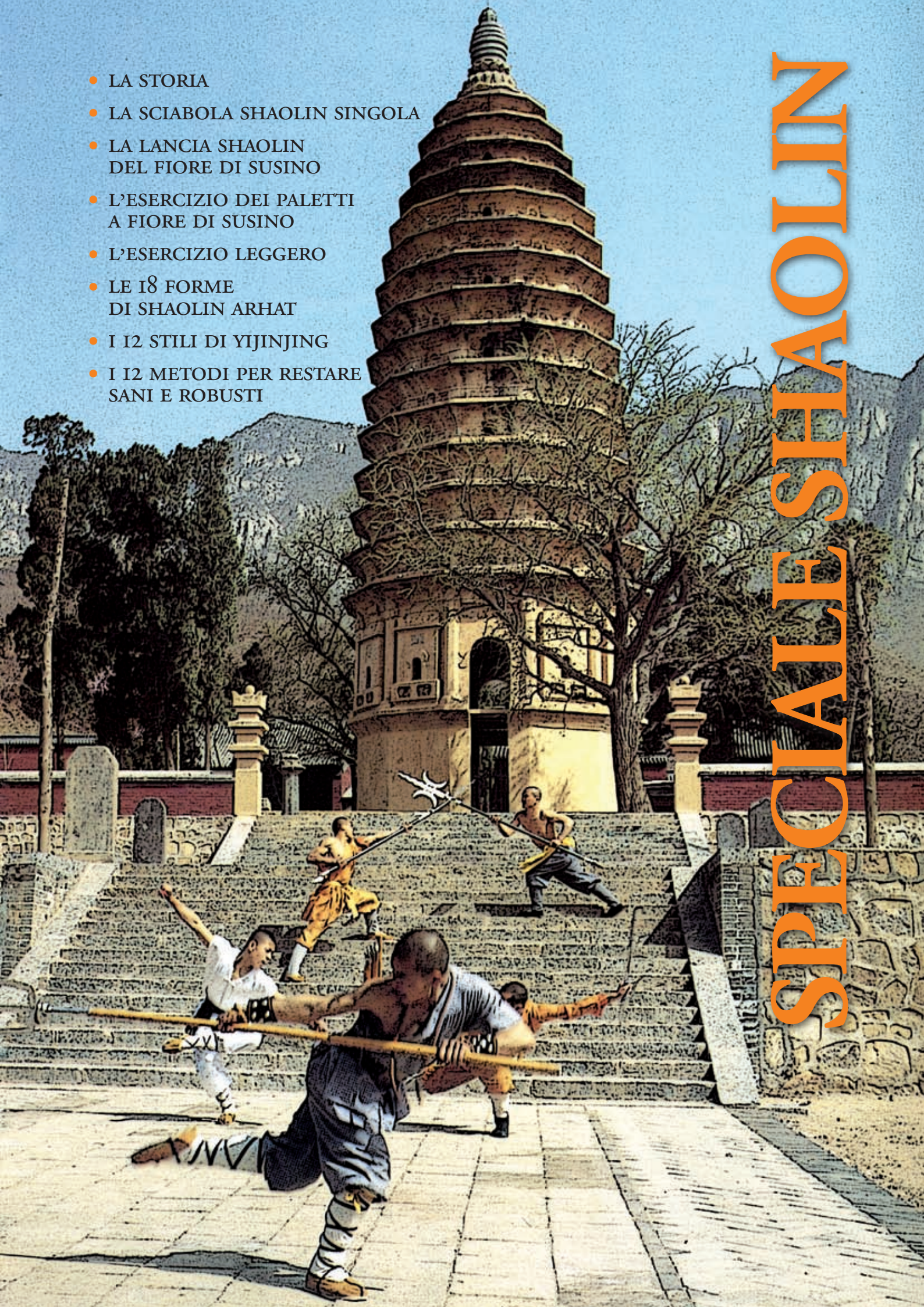
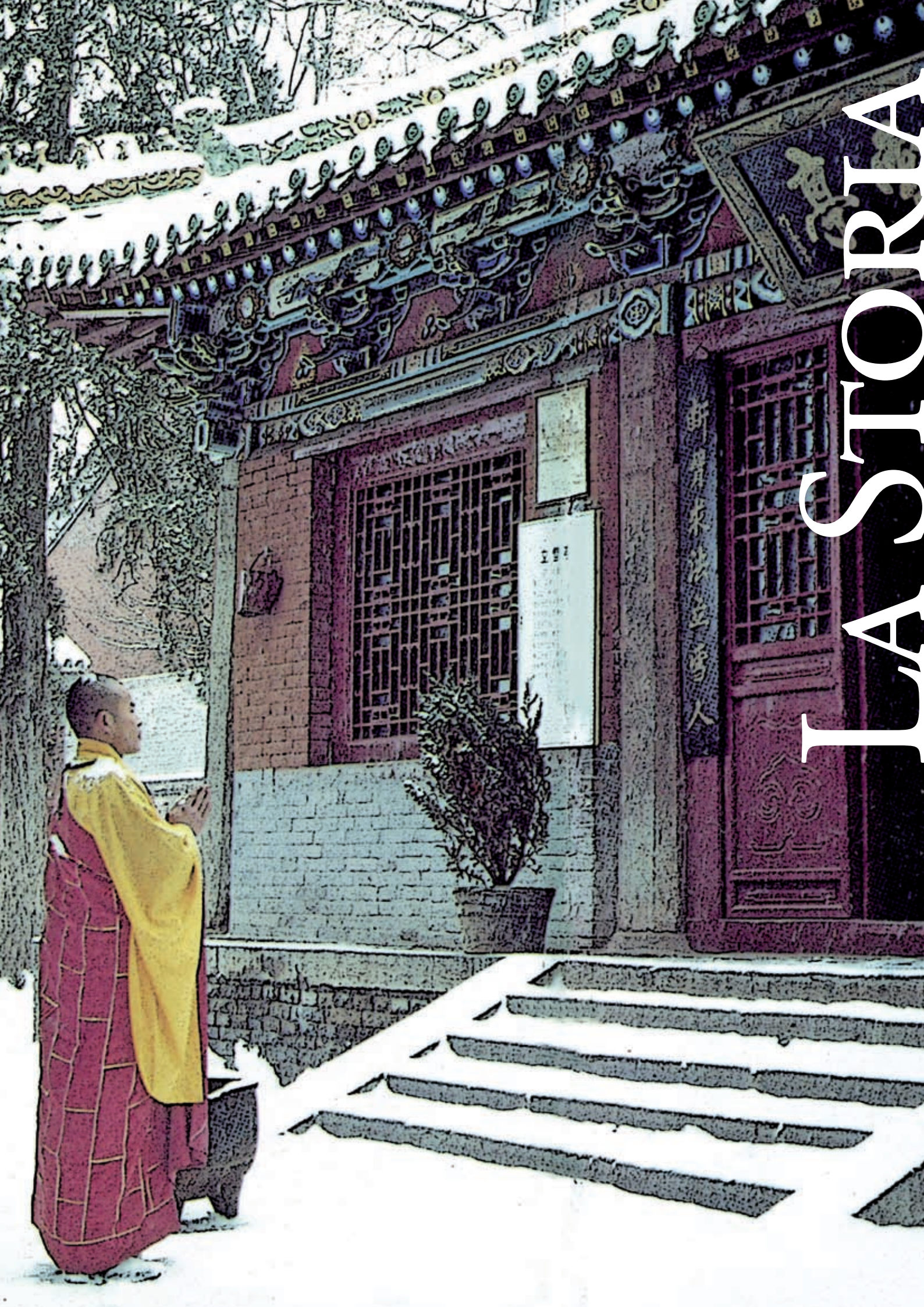


