

武術

Sommario:

Difesa personale e Arti Marziali.....	2
Moxa, Agopuntura ed Elettroagopuntura di Voll.....	3
Quaderno Tecnico....	4
Appello da un maestro Fallito.....	5
Stage Tecnico.....	6
Glossario dei Termini 2° Parte.....	7
Calendario degli Eventi S.T.A.M.....	8

Editoriale



Foto di Gruppo dello Stage di Bastone del 07/10/06

Ci rincontriamo al secondo numero della STAM NEWS, anche questo frutto di un grande lavoro da parte dei nostri diversi collaboratori (gli stessi allievi), ed è interessante vedere come, ognuno di essi si sforzino a dare il meglio non solo durante gli estenuanti allenamenti ma anche al lato pratico nella costituzione della "Scuola".

Il termine *scuola* è nata per cercare di definire il nostro gruppo di allenamento, la S.T.A.M. non è soltanto il luogo dove si viene ad

imparare le tradizioni marziali offertaci dai grandi maestri, la S.T.A.M. è anche il luogo dove ognuno di noi mette alla prova se stessi, le proprie debolezze e si confronta con le proprie paure.

Più che un semplice gruppo di allenamento è desiderio personale che la S.T.A.M. sia anche il luogo per ritrovare l'essenza primaria del vivere sociale, in altre parole l'amicizia e fratellanza, le quali sono alla base della nostra pratica, poiché siamo tutti allievi e *figli* (per usare un termine tradizionale nella pratica del kung fu) dello stesso maestro.

Il nostro impegno nella S.T.A.M. non è soltanto quello di allenarsi il più possibile ma impegnarsi anche alle attività più elementari, alla partecipazione nel lavoro comune, così anche questo "periodico" può essere il contatto che unisce i diversi praticanti nella nostra scuola, attraverso di esso possiamo incontrare le diverse realtà dei praticanti, ognuno con i propri articoli da inserire o consigli da dare.

In questi tre anni di allenamento non solo abbiamo conosciuto le difficoltà per trovare un nostro spazio, né la mancanza di strumenti necessari alla pratica del tradizionale Kung Fu; abbiamo anche incontrato i diversi approcci e obiettivi di ognuno di noi, pian piano ci siamo trasformati, evoluti e migliorati, non solo nella tecnica ma anche nei semplici rapporti sociali, a volte questo miglioramento è più lento e difficile, altre volte è semplice ma in entrambi i casi ha bisogno dell'impegno personale.

La Nostra scuola ha bisogno dei suo studenti, per crescere tecnicamente, culturalmente e portare a conoscenza dei più le pratiche tradizionali insegnateci dal Celeste Maestro Liu Xi Fong, pratiche che ci aiuteranno a crescere con il corpo, con la mente e con lo spirito, la trinità taoista che racchiude la perfetta vacuità dell'essenza primaria: il Wu Chi.

Nel Wu Chi tutti siamo parte di un'unica cosa così come, tutti noi siamo scuola, la Scuola Taoista di Arti Marziali.

M° Jaime Luis Vizconde



Difesa Personale e Arti Marziali

M° Jaime Luis Vizconde



Tecnica di Fu Zhua (Palmo di tigre)

Capita spesso di vedere nei diversi volantini pubblicitari di svariate palestre e scuole di Arti Marziali, la divisione fra "Arti Marziali" e "Difesa Personale", alcuni includono anche: "Difesa Personale per Donne", come se la pratica di un Arte Marziale fosse incentrata non sulla Difesa Personale ma su un altro obiettivo che lascia la pratica difensiva senza spiegazioni.

Quando si parla di Arti Marziali, s'intende sì, la pratica di una specie di "filosofia di vita" come la chiamano i sognatori poeti e i filosofi speculativi, ma insieme a questa "pratica di vita", non s'impara soltanto un bel movimento che vediamo nel Kata o nel Tao Lu, né la teoria di combattimento perciò vale la frase: "è meglio colpire così anzi che così" o ancora: "a una tecnica di calcio, io rispondo bloccando così...". E no, perché praticare un Arte Marziale, vuol dire praticare l'Arte della Guerra, la quale è sempre in continuo mutamento. Quando s'impara l'Arte della Guerra, ogni praticante deve capire ed assimilare fin dalle prime lezioni

