

A SCUOLA CON UN MONACO SHAOLIN

**PER LA PRIMA VOLTA L'INIMITABILE ARTE MARZIALE DEI MONACI SHAOLIN
VIENE INSEGNATA NELLE SCUOLE ITALIANE**

Del Maestro Sri Rohininandana (Fagiani Roberto) monaco della 34° generazione

IL FASCINO DELL'ARTE MARZIALE ORIGINALE

Quando si parla di arti marziali in occidente, immediatamente si pensa ai dozzinali film di violenza "made in Hong-Kong", che hanno dato origine, già dagli anni '70, ad una serie di pregiudizi negativi nei riguardi di queste arti. Dobbiamo invece sapere che le arti marziali fanno parte del patrimonio dell'uomo da tempi immemorabili e come qualsiasi tecnologia umana, fa parte della cultura e della tradizione di tutti i popoli antichi e moderni.

Le origini delle arti marziali si perdono nella notte dei tempi. I testi più antichi del mondo, le Scritture Vediche, ci danno informazioni dell'esistenza di un'antichissima arte marziale indiana chiamata *Dhanur-veda*, e la descrivono come una scienza all'avanguardia praticata su tutta la terra dai guerrieri (*ksatriya*) dell'età vedica, più di 5000 anni fa. Il *Dhanur Veda*, che è all'origine di tutte le forme di arti marziali sparse per il mondo, combinava le tecniche marziali con i poteri mistici dello yoga. Questo permetteva al praticante di sferrare o subire colpi impossibili ai comuni mortali. Le sorprendenti caratteristiche e i poteri dei praticanti di questa perfetta e originale arte marziale, sono descritte nell'opera epica indiana *Mahabharata*.

Il declino della civiltà vedica, avvenuto nel arco dei tre millenni prima di Cristo, coinvolse anche le arti marziali. Gente priva di valori morali, guidata da interessi egoistici, ripulì quasi totalmente il *Dhanur-veda* del suo aspetto mistico, a loro incomprensibile, riducendolo ad una semplice disciplina marziale. I pochi cultori che tramandarono nel periodo precristiano, ciò che rimaneva della disciplina mistica, furono i guerrieri di Manipur e i monaci buddhisti. Già all'epoca della fondazione del buddhismo, come abbiamo visto, l'arte marziale indiana si presentava come una scienza codificata secondo canoni ben definiti. Si dice che Buddha, che era un principe, il quale la praticava, fosse profondamente convinto della sua efficacia come metodo per l'unificazione del corpo e della mente, e di conseguenza l'arte marziale vedica fu assorbita dal buddhismo.

Sebbene il buddhismo, che predica la non violenza fino al vegetarianesimo, e l'arte marziale, appaiano incompatibili, gli insegnamenti originali di Buddha ponevano enfasi sull'importanza della forza per la difesa delle leggi spirituali. Nell'esercizio della giustizia, l'applicazione della forza è permessa. Per questo, alcune divinità buddhiste, vengono presentate in posizioni marziali.

Nei primi secoli dell'era volgare, ormai l'arte marziale vedica, praticata in ambiti regali e militari, aveva assunto le connotazioni del credo buddhista, allora professato e diffuso. Attorno al 515 d.C., un monaco indiano, Bodhidharma, onorato come il 28° patriarca dell'ordine buddhista *Dhyana*, arrivò dall'India a Canton in Cina, e dopo un lungo viaggio si stabilì come asceta solitario nel tempio buddhista di Shaolin.

Bodhidharma fu il fondatore dello Shaolin-chuan-Shu (l'arte del pugno del monastero della piccola foresta) e insegnando ai monaci degli esercizi psicofisici che derivavano dallo yoga mistico e dal *dhanur veda*, riedificò, almeno in parte, l'antica arte marziale vedica.

Vennero sviluppate numerose tecniche di combattimento basate sull'osservazione degli animali della "Piccola Foresta": Il serpente, la tigre, la mantide, la gru, l'aquila ecc...che diventarono la caratteristica peculiare dello Shaolin kung-fu. Lo stile indiano importato da Bodhidharma divenne famosissimo, e diffondendosi in tutto l'Oriente diede vita a tutte le arti marziali orientali oggi conosciute.