- LA STORIA
- LA SCIABOLA SHAOLIN SINGOLA
- LA LANCIA SHAOLIN DEL FIORE DI SUSINO
- L'ESERCIZIO DEI PALETTI A FIORE DI SUSINO
- L'ESERCIZIO LEGGERO
- LE 18 FORME DI SHAOLIN ARHAT
- I 12 STILI DI YIJINJING
- I 12 METODI PER RESTARE SANI E ROBUSTI

# SPECIALE SHAOLIN





# LAST STORY

“Tutti i tipi di arte marziale (Kung Fu) sotto il Cielo hanno avuto origine a Shaolin”. Questo detto, citato dal Jian Hu Ji, un libro molto diffuso della dinastia Qing, si è propagato ovunque fra le masse cinesi. A prima vista sembra un’affermazione esagerata, ma ancor oggi lo Shaolin Kung Fu è considerato la scuola ortodossa delle arti marziali cinesi.

Ma quanti sono in Cina i monasteri di Shaolin?

Secondo i dati storici disponibili, sulle montagne cinesi ce ne sono almeno tre ben conosciuti, il più famoso dei quali è quello del Monte Songshan. Gli altri due sono uno a Quanzhou nella provincia di Fujian e l’altro a Honglong nella provincia di Hebei.

Il monastero Shaolin di Songshan è situato nella contea di Dengfeng della provincia di Henan, nella Cina centrale, e si trova ai piedi del versante occidentale del Monte Songshan, da cui appunto prende nome. Fu edificato nel diciannovesimo anno del regno di Taije della dinastia Wei settentrionale, cioè nel 495 d.C. Ai tempi dell’imperatore Wendi fu rinominato monastero di Zhihu e solo con la dinastia Tang riprese il nome originario. È relativamente ben conservato a confronto degli altri due monasteri, ed è proprio qui che ebbe origine lo Shaolin Kung Fu.

Il monastero Shaolin di Quanzhou si trova fuori della porta est della città, nella provincia di Fujian, sulla costa del Mar Cinese Orientale. Fu costruito durante il regno di Suzhong della dinastia Tang nel 756 d.C., cioè 261 anni dopo il monastero Shaolin di Songshan. Si dice che durante la dinastia Ming il monaco Yi Fa del monastero di Songshan abbia visitato spesso quello di Quanzhou e in seguito vi si sia stabilito e ne sia diventato abate, ampliando il tempio e insegnando a quei monaci lo Shaolin Kung Fu. Durante il regno di Jiajing della dinastia Ming i monaci di Quanzhou divennero famosi per avere scacciato gli agguerriti pirati giapponesi che avevano cercato di invadere le zone costiere delle province di Jiansu, Zhejiang e Fujian. Negli anni della dinastia Qing le autorità vivevano nel perenne timore che i monaci di Quanzhou cercassero di rovesciarle per restaurare la dinastia Ming. Mentre era imperatore Yongzheng venne inviato un esercito a disperdere i monaci e a distruggere il monastero. Più tardi questo fu ricostruito con il nome di Vecchio Monastero di Dongchan. A quell’epoca esisteva ancora un affresco raffigurante i monaci intenti a praticare le arti marziali, analogo a quello della Sala della Tonaca Bianca del monastero Shaolin di Songshan. I gesti e le mosse delle figure del dipinto erano vivaci e realistici. Oggi però i ruderi del monastero sono completamente irricognoscibili e resta in piedi solamente una sala d’ingresso sulla montagna. Si dice che dopo essere stati scacciati i monaci abbiano vagato in miseria nel Guangdong e nel Guangxi, formando la scuola meridionale di Shaolin.

Il monastero Shaolin di Honglong è situato presso il lago Honglong, ai piedi del Monte Zigai del massiccio Panshan, nel nordovest della contea di Jixian della provincia di Hebei, sulla pianura della Cina settentrionale. I documenti indicano che fu costruito nel regno di Zhizheng della

dinastia Yuan, nel 1341 d.C. Il monastero di Honglong si chiama così, ossia del Drago Rosso, perché ai piedi del Monte Zigai c’è una rupe su cui è stata incisa la figura di un drago volante. In alto sulla montagna, sopra il monastero, si trovano la pagoda di Duobao e la grotta di Huayan.

In sostanza si potrebbe dire che i monasteri Shaolin di Quanzhou e di Honglong sono diramazioni del monastero di Songshan. È stato detto che oltre a questi ci fossero monasteri di Shaolin anche nella contea di Putian della provincia di Fujian, nella contea di Fushan della provincia di Guangdong e nel sudovest del Chengdu, provincia di Sichuan, ma non si è trovato alcun documento che lo confermi.

Comunque lo Shaolin Kung Fu ha preso il nome dal monastero universalmente conosciuto come “il monastero numero uno sotto il Cielo”, perché è stato quello che ha realizzato le arti marziali di Shaolin.

Il monastero di Songshan non è solo la culla dello Shaolin Kung Fu, ma anche il luogo d’origine della setta Chan del Buddismo. Questa combinazione di arti marziali e di Buddismo lo rende unico nella storia della Cina.

