



Sabato 15 Febbraio 2014 h.13-19

c/o Centro Culturale Shaolin di Milano – via Teglio 11

SEMINARIO TEORICO – PRATICO
MASSAGGIO SHIATSU o CONSULENZA di COUNSELLING
o MASSAGGIO con le sfere cinesi IN OMAGGIO

INFO & ISCRIZIONI:

info@shaolintemple.it

392.7709323 – 02.66703374

Docente: Shifu 釋恒禪
Shì-Héng-Chán 35° Generazione
Shaolin, Educatore Sociale
Regione Lombardia in Arti
Marziali IICQ-UNI- EN-ISO 9001,
Supervisore Olistico S.I.A.F.,
Autore 1° Enciclopedia Shaolin in
lingua italiana dagli originali
Testi cinesi



Shàolín 少林擒拿 Qin-Na

“Protegete le vostre vite” : Auto-difesa da strada

“Sottomettere un avversario per mezzo delle tecniche di controllo del Qin-na è un modo di mostrar pietà verso qualcuno che non volete ferire”

PROGRAMMA : Tutti dovrebbero essere addestrati nell'autodifesa perché i fatti di cronaca che denunciano la prevaricazione dei diritti umani fondamentali sono purtroppo sempre all'ordine del giorno. Il momento più favorevole per l'aggressione è di conseguenza il più sfavorevole per la vittima: per questo motivo è consigliabile acquisire un minimo di nozioni da autoprotezione in modo da potersi difendere, proteggersi o almeno essere in grado di reagire e non subire passivamente le molestie di un emerito sconosciuto violento. Anche se non fosse possibile evitare lo scontro, l'acquisizione di nozioni autoprotettive potrebbe rivelarsi di vitale importanza per ridurre i danni dell'aggressione, per uscire magari feriti ma vivi e liberi anche da un tentativo di omicidio o di rapimento. Buddha disse ai suoi discepoli: “Protegete le vostre vite”. Nella sua fase applicativa (fang-fa) lo Shaolin Gong-fu include tecniche di presa e di leva chiamate Qin-na (lett. “afferrare e controllare”) che incarnano “il metodo migliore per opporsi alla forza” basato sul principio buddhista della non-violenza (ahimsa).

TEORIA: Psicologia dell'aggressione; le armi del corpo; come usare la paura a proprio vantaggio

PRATICA: Tecniche di Shaolin Qin-na alle dita, ai polsi, ai gomiti, alle spalle, alla testa e alle gambe. Applicazioni in difesa e offesa e nel disarmo da arma contundente, coltello e pistola.

www.shaolintemple.it