Nei secoli successivi, i monaci di Shaolin, furono, di volta in volta, rispettati ma anche perseguitati. L'ultima persecuzione risale all'epoca della Rivoluzione Culturale, quando le guardie rosse di Mao-Tse-Tung scacciarono i monaci, e profanarono il tempio.

Il nuovo corso impresso da Deng-Xiao-Ping, ha rivalutato le tradizioni e la cultura popolare, e con esse le arti marziali. Il Wu-shu, infatti, oggi è una diffusissima disciplina sportiva usata anche a scopi terapeutici negli ospedali pubblici. Oggi aperto ai turisti, il monastero di Shaolin attira i visitatori di tutto il mondo. A Shaolin vi sono 40000 ragazzi, giunti da tutte le province della Cina, distribuiti in più di 20 scuole, tra cui le più importanti sono l'Accademia Ta-gou e la Scuola Nu-Bau-Shin, che ospita 4000 allievi maschi e femmine. Solo i migliori saranno ammessi nel santuario, dove 70 monaci si dedicano alla tecnica di Kung-fu prescelta, fino a raggiungere la perfezione, pregando Buddha e seguendo Bodhidharma lungo il cammino della pace e della saggezza.

Per integrare la cultura e la formazione dei bambini, già da alcuni anni le istituzioni italiane si sono aperte ad attività integrative specialistiche del progetto Perseus, che includono nel settore dell'educazione fisica la psicomotricità.

Già da tre anni nelle scuole elementari di alcune città d'Italia sono state inserite le arti marziali cinesi per il loro contenuto altamente formativo. Quest'anno, per la prima volta in Europa, entra nelle scuole statali la madre di tutte le arti marziali d'oriente il kung-fu dei monaci Shaolin. Questo antichissimo sistema marziale è stato praticato per secoli soltanto nel monastero come importante metodo di disciplina fisica e mentale, e soltanto dal 1982, lo Shaolin kung-fu è entrato a far parte del programma ministeriale nelle scuole e istituti di educazione fisica cinesi. Con

L'apertura della Cina all'occidente è stato permesso ai monaci di Shaolin di insegnare anche all'estero e di invitare a Shaolin i loro studenti. Nel 1986 il maestro Walter Lorini prese i primi contatti con i monaci Shaolin e per merito suo fu fondata in Italia la "Scuola dei Monaci Shaolin". Nel 1989 venne posta una lapide all'ingresso del centro di allenamento internazionale di Shaolin e firmato un protocollo d'intesa per intensificare i contatti tecnici e solo nel 1991 i monaci vennero invitati per la prima volta nel nostro paese per una serie di dimostrazioni in varie città italiane, dove moltissime persone poterono ammirare la maestria di questi formidabili atleti-monaci. In quel periodo nacquero numerosi centri autorizzati. Nel ruolo di direttore tecnico della scuola "Shaolin Monks", associazione sportiva affiliata alla PWKA (Professional Wu-Shu Kung-fu Association), alla Scuola dei Monaci Shaolin Garda, all'A.I.C.S., all' M.S.P. e riconosciuta dal C.O.N.I, io, maestro Roberto Fagiani, nel desiderio di fare conoscere questa antica cultura da me studiata in oriente, ho presentato il progetto "Shaolin nella scuola" che è partito nel 2000 col Liceo Scientifico di Merate, e si è sviluppato poi nel 2001 anche nella scuola media statale, l'Istituto Comprensivo di Brembate Sotto e nella scuola elementare di Calusco d'Adda. Il progetto ha avuto un inizio con la proposta degli studenti del Liceo scientifico e l'appoggio del preside Giuseppe Gangi, durante le ore di autogestione. Quest'anno, dopo aver esaminato i risultati sorprendenti ottenuti in un solo incontro, soprattutto per quanto riguarda la disciplina psico-motoria, il consiglio d'istituto mi ha proposto di iniziare il progetto in questa scuola per un totale di 20 ore complessive. Immediatamente a seguito di questo, l'insegnante di educazione fisica della scuola media di Brembate Sotto, Gloria Albanese, ha presentato la proposta nella sua scuola, che ha dato inizio al progetto "Shaolin nella Scuola", col benestare del preside Margherita Sigismondi, nell'ottobre del 2001, per un totale di 28 ore, a beneficio delle prime medie. Infine l'insegnante di psicomotricità della scuola elementare di Calusco D'Adda mi ha invitato a dare inizio al progetto "Shaolin nella Scuola", anche con due quinte elementari. In totale sono coinvolti nel progetto 84 studenti, di cui 40 hanno un'età compresa tra i nove e i dieci anni. Lo Shaolin kung-fu parte dalla conoscenza del proprio corpo e della propria mente, studia poi la respirazione, che è il sostegno della nostra vita, la coordinazione del movimento con l'atto respiratorio e infine lo sviluppo di questo lavoro nello spazio.

