

Centro Cultura Shaolin Italia S.R.L.

## CORSO DI MTC, MEDITAZIONE E QI GONG SHAOLIN TORINO



**A cura del Maestro Shi Yan Hui**

### Descrizione

**SEDE:** Presso “Holiday Inn Turin”

Corso Francia Piazza Massaua 21 - CAP 10142 Torino

**DURATA TOTALE DEL CORSO:** 2 anni, per un totale di 20 moduli didattici.

**NUMERO MODULI:** 10 moduli all’anno; ogni modulo ha la durata di 6 ore

**FREQUENZA:** a partire dal 4 Febbraio 2023, un sabato al mese (ECCETTO Venerdì 16/12/2023).

**ORARIO:** Ogni modulo ha il seguente orario:

la mattina dalle 10:00 alle 13:00 e il pomeriggio dalle 15:00 alle 18:00

**DATE:**

le date potranno eventualmente subire variazioni in itinere, nella distribuzione dei moduli didattici e/o nelle date (anche per eventuali disposizioni relative alle pandemie) e verranno prontamente comunicate, anche a mezzo delle moderne vie di comunicazione (videoconferenza, email o social) appositamente predisposte dal **Centro Cultura Shaolin Italia S.R.L.** Tali variazioni saranno considerate accettate, come variante formale di programma, all’atto della loro comunicazione.

## *Calendario d'insieme dei primi 8 moduli didattici*

<i>Anno 2023</i>	
<i>Febbraio</i>	<i>Sabato 4</i>
<i>Marzo</i>	<i>Sabato 25</i>
<i>Aprile</i>	<i>Sabato 29</i>
<i>Maggio</i>	<i>Sabato 27</i>
<i>Settembre</i>	<i>Sabato 23</i>
<i>Ottobre</i>	<i>Sabato 28</i>
<i>Novembre</i>	<i>Sabato 25</i>
<i>Dicembre</i>	<i>Venerdì 16</i>
<i>Anno 2024</i>	
<i>DATE DA DEFINIRE</i>	

### COME ISCRIVERSI

Inviare copia del bonifico bancario e modulo da riempire alla e-mail: email [corsi@shaolinqanfa.it](mailto:corsi@shaolinqanfa.it)

Per maggiori informazioni e assistenza si può telefonare al seguente numero:

Vittoria Proietti 3473706549

Shi Yan Hui: 3290460898

Oppure si può scrivere alla e-mail: [corsi@shaolinqanfa.it](mailto:corsi@shaolinqanfa.it)

Sito web: [www.shaolinqanfa.eu](http://www.shaolinqanfa.eu)

## COORDINATE BANCARIE

Banca Unicredit

**IBAN: IT 94 J 02008 05316 000106486871**

Centro Cultura Shaolin Italia S.R.L

## COSTO DEL CORSO

È previsto un contributo di partecipazione al corso ogni anno pari a **1.380,00 euro** suddiviso in due rate:

- La prima rata **690,00 euro**, da versare entro il 1 Febbraio 2023
- La seconda rata **690,00 euro**, da versare entro il 15 ottobre 2023

Oppure si può usufruire di uno sconto pagando in un'unica soluzione di **1.250,00 euro**, da versare entro il **1 Febbraio 2023**

Il Maestro tiene molto alla certifica della qualità dell'insegnamento e per questo provvederà a conferire a fine anno la **certificazione ufficiale del tempio di Shaolin** rilasciato dal **Centro Cultura Shaolin Italia S.R.L.** **valido a tutti gli usi consentiti dalla legge.**

Inoltre, per garantire ai suoi allievi l'eccellenza e la fruibilità del suddetto titolo, il **Maestro Shi Yan Hui** provvederà, su richiesta, a supportare l'ottenimento del rilascio di eventuali ulteriore certificazione rilasciata da un ente di promozione sportiva con costi a carico dell'allievo.

