



JIN DOJO ASD

TUTTI I CORSI

KARATE DO	In questo dojo si pratica il metodo Makotokai, che coniuga l'efficacia dell'eredità lasciataci dagli antichi Maestri con l'efficienza delle più moderne tecniche e metodologie di allenamento, alla ricerca del miglioramento continuo. Ponendosi sempre nuovi obiettivi e superando continuamente i propri limiti, chi cerca se stesso trova nell'essere un karateka uno spirito e una forza che traspaiono poi in ogni azione della sua vita quotidiana. Nel Makotokai il combattimento non rimane pura teorizzazione, ma attraverso la pratica a contatto riporta il Karate al livello che lo ha reso nel mondo tra le Arti Marziali di autodifesa più efficaci.
TAI CHI CHUAN (Stile Yang)	Ereditato dalla millenaria Cultura cinese, il Tai Chi Chuan è un'Arte Marziale praticabile da tutti poichè la sua forza non sta nelle doti atletiche o nei muscoli, ma nell'interiorizzazione del movimento. Attraverso lo studio dinamico della postura e della propriacezione permette -anche a chi non se la sente di affrontare una disciplina con caratteristiche più "dinamiche"- di imparare un'antica ed efficace Arte Marziale e al tempo stesso di poter correggere posture errate, combattere ansie, annullare lo stress quotidiano e giovare di sensibili miglioramenti alla pressione e al sistema cardio-circolatorio. Il Tai Chi Chuan permette di essere straordinariamente efficaci a qualunque età.
QI GONG	Traducibile come "lavoro con l'energia vitale" il Qi Gong è un'antica pratica tradizionale cinese basata su esercizi di postura, respirazione e pensiero in movimento. Creato insieme ad altre antichissime discipline, basato sui principi della medicina cinese, veniva praticato quotidianamente nei Monasteri per risvegliare le energie vitali, restituire vigore e lucidità al corpo e alla mente. Praticabile a tutte le età, velocizza il recupero psico-fisico in caso di bisogno o semplicemente aiuta a combattere gli stress della vita quotidiana, trovare un rinnovato equilibrio e nuove energie.

<p>PING CI</p>	<p>Lo studio delle Armi Cinesi Tradizionali è un perfetto connubio tra il desiderio di approfondire una cultura che vanta radici antichissime con la volontà di imparare a muoversi nello spazio e nel tempo in modo consapevole ed efficace, sfruttando le caratteristiche peculiari di ogni arma. Le armi del Ping Ci sono spada (jian), bastone (gun), lancia (qiang), sciabola (dao) e alabarda (dadao). In questo dojo viene affrontato lo studio di un'arma alla volta, per poter godere appieno di tutto quello che ognuna di loro ci può trasmettere.</p>
<p>AGONISMO</p>	<p>Riservato a chi pratica il Karate Do almeno da un anno, è un corso mirato all'approfondimento di tecniche e combinazioni applicabili in combattimento per ottenere il massimo risultato con il minimo dello sforzo nel minor tempo possibile. La squadra agonistica del nostro dojo, in tre anni di attività, vanta molte vittorie sia in campo nazionale che in campo internazionale, maschili e femminili.</p>
<p>TAISO</p>	<p>Traducibile come "corpo forte" è una preparazione atletica fondamentale per il potenziamento di chi pratica Arti Marziali, ma è anche un ottimo allenamento per chi vuole semplicemente migliorare il proprio fisico e le proprie prestazioni atletiche. Composto di esercizi modulati per l'allungamento delle fibre e il potenziamento muscolare, è un allenamento fisico completo, rinforzante e tonificante di tutta la muscolatura.</p>
<p>KYUDO</p>	<p>La Via dell'Arco. Il Kyudo è un'arte marziale giapponese tradizionale. Lo stile insegnato nel nostro dojo è rimasto immutato per quattrocento anni ed è lo Stile Imperiale.</p>
<p>KATORI SHINTO RYU</p>	<p>Studio delle Armi Tradizionali Giapponesi. Questo prevede di acquisire la competenza -tra le altre- della naginata (falce), della katana (spada), dello yari (lancia). La disciplina è molto impegnativa e selettiva.</p>
<p>SHODO</p>	<p>La Via della Scrittura. L'arte dello scrittura comporta prima di tutto la padronanza del tratto, l'immediatezza del gesto, il ritmo, il controllo della forza impressa al pennello. Non si scrive con la mano e con il polso, ma con tutto il corpo, in uno stato di profonda calma e concentrazione. Un maestro calligrafo, pienamente padrone della tecnica e degli strumenti che utilizza, agisce in uno stato di totale libertà.</p>
<p>GO</p>	<p>Antico gioco giapponese di strategia, utilizzato dagli strateghi per organizzare tattiche e vincere battaglie con il minor numero di perdite possibile.</p>
<p>GIAPPONESE</p>	<p>Corso amatoriale di lingua giapponese.</p>