che, un qualsiasi pugno che riuscirà a sferrare in combattimento deve essere sufficiente non a mettere K.O. l'avversario, ma ad ucciderlo, il quale è diverso. Quando capisci che la tua mano non è una mano qualsiasi, allora capisci perché quella tua mano non la dovrai mai usare contro un'altra persona perché genereresti del male intorno a te, il quale non fa danno soltanto all'esterno di te ma anche all'interno di te stesso, è soltanto quando si raggiunge questa consapevolezza che ciò che si pratica non è più uno *Sport da Combattimento* o una semplice tecnica di *Difesa Personale*, ma è soltanto in quel momento, quando capisci le tue potenzialità di fare del male, che puoi preferire di fare soltanto il bene praticando le Arti Marziali, da questo le Arti Marziali sono conosciute come la Via della Pace.

Stando a tutto ciò si può vedere che praticare un Arte Marziale include già in sé stesso la pratica della Difesa Personale, per cui dividere le due assomiglia ad un riduzionismo matematico scientifico, proprio del pensiero occidentale, ecco perché i veri maestri non desiderano insegnare a tutti gli occidentali, ma questo è un altro argomento.

Se invece di insegnare l'Arte della Guerra come Arte Marziale, lo si insegna come semplice pratica sportiva sono i praticanti stessi a correre un grave rischio.

Praticare uno Sport da Combattimento o seguire un corso *specializzato* di Difesa Personale, non rende cosciente il Praticante delle sue potenzialità assassine, ma li fa credere che colpire una persona, un suo simile, è qualcosa di giusto dettato dal suo essere il "più forte", dettato quindi dal suo proprio ego. "*la Tigre uccide per mangiare e per non essere uccisa*" con questo intendo che la violenza gratuita è cosa da stolti e quindi di falsi praticanti di Arti Marziali.

In natura la Guerra è una costante, ma la guerra della natura non segue la regola del "ego", ma segue la regola del mutamento, ecco dove è l'errore. Se vado a combattere soltanto per dimostrare che sono il più forte in una certa categoria, controllata dal peso e dalla tecnica, allora divento un praticante farlocco, perché agisco

seguendo il mio proprio ego, quindi prima o poi troveremo qualcun altro più stupido di me, con un ego ancora più grande il quale mi riempirà di lividi. Se invece vengo a combattere con l'idea che il mio avversario non vuole né una medaglia, né una coppa ma la mia vita, allora il mio approccio al combattimento sarà diverso.

Quindi la pratica vuota della *Difesa Personale*, di uno *Sport da Combattimento*, non potrà mai generare dei buoni praticanti di Arti Marziali, né dei buoni elementi cittadini, essi genereranno soltanto sofferenza e disordine intorno a loro stessi, per cui è un male da eliminare al più presto. Questi non sono tempi di pace, perciò è meglio allenarsi con serietà all'Arte Marziale.

Difendersi o combattere non sono concetti alieni alla pratica delle Arti Marziali, chi li divide inganna se stesso e gli altri, chi non li pratica nella sua completezza come Arte Marziale, non conosce le proprie potenzialità e il pericolo che può diventare, chi invece segue la Via della Guerra, conosce se stesso, le proprie capacità e ne diventa cosciente.



Scambio tecnico nell'uso del coltello



Moxa, Agopuntura ed Elettroagopuntura di Voll Dr. Claudio Gentili

La moxa appartiene alla cultura cinese, si basa sulla stimolazione dei punti di agopuntura per mezzo di sigari di artemisia (pianta medicinale); essa avviene mediante il calore. Sotto la pelle del corpo umano esiste un complesso sistema sensoriale atto a recepire gli stimoli esterni, è una rete di informazioni, sia riflessoterapica che neurologica.

La moxa è molto conosciuta in Cina, Vietnam e Giappone, è meno invasiva dell'agopuntura perché il paziente non viene toccato minimamente. Con la moxaterapia si possono curare molte malattie, è possibile unire la moxa all'agopuntura, gli aghi vengono riscaldati mediante un pezzo di lana moxa introdotta sopra l'ago.

Esistono nella medicina Cinese, "cinque Logge" che fungono da magazzino di energia vitale che regolarmente la immettono in cammino lungo il corpo umano (i meridiani) dando luogo alla circolazione dell'energia (Chi).

