

# Arti Marziali

*La Combinazione Letale Di Antiche  
Abilità Di Combattimento...*

Owen Jones



# Arti Marziali

*La combinazione letale di antiche abilità di combattimento...*

di

**Owen Jones**

Publicato da  
Megan Publishing Services  
<http://meganthemisconception.com>

Copyright Owen Jones 2022 ©

# Indice

Arti Marziali Miste  
Scegliere il Miglior Stile di Arti Marziali  
Arti Marziali Miste Attraverso Internet  
Lotta di Sottomissione e Arti Marziali Miste  
Una Panoramica sulle Arti Marziali  
Articoli per l'Allenamento delle Arti Marziali Miste  
Arti Marziali per Bambini  
L'arte dell'Aikido  
Consigli per la Pesca con l'Arco  
Lo Sport Intelligente del Tiro con l'Arco  
Tiro con l'Arco Tradizionale  
Perché Imparare le Arti Marziali Miste?  
Le Discipline delle Arti Marziali Miste  
Cosa Sono le Arti Marziali Miste?  
Kung Fu  
Bruce Lee - Artista Marziale Straordinario!  
Contatti

## ***CITAZIONI D'ISPIRAZIONE***

Non credete a nulla solo perché l'avete sentito dire,

Non credete a nulla solo perché è stato detto e vociferato da molti,

Non credete a nulla solo perché è stato trovato scritto nei vostri testi religiosi,

Non credete a nulla solo per l'autorità di insegnanti e anziani,

Non credete alle tradizioni perché sono state tramandate per generazioni,

Ma dopo aver osservato e analizzato, se qualcosa concorda con la ragione ed è favorevole al bene e al vantaggio di tutti, accettatelo e vivetelo.

**Gautama Buddha**

-----

Grande Spirito, la cui voce è nel vento, ascoltami. Fammi crescere in forza e conoscenza.

Fa' che io possa sempre ammirare il tramonto rosso e viola. Che le mie mani rispettino le cose che mi hai dato.

Insegnami i segreti nascosti sotto ogni foglia e pietra, come hai insegnato agli uomini nei secoli passati.

Fammi usare la mia forza non per essere più grande di mio fratello, ma per combattere il mio più grande nemico: me stesso.

Permettami di presentarmi sempre davanti a te con le mani pulite e il cuore aperto, in modo che, quando la mia vita terrena svanirà come il tramonto, il mio Spirito torni a te senza vergogna.

(Tratto da una preghiera tradizionale Sioux)

-----

"Non cerco di percorrere i sentieri dei Saggi di un tempo.  
Cerco quello che loro hanno cercato!"

Matsuo Basho

Salve e grazie per aver acquistato questo libro intitolato "Arti marziali - La combinazione letale di antiche abilità di combattimento...".

Spero che troverete le informazioni utili e proficue.

Quando la maggior parte delle persone sente parlare di arti marziali, di solito pensa a quelle dell'Estremo Oriente, ed è vero che la maggior parte delle antiche arti marziali di cui si è sentito parlare sono nate lì. Tuttavia, anche la maggior parte dei Paesi ha sviluppato abilità di combattimento secoli fa. Per esempio, il pugilato e la lotta libera erano presenti nei Giochi Olimpici in Grecia migliaia di anni fa.

Tuttavia, esistono anche arti marziali riconosciute più moderne come la kick-boxing francese, il Jiu-Jitsu brasiliano, il Tae Kwando coreano e l'Aikido giapponese. Se cercate online "x martial art", dove X è il vostro Paese di destinazione, ne scoprirete di più.

Finora abbiamo citato solo le arti marziali fisiche. Ce ne sono anche altre, come il tiro con l'arco e il lancio del giavellotto. In altre parole, la comprensione che la maggior parte delle persone ha dell'espressione "arti marziali" è troppo limitata. Si dovrebbe pensare a "marziale" come guerra e ad "arti" come abilità o metodi. Questo apre la portata delle parole.

Le informazioni contenute in questo eBook su vari aspetti delle arti marziali sia orientali che occidentali sono organizzate in 16 capitoli di circa 500-600 parole ciascuno.

Spero che possa interessare gli appassionati di arti marziali straniere e nazionali.

Come bonus aggiuntivo, vi concedo il permesso di utilizzare i contenuti sul vostro sito web o nei vostri blog e newsletter, anche se è meglio se prima li riscrivete con parole vostre.

Se avete un feedback, vi prego di lasciarlo all'azienda da cui avete acquistato il libro.

Grazie ancora per aver acquistato questo libro,

Saluti,

Owen Jones

## *Arti Marziali Miste*

Le arti marziali miste sono molto popolari oggi. Sono apprezzate come lo era il wrestling negli anni Settanta e Ottanta. La differenza è che tutti sapevano che il wrestling era coreografato, mentre le arti marziali miste (alcuni fan le chiamano combattimenti in gabbia) non lo sono. Le arti marziali miste sono vere e con una posta in gioco molto alta, simile a quella dei campionati mondiali di pesi massimi di pugilato.