A causa della sua grande fama si sono diffuse numerose leggende che parlano di monaci diventati dei ed eroi in relazione con il monastero, e ciò gli ha conferito un’aura di mistero e di meraviglia.

L’arte marziale di Shaolin è una delle principali scuole di arti marziali in Cina. Anticamente era chiamata Kung Fu “Wai Jia” (esterno). mentre un’altra disciplina detta Kung Fu “Nei Jia” (interno) veniva praticata dalla scuola Wudang. È singolare il fatto che lo Shaolin Kung Fu sia scaturito dal limpido terreno del Buddismo, che si tiene distaccato dal mondo.

In Cina esistono dieci sette della religione buddista, tre delle quali sono le più influenti, fra queste appunto la setta Chan. Il dhyana della setta, più noto come “meditazione di fronte al muro”, pone l’accento sulla contemplazione ombelicale fatta “con il cuore duro come un muro” e “dimenticando tutto del mondo”. Secondo logica le arti marziali non dovrebbero avere nulla a che fare con questo. In particolare Bodhidharma, il creatore della setta Chan, del quale si dice che sia rimasto di fronte al muro in profonda meditazione per dieci anni di seguito e sia riuscito a “troncare completamente qualsivoglia collegamento con il mondo esterno”, era venerato come ideatore dello Shaolin Kung Fu, una tesi bizzarra al di là dell’immaginazione.

A tutt’oggi sono assai pochi i trattati sul retroscena storico dell’origine e dello sviluppo del Kung Fu e sul suo rapporto con il Buddismo.

Nella dinastia Ming, Cheng Chongdou scrisse un libro intitolato “La tecnica del bastone corto di Shaolin” che fu molto elogiato nelle successive generazioni. Cheng Chongdou aveva appreso questa tecnica da Hong Ji, famoso maestro di bastone nel monastero di Shaolin. Il libro è indubbiamente ricco di informazioni e ben scritto, però tratta esclusivamente della tecnica del bastone corto. Tang Fansheng, il compianto autore di Studi di Shaolin e Wudang, si era dedicato con grande impegno a

sistematizzare la storia dei monasteri di Shaolin e della scuola dello Shaolin Kung Fu, ma dato che i documenti storici attendibili erano pochi non riuscì a raggiungere il suo scopo. Gli siamo comunque debitori per la sua rettifica di alcune false vedute sullo Shaolin e il suo libro è perciò considerato una “creazione senza precedenti”. Il principale contributo dell’opera è la negazione dell’opinione che il Kung Fu abbia avuto origine a Shaolin. L’autore dice che *“se siamo abbastanza ragionevoli da trarre la conclusione sulla base di sociologia, zoologia e antropologia dobbiamo dire che l’origine delle arti marziali risale all’alba del genere umano”*.

In realtà, secondo le ricerche bibliografiche, il termine “Kung Fu” fece la sua comparsa diverse migliaia di anni or sono, durante il periodo dell’imperatore Xuan Yuan. Nella dinastia Zhou (1100 a.C.) appare l’osservazione scritta che *“senza armi marziali non ci sarebbe coraggio di cui parlare”*. E Il Libro dei riti esorta: *“Pratica il pugilato, il tiro con l’arco e la lotta”*. L’esempio più lampante è la ginnastica terapeutica inventata da uno dei medici più famosi della storia cinese, Hua Tuo, vissuto nel periodo dei Tre Regni. Il suo metodo medico-ginnico, noto come “Wu Qin Xi”, era un tipo di esercizio che imitava i movimenti di cinque esseri viventi, ossia la tigre, l’orso, il cervo, la scimmia e la cicogna. Di fatto è una varietà di pugilato con l’ombra cinese, creata a fini terapeutici, e l’influenza che ha esercitato sulle arti marziali delle successive generazioni è tremenda.

Il secondo contributo di Tang è che, basando la sua argomentazione sui dati che cita da antichi documenti, respinge categoricamente l’assunto che sia stato Bodhidharma a originare lo Shaolin Kung Fu. Le sue ricerche bibliografiche hanno inoltre portato alla luce che i due libri Trattato sul trapianto dei muscoli e Trattato sul lavaggio del midollo non sono opera di Bodhidharma, ma sono stati scritti mille anni più tardi, nelle dinastie Ming e Qing, da qualche opportunista.

Oltre ad aver visto stabilire la sua origine nell’antichità, lo Shaolin Kung Fu ha oggi un’influenza di vasto raggio sullo sviluppo delle arti marziali all’estero. Per esempio la Lega del Pugilato giapponese ha 800.000 affiliati e Shin Nakamichi, il suo fondatore, visitò nell’estate del 1979, qualche mese prima di morire, il monastero di Shaolin a Songshan, dove posò una tavola di pietra intitolata “Ritorno al monastero”, riconoscendo pubblicamente che la sua scuola di arti marziali era un ramo dello Shaolin Kung Fu.

La leggenda dice che il pugile Chen Yuanbin, fallito il suo tentativo di ottenere aiuto militare dalle autorità nipponiche per rovesciare il governo Qing, si stabilì in Giappone dove fece conoscere il Kung Fu. È quindi considerato l’iniziatore degli attuali karate, aikido, judo e via dicendo.

Un’altra storia dice che quando le arti marziali cinesi raggiunsero le isole Ryukyu furono chiamate “pugilato Tang” e che questo a poco a poco si sviluppò in due diversi rami di karate. Questi diventarono l’irruento “Il pugilato” allorché scesero a sud della Cina in Thailandia, mentre

al nord vennero introdotte in Corea e contribuirono a perfezionare il pugilato thailandese, un tempo chiamato “pugilato Hualiang”, che poi si sviluppò diventando la “boxe Tai” famosa in tutto il mondo.

Quanto al Buddismo, la Cina da molto tempo intrattiene rapporti con altri Paesi. È universalmente noto che in principio il Buddismo fu introdotto in Cina dall’India e che Bodhidharma, il “creatore della setta Chan”, era un monaco indiano. La setta Chan ha da più generazioni stretti legami con il Giappone. Nel monastero Shaolin di Songshan sono conservate due tavole con iscrizioni del monaco giapponese Shaoyuan, che eseguì la prima nel 1327 e la seconda nel 1341, a distanza quindi di 14 anni. Questo può servire a provare che non era un monaco questuante in visita occasionale, ma un monaco che risiedeva sul posto. Il fatto ha dimostrato in modo convincente che già seicento anni fa, nella dinastia Yuan, i circoli buddisti cinesi e giapponesi erano in relazione molto stretta.