I meridiani sono yang (con direzione dall'alto verso il basso) e ying (con direzione dal basso verso l'alto). Essi prendono il nome degli organi o visceri che rappresentato, in questo modo avremo 12 meridiani principali denominati: Polmone, Milza, Cuore, Intestino Tenue, Vescica, Rene, Maestro del Cuore, Triplice Riscaldatore, Vescica Biliare, Fegato. Inoltre esistono dei meridiani sconosciuti a noi occidentali, questi vengono tramandati da Maestro ad Allievo, è difficile trovarli nella moderna letteratura.

Sia la moxa che l'agopuntura può essere utile per l'aumento delle masse muscolari.

La loggia MU (FEGATO E VESCICA BILIARE) controlla l'equilibrio energetico anche a livello dei muscoli, tendini, unghie, occhi, il sentimento della collera e il sapore acido.

Logicamente secondo la concezione energetica dell'uomo, come aumenteremo l'energia trofica a livello della loggia MU (Fegato) si indurrà un aumento del trofismo muscolare.

L'elettroagopuntura di Voll, consiste in un apparecchio munito di un misuratore di intensità, questo strumento è stato creato da un medico tedesco (Voll) che studiò per molti anni l'agopuntura cinese e ideò un metodo meno cruento per poter intervenire sulle malattie.

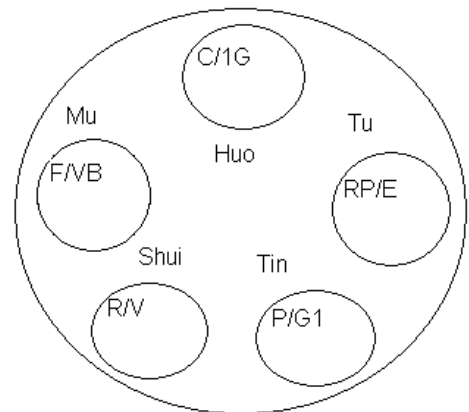
I meridiani cinesi arrivano sino alla mani e ai piedi, è possibile localizzarli in alcuni punti detti Pdc (Punti di controllo).

Utilizzando un piccolo puntale posizionato sui punti di controllo è possibile intervenire sulle varie patologie del corpo umano, in modo tale da caricare e scaricare di ENERGIA (CHI) il meridiano dell'organo interessato.

Concludo parlando della omeomesoterapia, sono delle microiniezioni che vengono effettuate nei punti di agopuntura, si iniettano dei farmaci omeopatici, questa tecnica viene utilizzata per combattere la cellulite, per diminuire di peso, sul viso elimina le rughe e ringiovanisce i tessuti.

Per Maggiore Informazioni e chiarimenti Contattate il Dr. Claudio Gentili Cel. 334 9591357

<http://www.scuola-taoista.it>
redazione@scuola-taoista.it



Le Logge Energetiche

Per la tua pubblicità in questo spazio scrivi a:
redazione@scuola-taoista.it



Quaderno Tecnico S.T.A.M.

Saluto di Spada- Jian Shu, L'arte del uso della Spada



Posizione Wu
Chi Bù, Vista
laterale.



Posizione Wu
Chi Bù, Vista
frontale.



Saluto da Wu
Chi Bù, vista
laterale.



Saluto da Wu
Chi Bù, vista
frontale.





Appello da un Maestro Fallito Di Allievo XXX

Salve, mi chiamo Jack Burton e sono un alcolizzato...ah ehm no...scusate .quella e' la seduta del venerdì sera.....coff coff... 😊 Salve mi chiamo Jack Burton e come giovane insegnante lancio un allegro cazziatone a tutti gli allievi presenti a nome della LIPI (Lega Italiana Protezione Insegnanti) lancio un appello a voi o mitici allievi. si a voi che siete iscritti in 40 al vostro corso ma....

- 5 non si vedono mai
- 8 spariscono come ninja nei mesi di settembre/dicembre/giugno/luglio
- 4 hanno gli esami universitari
- 3 fanno sostegno psicologico a 4 della riga sopra
- 5 devono vedere la partita della Roma (insieme)
- 3 devono cucinare per i mariti
- 2 stranamente hanno mal di testa molto spesso
- 6 si vedono 3 lezioni al mese
- ..e rimangono sempre i soliti 4 gatti affezionati..

