



**Sabato 30 Gennaio 2016 h.14-18**

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

**SEMINARIO TEORICO –PRATICO**

**INFO & ISCRIZIONI:**

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

392.7709323 – 0362.1790262

**Docente: Shifu 釋恒禪 Shi-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 蛇拳 She-Quan

*“Il serpente  
ci insegna  
l’abilità  
e la resistenza ”*

Lo stile del serpente si pratica per sviluppare la forza interna, il Qi. Un proverbio Shaolin insegna: “La forza vitale pervade tutto il corpo come la luce del sole che illumina l’universo intero.” L’essenza del serpente è caratterizzata dalla flessibilità e dalla resistenza ritmica. Perciò nella pratica bisogna rilassare il corpo e muovere la vita uniformemente. La respirazione deve essere calma e ritmica, morbida e silenziosa come il respiro del serpente. Il corpo del praticante deve muoversi in modo imprevedibile e indefinito, morbido ma anche forte, flessibile eppure saldo.

I Testi Canonici di Shaolin spiegano: “Per terrorizzare un avversario si deve usare lo stile del serpente, che colpisce i suoi punti deboli con attacchi perfidi,” eppure sostengono anche, che non è facile utilizzare questo stile in combattimento: “Nel praticare lo stile del serpente devi sentire che lo puoi padroneggiare, anche se in realtà non lo hai ancora ottenuto. Ma una volta che riesci ad usarlo, ne diventi Maestro.”

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