La disciplina dello shaolin kung-fu, aiuta i bambini ad una presa di coscienza di se stessi e del mondo circostante. Inoltre è un buon mezzo per indirizzare i bambini verso il raggiungimento degli obiettivi che faciliteranno lo sviluppo di fiducia nelle proprie capacità individuali e un sereno orientamento nella società.

Con gli studenti inclusi nel progetto, ho svolto il programma scolastico ufficiale dell'Accademia di Shaolin in Cina. Questo programma include:

- **lo scioglimento articolare completo:** esercizi per l'escursione articolare di polsi, dita, caviglie, ginocchia, collo, spalle, gomiti, anche e schiena.
- **la corsa:** normale, laterale, all'indietro, con coordinazione di braccia, a gambe incrociate e con salto -ostacoli di media difficoltà.
- **i preesercizi generali e specifici:** slancio di gambe verticale, laterale e obliquo; passi spinta; presalto; saltelli in posizione accovacciata, salti in lungo da posizione accovacciata; camminata con distensione di braccia e gambe; coordinazione secondo l'impostazione incrociata; avvistamento obliquo libero, con gambe ripiegate e con gambe tese; avvistamento verticale libero; calci volanti: del fiore di loto, del ciclone e a farfalla.
- **la propedeutica a corpo libero (con ausilio di materassini):** Ponte da terra, a muro e con discesa libera; verticale sulla testa con ausilio delle mani e senza; verticale sulle mani; cadute fondamentali e dello stile Shaolin dell'ubriaco (Shaolin-Zui-Quan); posture di equilibrio.
- **la pre-acrobatica:** Ruota semplice, su una mano e impostazione del preesercizio della ruota senza mani; rondana; capovolte: frontale, all'indietro, su una spalla; volteggio in avanti e all'indietro.
- **Lo stretching specifico singolo e coppie; in piedi, a terra e con ausilio di attrezzi:** esercizi per le spalle, collo, polsi, caviglie, anche, schiena, ginocchia, glutei e polpacci. Spaccata: sagittale e frontale; esercizi di divaricazione delle gambe; contorsioni elementari derivate dallo Yoga indiano; esercizi di distensione della colonna, e di allungamento.
- **Il potenziamento muscolare e articolare specifico:** Addominali, flessioni sulle braccia e sulle gambe.
- **I fondamentali dello stile come le posture (bu-shi):** posizione frontale, laterale, con distensione di una gamba, con avvolgimento, di equilibrio ecc..
- **l'impostazione delle mani (shao-shi):** Pugno, palmo e gancio.
- **la sequenza iniziale dello Shaolin (tao-lu)** la forma delle cinque posizioni chiamata U-Bu-Quan.
- **lo studio preliminare degli stili d'imitazione** in cui si imparano le posture che imitano la posizione di guardia dei cinque animali principali : la gru (He-Quan), il serpente (She-Quan), la mantide religiosa (Tang-Lang-Quan), la tigre (Hu-Quan) e il drago (Long-Quan).
- **la pratica del "Qi-gong" terapeutico e l'auto-massaggio:** che consiste nel risveglio, lo sviluppo e il caricamento e la distribuzione del "Qi" o energia interna.

LA PROPOSTA DEL PROGETTO È: "UNA CRESCITA INTEGRALE"

Non si tratta di un progetto ambizioso, ma di un metodo collaudato dal lavoro di generazioni di maestri Shaolin a favore dei bambini novizi. A parte l'abilità marziale già inclusa nel sistema di lavoro dello Shaolin-Kung-Fu, ci sono una serie di finalità che interessano la crescita psico-fisiologica e sociale dei bambini.

L'esperienza ci insegna che lo Shaolin-Kung-Fu è un ottimo metodo per favorire la fiducia in se stessi, stimolando l'equilibrato utilizzo delle proprie energie.

