Bushidonline

La Via del Guerriero online

La Via dello Zen tra Arti Marziali alimentazione e salute

Programma:

Storia del Karate

Il Goju Ryu Karate Do e il
Maestro Chojun Miyagi

I kata del Goju Ryu

Storia e diffusione delle Arti Marziali e discipline di combattimento
nel mondo

I Samurai e i Ninja

Tecniche di percussione dei punti vitali ATEMI

La Via dello Zen

Pillole di saggezza orientale

Il corpo umano
Il sistema scheletrico (cartilagini, ossa e articolazioni)
Il sistema muscolare (muscoli volontari e involontari)
Il sistema nervoso (neuroni)
Il sistema linfatico
Biomeccanica dei movimenti
Nutrizione, Sport e Salute

Teoria e metodologia dell'allenamento
Riscaldamento e stretching nelle Arti Marziali
Prevenzione degli infortuni nella pratica sportiva
Nozioni di base di primo soccorso sportivo
Termini giapponesi più usati durante gli allenamenti

Pensiero Positivo
Miglioramento dell'Autostima
Ansia e Stress
Tecniche di Rilassamento e di Respirazione Yoga
Esercizi per accrescere la concentrazione
Addestramento alla Meditazione
Senso di appartenenza ad un gruppo
Dinamiche dei gruppi
Prevenzione e gestione delle situazioni a rischio
Autocontrollo e gestione dell'aggressività
Risoluzione di situazioni impreviste
Comunicazione non verbale

www.artimarzialiperugia.it
Tel. 339.7150640

Temi a scelta da approfondire da parte dei partecipanti:
Arti Marziali nei cartoni animati, nei videogiochi e nei manga
Arti Marziali nei film
Il punto di vista femminile nelle Arti Marziali
I luoghi simbolo delle Arti Marziali