevano ancora di più questa richiesta di "mattoni" (aminoacidi i componenti delle proteine) per la costruzione delle fibre muscolari. Una dieta proteica, che comprenda il giusto apporto di proteine nella giornata, non solo è difficile da realizzare per motivi di praticità, ma è problematica sia in termini di digeribilità che per l'inevitabile aumento calorico.

Inoltre diete a basso apporto calorico finalizzate alla perdita del peso, se non adeguatamente bilanciate con un apporto proteico extra di facile assimilabilità possono portare ad un catabolismo anche marcato (perdita della massa magra, cioè di fibre muscolari con perdita di potenza ed esplosività muscolare).

La supplementazione con un pool di aminoacidi (l'insieme cioè di tutti i componenti delle proteine) rappresenta un modo pratico e scientificamente avanzato per supportare la massa magra prima e dopo le performance atletiche.

La ricerca scientifica alla base dei migliori integratori, risolvere definitivamente questi problemi come nel caso di FAST & UP POOL una Formulazione ad altissimo valore proteico con un profilo aminoacidico completo: ben 20 aminoacidi certificati Kyowa (leader mondiale nella produzione di qualità degli aminoacidi).

Il rapporto dei componenti è stato calibrato dai ricercatori per garantire una elevata azione sinergica dei componenti con una marcata attività anabolica (crescita muscolare). Una sola compressa effervescente di FAST & UP POOL apporta una quantità di aminoacidi equivalente a 12,5 g di proteine dell'uovo intero (la proteina di riferimento per qualità e composizione aminoacidica) o a 100 g di alimenti proteici come: carne, pesce e formaggi, ma senza alcun apporto calorico significativo.

Non solo ma la tecnologia effervescente alla base di FAST & UP POOL messa a punto dall'azienda svizzera Novelty Pharma Galenical Development and Documentation SA, leader in questo settore, garantisce una elevatissima biodisponibilità dei componenti proteici (il che significa che vengono assorbiti subito, completamente e più velocemente dei normali alimenti proteici. Solo pochi minuti a confronto delle 2-3 ore necessarie per i cibi tradizionali). Il pool di aminoacidi a tecnologia effervescente è un integratore fondamentale sia nelle diete del periodo pre-gara per la riduzione del peso e il mantenimento della massa magra, sia per mantenere o aumentare la massa magra durante l'attività fisica regolare.

NB Se segui una alimentazione di tipo vegetariano, questo prodotto è ideale per riequilibrare il profilo aminoacidico e l'apporto proteico. Si tratta infatti di aminoacidi della più alta qualità produttiva "KYOWA", estratti dalla canna da zucchero.

**FAST & UP POOL** è una Formulazione calibrata a base di **AMINOACIDI ESSENZIALI E NON ESSENZIALI - NON SINTETICI**

Una compressa da 4,5 gr **DI POOL** fornisce una quantità di aminoacidi equivalenti a circa 12,5 gr di proteine dell'uovo intero.

A differenza delle proteine, **FAST & UP POOL** fornisce aminoacidi biodisponibili in pochi minuti rispetto alle 3 ore circa necessarie per metabolizzare la proteina intera, senza fornire calorie aggiunte.

Il Prodotto ideale nell'ambito di diete ipocaloriche, regimi alimentari controllati o necessità di utilizzo sotto sforzo a scopo pro energetico, anabolico o protettivo della massa magra.

**Utilizzo:**

Sciogliere una compressa effervescente in 200 ml di acqua.

**Suggerimenti:**

**FAST & UP POOL** disciolto in un succo di frutta, al termine di un pasto vegetariano o per garantirsi uno spettro amino acidico completo utile all'assorbimento del cibo ingerito, diventa la soluzione ideale per chiunque in qualsiasi condizione.



**INGREDIENTI:**

Acido citrico, Sodio Bicarbonato, maltodestrine, L- Leucina, L- Treonina, L- Lisina, L- Ornitina, L- Arginina, L- Prolina, L- Alanina, L- Glutammina, L- Istidina, L- Serina, L- Carnitina, L- Isoleucina, L- Valina, Citrullina, L- Fenilalanina, L- Tirosina, L- Metionina, L- Glicina, Taurina, L- Glutazione, L- Triptofano, Magnesio Aspartato, Potassio Aspartato, Vitamina C, Vitamina B3/PP, Vitamina B6, Vitamina B2, Vitamina B1, Vitamina B12, Aroma frutti di Bosco.

**SWISS**  
ORIGINAL FORMULA  
**100% PROTEINE**

**NOVELTY PHARMA**

# GRAZIE

Grazie di cuore a tutte le persone che hanno collaborato alla realizzazione di questo primo numero della FANZINE di Fighter-Arts:

**MAURO CORATO**

**SIMONETTA GIANNETTI**

**MARCO GUARNERI**

LAO LONG DAO - WWW.LAOLONGDAO.INFO

**LUCA MARINELLO**

MARINELLO ACADEMY - WWW.JKDITALY.COM

**LUCA AIRAGHI**

RIFLESSI CONDIZIONATI - WWW.YOUTUBE.COM/RIFLESSICONDIZIONATI

**FRANCESCO VENTURELLI**

WWW.BRIXIALAOLONGDAO.COM

**MURARICAITANYA DASA**

ACCADEMIA KSATRIYA-DHARMA - WWW.KSATRIYA-DHARMA.COM

**SHI-HENG-CHAN E SHI-HENG-DING**

SHAOLIN TEMPLE ITALY (SHAOLIN CULTURAL CENTRE OF ITALY) - WWW.SHAOLINTEMPLE.IT

**DAVIDE PIERINI E MANUEL BETHAZ**

CENTRO KEIRON - INFO@KEIRON.ORG

**MARCO CERIANI** - X FIGHT DIET

Foto tatami - <http://www.flickr.com/photos/24443965@N08/>

Foto aikido - <http://www.flickr.com/photos/eroku/>

Foto parkour - <http://www.flickr.com/photos/amf/>

Stampa: Grafimar.it



DRAGONISLE.EU

**FIGHTER-ARTS**

ZMOOTHA

CREATIVE MEDIA SOLUTIONS  
AND DIGITAL ART



# FESTIVAL DELL'ORIENTE E ARTI MARZIALI

CERIMONIE TRADIZIONALI - SALUTE E BENESSERE  
GASTRONOMIA - SPETTACOLI - FOLKLORE



VIENI A VEDERE  
I VIDEO E LE FOTO DEL  
FESTIVAL DELL'ORIENTE  
SU

**WWW.FIGHTER-ARTS.NET**



# FIGHTER-ARTS