Ho potuto notare, nella mia esperienza di insegnamento, che i bambini sono molto incoraggiati dai loro stessi successi nel superare prove che consideravano insuperabili. Come risultato di uno sforzo coronato dal successo, c'è il premio dell'autostima e della fiducia in se stessi. I miei maestri mi ripetono spesso queste parole: "la paura è il nemico e la fiducia è l'armatura, fai ciò che devi fare avendo fiducia, non fuggire davanti a niente, così sarai pronto a tutto". Per aiutare i bambini a superare una difficoltà, racconto aneddoti e storie dell'oriente di monaci, guerrieri ed eroi che possono dare loro un esempio da seguire.

Un altro obiettivo dello Shaolin-Kung-Fu è migliorare la concentrazione e l'autocontrollo, favorendo la disciplina interiore.

Generalmente i bambini hanno molta energia ma la usano senza trarne il massimo profitto, la dove l'anziano, tende a fare economia ed usare l'energia solo con scopi mirati. La disciplina di Shaolin crea una simbiosi tra la saggezza dell'anziano e l'impetuosa energia del giovane, per questo motivo il rapporto maestro discepolo è essenziale. A Shaolin il rapporto maestro-discepolo dura per tutta la vita, ed è contrassegnato dall'autorità di chi insegna e dall'umiltà di chi impara. Questo sistema non conosce né voti né esami, ma solo la sete di conoscenza del discepolo e del desiderio di insegnare del maestro. A Shaolin chi ha trovato il suo maestro, e da lui viene scelto, in accordo a criteri caratteriali, lo seguirà per tutta la vita per apprendere nella quotidianità: l'armonia del corpo e dello spirito, il dominio della materia e i principi fondamentali della vita e della natura. Questa conoscenza è paragonabile al libretto di istruzioni per l'uso di una vettura. Se sappiamo guidare bene un'automobile, questa ci sarà molto utile, ma se non la sappiamo guidare saremo in pericolo prendendo il volante. La saggezza suggerisce prima di tutto l'autocontrollo da cui nasce il silenzio la concentrazione e infine la scoperta di se stessi. E' bello vedere i bambini che sperimentano i gradini di questa scala, e anche gli adulti sono ispirati dalla loro innocenza, purezza e dalla loro irresistibile tenerezza.

Tra le finalità prospettate dalla disciplina Shaolin, c'è poi la presa di coscienza del proprio corpo nello spazio e con gli altri, è questo l'importante fattore che favorisce il miglioramento della socializzazione attraverso il contatto e il rispetto del prossimo. Una cosa molto importante che il bambino deve imparare, è che il rispetto che esige dagli altri, anche lui lo deve. Libertà di movimento nel proprio spazio, significa anche rispettare i confini con quello assegnato agli altri, perciò il controllo motorio e sensoriale in genere, diventa un obiettivo a breve termine nel lavoro di coppia. All'inizio è il maestro, che evidenzia i confini da rispettare, ma gradualmente il bambino imparerà con la disciplina ad autogestirsi appropriatamente. La presa di coscienza del proprio corpo, include anche lo studio dei propri limiti durante gli esercizi presentati in una gradualità d'impegno e difficoltà. Questo è importante, per evitare al bambino di incorrere nell'errore di sopravvalutare le proprie capacità e di farsi male durante gli esercizi. Il rapporto con il compagno, è basato soprattutto sull'imparare ad accettarsi reciprocamente, così come si è, e sull'aiutarsi vicendevolmente a migliorare. Il bambino deve imparare a riconoscere, che i suoi problemi sono quelli di tutti e che la sofferenza che gli altri provano è simile alla sua. Gioire della sofferenza altrui non si addice a persone dal cuore nobile, perciò non bisogna arrecare ai propri compagni alcuna sofferenza con scherzi maliziosi finalizzati al proprio divertimento. La saggezza di Shaolin prima di tutto insegna il rispetto per la vita in ogni sua forma.

La cosa che ritengo più importante nella realizzazione degli esercizi è la presa di coscienza della proprie energie psico-fisiche. I maestri di Shaolin ci insegnano che tutta la nostra energia la ricaviamo da una corretta respirazione. Respirare significa vivere. Il flusso della nostra vita lo possiamo dirigere nel nostro corpo e rifornire di energia tutti i muscoli. Perciò il controllo della respirazione è la premessa per il controllo del corpo.

