

Corso Trimestrale Marzo – Maggio 2014

Insegnante: Guido Marchiani

Tutti i **Giovedì**
dalle **19.00** alle **20.00**
+

Due ore - un **Sabato** al mese
(15 marzo, 5 aprile, 17 maggio)
per approfondimenti teorici
e culturali

E' inclusa la possibilità di frequentare
in aggiunta l'allenamento del **lunedì**
dalle **20.00** alle **21.00**, con praticanti di
diverso livello.

Nella quota è compreso il judogi –
l'uniforme adatta per la pratica.

**Gli esercizi sono alla portata di tutti e
non richiedono particolare
preparazione atletica.**

selene
CENTROSTUDI
www.selenecentrostudi.it

Per informazioni e iscrizioni
rivolgersi alla Segreteria
del Selene Centro Studi
Via della Battaglia n°9
Quartiere Savena - Bologna
(1° piano all'interno dell'impianto
comunale "Sandro Pertini")
tel. 051- 443494 / 443307
segreteria@selenecentrostudi.it

Orari di Apertura
dal Lunedì al Venerdì
10.00-12.00 e 17.00-19.30.
A partire dal primo lunedì di ogni mese,
fino al giovedì,
l'apertura della Segreteria si estende fino alle
ore 21.00

Come raggiungerci
dal centro della città:
linea 11 b-c e linea 27a
dalla tangenziale uscita
11bis o 12

Tieniti sempre aggiornato sulle attività
proposte visitando il sito:
www.selenecentrostudi.it

selene
CENTROSTUDI
www.selenecentrostudi.it



精力善用 (Seiryoku Zen'yo)

Seiryoku zen'yo

Scuola di Judo Tradizionale
Formazione Trimestrale
per Adulti Principianti

Seiryoku zen'yo – il migliore impiego delle energie – è il principio fondante del Ju-Do Tradizionale, che originariamente si propone come disciplina formativa (educativa) rivolta a persone adulte. Questo percorso è rivolto a chi non ha mai praticato Judo e quindi non richiede alcuna preparazione tecnica.

Attraverso l'apprendimento dei fondamentali (kihon) e di alcune tecniche (waza) si intende perseguire l'obiettivo di riportare i principi appresi con il corpo attraverso il Judo nella vita di tutti i giorni, personale e professionale, imparando a gestire la propria energia (KI), ad affrontare le difficoltà con la preparazione e a trasformare ogni caduta in una nuova opportunità.

Seiryaku zen'ya

Scuola di Judo Tradizionale

Formazione Trimestrale
per Adulti Principianti

Il miglior impiego dell'energia:

valorizzare la proprie ed altrui energie con metodo e consapevolezza

Si può praticare judo come un'arte marziale o come una disciplina per il miglioramento fisico, ma per cogliere il suo profondo significato è necessario avvicinarsi al Ju-do come ad una "via" (do) rivolta alla realizzazione dell'essere umano.

Il Judo Tradizionale, Via dell'Adattabilità, si rivolge a uomini e donne che desiderano applicare attivamente attraverso il corpo, i due principi fondanti del Judo, per sperimentarli anche nella vita personale e professionale di tutti i giorni:

- il "miglior impiego dell'energia", ovvero il perseguimento costante della massima efficacia ed efficienza nelle proprie azioni, verso gli obiettivi e nelle relazioni, utilizzando al meglio la propria energia fisica, mentale e spirituale.

- "insieme per crescere e progredire", al fine di sviluppare rapporti interpersonali volti ad un miglioramento individuale e collettivo.



- Energia
- Metodo
- Tecnica
- Decisione
- Iniziativa
- Rispetto
- Flessibilità
- Intuito
- Controllo
- Consapevolezza

Judo e ... Tecnica

La didattica del Judo si riassume nelle espressioni **Kata** (esercizio formale) e **Randori** (pratica libera). Kata è la forma dei fondamentali (saluto, posizione, spostamenti, cadute...), delle tecniche di combattimento (in piedi e a terra) e dei principi di azione. Randori ne è l'interpretazione soggettiva, l'applicazione creativa di quanto appreso. L'equilibrio tra aspetto formale e creatività produce "un risultato superiore alla semplice somma dei due addendi".



Judo e ... Condivisione

Nel corso delle lezioni si approfondiranno alcuni argomenti legati al judo e alla filosofia a cui si ispira:



- il fondatore, le origini e il contesto storico-culturale
- principi e valori del judo tradizionale
- riti, tradizioni ed influenze dallo Zen
- applicazione dei principi nella vita, nei rapporti interpersonali e nel lavoro.

Judo e ... Zen

E' prevista la possibilità di partecipare alla visita e alle iniziative del Monastero Zen Fudenji



Judo e ... Formazione

In ogni situazione personale e professionale che implichi una relazione è richiesta oggettività, misura, adeguato coinvolgimento emotivo, rispetto delle regole e dell'altrui punto di vista. Ma senza rinunciare a metodo, spirito di decisione, prontezza e orientamento al risultato, imparando a gestire l'errore e dandosi all'azione con generosità.

I Maestri della Scuola di Judo tradizionale del Selene Centro Studi e alcuni formatori aziendali hanno contribuito a formare in ambito professionale con il Judo più di 1000 persone a Milano, Bologna, Roma e Torino per il Gruppo ALLIANZ, FIAT, TRIBUTI, CONTINENTAL, INTESASANPAOLO e altre aziende.

