



**La Via dello  
Zen  
tra Arti  
Marziali  
alimentazione  
e salute**

# Bushidonline

La Via del Guerriero online



## 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

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



[www.artimarzialiiperugia.it](http://www.artimarzialiiperugia.it)  
Tel. 339.7150640