Il compianto studioso Guo Moruo, uno dei letterati più insigni della Cina moderna, andò in Giappone l’11 aprile 1973, portando con sé alcuni cimeli buddisti perché fossero esposti, e là compose una poesia elogiativa di Shaoyuan e dei buoni rapporti esistenti fra i circoli buddisti di Cina e Giappone.

Con il suo stesso sviluppo il monastero di Shaolin ha apportato ricchi e utili elementi allo studio della storia. Negli oltre mille anni trascorsi dalla sua fondazione ha sperimentato le “catastrofi dei San Wu”. Anche nei documenti storici riguardanti il Buddismo cinese si incontrano i “disastri dei San Wu”. I San Wu, tre Wu, sono l’imperatore Tai Wu delle dinastie Settentrionale e Meridionale, l’imperatore Wu della dinastia Zhou e l’imperatore Wu della dinastia Tang, la cui discriminazione nei confronti del Buddismo causò una quantità di difficoltà ai monaci di quei tempi. Così il monastero di Shaolin ha condiviso la sorte delle altre sette buddiste cinesi, la cui prosperità e il cui declino furono strettamente legate all’ascesa e al declino delle dinastie e all’atteggiamento dei vari sovrani nei confronti del Buddismo.

I cimeli culturali che si trovano in enormi agglomerati nel monastero di Shaolin, come la Pagoda della Foresta, la Foresta delle Tavole di Pietra e gli affreschi di cronaca nella Sala Bai Yi (Sala della Tonaca Bianca) sono, come il monastero Baima di Luoyang (il primo monastero cinese) e le grotte di Longmen (uno dei tre celebri complessi del genere in Cina, con le grotte di Yungang e le grotte di Dunhuang), non soltanto preziosi tesori della cultura buddista ma anche un autentico riflesso delle aspre e sconvolgenti lotte fra religione e politica nel corso dei secoli.

Sono copiosi i contenuti storici e culturali riguardanti il monastero di Shaolin. Oltre a quanto detto sopra esistono innumerevoli miti e leggende non verificabili, che riflettono l’ammirevole capacità d’immaginazione degli antichi e hanno offerto agli autori della letteratura popolare delle successive generazioni abbondanti fonti d’ispirazione per le loro opere.

# 嵩山少林寺武术馆

SHAOLIN TEMPLE WUSHU TRAINING CENTER HENAN CHINA

## 少林习武戒约

- 一、要尊重师长，戒骄傲自满。  
*rispettare proprio maestro, non essere presuntuosi*
- 二、要持之以恒，戒半途而废。  
*perseverare, non abbandonare*
- 三、要团结同仁，戒门户之见。  
*unire tutti gli stili, non rifiutare gli altri stili*
- 四、要以礼待人，戒恃强凌弱。  
*accogliere gli altri, non maltrattare i deboli*
- 五、要清心寡欲，戒贪求财色。  
*purificarsi, non essere lussuoso*
- 六、要随从世法，戒扰乱社会。  
*seguire la legge, non disturbare la società*
- 七、要匡扶正义，戒坐视危难。  
*aiutare la giustizia, non essere manefregista*
- 八、要择贤传艺，戒授术恶人。  
*trasmettere le arti ai buoni, non ai cattivi*

嵩山少林寺武术馆

09959,905

頁

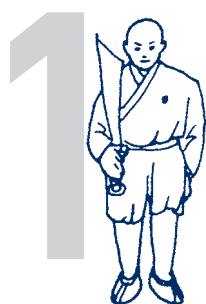
Le 8 regole del Monastero di Shaolin per la corretta pratica delle arti marziali trascritte di proprio pugno dal Monaco Shi De Yuan nel 1990. La traduzione italiana sottostante è della Prof.ssa Yu Li Ming

# I 18 TIPI DI ARMI SHAOLIN

C'è una grande varietà di armi Shaolin. Secondo la leggenda fu a seguito del salvataggio di Li Shimin, principe Qin, da parte di tredici monaci guerrieri armati di bastone, nel corso della lotta con Wang Shichong, generale Sui, che i rapporti fra il monastero di Shaolin e la corte imperiale divennero sempre più stretti. La corte mandava spesso i suoi generali e altri ufficiali al monastero perché apprendessero il Kung Fu dai monaci soldati. Al tempo stesso generali e ufficiali imperiali portavano al monastero le proprie speciali tecniche di wushu. Per esempio, il generale Quan Yunchang, Cheng Yaojin, Luo Cheng, Gao Huide e i membri della famiglia Tang insegnarono ai monaci di Shaolin le loro particolari tecniche di combattimento con la sciabola, l'ascia a mezzaluna, la lancia del fiore di susino e il martello della tigre nera, e i monaci guerrieri impararono a fondo tutte queste tecniche. Con la ripetuta pratica e la costante ricerca i monaci misero a punto molti tipi diversi di armi e crearono i propri incomparabili stili. Con il tempo si arrivò a contare, dopo la dinastia Song, oltre 120 tipi di armi Shaolin. Oggi sono di uso corrente lancia, spada, bastone, sciabola, pala, alabarda, uncino, martello e frusta a 9 sezioni.



## SCIABOLA SHAOLIN *singola*



**PREPARAZIONE**



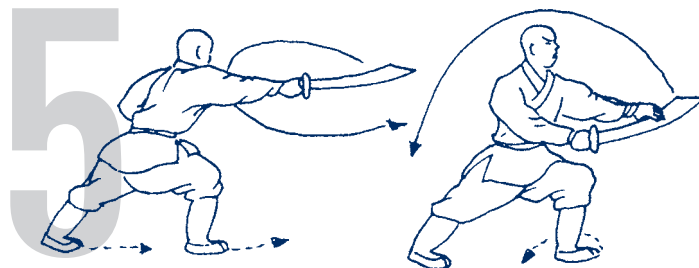
**VOLARE SOPRA LE NUVOLE**



**AVANZARE REGGENDO  
LA PUNTA DELLA SCIABOLA**



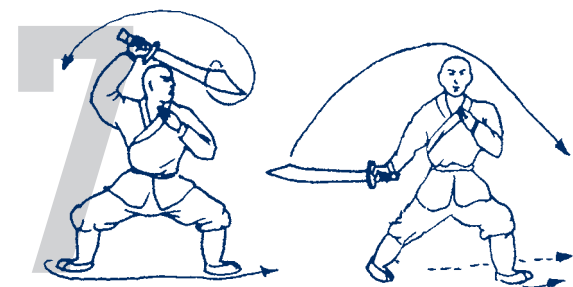
**GIRARSI E DIVIDERE CON LA POSA DEL CAVALIERE**