L'energia ottenuta con la respirazione si chiama in cinese "Qi", essa è la fonte della salute e della forza fisica. Per rafforzare questa energia insegno ai bambini a riceverla dalla terra, dal cielo e dall'aria, con una respirazione lenta e controllata, concentrandosi sull'atto respiratorio, senza distrarsi per alcuni minuti. Gli studenti imparano così anche ad apprezzare la natura che li circonda e il contatto armonico con i suoi elementi. Con gli esercizi del Kung-fu i bambini imparano poi a trarre vantaggio dal controllo della propria energia interna, per fortificare il proprio corpo e la propria resistenza psico-fisica. In effetti a Shaolin si pensa che chi non pratica l'arte del respiro, non potrà mai raggiungere un alto grado nel kung-fu. Come dice il proverbio: "praticare kung-fu senza praticare Qi-Gong equivale a non praticare alcun kung-fu". A quanto pare per lo sviluppo di un alto livello di kung-fu, questi esercizi così lenti, sono più importanti delle spettacolari acrobazie talmente apprezzate in occidente. In effetti, la padronanza delle proprie energie, aiuterà nel futuro i bambini in ogni campo di attività. Attraverso la pratica degli esercizi sapranno riconoscere la veridicità e l'utilità del proverbio: "dove investi la tua energia, lì ottieni risultati".

Ciò che affascina i bambini è l'avventura, perché la sete di sapere è naturale in loro. E' possibile in un modo divertente, arricchire la loro cultura, con una curiosa esperienza proveniente dalle discipline orientali.

Le discipline orientali, come lo Yoga e le arti marziali, prendono in considerazione, non solo lo sviluppo fisico dell'individuo, ma anche quello psichico. Il controllo della mente e delle sensazioni generate dagli stimoli esterni, impostata sui concetti morali più elementari, porta i bambini al graduale sviluppo integrale della personalità. Dai risultati, quindi, possiamo capire che le discipline orientali, sono propedeutiche al sano sviluppo dell'individuo, sia dal punto di vista sociale che spirituale. Spesso diciamo che i bambini sono il futuro della società, per questo la loro educazione deve contenere gli elementi importanti che lo Shaolin-kung-fu riconosce come principi:

1) il rispetto, 2) l'umiltà, 3) la perseveranza, 4) il riconoscere le buone qualità degli altri, 5) il mantenersi puri negli atti, nelle parole e nei pensieri, 6) la devozione, 7) l'onestà, 8) la cooperazione e 9) la compassione.

Nel monastero di Shaolin questi obiettivi si realizzano in modo simultaneo attraverso la pratica della disciplina che prima di tutto raggiunge degli scopi intermedi e specifici.

Per incanalare le energie dei bambini, l'acquisizione della tecnica dello Shaolin Kung-Fu, è il mezzo ideale perché combina il gioco con la disciplina psicomotoria (per esempio gli esercizi di imitazione degli animali e l'acrobatica). In modo divertente i bambini assimilano le regole di base della conservazione dell'energia e imparano a conoscere le proprie capacità motorie diventandone pienamente consapevoli.

Secondo la filosofia Shaolin, è necessario che gli studenti abbiano una presa di coscienza dei propri limiti. Solo quando si ha una diagnosi chiara della malattia si può prescrivere la giusta cura, così solo una visione realistica di se stessi può dare lo stimolo per superare i propri limiti attraverso gli esercizi specifici consigliati dall'esperienza del maestro.

La vera acquisizione dell'arte di Shaolin non consiste soltanto nel padroneggiare le forme esterne, ma soprattutto i principi e la filosofia. Il bambino che impara e comprende a fondo l'arte, applicherà questi principi e questa filosofia alla sua vita quotidiana.

UN GIOCO CHE FORMA LA PERSONALITÀ

Il Kung-Fu di Shaolin sviluppa, dal punto di vista tecnico, le polarità di sostanzialità e insostanzialità, di apertura e chiusura, che regolano automaticamente il ritmo respiratorio. E' uno splendido esercizio per il corpo intero: armonioso, fluido e bilanciato. Così il respiro diventa naturalmente profondo e lungo senza bisogno di aggiustamenti. Gli esercizi caratteristici dello Shaolin-Kung-Fu, sviluppano in modo uguale ogni parte del corpo, e rafforzando il metabolismo, aumentano complessivamente la longevità. I maestri Shaolin sconsigliano qualsiasi tipo di regolazione attiva volontaria del respiro durante la pratica; le caratteristiche descritte vengono conseguite in modo naturale, man mano che il respiro, liberato dalle tensioni dell'energia emotiva, entra nel ritmo del movimento corporeo. Questa coordinazione motoria si basa su "forme" (sequenze codificate di tecniche marziali) eseguite a ritmo uniforme, riservando il movimento veloce e l'espressione piena della forza interna a livelli più avanzati di apprendimento. A Shaolin i maestri tengono in enorme considerazione questo esercizio dinamico.