**In caso di rinuncia, seppur per qualsivoglia, giustificato e grave motivo e/o impedimento, da parte dell'Acquirente/allievo ad accedere/partecipare all'Evento/corso, non è previsto alcun rimborso, anche parziale, da parte del Centro Cultura Shaolin Italia S.R.L.**

**In caso di annullamento dell'evento o di parte dello stesso, per motivi imputabili al Centro Cultura Shaolin Italia S.R.L., non verrà fornito un rimborso in denaro, ma verrà comunicata la riprogrammazione dello stesso al più presto o verrà fornito un buono di valore equivalente da potersi spendere entro l'anno sociale in corso per il suddetto valore residuo corrispettivo nell'ambito delle attività del nostro centro.**

## **MODULO 1 - Sabato 4/02/2023**

*Mattina*

### **LA MTC E LA MEDICINA SHAOLIN**

#### **1. STORIA DELLA MTC E FILOSOFIA CHAN DEL TEMPIO SHAOLIN**

- 1.1. Storia culturale della Medicina Tradizionale Cinese (MTC)
- 1.2. Classificazione scientifica della MTC
  - 1.2.1. Classificazione per regione dell'antica Cina
  - 1.2.2. Classificazione per tipo di malattia
  - 1.2.3. Classificazione per tecnica terapeutica
  - 1.2.4. Classificazione per famiglia
  - 1.2.5. Classificazione per religione
- 1.3. L'appartenenza della MTC alla scienza naturale
- 1.4. Le caratteristiche scientifiche e sociali della MTC
- 1.5. L'influenza della filosofia antica nella MTC
- 1.6. La formazione e lo sviluppo della storia, della cultura e del sistema teorico della MTC
- 1.7. Rami del Buddismo

#### **2. ORIGINE DELLA STORIA DELLA FILOSOFIA CHAN DEL TEMPIO SHAOLIN**

- 2.1. Formazione e sviluppo della cultura del CHAN-WU-YI
- 2.2. Monaci - allenamento Chan per raggiungere l'illuminazione
- 2.3. Funzione della cultura Shaolin per la salute psico-fisica nella società
- 2.4. Nascita e sviluppo della Medicina Shaolin
- 2.5. Corrispondenza tra sentimenti e organi nella MTC
- 2.6. Caratteristiche del Buddismo simili a quelle della MTC
- 2.7. Le origini della cultura della Medicina Shaolin e sue caratteristiche

*Pomeriggio*

#### **3. LE CARATTERISTICHE DEL QI GONG DI SHAOLIN**

- 3.1. L'origine del Qigong
- 3.2. Lo sviluppo del Qigong di Shaolin
- 3.3. La funzione del Qigong di Shaolin
  - 3.3.1. La diagnosi
  - 3.3.2. La cura
  - 3.3.3. La riabilitazione

- 3.3.4. La prevenzione
  - 3.3.5. Jin morbido e ossa al proprio posto, il Qi circola senza impedimenti
  - 3.3.6. L'armonia tra lo Yin e lo Yang raggiunta tramite l'eliminazione delle malattie del corpo e della mente
- 3.4 . Il Qi Gong di Shaolin è in relazione con la salute

## **MODULO 2 - Sabato 25/03/2023**

### *Mattina*

#### **1. ELEMENTI ESSENZIALI DELL'ALLENAMENTO DI BASE DI QIGONG**

- 1.1. Regolare lo Xing, la respirazione, la mente
- 1.2. Dao Yin
- 1.3. Le tre sezioni
- 1.4. Le quattro estremità
- 1.5. Le tre combinazioni esterne e le tre interne
- 1.6. Il metodo di regolazione San xing
- 1.7. Morbidezza, armoniosità, lentezza, agilità e continuità
- 1.8. Il nesso tra rilassamento e tensione e la compatibilità tra dinamismo e staticità
- 1.9. "L'unione tra lo Shen e lo Xing e il Qi che è al suo interno"
- 1.10. Regolare il corpo
- 1.11. Regolare la respirazione
- 1.12. Regolare il Cuore

### *Pomeriggio*

#### **2. IL CONCETTO E L'ALLENAMENTO DELLA MEDITAZIONE (CHAN)**

- 2.1. I benefici della meditazione (Chan)
- 2.2. Metodo di allenamento della Meditazione

## **MODULO 3 - Sabato 29/04/2023**

### *Mattina*

#### **3. CORREZIONE DELL'ALLENAMENTO**

- 3.1. Correzione dell'allenamento
- 3.2. Stato preliminare della Meditazione Chan