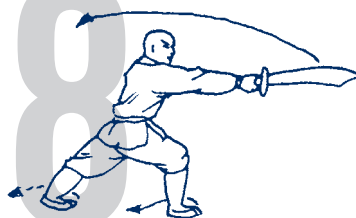
**LA SCIABOLA D'ORO VOLA SOPRA LA TESTA**



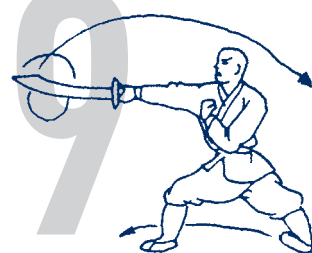
**COLPIRE A BAIONETTA CON LE GAMBE LARGHE**



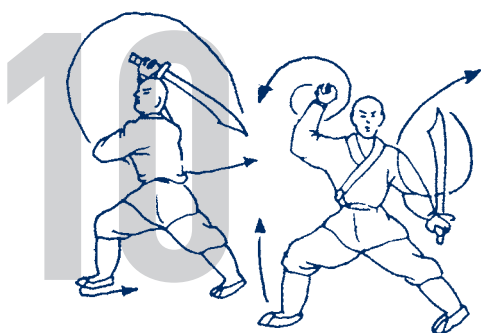
**AVANZARE, RUOTANDO IL CORPO ED ESEGUENDO UNA DANZA DEL LOTO**



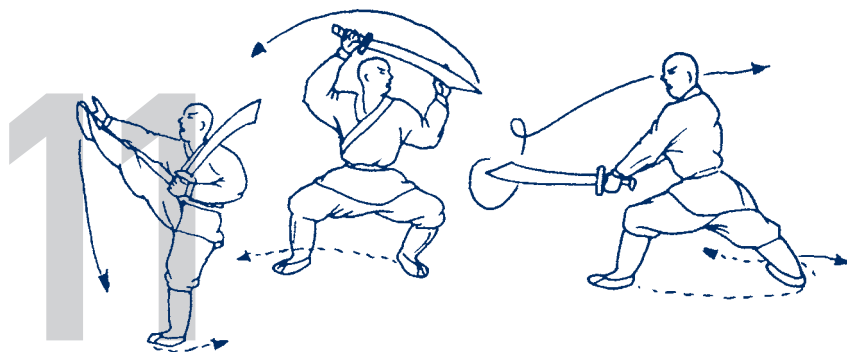
**COLPIRE DIRITTO A BAIONETTA CON AFFONDO**



**GIRARSI, AVANZANDO ED ESEGUENDO UNA DANZA DELLA SCIABOLA**



**SCHIVARE UN ATTACCO ED ESEGUIRE UNA DANZA DEL DRAGO**



**LA FEROCCE TIGRE SI GIRA E SGUAINA LA SCIABOLA**



**GIRARSI ED ESEGUIRE UNA SERIE DI DANZE DELLA SCIABOLA**



**STARE NELLA POSIZIONE DEL CAVALIERE E SEDERSI SULLA MONTAGNA**

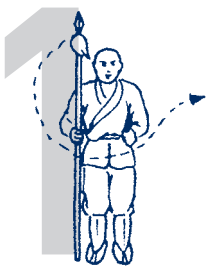


**TORNARE NELLA POSTURA DI PREPARAZIONE**

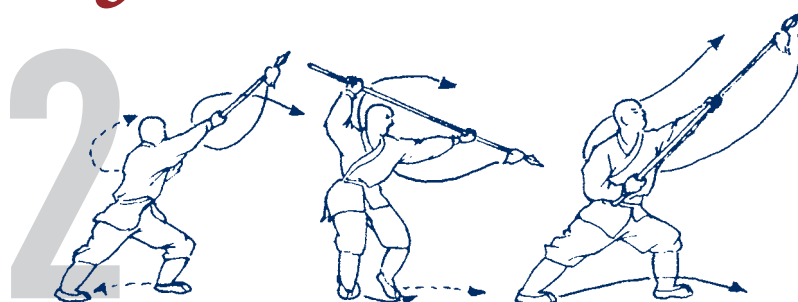


# LANCIA SHAOLIN

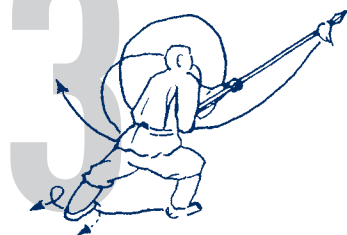
## *del fiore di susino*



**PREPARAZIONE**



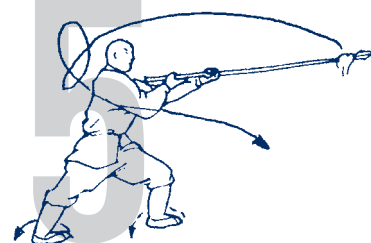
**AVANZARE ED ESEGUIRE UNA SERIE DI LANCIA**