- Volete un maestro severo..(ma che cazzi sempre gli altri e mai voi)
- Volete un maestro filosofo ..e sbagliate i congiuntivi
- che sia sempre puntuale... quando voi entrate regolarmente in ritardo
- che sia "tradizionale" ma volete imparare tutto in tre mesi...
- che sia sempre a disposizione quando voi non lo siete mai..
- volete che vi spieghi il taoismo e il bushido..ma l'ultimo libro che avete letto sono le pagine gialle (di un'altra città')
- volete un maestro che si alleni 321789478943 ore al giorno... ma col ca**o che facciate un pò di allenamento a casa o nei parchi per i fatti vostri...

..il tutto possibilmente gratis... Volete tutto ciò? oggi e' possibile!!!!
come? semplice facendo voi quello che vi aspettate dall'insegnante..
quindi: l'insegnante ha deciso di insegnarvi la tal cosa mercoledì prox (proprio quando voi avete la festa di compleanno del cugino)? voi non andate alle festa ma dal maestro.

l'insegnante viene ad insegnarvi nel giardino di casa vostra? .. lo andate a prendere e riportare voi.

Ha deciso di insegnarvi la cosa xyz proprio mentre siete nel mezzo di una trombata?... effettuate una rapida "stura della fessa" e andate dall'insegnante..

vi dice di tirare 1000 pugni al giorno?... li tirate!

Il grosso degli allievi dura in palestra dai 3 mesi ad un anno...poi il corso di funky diventa stranamente più interessante.. ma avete una vaga idea di quanto uno si rompa i c...oni a insegnare SEMPRE e SOLO le menate per principianti?

e questo e' solo un assaggio su quello che ci sarebbe da dire..
capito il concetto?.. gli insegnanti sono come le formiche... anche loro nel loro piccolo si incazzano . 😊

Buona lettura!

Jack





Stage Tecnico "Ta Fang Tai Chi Chuan"

Lo Stage avrà come motivo lo studio delle principali tecniche del Ta Fang Tai Chi Chuan nelle applicazioni tecniche per il combattimento, nonché tecniche per il rilassamento e la concentrazione proprie del Ta Fang Chi Kung.



Lo Stage sarà tenuto dal M° Caposcuola Jaime Luis Vizconde, discepolo diretto del Celeste Maestro Liu Xi Fong

Sabato 18 Novembre 2006
Dalle 16:00 alle 18:00

Presso Sala O. Dinamo
Via G. Brancaleone 58- Roma

Quota di Partecipazione Adulti: 30,00 euro
Quota di partecipazione studenti: 25,00 euro

Per maggiore informazioni:

<http://www.scuola-taoista.it>
info@scuola-taoista.it
Cel.3349508055

Per la tua pubblicità in questo spazio scrivi a:
redazione@scuola-taoista.it





Glossario dei Termini- Seconda Parte

Grande Supremo (Tai Chi): simbolo che rappresenta il cosmo.

Grande Universo: tecnica avanzata di chi kung per far circolare il "chi" in tutti e dodici i meridiani elementari.

Gua (Kua, trigramma): ideogramma cinese e simbolo metafisico che consta di tre linee brevi orizzontali che rappresentano il cielo, l'uomo e la terra. raggruppati in otto serie formano il "Pakua".

I Ching (Libro dei Mutamenti): basato sui sessantaquattro essagrami, ampiamente usato dagli imperatori e generali a scopo divinatorio. Oggi gli scienziati si meravigliano della somiglianza dei suoi principi con quelli delle moderne invenzioni come il computer o il DNA.

Jing (Canali): meridiani principali o vie per il flusso energetico all'interno del corpo

Jing (essenza): in generale, principali fluidi del corpo umano quali sangue, saliva o liquido seminale (nell'uomo) e cellula uovo (nella donna).

Kung Fu (Gong Fu): termine generico per denominare le arti marziali cinesi.

Shaolin Kung Fu: lo stile di arti marziali più praticato al mondo, che prende il nome dal monastero dello Shaolin, poi specializzandosi in diversi stili quali: l'Hung Gar, il Wing Chun, il Choy Lee Fut.

Mangiare le Sei Energie: particolare pratica taoista di chi kung per attingere l'energia cosmica. Gli antichi saggi classificavano l'energia (Chi) in sei tipologie diverse.

Meridiani Primari: i dodici meridiani che attraversano gli organi interni.

Meridiani Secondari: Gli Otto meridiani che non attraversano gli organi interni ma fungono da serbatoio energetico.

Metamorfosi dei Tendini: esercizi di chi kung organizzati da Bodhidharma per il rafforzamento dei tendini e legamenti.