### *Pomeriggio*

#### **4. LA MATERIA DEL JING, QI, SHEN**

- 4.1. Il Jing
  - 4.1.1. Il significato filosofico del Jing

- 4.1.2. Il significato del Jing in MTC
  - 4.1.2.1. Il Jing si riferisce, in generale, alle sostanze di base che costituiscono il corpo umano e sostengono le attività vitali
  - 4.1.2.2. Il Jing che si riferisce all'essenza della riproduzione
  - 4.1.2.3. Il Jing degli organi e dei visceri
  - 4.1.2.4. Il Jing inteso come termine generale indica Jing, Qi, sangue, fluidi corporei (Jīn Yè)
  - 4.1.2.5. Il Jing si riferisce a Zheng Qi del corpo umano
- 4.1.3. Generazione del Jing
  - 4.1.3.1. Il Jing congenito
  - 4.1.3.2. Il Jing Acquisito
- 4.1.4. Funzione del Jing
  - 4.1.4.1. Riproduzione (viene utilizzato per generare nuova vita e moltiplicarsi)
  - 4.1.4.2. Crescita e sviluppo
  - 4.1.4.3. Produrre il sangue e il midollo
  - 4.1.4.4. Nutrire e lubrificare gli organi e i visceri

## MODULO 4 - Sabato 27/05/2023

### *Mattina*

- 4.2. Il Qi
  - 4.2.1. Il ruolo del Qi nell'universo
  - 4.2.2. Comprensione del Qi nella MTC
  - 4.2.3. Il concetto di base del Qi del corpo umano
  - 4.2.4. La formazione del Qi del corpo umano
  - 4.2.5. Il movimento e la trasformazione del Qi nel corpo umano
  - 4.2.6. La classificazione del Qi del corpo umano
  - 4.2.7. La funzione del Qi di stimolare e coordinare
  - 4.2.8. La funzione del Qi di riscaldare, rinfrescare e lubrificare
  - 4.2.9. La funzione difensiva del Qi
  - 4.2.10. Il Qi del corpo umano

### *Pomeriggio*

- 4.2. Il Qi
  - 4.2.11. Yuan Qi, Zong Qi, Ying Qi, Wei Qi
  - 4.2.12. Il Qi perverso (Xie Qi)
  - 4.2.13. L'importanza del Qi nel Kung Fu
  - 4.2.14. L'importanza del Qi nel Qi Gong

## MODULO 5 - Sabato 23/09/2023

### *Mattina*

- 4.3. Lo Shen
  - 4.3.1. Concetto fondamentale dello Shen nell'antica Cina

- 4.3.2. Il concetto base dello Shen
- 4.3.3. Concetto fondamentale dello Shen nel campo della MTC
- 4.3.4. La formazione dello Shen
- 4.3.5. Il funzionamento dello Shen
- 4.3.6. Cinque emozioni danneggiano gli organi e lo Shen
- 4.3.7. Relazione tra Jing, Qi, Shen, del corpo umano
- 4.3.8. L'importanza del Shen nel Qi Gong
- 4.3.9. L'importanza del Shen nel Kung Fu

## *Pomeriggio*

La pratica del Chan e allenamento della forma Ba Duan Jin (otto pezzi di broccato)

## **MODULO 6 - Sabato 28/10/2023**

### *Mattina*

#### **1. LA MATERIA YIN E YANG**

##### **1.1. Concetti della materia Yin e Yang**

- 1.1.1. I concetti di base Yin e Yang
- 1.2.1. Appartenenza Yin e Yang delle cose

##### **1.2. Contenuti di base della materia Yin e Yang**

- 1.2.1. Relazione di opposizione tra Yin e Yang
- 1.2.2. Relazione della radice di alternanza di Yin e Yang e l'uso di alternanza
- 1.2.3. Yin e Yang relazione di reciproco contatto e induzione, e reciproca conservazione
- 1.2.4. Yin e Yang declino e ascesa
- 1.2.5. Relazione di trasformazione di Yin e Yang
- 1.2.6. Yin e Yang autoarmonia ed equilibrio

##### **1.3. Applicazione della teoria Yin e Yang alla MTC**

- 1.3.1. Applicazione nella spiegazione della struttura del corpo umano
- 1.3.2. Generalizzazione della funzionalità della fisiologica del corpo umano

### *Pomeriggio*

#### **1.4. Applicazione nella spiegazione dei cambiamenti fisiologici del corpo umano**

- 1.4.1. Analisi degli attributi Yin e Yang della causa della malattia
- 1.4.2. Identificazione delle regole fondamentali dei cambiamenti patologici