**AVANZARE E COLPIRE  
CON UN AFFONDO**



**GIRARSI ED ESEGUIRE  
UNA DANZA DEL LOTO**



**IL BAMBINO D'ORO  
SCAGLIA LA LANCIA**

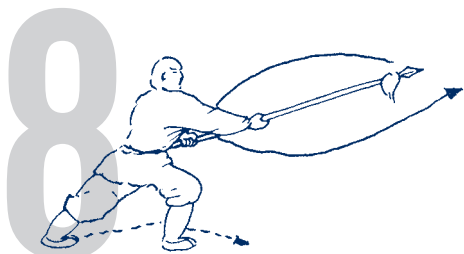


**IL PICCIONE SI VOLTA INDIETRO ALL'INSÙ**



**FARE IN SEGRETO UNA STOCCATA  
ALL'INDIETRO**

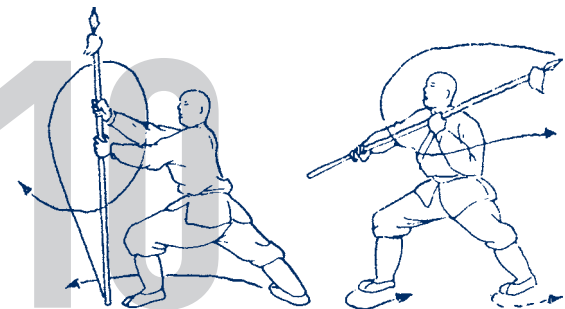




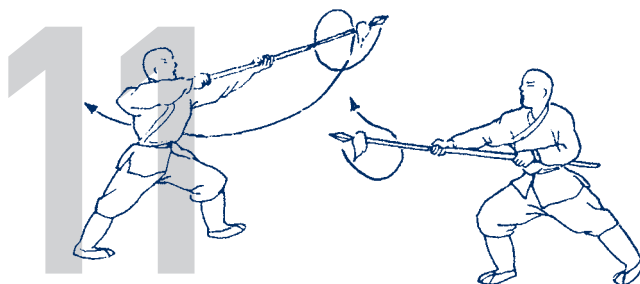
**AVANZARE E COLPIRE ALLA GOLA**



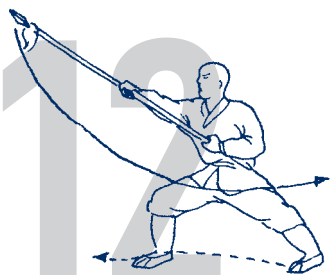
**DISTRUGGERE LA FACCIA**



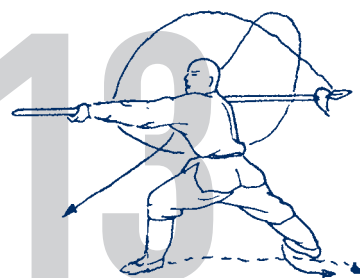
**RUOTARE IL CORPO E FARE UNA BAIONETTA**



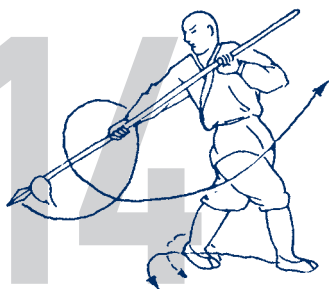
**GIRARSI E COLPIRE DUE VOLTE A BAIONETTA**



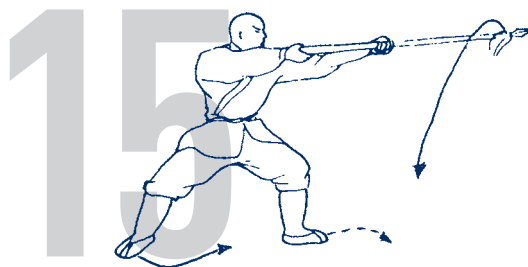
**COLPIRE A BAIONETTA IL PETTO**



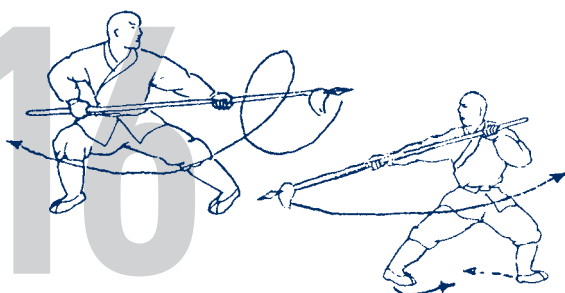
**AVANZARE E REGGERE LA LANCIA SULLA SPALLA**



**GIRARSI ED ESEGUIRE UNA DANZA DEL FIORE DI SUSINO**



**COLPIRE A BAIONETTA L'ASCELLA**



**BATTERE I PIEDI E SCUOTERE LA MONTAGNA ZHONGYUE**



**TORNARE ALLA POSTURA DI PREPARAZIONE**

# *L'esercizio dei paletti* A FIORE DI SUSINO

L'esercizio dei paletti a fiore di susino è un esercizio leggero che richiede movimenti agili del corpo, rapidità di piede e buon colpo d'occhio. Nella fase iniziale dell'addestramento si tracciano sul terreno varie figure di fiore di susino, distanti un metro l'una dall'altra.

Ogni fiore ha cinque petali. Ci si esercita a camminare sui disegni.

I veri e propri fiori di susino consistono in un numero di paletti variante da 5 a 10 e ogni paletto è lungo 2,5 metri e ha un diametro di 5 centimetri.

I paletti sono alti circa 2 metri dal suolo e distano mezzo metro l'uno dall'altro.

Il paletto centrale e gli altri quattro formano la figura di un fiore di susino.

Durante l'allenamento si cerchi dapprima di reggersi in cima ai paletti con la pianta dei piedi nella posa del cavaliere, poi di stare sui talloni e infine sulla punta dei piedi.

Con 100 giorni di allenamento si potrà camminare e saltare senza difficoltà sui paletti a fiore di susino.

Questo esercizio è la routine del wushu di Shaolin sui paletti.



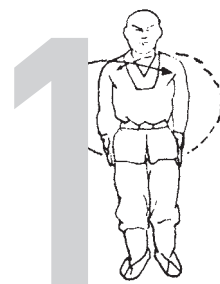
L'esercizio leggero è un degli esercizi morbidi dello Shaolin Kung Fu. Una volta completato con successo il Kung Fu si è in grado di camminare sulla neve senza lasciare alcuna impronta e di attraversare il fiume sulle lenticchie d'acqua, erbe galleggianti. Nella fase iniziale dell'addestramento prendere una grande vasca con 300 chili d'acqua e camminare sul suo bordo con le gambe zavorrate da sacchetti di 2 chili di limatura di ferro. Proseguendo l'allenamento togliere ogni mese 8 chili d'acqua dalla vasca aggiungendo mezzo chilo di limatura di ferro a ciascun sacchetto legato alle gambe.

Quando l'acqua sarà esaurita il sacchetto peserà 20 chili. Dopo tre anni di duro allenamento sostituire la vasca con un grande cesto di bambù riempiendolo con 250 chili di sabbia e camminare sul suo bordo. Poi si faccia un sentiero di sabbia largo 70 centimetri e lungo 3,5 metri, si sparga sul sentiero uno strato di carta spesso 33 centimetri e si cammini sulla carta portando 30 chili di limatura di ferro. Dopo 10 anni non ci sarà più carta, e allora si cerchi di camminare direttamente sulla sabbia con 55 chili di limatura di ferro sulla schiena. Non si vedrà alcuna orma di piedi sul sentiero di sabbia.

Soltanto in quel momento si potrà dire concluso l'esercizio leggero.

