

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

## SCONFIGGI LO STRESS

RISULTATI IN 2 SETTIMANE *ap.187*

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*

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

## PERDI 5 CHILI IN 30 GIORNI

*ap.147*

## 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...

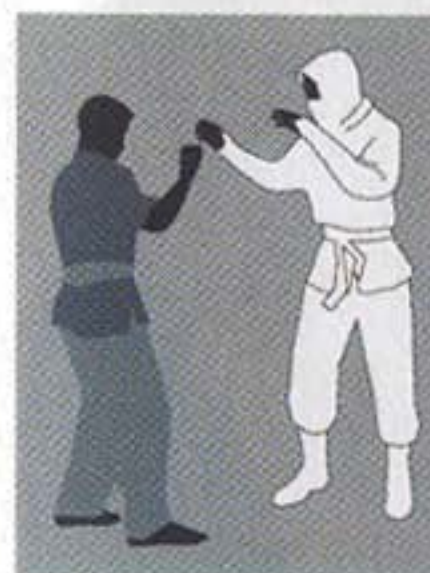
È una forma di autodifesa che ti innalza i livelli di attenzione: «Svilupperai i tuoi sensi e imparerai a usarli», garantisce Costa, «e grazie all'accresciuta vigilanza, sarai sempre mentalmente presente». Inoltre, il Ninjutsu combatte lo stress perché ti insegna a gestire l'agitazione.

## CHE SUCCUDE 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](http://www.bujinkan.it)), o Bujinkan Italia ([www.bujinkanitalia.com](http://www.bujinkanitalia.com)).

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

