

bienestar

Yoga
Respiración
Medicina Ayurveda
Meditación
Budismo Zen

Esta es la cuarta nota de la serie que La Razón Fin de Semana realizó para saber, en primera persona, de qué se tratan las medicinas no tradicionales y las disciplinas de la salud y el bienestar. Lea y entérese.

informe
especial

4

Shi de Yang

Gran Maestro del Templo Shaolín

El próximo fin de semana este monje, considerado el mayor exponente de la Cultura Shaolin, estará en la ciudad. Budismo, meditación, Chi Kung y Kung Fu: una fórmula de 1500 años para la paz mental y la salud.

POR GABRIELA CABEZON CAMARA

¿Se acuerda de La casa de las dagas voladoras? ¿Y de esa magnífica comedia llamada Kung Fusión? Bueno: el señor que dará un seminario los dos fines de semana próximos en Buenos Aires es uno de los monjes que inspiraron esas películas. Shi de Shang el Maestro de Maestros del Templo Shaolin -un monasterio de 1.500 años de antigüedad. Allí, los monjes meditan, entrenan hasta lograr proezas físicas increíbles y conservan su buena salud. Su fórmula centenaria: el kung fu, el chan (zen), y la medicina tradicional china.

Hablan, ellos, de paz, de quietud, de serenidad y calma. Y los estudios que se han realizado confirman sus dichos: los electroencefalogramas de estos meditadores muestran una conciencia relajada con una sensibilidad sostenida. Pero Shi de Yang lo explica mejor.

¿Qué es el Budismo Zen?

El Budismo es como un gran árbol, el zen es una de las principales ramificaciones de este árbol. El zen existe en la vida cotidiana en todas partes, como el comer, caminar, dormir, trabajar, hablar... Juega un papel muy importante en el espíritu de la gente.

¿Cuáles son los rasgos específicos de la cultura de Shaolin?

Hay muchas características específicas, pero hay dos puntos importantes, uno es fortalecer tu cuerpo por fuera, y el otro, limpiar o purificar el espíritu por dentro.

¿Cómo es un día en la vida de un monje Shaolin tradicional? Comer, dormir, entrenar kungfu y cultivarse. Y siempre ayudar e iluminar a la gente.



¿De qué manera puede un occidental mayor de edad beneficiarse con la práctica Shaolin? ¿qué prácticas debería abrazar?

Para la práctica de la cultura de Shaolin, no hay diferencia entre la gente oriental u occidental, ni en la edad. Quien aprende la cultura Shaolin, obtiene beneficios de ella. No solamente beneficios externos en la salud del cuerpo físico, sino también al interior, manteniendo tu corazón en equilibrio, purificando tu espíritu. También promueve la buena comunicación entre

las personas, el amor y el cuidado mutuo, estar bien en tu trabajo, disfrutar de tu vida.

¿Cómo actúan el kung fu y la meditación sobre la salud?

La práctica del Shaolin kungfu y la meditación pueden ayudar a las personas para reducir los riesgos de muchas enfermedades, tales como la presión arterial alta, por ejemplo, promoviendo una normal circulación sanguínea en el cuerpo.

Ustedes los monjes, ¿hacen esas acrobacias increíbles que se ven en las películas?

Yo no puedo, pero pueden seguir imaginándolo de esa manera -cierra, modesto. Mire la foto, lector: ¿no está volando? ■

EL MAESTRO
EN EL FAENA

■ La Escuela de Disciplinas Orientales Shaolin Quan Fa Guan Argentina invita a la presentación en Buenos Aires del Maestro Shi De Yang. Informes e inscripción: en el mail info@shaolinquanfa-guan.com.ar y en los teléfonos 4855-1787 y 15-3150-3261.

■ El seminario tendrá lugar en el Hotel Faena + Universe, Martha Salotti 445, Puerto Madero, los días jueves 15, sábado 17, domingo 18 y sábado 24 y domingo 25.