# *L'esercizio leggero*

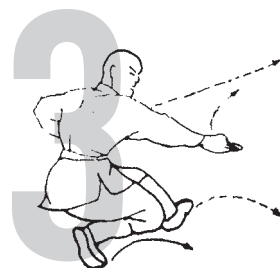
# DICIOTTO FORME DI SHAOLIN ARHAT



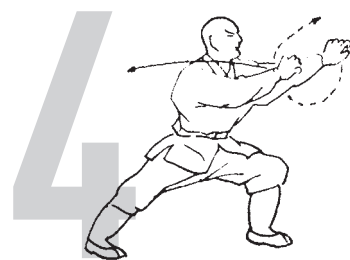
**PREPARAZIONE**



**LA PIASTRA DI FERRO  
PROTEGGE IL PETTO**



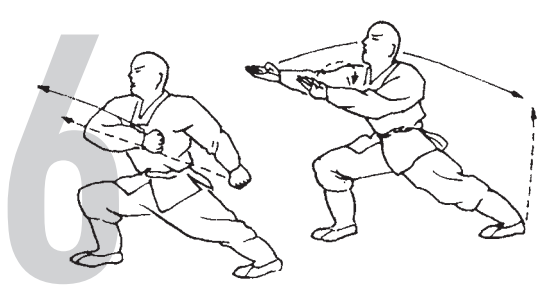
**IL DIO DEL FUOCO  
DISTRIBUISCE L'ORO**



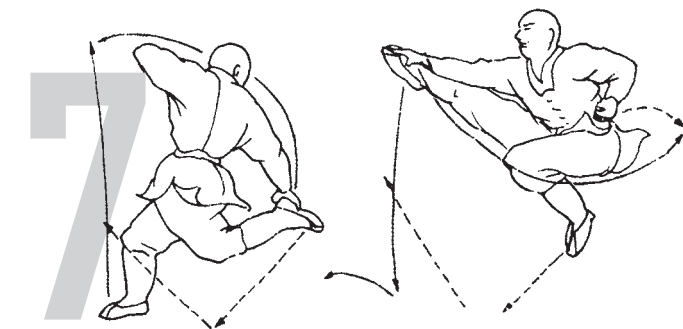
**IL BAMBINO D'ORO  
APRE LA TENDA**



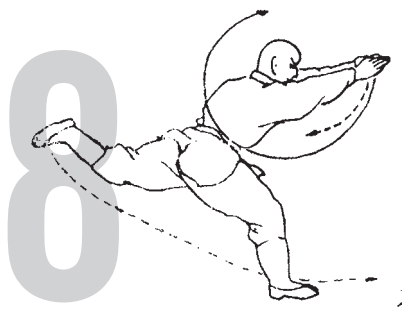
**LA GRU BIANCA  
SPIEGA LE ALI**



**IL RE DEL CIELO TIENE LA PAGODA NELLE MANI**



**BATTERE IL COLLO DEL PIEDE SALTANDO**



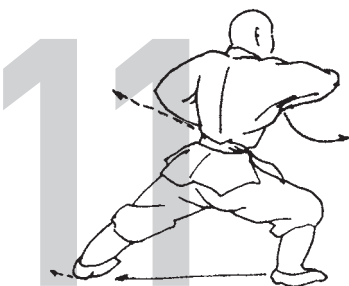
**LA RONDINE CACCIA LE FARFALLE**



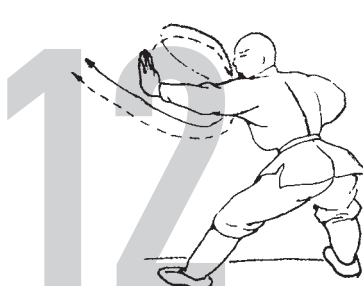
**IL GENERALE SNUDA LA SPADA**



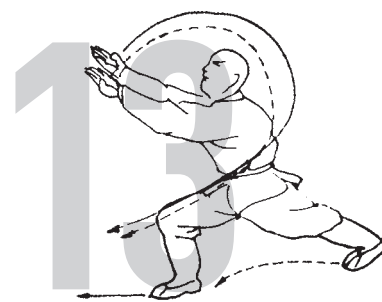
**IL BUDDHA D'ORO SPINGE IN SU IL CIELO**



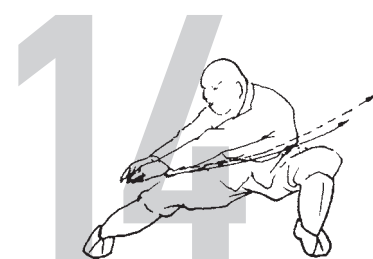
**LA TIGRE NERA ROVINA LA CISTIFELLEA**



**COMBATTERE DA SOLO CONTRO UNA FOLLA**



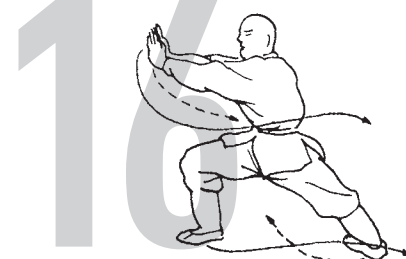
**TENERE LA LUNA NELLE DUE MANI**



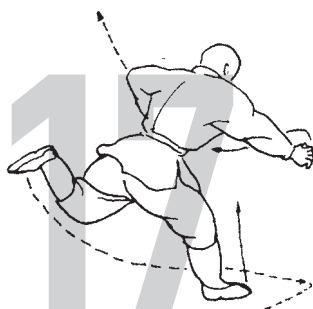
**AFFILARE LA SPADA**



**ARRIVARE A CASCATE E BURRONE**



**SPINGERE GIÙ LE RUPI**



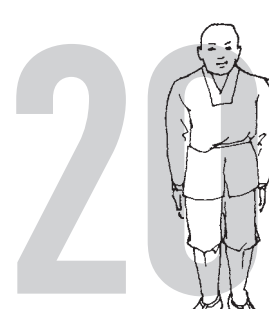
**LA FEROCIE TIGRE AFFERRA IL CIBO**



**LA SCIMMIA BIANCA SI ARRAMPICA SUL CIELO**



**TENERSI LE SPALLE**

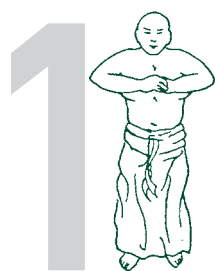


**TORNARE ALLA POSTURA DI PREPARAZIONE**



# *Dodici stili di* YIJINJING

Il nome completo dello Yijinjing è Bodhidharma Yijinjing. Lo Yijinjing è una delle parti che compongono lo Shaolin Qigong esterno (l'esercizio di controllo della respirazione profonda). La pratica frequente dello Yijinjing può ripristinare lo Yin (positivo) e lo Yang (negativo), mantenere in forma, scacciare le malattie e prolungare la vita.