Inoltre la disciplina Shaolin possiede una metodologia denominata Tao-lu: la "Forma", ovvero la sequenza codificata di movimenti eseguita in gruppo. Ho notato che attraverso questa particolare esperienza didattica, riguardante la codificazione di soluzioni tattiche in relazione a un ipotetico avversario, gli studenti sono stati stimolati a riconoscere e a rispettare i tempi di percezione, di assimilazione, di aggiustamento ed accomodamento personali e del gruppo in cui venivano chiamati a collaborare, superando le proprie inevitabili resistenze. Questo metodo ha ingegnosamente posto gli studenti di fronte ad una serie di problemi da risolvere che riguardavano la loro struttura fisica, energetica e psicologica, che, grazie all'esercizio guidato, è stata gradualmente trasformata in una struttura più armonica. Poiché le "Forme" Shaolin, in generale, imitano i movimenti e le posizioni degli animali, la loro attuazione per i bambini è come un gioco molto divertente, come è esemplificato dallo stile della scimmia. E' sufficiente che il bambino accetti di sottoporsi a questa divertente alchimia, per raccoglierne i numerosi benefici.

L'esecuzione di forme codificate eseguita davanti ai propri compagni e ai maestri è stato da sempre a Shaolin lo strumento principale di verifica del lavoro svolto dal bambino a livello tecnico e psico-motorio.

La disciplina del kung-fu del fanciullo praticata nel monastero, inoltre, ha come scopo l'acquisizione di esercizi atti a migliorare: la funzione respiratoria, il potenziamento fisiologico, la pre-acrobatica, l'equilibrio statico e dinamico, la coordinazione oculo-manuale, la percezione spaziale, la coordinazione generale, i movimenti a corpo libero, lo stretching, il consolidamento della lateralizzazione (concetto di destra e sinistra), ecc...-

Lo Shaolin contiene le tre regolazioni che costituiscono la pratica psicologica di base del kung-fu:

1) l'armonizzazione del corpo, attraverso il movimento della forma; 2) l'armonizzazione del respiro, che spontaneamente raggiunge il ritmo naturale e infine 3) l'armonizzazione della mente, che si immerge completamente nel movimento e nelle sensazioni.

Poiché lo Shaolin kung-fu è un sofisticato sistema ginnico, dai risultati sui bambini che lo praticano da due mesi, si è rivelato un buon mezzo per infondere salute e buona forma fisica attraverso il miglioramento degli specifici fattori elencati, perché è basato sull'uso corretto della respirazione del movimento e del libero circolare dell'energia del corpo. Possiamo quindi affermare che i miglioramenti che notiamo nei bambini praticanti, risultano benefici, sia sotto l'aspetto ginnico che terapeutico.

Ho riscontrato fin da subito una grande partecipazione all'attività, penso dovuta al fascino che questa disciplina esercita e al desiderio degli studenti di esplorare la curiosa esperienza offerta loro. Ho anche notato, nel corso del tempo, un sensibile miglioramento dei rapporti reciproci, dell'auto-controllo e del rispetto sia nei miei confronti sia nei confronti dei compagni.

Mi ritengo personalmente soddisfatto dei risultati ottenuti vedendo gli effettivi miglioramenti realizzati sia durante lo sviluppo del lavoro, sia dal confronto con la situazione iniziale.

Ora i bambini coinvolti nel progetto si stanno preparando per il saggio di fine anno scolastico, che avrà luogo l'8 giugno con la speciale presenza dell'Assessore alla Cultura e Sport.

Maestro Sri Rohininandana (Roberto Fagiani)
monaco della 34° generazione
Monastero Via G. Galilei 39/58 Chignolo d'Isola (BG)
Tel: 0347/6511608
E-Mail shaolin monks @ 37.com
www.Overdev.com/ shaolin.monks

