

Area Cinese

Tai Ch'i Ch'uan

Arte Marziale cinese le cui origini si perdono nella storia, viene ormai praticata più per i suoi benefici sul corpo e sulla mente piuttosto che per la sua reale efficacia in combattimento. Può essere considerata una forma di meditazione dinamica e proprio per questo trova la sua massima applicazione negli adulti. Si adatta molto bene anche all'attività fisica della terza età, esercitando una forte prevenzione delle malattie ed apportando nel contempo serenità ed armonia.



Shaolin Ch'uan

Stile esterno delle Arti Marziali Tradizionali Cinesi, è caratterizzato da una pratica vigorosa, forte ed elastica. Particolarmente adatto ad uno sviluppo armonico

dei giovani oltre che al potenziamento psicofisico degli adulti. Inizialmente viene intrappreso lo studio degli stili di base a mano nuda, a livello avanzato viene introdotto lo studio delle armi (bastoni corto e lungo, sciabola, spada, lancia, alabarda,...)



Orari

<i>Karate adulti</i>	Lun: 19:30 - 21:30 Gio: 19:30 - 21:00
<i>Karate bambini</i>	Mar: 17:30 - 19:00 Ven: 17:30 - 19:00
<i>Aikido</i>	Mar: 19:30 - 21:00 Ven: 20:30 - 22:00
<i>Ju-jutsu</i>	Mer: 19:30 - 21:30
<i>Jodo</i>	Mar: 21:00 - 22:00 Gio: 21:00 - 22:00
<i>Iaido</i>	Lezioni tenute a seminari
<i>Shaolin Ch'uan & Tai Ch'i Ch'uan</i>	
<i>Principianti</i>	Mar: 19:00 - 20:30 Ven: 19:00 - 20:30
<i>Avanzati</i>	Mar: 20:30 - 22:30 Mer: 19:00 - 21:30 Ven: 19:00 - 21:30
<i>Solo Tai Ch'i Ch'uan</i>	
<i>Pomeriggio</i>	Mer: 17:30 - 19:00
<i>Mattino</i>	Mar: 11:00 - 12:00 Ven: 11:00 - 12:00

Quote

SEIBUKAN RENGOKAI

Accademia di Arti Marziali
Tradizionali



Via Galvani 12A - 10144 Torino
Tel & Fax: 011-4732560

www.SeibukanBudo.org

征武館

Sintesi di una tradizione millenaria, le Arti Marziali Tradizionali vengono tutt'oggi considerate in estremo oriente come un tesoro culturale imprescindibile, sia come memoria dell'opera di grandi guerrieri, sia come strumento di formazione per i valori sociali e morali che riescono a trasmettere.

Secondo il sistema tradizionale, nelle Arti Marziali converge lo studio di tre caratteristiche: 心-Shin (il Cuore/Spirito), 技-Gi (la Tecnica), 体-Tai (il Corpo). E' quindi un sistema completo che permette di mantenere un corpo sano e vigoroso, di imparare una tecnica marziale efficace, e soprattutto di far crescere uno spirito forte e equilibrato.

Nella nostra Accademia è possibile studiare Arti della tradizione giapponese e di quella cinese, diverse nella tecnica ma unite nella finalità, secondo le scuole Nippon Budoin Seibukan del M° Kuniyuki Kai e Kung-fu Chang del M° Chang Dsu Yao.

行住坐臥、一切の事勢、
これ最善の道場
塩田剛三

*"Portare il Budo nella vita quotidiana,
In ogni suo evento:
Questo è il miglior Dojo."*

Shioda Gozo

Area Giapponese

Karate Goju-ryu di Okinawa

Il Goju-ryu è uno stile di Karate tradizionale: nato ad Okinawa e ispirato agli stili di combattimento della Cina del sud, deve il suo nome al fatto di riuscire a concentrare una grande potenza (GO) dentro a movimenti morbidi e fluenti (JU). Al contrario del karate "moderno sportivo" ha mantenuto il bagaglio completo di tecniche che venivano applicate anticamente (attacchi di braccia, di gambe, parate, proiezioni, leve articolari e tecniche per liberarsi da prese). Dà molta importanza allo studio della respirazione addominale per imparare a controllare la propria energia e rinforzare il corpo dall'interno.



Yoshinkan Aikido

Sfrutta movimenti sferici per deviare l'attacco dell'avversario e neutralizzarlo usando la sua stessa forza. E' considerata l'arte marziale di difesa per eccellenza: comprende sia tecniche a mani nude (proiezioni, leve, immobilizzazioni) che con la spada. E' adatto sia agli uomini che alle donne proprio per la fluidità dei movimenti e per la struttura delle tecniche che non necessitano di forza eccessiva. E' definita spesso come un'Arte Marziale "totale", cioè capace di rendere propri i principi di altre arti e di applicarli in uno stile di difesa versatile ed efficace.

Ju-jutsu

Con questo termine si intende una famiglia di Arti Marziali che sono state create da famosi maestri durante il medioevo giapponese e tramandate fino ai giorni nostri. Venivano usate per combattere sul campo di battaglia in alternativa alle armi classiche (spada, lancia, arco,...). Prevedono lo studio di tecniche sia a mani nude (attacchi e parate, immobilizzazioni, proiezioni e leve articolari) sia con armi non convenzionali (hanbo, tanbo,...). Lo stile di base insegnato è lo Yoshin-ryu (養神流); stili avanzati sono Asayama-Ichiden-ryu e Bokuden-ryu.



Jodo

Tecnica di combattimento col bastone (Jo) nata nel 1600. Comprende tecniche ispirate alla lancia (Yari), all'alabarda (Naginata) e alla spada (Tachi). Lo stile di base insegnato è lo Shindo-Muso-ryu, nato per contrastare la tecnica a due spade del famoso spadaccino Miyamoto Musashi.

Iaido

Arte che insegna le tecniche di estrazione e taglio con la spada. Viene studiata tramite forme (kata) in singolo e a coppie. Proprio per l'importanza che viene data allo studio della concentrazione e alla crescita dello spirito è l'Arte che più si avvicina alla pratica dello Zen. Gli stili insegnati sono Mugai-ryu e Bokuden-ryu.