**WEITUO PRESENTA  
IL PALO (I)**



**WEITUO PRESENTA  
IL PALO (II)**



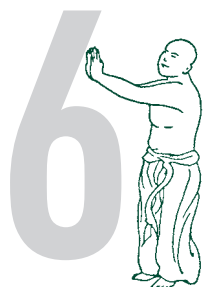
**WEITUO PRESENTA  
IL PALO (III)**



**COGLIERE LA STELLA**



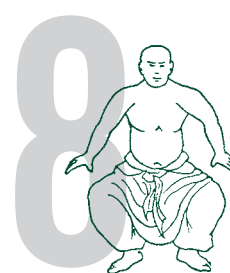
**TIRARE LA CODA  
DEL BESTIAME**



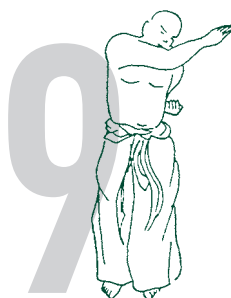
**SPIEGARE LE ALI**



**ESTRARRE LA SPADA**



**CADONO TRE SEZIONI**



**IL DRAGO NERO  
AFFERRA**



**LA TIGRE FAMELICA  
PRENDE IL CIBO**



**INCHINARSI**



**RIZZARE LA CODA**

# I 12 METODI *per restare sani e robusti*

**PREPARAZIONE** Stare con i piedi a larghezza di spalle, la punta dei piedi in avanti, le mani sui fianchi. Sbarazzarsi di tutti i pensieri fuorvianti e concentrarsi. È necessario:

## **1. PETTINARSI SPESSO**

**FUNZIONE** Mantenere ai capelli il colore naturale senza ricorrere alla cosmesi.

**METODO** Arcuare leggermente le dieci dita con il centro dei palmi in giù. Ravviare uniformemente i capelli 16 volte dalla fronte alla nuca e sentirsi a proprio agio.

## **2. MASSAGGIARE SPESSO IL VOLTO**

**FUNZIONE** Ridurre le rughe facciali.

**METODO** Prima scaldare le mani sfregandole, poi massaggiare leggermente il viso su e giù 16 volte. Successivamente le due mani ruotano sulla faccia da sinistra a destra 16 volte. In seguito massaggiarla con i medi dall'angolo dell'occhio all'esterno della narice 16 volte. Quindi massaggiare il viso con la base dei palmi dall'angolo degli occhi alla sommità degli occhi 16 volte. Da ultimo massaggiarlo dalle tempie alla nuca per altre 16 volte. Quando si massaggia bisogna inspirare profondamente e sfregare rapidamente con tutta la forza, fino a sentire caldo nel cuore della mano.

## **3. GIRARE ATTORNO GLI OCCHI FREQUENTEMENTE**

**FUNZIONE** Prevenire le malattie oculari.

**METODO** Intrecciare le dieci dita e metterle dietro la testa. Poi chiudere leggermente gli occhi, muovere i bulbi oculari da sinistra a destra e poi da destra a sinistra 36 volte.

## **4. STRINGERE SPESSO I DENTI**

**FUNZIONE** Mantenere salda la dentatura.

**METODO** Proseguendo dall'ultima postura tenere la testa ferma fra le spalle. Chiudere le labbra, aprire le mascelle e stringere i denti con forza e sonoramente 36 volte.

## **5. LECCARE SPESSO**

**FUNZIONE** Prevenire la laringite.

**METODO** Tenere ancora ferma la testa fra le spalle. Chiudere leggermente le labbra, leccare la cavità orale da sinistra a destra, poi leccare leggermente la mascella superiore 36 volte. Coltivare la buona abitudine di leccare la mascella superiore.

## **6. INGHIOTTIRE LA SALIVA**

**FUNZIONE** Agevolare la digestione e alleviare l'infiammazione.

**METODO** Dopo aver stretto i denti e leccato si avrà saliva nel cavo orale. Inghiottirla quindi tempestivamente per farla scendere al Dantian (un punto di agopuntura sotto l'ombelico). Si coltivi la buona abitudine di inghiottire la saliva.

## **7. BATTERE SPESSO LE ORECCHIE**

**FUNZIONE** Mantenere sani i reni e in buone condizioni le orecchie.

**METODO** Tappare i padiglioni auricolari con i palmi.

Sovrapporre l'indice sinistro al medio, poi slittare di colpo in giù e percuotere la nuca. Quindi battere altre 24 volte con l'indice destro.

## **8. GIRARE SPESSO LA TESTA**

**FUNZIONE** Mantenere limpidi gli occhi e chiaro il cervello.

**METODO** Girare la testa a sinistra, con gli occhi che

l'accompagnano guardando indietro, poi girarla a destra.

Dopo averla girata a sinistra e a destra 8 volte scuoterla da sinistra a destra altre 8 volte. Poi guardare in su e in giù 8 volte. In chiusura la testa gira altre 8 volte con gli occhi leggermente chiusi.

## **9. MASSAGGIARE FREQUENTEMENTE IL VENTRE**

**FUNZIONE** Conservare la forza e accumulare energia.

**METODO** Stropicciare le mani per scaldarle. Premere la

sinistra della vita con il palmo sinistro, coprire il Dantian (punto di agopuntura sotto l'ombelico) con il palmo destro, massaggiare circolarmente 36 volte in senso orario. Poi scaldare ancora le mani sfregandole. Premere il lato destro della vita con il palmo destro, coprire il Dantian con il palmo sinistro, massaggiare facendo 36 cerchi in senso antiorario.

## **10. MASSAGGIARE SPESSO I PIEDI**

**FUNZIONE** Mantenere saldo il passo e scacciare il beriberi.

**METODO** Sedersi da qualche parte, poggiare il piede sinistro sulla gamba destra, poi massaggiare il disotto del piede sinistro con la mano destra 36 volte. Poi mettere il piede destro sulla gamba sinistra e massaggiare il disotto del piede destro con la mano sinistra per 36 volte.

E inoltre:

## **11. STRINGERE I DENTI QUANDO SI ORINA**

## **12. SERRARE GLI OCCHI DURANTE LA DEFECAZIONE**

Questi dodici metodi fanno parte dell'igiene intesa alla longevità e alla buona salute.