Le arti marziali miste o MMA erano completamente prive di regolamentazione e questo ha scoraggiato molte persone alla fine degli anni Ottanta e negli anni Novanta, ma ora che ci sono regole di sicurezza (alcune, comunque), questo sport estremo è diventato più mainstream. Attualmente esistono due tipi di MMA: quelle sportive e quelle da strada. Il primo è più regolamentato del secondo, dove praticamente tutto è permesso.

Nonostante la crescente popolarità delle arti marziali miste, non esiste ancora un vero e proprio organo di governo di questo sport, anche se su entrambe le sponde dell'Atlantico ci sono diverse organizzazioni che si contendono questo privilegio. In Gran Bretagna ci sono almeno tre società che cercano di diventare l'ente regolatore delle MMA nel Regno Unito. Negli Stati Uniti è più o meno la stessa cosa.

Uno dei principali organizzatori di incontri di MMA, se non il principale, è Ultimate Fighting Championship o UFC. Loro organizzano incontri in pay-per-view sulla televisione via cavo che possono pagare i migliori lottatori quasi un milione di dollari a incontro! Questo dimostra quanto siano diventate popolari le arti marziali miste.

Oltre ai proventi della pay-per-view e della TV nazionale, si ricava un'enorme quantità di denaro dagli spin-off, come video, DVD e magliette. Ci sono anche oggetti da collezione, bambole e giochi da tavolo, per non parlare di documentari e libri. I siti web sulle arti marziali miste abbondano, così come i blog e i forum. La maggior parte dei lottatori ha anche siti su Twitter e Facebook.

Tutto ciò ha spinto i giovani di entrambi i sessi a iscriversi in palestra e a praticare le arti marziali. Questo non può che essere un bene. Allenarsi frequentemente contrasta la tendenza alla corpulenza dei bambini occidentali e aiuta a combattere il bullismo e la violenza di strada. I combattenti addestrati non diventano quasi mai bulli o scippatori.

La moda delle MMA sembra essere piuttosto recente, ma non è così. I combattimenti interdisciplinari di arti marziali erano molto apprezzati nel 1890 in Europa. Poi c'è stato il film documentario "Kings of the Square Ring" con Muhammad Ali intorno al 1980. La mania moderna è esplosa all'inizio degli anni Novanta, ma ora è in pieno svolgimento.

Le arti marziali miste, o pankration, erano uno sport olimpico già 2.000 anni fa e gli appassionati hanno cercato di reintrodurlo come tale nel 2004, anche se il movimento è fallito, ma chi sa cosa ci riserverà il futuro? Molti potenti legislatori ritengono che questo sport sia troppo violento e che debba essere regolamentato più strettamente. I sostenitori e i combattenti non sono d'accordo, quindi dovremo aspettare e vedere quale opinione avrà la meglio.

## *Scegliere il Miglior Stile di Arti Marziali*

Le arti marziali sono più apprezzate che mai nel mondo evoluto, ma quale scegliere di studiare, se è questo che avete deciso di fare? Ci sono sempre stati maestri di arti marziali tradizionali, antiche, che hanno creato i propri stili.

L'Aikido e il Brazilian Jiu Jitsu ne sono un esempio, ma oggi sembra che siano sempre di più i maestri che cercano di creare le proprie discipline. Basti pensare allo stile particolare di Bruce Lee e al Gracie Jiu Jitsu.

Questo rende ancora più difficile decidere quale arte marziale studiare o se allenarsi nel popolarissimo sport delle arti marziali miste, che è proprio conteso da combattenti che hanno studiato diverse arti marziali.

Da più di cento anni si svolgono gare per scoprire quale sia la migliore arte marziale, ma la giuria non ha ancora deciso. A volte vince una disciplina, altre volte un'altra.

Forse dipende dall'abilità del combattente piuttosto che dallo sport in sé. Muhammad Ali, con la boxe, ha vinto il campionato noto come Kings of the Square Ring intorno al 1980.

Forse la prima cosa da fare è chiedersi perché si vuole imparare un'arte marziale. Tutti gli stili di combattimento insegnano l'autodifesa, la fiducia in se stessi e l'autodisciplina e danno la possibilità di non essere mai più vittime di bullismo nel combattimento disarmato, che sia a scuola, in un bar o per strada.

Dovreste anche esaminare voi stessi e il vostro tipo di corpo. Alcune arti combattive sono estremamente atletiche. Si pensi ai salti e ai calci alti del Tae Kwon Do, mentre altri stili sono un po' più rilassati come il Jiu Jitsu e il Judo, perché insegnano a sfruttare l'impeto dell'avversario per ottenere un vantaggio.