#### **1.5. Applicazione nella diagnosi delle malattie**

#### **1.6. Applicazione nella prevenzione delle malattie**

- 1.6.1. Guida alla salute
- 1.6.2. Stabilire il principio di trattamento

#### **1.7. Applicazione della materia Yin e Yang per il mantenimento della salute**

- 1.8. Applicazione della materia Yin e Yang al Qi Gong
- 1.9. Applicazione della materia Yin e Yang al Kung Fu

## MODULO 7 - Sabato 25/11/2023

*Mattina*

### **1. LA MATERIA DEI CINQUE ELEMENTI**

#### **Concetto di cinque elementi**

- 1.1. Concetti base della materia dei cinque elementi
- 1.2. Caratteristiche dei Cinque Elementi
- 1.3. Classificazione dei cinque elementi

### **2. Contenuti di base dei cinque elementi**

- 2.1. La reciproca di generazione e moderazione dei cinque elementi
  - 2.1.1. La generazione dei cinque elementi
  - 2.1.2. La moderazione dei cinque elementi
- 2.2 Il controllo e generazione “Sheng” e “Fu” dei cinque elementi
  - 2.2.1. Il controllo e trasformazione dei cinque elementi
  - 2.2.2. “Sheng” e “Fu” dei cinque elementi

*Pomeriggio*

La pratica del Chan e allenamento della forma Ba Duan Jin (otto pezzi di broccato)

## MODULO 8 - Sabato 16/12/2023

*Mattina*

### **3. APPLICAZIONE DELLA MATERIA DEI CINQUE ELEMENTI ALLA MTC**

- 3.1 Relazione di reciprocità Cheng e Wu dei movimenti dei cinque elementi

### **4. Applicazione della materia dei cinque elementi nella Medicina Tradizionale Cinese**

- 4.1. Spiegare le funzioni fisiologiche dei cinque organi e le loro interrelazioni
  - 4.1.1. Spiegare le caratteristiche fisiologiche dei cinque organi
  - 4.1.2. Costruire un sistema di cinque organi che integri uomo e natura
  - 4.1.3. Spiegare la connessione fisiologica tra i cinque organi
    - 4.1.3.1. Utilizzo dei cinque elementi per spiegare la relazione di reciproca generazione tra i cinque organi



- 4.1.3.2. Utilizzo dei cinque elementi per spiegare la relazione di reciproca moderazione tra i cinque organi
- 4.1.3.3. Utilizzo dei cinque elementi per spiegare la coordinazione e la relazione armoniosa di reciproca moderazione e generazione tra i cinque organi

## **5. Applicazione clinica della teoria**

### 5.1. Applicazione nella diagnosi delle malattie

#### 5.1.1. Spiegazione della trasformazione della malattia

##### 5.1.1.1. La trasformazione della relazione di reciproca generazione

##### 5.1.1.2. La trasformazione della relazione di reciproco controllo

### 5.2. Applicazione nel trattamento delle malattie

#### 5.2.1. Determinare le regole del trattamento e il metodo del trattamento secondo la legge della reciproca generazione

##### 5.2.2. Determinare le regole del trattamento e il metodo del trattamento secondo la legge della reciproca moderazione

##### 5.2.3. Aspetto della terapia emotiva

## *Pomeriggio*

La pratica del Chan e allenamento della forma Ba Duan Jin (otto pezzi di broccato)

## **MODULO 9 - Data da definirsi**

### *Mattina*

## **1. JING LUO (I meridiani)**

### 1.1. Il concetto della Materia Jing luo (meridiani)

#### 1.1.1. Il concetto di base della materia Jing Luo (meridiani)

#### 1.1.2. La formazione dei meridiani

#### 1.1.3. La composizione del sistema dei meridiani

#### 1.1.4. Tabella sistema di Jing Luo (meridiani)

### 1.2. I12 Jing Mai (meridiani)

#### 1.2.1. Classificazione dei nomi dei dodici meridiani

#### 1.2.2. Percorso e punti di incontro dei 12 Jing Mai (meridiani)

#### 1.2.3. Le regole di distribuzione sulla testa

#### 1.2.4. Le regole di distribuzione sul busto

#### 1.2.5. Le regole di distribuzione sugli arti

#### 1.2.6. Le relazione Interno/Esterno dei 12 Jing Mai (meridiani)

#### 1.2.7. Ordinazione di flusso dei 12 meridiani

## *Pomeriggio*

La pratica del Chan e allenamento della forma Ba Duan Jin (otto pezzi di broccato)

