

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.