Il Karate e il Kung Fu richiedono riflessi veloci. Bruce Lee poteva stare a un metro da una persona che aveva una moneta sul palmo della mano aperta; alzare la mano dal fianco, strappare la moneta e sostituirla con un'altra in 5/100 di secondo.



Non tutti saranno in grado di allenarsi abbastanza a lungo da poterlo fare, ma penso che non tutti i tipi di corpo lo permetterebbero comunque.

È una buona idea noleggiare alcuni DVD sui diversi stili di combattimento e cercare di capire cosa vi piace di più. Se scoprite che ve ne piacciono alcuni, perché non andate in un dojo locale che insegna arti marziali miste?

Gli istruttori saranno meno prevenuti a favore di un'unica abilità e avranno esperienza con diversi tipi di corpo e temperamenti.

Assicuratevi di dedicare un po' di tempo alla scelta di una palestra o di un dojo rispettabile a cui rivolgervi per un consiglio. La maggior parte dei luoghi vi offrirà un colloquio e una prima lezione gratuita. Se spiegate la vostra situazione, saranno sicuramente in grado di aiutarvi a prendere la decisione giusta sulla scelta dello stile di arti marziali più adatto a voi.

## *Arti Marziali Miste Attraverso Internet*

La maggior parte degli individui conosce la Rete come un luogo in cui si possono fare indagini, acquistare e vendere oggetti, giocare e tenersi in contatto. Questo è il modo in cui la maggior parte delle persone interagisce con Internet e non c'è nulla di sbagliato in questo. Tuttavia, con un paio di adattamenti tecnici, potete usare il Web per vendere voi stessi piuttosto che oggetti o servizi.

Non mi riferisco al commercio di schiavi, ma all'uso di Internet per farsi conoscere o addirittura per diventare famosi. Questo sarebbe utile se foste un artista, uno scrittore o un lottatore, ad esempio un artista di arti marziali miste. Il trucco consiste nell'imparare a creare un'atmosfera intorno a voi, e non intendo dire con mosche e cattivi odori.

La prima cosa da fare è pensare a un nome accattivante e pertinente. Questo potrebbe non essere appropriato per uno scrittore, a meno che non voglia comporre con uno pseudonimo. Chiamiamo il nostro artista marziale misto Johnny Two Hammers. Poi serve un logo. Utilizziamo due mazze incrociate come segnale di via libera.

Ora iniziate a costruire il vostro sito web con molte foto di voi stessi in pose da combattimento (tutte con una descrizione appropriata), una biografia, un elenco di combattimenti futuri e un elenco di risultati. Assicuratevi che il logo sia presente in ogni pagina e create un file immagine speciale noto come favicon. Caricate la favicon nella cartella principale di tutti i vostri siti web. Questo assicura che tutte le pagine web siano distinte quando vengono visualizzate.

Quindi, prendete la vostra favicon (icona preferita) e create un'immagine jpeg con un nome come my\_avatar.jpeg. Iscrivetevi al maggior numero possibile di siti di social media come Facebook, Twitter e così via. Iscrivetevi, ad esempio, a venti siti al giorno per un paio di settimane.

I principali siti di social media cambiano abbastanza frequentemente, ma potete fare una ricerca anche su di essi e otterrete un elenco di centinaia di bellezze attuali.

Quando vi iscrivetevi a un sito di social media, compilate il vostro profilo e caricate il vostro avatar. Tenete traccia dei siti a cui vi siete iscritti e cercate di utilizzare gli stessi dati di accesso per tutti. Tutti i migliori siti di SM pubblicano i vostri messaggi su altri siti di SM. Prendete nota di quali sono i più apprezzati e iscrivetevi.

Questi siti di SM vi permetteranno di inserire un indirizzo e-mail e almeno un URL di un sito web. Fatelo, ma potreste cercare di essere furtivi inserendo alcune delle vostre home page SM in alcuni dei siti SM. Il concetto è che SM<sub>1</sub> promuove SM<sub>2</sub>, che promuove SM<sub>3</sub> che promuove il vostro sito web.

Con un po' di pianificazione, è possibile rendere tutto ciò piuttosto magico, in modo che un post su Plurk, ad esempio, scateni decine o addirittura centinaia di messaggi. Cercate di inviare dodici messaggi al giorno. Cercate di creare un gruppo di seguaci raccontando loro dettagli che non possono trovare altrove (per qualche giorno). Fate in modo che i vostri adepti si sentano "al corrente".

Se lavorate su questo anello di amicizia, presto avrete migliaia di persone che riconoscono il vostro nome e il vostro logo, ma deve essere autentico: dovete continuare a farlo e fornire una vera conoscenza da insider.

**You've Just Finished your Free Sample**

**Enjoyed the preview?**

**Buy: <http://www.ebooks2go.com>**