## MODULO 10 - Data da definirsi

### *Mattina*

#### **1. AREA DI CIRCOLAZIONE DEI 12 JING MAI (meridiani)**

MERIDIANO MANO - TAI YIN - POLMONE E MANO - YANG MING - INTESTINO CRASSO

Caratteristiche

1. Appartenenza, relazione esterno e interno, orario di circolazione
2. Dettagli del percorso di circolazione
3. Malattie principali
4. Individuazione dei punti e spiegazione dettagliata
5. I metodi del trattamento MTC - metodo Shaolin - per il benessere e la prevenzione delle malattie
6. I metodi del trattamento Qi Gong - metodo Shaolin - per il benessere e la prevenzione delle malattie

### *Pomeriggio*

La pratica del Chan e allenamento della forma Ba Duan Jin (otto pezzi di broccato)

## MODULO 11 - Data da Definirsi

### *Mattina*

PIEDE - YANG MING - MERIDIANO DELLO STOMACO E MERIDIANO PIEDE - TAI YIN - MILZA

Caratteristiche

1. Appartenenza, relazione esterno e interno, orario di circolazione
2. Dettagli del percorso di circolazione
3. Malattie principali
4. Individuazione dei punti e spiegazione dettagliata

5. I metodi del trattamento MTC - metodo Shaolin - per il benessere e la prevenzione delle malattie

6. I metodi del trattamento Qi Gong - metodo Shaolin - per il benessere e la prevenzione delle malattie

### *Pomeriggio*

La pratica del Chan e allenamento della forma Ba Duan Jin (otto pezzi di broccato)

## **MODULO 12 - Data da Definirsi**

### *Mattina*

MERIDIANO MANO - SHAO YIN - CUORE E MERIDIANO MANO - TAI YANG - INTESTINO TENUE  
Caratteristiche

1. Appartenenza, relazione esterno e interno, orario di circolazione
2. Dettagli del percorso di circolazione
3. Malattie principali
4. Individuazione dei punti e spiegazione dettagliata
5. I metodi del trattamento MTC - metodo Shaolin - per il benessere e la prevenzione delle malattie
6. I metodi del trattamento Qi Gong - metodo Shaolin - per il benessere e la prevenzione delle malattie

### *Pomeriggio*

La pratica del Chan e allenamento della forma Ba Duan Jin (otto pezzi di broccato)

## **MODULO 13 - Data da Definirsi**

### *Mattina*

MERIDIANO PIEDE - TAIYANG - VESCICA E MERIDIANO PIEDE - SHAOYIN - RENI  
Caratteristiche

1. Appartenenza, relazione esterno e interno, orario di circolazione
2. Dettagli del percorso di circolazione

3. Malattie principali

4. Individuazione dei punti e spiegazione dettagliata

5. I metodi del trattamento MTC - metodo Shaolin - per il benessere e la prevenzione delle malattie

6. I metodi del trattamento Qi Gong - metodo Shaolin - per il benessere e la prevenzione delle malattie

### *Pomeriggio*

La pratica del Chan e allenamento della forma Ba Duan Jin (otto pezzi di broccato)

## **MODULO 14 - Data da Definirsi**

### *Mattina*

MERIDIANO MANO - JUEYIN - PERICARDIO E MERIDIANO MANO - SHAOYANG - TRIPLICE RISCALDATORE  
Caratteristiche

1. Appartenenza, relazione esterno e interno, orario di circolazione

2. Dettagli del percorso di circolazione

3. Malattie principali

4. Individuazione dei punti e spiegazione dettagliata

5. I metodi del trattamento MTC - metodo Shaolin - per il benessere e la prevenzione delle malattie

6. I metodi del trattamento Qi Gong - metodo Shaolin - per il benessere e la prevenzione delle malattie

### *Pomeriggio*

La pratica del Chan e allenamento della forma Ba Duan Jin (otto pezzi di broccato)