<p>PILATES</p>	<p>Il Pilates è un metodo di esercizio e di movimento fisico ideato per allungare, rafforzare e bilanciare il corpo. Praticato con costanza porta molti benefici: aumenta la capacità polmonare grazie a studiati metodi di respirazione, riattiva la circolazione, migliora forza ed elasticità muscolare -soprattutto dei muscoli dell'addome e della schiena-, migliora la coordinazione psicofisica. Vengono eliminate posture sbagliate, movimenti impacciati e dolori attraverso esercizi low impact.</p>
<p>MEDITAZIONE</p> <p>PRANIC HEALING</p>	<p>Il Pranic Healing nasce dalla fusione di tecniche orientali antichissime e da decenni di studi e di ricerche cliniche sulle maggiori tecniche terapeutiche che utilizzano il "Prana" e la Meditazione come strumenti di guarigione. E' una tecnica che aiuta a ristabilire rapidamente l'equilibrio e la salute fisica, emozionale e mentale; è inoltre un valido strumento di prevenzione per ogni tipo di disturbo.</p>
<p>JEET KUNE DO</p>	<p>Di origine Taoista, l'arte del Jeet Kune Do -creata da Bruce Lee-, sviluppa la quintessenza del Kung Fu: privo di forme, con tecniche a lunga, media e corta distanza. <i>Jeet</i>, deviare o intercettare, <i>Kune</i>, sia stile che pugno e <i>Do</i>, la via. L'insegnamento del JKD ("Via del pugno che intercetta"), è arricchito dall'influenza della Boxe e della Scherma e ha la sua base nel principio fondamentale dell'anticipare l'avversario; la maggior parte dei movimenti sono d'attacco.</p>
<p>KALI FILIPPINO</p>	<p>Kali Kombat è uno stile di combattimento ideato per essere l'evoluzione del Kali Filipino. Costituisce attualmente la migliore risposta alla richiesta di un allenamento efficace, realistico, dinamico e al tempo stesso sicuro e protetto. Kali Kombat vuol dire imparare la vera efficacia del kali e al tempo stesso vuol dire gare e tornei per mettere alla prova i propri risultati in termini di velocità, potenza, precisione, stile.</p>
<p>COLTELLO ITALIANO</p>	<p>Coltello Italiano, a partire dalla profonda necessità di conoscere le potenzialità dell'insidiosa arma dalla quale vogliamo difenderci, insegna ad usare l'arma da taglio secondo la storica tradizione della scuola italiana.</p>
<p>PENKAC SILAT</p>	<p>Pencak Silat è la denominazione ufficiale usata per indicare l'arte marziale dei paesi di cultura Malay: Indonesia, Malesia, Singapore, Brunei Darussalam, sud Filippine, sud Thailandia e varie isole vicine, in cui è ovunque rintracciabile, sia pure con variazioni nel nome. Il Pencak Silat si avvale di tecniche esplosive sia di pugno che di calcio, sia di proiezione al suolo che di intrappolamenti degli arti</p>