Monastero Shaolin: famoso monastero della Cina settentrionale dove nacque il Kung Fu Shaolin e il Buddismo Chan. Anche in Cina meridionale fu fondato un altro monastero Shaolin dal quale il kung fu si diffuse in tutto il mondo.

Nei Guan (Visione Interiore): tecnica meditativa nella quale chi medita vede dentro il proprio corpo.

Nei Ching (Il Classico di Medicina Interna dell'Imperatore Giallo): opera di carattere filosofico medico cinese, inoltre tratta anche di erboristeria, agopuntura, chirurgia, chi kung e psichiatria. Testo primordiale in cui è fissata tutta la sapienza cinese dal suo origine alla dinastia Han.

Nutrire i Reni: pratica taoista per incrementare la vitalità sessuale.

Pakua (Otto trigrammi): simbolo metafisico cinese composto da otto trigrammi disposti in maniera ottagonale, i pakua rappresentano gli otto archetipi dei mutamenti primordiali.

Pakua Kung Fu: stile di arte marziale le cui basi sono gli otto trigrammi.

Palmo Cosmico (o Palmo di Fuoco): stile di kung fu mantenuto in segreto dai monaci taoisti col quale si sviluppa la forza interiore e tramite la visualizzazione la si porta sulle palme delle mani.

Palmo di Ferro: tipo di Kung Fu sviluppato a Shaolin col quale il praticante irobustisce i palmi, a differenza del "Palmo Cosmico", il palmo di ferro usa la forza esterna e non quella interna.

Ponte d'Oro: stile di kung fu praticato a Shaolin col quale il praticante sviluppa delle braccia vigorose.





Calendario degli Eventi S.T.A.M.

Data	Evento	Luogo	Docente	Contatto
18 Novembre 2006 Dalle 16:00 alle 18:00	Stage Tecnico "Ta Fang Tai Chi Chuan"	Roma- Sala O. Dinamo Via G. Brancaleone 58	M° Jaime Luis Vizconde	info@scuola-taoista.it Cel.3349508055
09 Dicembre 2006 Dalle 15:30 alle 17:30	Stage Tecnico "Dao Shu, l'Arte della Sciabola"	Roma - Pal. Olympia Via dei Gelsi 130	M° Jaime Luis Vizconde	info@scuola-taoista.it Cel.3349508055
09 Dicembre 2006	Cena Scuola per feste natalizie	Da definire		info@scuola-taoista.it Cel.3349508055
24 Febbraio 2007 Dalle 15:30 alle 17:30	Stage Tecnico "Er Po Kune Bien" (Nunchaku)	Roma - Pal. Olympia Via dei Gelsi 130	M° Jaime Luis Vizconde	info@scuola-taoista.it Cel.3349508055
17 Marzo 2007 Dalle 09:00 alle 12:00 e Dalle 15:00 alle 17:30	1° Seminario Tecnico Il Combattimento a mani nude	Roma - Pal. Olympia Via dei Gelsi 130	M° Jaime Luis Vizconde	info@scuola-taoista.it Cel.3349508055
14 Aprile 2007 Dalle 15:30 alle 17:30	Stage Tecnico "Bastone a Gomito" Ton Fa	Roma - Pal. Olympia Via dei Gelsi 130	M° Jaime Luis Vizconde	info@scuola-taoista.it Cel.3349508055
12 Maggio 2007 Dalle 16:00 alle 18:00	Stage Tecnico "Ta Fang Tai Chi Chuan"	Roma- Sala O. Dinamo Via G. Brancaleone 58	M° Jaime Luis Vizconde	info@scuola-taoista.it Cel.3349508055
09 Giugno 2007 Dalle 15:30 alle 17:30	Stage Tecnico "Qian shu, l'Arte della Lancia"	Roma - Pal. Olympia Via dei Gelsi 130	M° Jaime Luis Vizconde	info@scuola-taoista.it Cel.3349508055
09 Giugno 2007	Cena Scuola per chiusura anno accademico 2006-2007	Da definire		info@scuola-taoista.it Cel.3349508055
14 Luglio 2007 Dalle 15:30 alle 17:30	Stage Tecnico "Tecniche di Calcio"	Roma - Pal. Olympia Via dei Gelsi 130	M° Jaime Luis Vizconde	info@scuola-taoista.it Cel.3349508055

