

Sesso: una donna diversa tutte le notti *Il segreto a p.124*

IL PIACERE
DI ESSERE UOMO

2,60 euro

Men's Health



MAGRO & FORTE

RISULTATI IN 2 SETTIMANE *ap.187*

SCONFIGGI LO STRESS

CON IL WORKOUT DI **CORPO E MENTE**
ap.67

10 CIBI SALVA VITA

ap.153

PETTORALI PIU' GRANDI

ap.197

NIENTE INFLUENZA QUEST'ANNO

ap.167

PERDI 5 CHILI IN 30 GIORNI

ap.147

L'uomo MH del mese
GIORGIO PASOTTI
"In forma con le arti marziali"

MAI CALVO

LE REGOLE A P.159

GRATIS
LA SUPER
GUIDA
AL TUO
INVERNO

DICEMBRE 2006
600703
9 771590 357003

MONDADORI-RODALE ANNO 7 NUMERO 70 Poste Italiane Spa Sped. in AP - D.L. 353/03 art. 1 - comma 1 - DCB Verona - UK GBP 3.00 - Spagna - 4.20 € - Francia 5 € - Lussemburgo 4.20 € - Portogallo (Cont.) 3.75 €

NINJUTSU

La Via
per
Muoversi
Non Visti

DISCIPLINA DI ORIGINI CINESI, COREANE E INDIANE, ANTICA DI 2.000 ANNI, il Ninjutsu oggi si pratica come forma di autodifesa. Che conserva principi e tecniche basilari: «È essenzialmente studio del corpo, della mente e dello spirito umani, oltre che della natura», spiega lo *“sihan” (maestro superiore) Giuseppe Costa, 11° dan, alunno diretto di Soke M. Hatsumi.*

FALLO PERCHÉ...

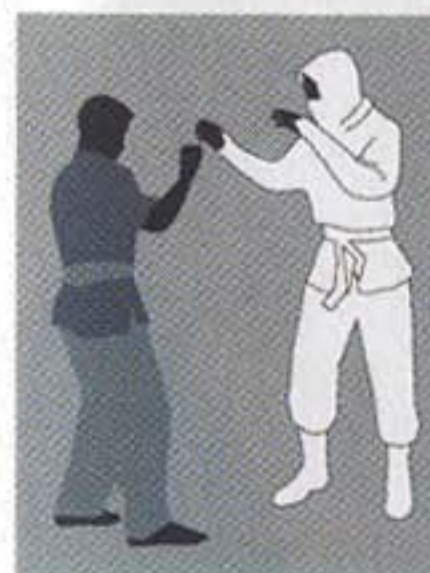
È una forma di autodifesa che ti innalza i livelli di attenzione: «Svilupperai i tuoi sensi e imparerai a usarli», garantisce Costa, «e grazie all'accresciuta vigilanza, sarai sempre mentalmente presente». Inoltre, il Ninjutsu combatte lo stress perché ti insegna a gestire l'agitazione.

CHE SUCCEDDE AI CORSI

Apprendi ad afferrare e colpire l'avversario, a farlo cadere, a fare balzi; impari l'*ukemi* (abilità di cascare senza danni), il training con le armi (moderno e tradizionale). Oltre, ovviamente, ad allenare il senso di "vigilanza".

LA TECNICA CHE DEVI CONOSCERE: SCANSARE UN PUGNO

Questa disciplina non prevede tecniche particolari. Fondamentale è l'equilibrio psicofisico. Comunque, per tua conoscenza, impara da questo ninja come si scansa un pugno.



1. **Mettiti in guardia davanti all'avversario.**



2. **Se sferra il pugno, passaci sotto, afferra la clavicola.**



3. **Balzagli dietro e soffocalo con il braccio.**



4. **Scalcialo col tallone sulla coscia per atterrarlo.**

PARTI DA QUI
Contatta Bujinkan Yoryu Italia Dojo (www.bujinkan.it), o Bujinkan Italia (www.bujinkanitalia.com).

5. **Afferralo per la testa, in modo che non possa scappare. Occhio: non strozzarlo...**