## MODULO 15 - Data da Definirsi

### *Mattina*

MERIDIANO PIEDE - SHAOYANG - VESCICA BILIARE E MERIDIANO PIEDE - JUEYIN - FEGATO  
Caratteristiche

1. Appartenenza, relazione esterno e interno, orario di circolazione
2. Dettagli del percorso di circolazione
3. Malattie principali
4. Individuazione dei punti e spiegazione dettagliata
5. I metodi del trattamento MTC - metodo Shaolin - per il benessere e la prevenzione delle malattie
6. I metodi del trattamento Qi Gong - metodo Shaolin - per il benessere e la prevenzione delle malattie

### *Pomeriggio*

La pratica del Chan e allenamento della forma Ba Duan Jin (otto pezzi di broccato)

## MODULO 16 - Data da Definirsi

### *Mattina*

#### **1. I MERIDIANI STRAORDINARI**

MERIDIANO DUMAI E MERIDIANO RENMAI  
Caratteristiche

1. Dettagli del percorso di circolazione
2. Malattie principali
3. Individuazione dei punti e spiegazione dettagliata
4. I metodi del trattamento MTC - metodo Shaolin - per il benessere e la prevenzione delle malattie

## 5. I metodi del trattamento Qi Gong - metodo Shaolin - per il benessere e la prevenzione delle malattie

### *Pomeriggio*

La pratica del Chan e allenamento della forma Ba Duan Jin (otto pezzi di broccato)

## **MODULO 17 - Data da Definirsi**

### *Mattina*

#### **1. MASSAGGIO CINESE (TUINA)**

##### 1.1. TUINA

- 1.2.1. L'origine e la formazione del Tuina
- 1.2.2. Tuina terapeutico
- 1.2.3. Principio del trattamento Tuina
- 1.2.4. Metodo di diagnosi Tuina in pratica clinica
- 1.2.5. Yi Zhi Chan Diaxue di Shaolin la digitopressione con due dita

##### **1.1. ESERCIZIO MANUALE METODO**

Metodo e tecnica di Tuina (pratica)

### *Pomeriggio*

- 1.3. Esercizio manuale metodo (pratica)
- 1.4. Yi Zhi Chan Dianxue di Shaolin, il Tuina la digitopressione con due dita (pratica)
- 1.5. Il corpo (pratica)
- 1.6. Analisi (pratica)
- 1.7. Usare la tecnica di cura e prevenzione (pratica)

## **MODULO 18 - Data da Definirsi**

### *Mattina*

#### **2. METODO E TECNICA DI TUINA (PRATICA)**

- 2.1. Esercizio manuale metodo (pratica)
- 2.2. Yi Zhi Chan Diaxue di Shaolin la digitopressione con due dita (pratica)
- 2.3. Il corpo (pratica)
- 2.4. Analisi
- 2.5. Usare la tecnica di cura e prevenzione (pratica)

### *Pomeriggio*

- 2.6. Esercizio manuale metodo (pratica)

- 2.7. Yi Zhi Chan Dianxue di Shaolin, il Tuina la digitopressione con due dita (pratica)
- 2.8. Il corpo (pratica)
- 2.9. Analisi (pratica)
- 2.10. Usare la tecnica di cura e prevenzione (pratica)

## MODULO 19 - Data da Definirsi

### *Mattina*

#### **1. LA MATERIA DELLA COPPETTAZIONE**

- 1.1. La coppettazione, i principi e la sua funzione
- 1.2. Pratica terapeutica della coppettazione e prevenzione delle malattie
- 1.3. A chi può essere praticata la coppettazione
- 1.4. Tecnica di coppettazione statica e dinamica
- 1.5. Prendere nota delle cose
- 1.6. Pratica

### *Pomeriggio*

Pratica

## MODULO 20 - Data da Definirsi

### *Mattina*

#### **1. LA MATERIA DELLA MOXA**

- 1.1. Lo sviluppo e la formazione della moxa
- 1.2. I principi della Moxa e la sua funzione
- 1.3. Prodotti realizzati oggi con la Moxa
- 1.4. Cura e prevenzione delle malattie
- 1.5. Metodo per usare la moxa
- 1.6. Prendere nota delle cose
- 1.7. Pratica

### *Pomeriggio*

- 1.8. Pratica
- 1.9. Esame di MTC
- 1.10. Consegna attestato

**<sup>1</sup> Il Metodo Shaolin è un sistema per la salute legato alla vita corretta; per ciò che riguarda i metodi di cura in caso di malattia è necessario contattare il medico e seguire le sue indicazioni**







