

All'inizio di gennaio a Egna si terrà un importante stage invernale

Ju Jitsu, sport e filosofia

Negli ultimi anni sono molte le persone (sia adulti che bambini) che si sono avvicinate al mondo delle arti marziali. Lo Ju Jitsu è una delle discipline più affascinanti, perché oltre ad essere una valida tecnica di autodifesa, affronta aspetti che sfociano nella filosofia orientale.

Egna – Urban Vaja è un istruttore federale di Ju Jitsu che da anni segue i ragazzi di Egna che hanno deciso di avvicinarsi a questa disciplina.

Ma cos'è esattamente il Ju Jitsu?

Il Ju Jitsu è una disciplina orientale sviluppata dall'uomo come necessità di sopravvivenza e difesa personale. Il Ju Jitsu non è soltanto una serie di movimenti dinamici, ma diventa una disciplina intesa come filosofia di vita".

Come si pratica l'attività?

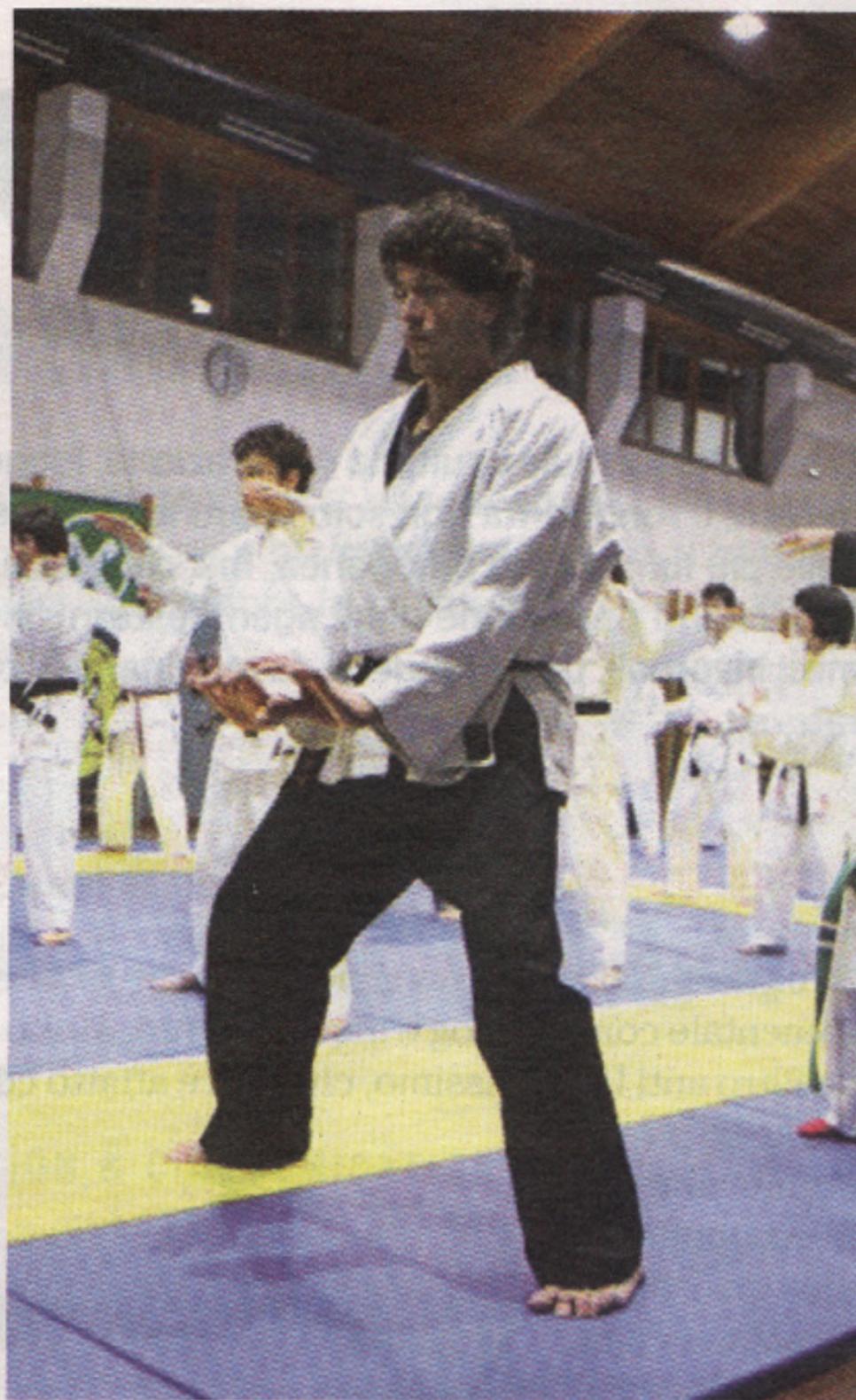
Praticando il Ju Jitsu scopriamo come sia completo dal punto di vista fisico. Infatti troviamo sia i colpi (atemi), portati con mani, piedi, gomiti, e ginocchia, prerogativa della difesa a distanza, sia le proiezioni, leve articolari,

ostruzione delle vie respiratorie e sanguigne, immobilizzazioni, stimolazione di punti sensibili e nervosi, che fanno parte della difesa a contatto con l'avversario, ed infine non è subordinato alla forza sviluppata dai muscoli, in quanto lo sforzo impiegato in un attacco da parte dell'avversario, grazie a leggi fisiche, naturali si trasforma in mezzo di difesa. In sintesi il Ju Jitsu è la fonte riconosciuta di tutte le arti marziali oggi praticate.

Lei è un istruttore del Ju Jitsu Club di Egna. Quali sono i vostri prossimi appuntamenti agonistici?

Dal 3 al 5 gennaio 2009 si terrà il grande stage invernale di Ju Jitsu Egna, ormai giunto alla sua terza edizione. Quest'anno saranno presenti oltre al ma-

Urban Vaja in azione con i suoi allievi: Vaja è un istruttore federale del Ju Jitsu Club di Egna che si prepara a ospitare all'inizio di gennaio un grande stage invernale cui parteciperanno tre maestri che mostreranno le tecniche delle prese



estro Silvano Pierluigi Rovigatti, 8° Dan, del c.s.r. Ju Jitsu Italia, anche un allenatore belga il maestro Antonio Garcia, 8° Dan, del Ju Jitsu tradizionale giapponese, ed il M° Ja-

cek Wysocki, 7° Dan di Aikido proveniente dalla Polonia. Questi tre maestri mostreranno ai budoka nostrani un programma molto elevato di tecnica di prese.