

técnicas

CULTURA SHAOLIN

Fortalecerse para la paz

El gran maestro Shi De Yang, uno de los principales exponentes de esta tradición, nos explica en qué consiste la Cultura Shaolin, que une la filosofía budista Chan -Zen con el arte marcial chino, el Kung Fu wushu tradicional.

La armonía en nuestro interior viene, nada más ni nada menos que de la armonía de nuestra mente y de nuestro cuerpo. Si nuestra mente no se conserva lo mejor posible, si a menudo está cansada, o inestable, o se ve fácilmente afectada por los estados de ánimo, la depresión, los miedos, no estaremos en armonía. Si nuestro cuerpo no se conserva lo mejor posible, si a menudo está cansado, o débil, o es incapaz de llevar a cabo actividades o protegernos de los peligros, no estaremos en armonía. Estas palabras, que pertene-

necen al monje Shaolin Shi De Yang, forman parte de una filosofía completa de ejercicios para el cuerpo y la mente, desarrollada en el transcurso de 1500 años, por los monjes y maestros que habitaban en un monasterio en la montaña Song del centro de China, el legendario Templo Shaolin, cuna del budismo zen.

El conocimiento y la experiencia de generaciones de monjes guerreros de Shaolin permanece viva y llega a nosotros con el nombre de Cultura Shaolin.

profunda y observando al cuerpo inmóvil", explica Shi De Yang. Esta técnica tan simple y natural ha sido la base sobre la que se estructura la práctica del Chan, el principal tesoro de la Cultura Shaolin.

Tres tesoros

Los "tres tesoros" de la Cultura Shaolin son: filosofía Chan-Zen, Wugong (Artes Marciales de Shaolin), y la Medicina Tradicional China.

La disciplina Shaolin unifica la calma más total con la acción más explosiva. Una combinación que ayuda a armonizar el cuerpo con la mente y el espíritu con la vida.

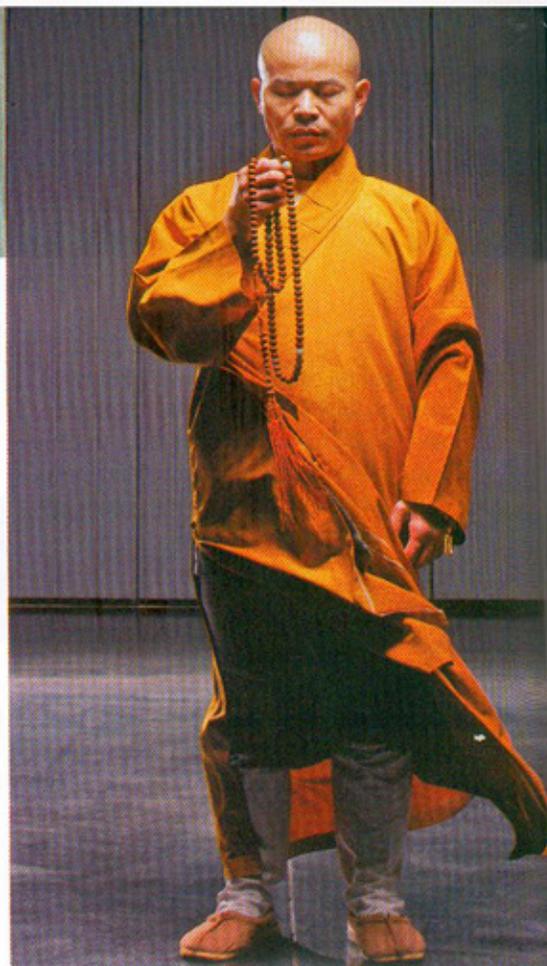
En la filosofía Shaolin, la parte física del Kung Fu y la filosofía del Chan están siempre unidas, porque una nace de la otra. Son dos aspectos que deben trabajarse juntos. Sobre

todo la práctica física no tiene sentido sin el soporte de la parte filosófica.

El Kung Fu Shaolin es sólo una rama del árbol que es el Chan-Zen.

El Chan es una filosofía, un camino hacia el aprendizaje sobre el propio cuerpo y lo que es aún más importante, sobre la propia mente y espíritu. Porque solamente a través del conocimiento podemos dominarlos y solamente dominándolos podemos relajarnos y estar en paz con nosotros mismos, con aquellos que nos rodean y con la vida. Una paz que hoy en día quizás es más difícil de encontrar que antes, porque estamos rodeados de muchas distracciones.

Quizás la sociedad moderna necesita más que nunca de las disciplinas de la Cultura



La Cultura Shaolin es una tradición que integra la filosofía budista Chan con el arte marcial chino, el Kung Fu wushu tradicional. La palabra china Chan corresponde al sánscrito Dhyana (meditación), y en Japón se desarrolló como Zen, la forma más conocida actualmente en occidente. "Sentarse con piernas cruzadas, la mano izquierda descansa sobre la palma derecha, los dedos pulgares enfrentados se tocan suavemente. La espina dorsal se mantiene activa y alineada. El cuerpo relajado. La conciencia enfocada en la respiración

Shaolin porque pueden brindar algo a todo el mundo: a los niños, a los ancianos, para mejorar la salud del cuerpo y de la mente. La sociedad moderna llena nuestros cuerpos y mentes de muchas cosas inútiles, a veces negativas, y las prácticas de Shaolin pueden ayudar a eliminarlas. "Fortalece tu cuerpo por dentro y por fuera, fortalece tu mente y tu espíritu; luego, a través de esa fortaleza desterrarás los miedos y solamente sentirás calma, paz y armonía dentro de ti y por lo tanto, hacia todos los que te rodean", dice Shi De Yang. La particularidad de Shaolin es que fusiona el entrenamiento guerrero con el espiritual. "Sólo a través de un entrenamiento serio, se puede lograr un nivel alto en las artes marciales y en todo lo demás en la vida: no hay ningún atajo. Se debe practicar de forma habitual con paciencia y perseverancia", afirma el maestro. ●

Seminario en Argentina

Gran Maestro, Shi De Yang es 31 generación de monjes Shaolin y uno de los más grandes exponentes actuales de esta tradición milenaria y sus tres tesoros. Asiduo investigador de la historia, experto en caligrafía, transcriptor de textos antiguos y profesor de la filosofía budista, es cabeza de maestros de los monjes guerreros Shaolin y director de estudios del Kung Fu tradicional. Ha permanecido fiel a la tradición Shaolin y sobre todo ha mantenido su residencia en el templo para dedicar su tiempo a sus estudios y la enseñanza.

Se lo reconoce tanto a nivel nacional como internacional, y desde hace algunos años, para promover la cultura de Shaolin en el mundo, Shi De Yang ha realizado numerosos viajes al exterior de China. Sus viajes internacionales son cuidadosamente seleccionados entre la cantidad de invitaciones que recibe. Regularmente viaja a Europa y a Estados Unidos. En abril de este año será la primera vez que visite Argentina y Latinoamérica, invitado por la *Escuela de Disciplinas Orientales Shaolin Quan Fa Guan Argentina*, dirigida

por Daniel Vera y Yamila Melillo, para realizar actividades de difusión de la Cultura Shaolin. El Maestro Shi De Yang brindará una conferencia sobre Cultura Shaolin y Budismo Chan, el jueves 15 de abril a las 19 horas en *Faena Hotel*, Martha Salotti 445, Puerto Madero; y dos seminarios prácticos (Seminario I: 17 y 18, Seminario II: 24 y 25 de abril) en *Garrick*, Av. Avellaneda 1359, Caballito.

Más información:

info@shaolinquanfaguan.com.ar; www.shaolinquanfaguan.com.ar