



CAMP HOENIX

PRESENTA:

SEMINARIO DI SYSTEMA

SABATO 3 E DOMENICA 4 OTTOBRE 2015



Vieni a prova Gratuitamente
L'Arte Marziale dei Corpi Speciali Russi
(Posti Limitati)

Info e prenotazioni: CampPhoenix 331.6666396 - Istr. Luigi Leoni 338.6806968

LA STORIA

In tutta la sua storia la Russia a causa della sua grande estensione ha dovuto respingere tentativi di invasione da nord, sud, est ed ovest; tutte le guerre sono state combattute contro nemici che usavano tecniche e strategie diverse tra loro. Le battaglie a loro volta si svolgevano su diversi terreni durante inverni gelidi e soffocanti estati. Come risultato di questi fattori, i guerrieri russi acquisirono nel tempo uno stile di combattimento che combinava ad un forte coraggio tattiche estremamente versatili che potevano essere utilizzate contro ogni tipo di nemico e in ogni circostanza. Da questa esperienza nacque uno stile naturale, un modo di muoversi libero e senza schemi motori preordinati, un metodo di combattimento senza alcun tipo di limitazione ad eccezione di quella morale. Tutte le tecniche di combattimento praticate si basavano sullo studio di reazioni istintive, attingendo dai propri punti di forza e dalle caratteristiche individuali; inoltre il metodo aveva il pregio di essere appreso velocemente. Quando la dittatura comunista salì al potere nel 1917 cercò di ostacolare subito la divulgazione di questa tecnica ma allo stesso tempo, intuito quanto potente fosse il sistema di combattimento originale, lo conservò per insegnarlo alle Unità Speciali dell'esercito (Specnaz - GRU). Studiando il combattimento a mani nude, con il coltello, la catena e il bastone si potrà capire perché il Systema porta a cambiare la visione delle arti marziali.



LA FILOSOFIA DEL SYSTEMA

Quando si vuole formare un guerriero, un soldato, nel Systema si ricerca la combinazione di tre fattori fondamentali. Abilità di combattimento, forza di spirito, (capacità di vincere le proprie paure) e un corpo forte.

Un principio fondamentale del Systema è che durante il combattimento il corpo deve essere libero da tensioni, senza alcun tipo di resistenza e flessibile allo scopo di ottenere un movimento esplosivo. Il praticante deve essere una persona pacifica e serena nell'animo, che non si turbi facilmente, lucida e consapevole nelle decisioni che prende. Il combattimento necessita di movimenti potenti e precisi, istantanei e poco faticosi, il gesto deve essere spontaneo, sottile e diversificato. Systema è un metodo di allenamento con una didattica che deve permettere a chiunque di poterlo studiare e applicare in caso di necessità, un metodo composto da una serie di esercizi rivolti anche al miglioramento della qualità della vita che porta ad una maggiore consapevolezza delle proprie emozioni. Il principio chiave del Systema russo è la NON-DISTRUZIONE: l'obiettivo è fare in modo che, durante l'allenamento, non si procurino danni al corpo o alla psiche propria o del partner. Systema è studiato per creare, per costruire e rafforzare.

Systema è conosciuto anche con il nome di "poznai Sebia" ovvero "Conosci te stesso". Naturalmente conoscere se stessi non significa capire soltanto quali siano le proprie qualità atletiche ma comprendere i propri limiti, ottenere il massimo da essi e adoperarsi

per superarli, sviluppare una vera forza dello spirito che porti a vedere chiaramente gli scopi della propria vita. Systema affonda le sue radici nella convinzione che tutto ciò che accade attorno a noi abbia come fine ultimo quello di creare le condizioni necessarie per imparare ad attingere dalle proprie risorse e capire se stessi. Chi pratica Systema imparerà a non aver più paura di essere colpito perché imparerà a rimuovere gli effetti dei colpi, non avrà più paura di cadere perché si sentirà a suo agio anche nei movimenti a terra e non avrà paura di sbagliare perché il fallimento sarà il suo miglior maestro.

Nel Systema non ci sono cinture, non servono, perché questo spingerebbe l'individuo a concentrare l'



attenzione su obiettivi superficiali e poco importanti, non ci sono uniformi perché nella quotidianità si deve essere pronti ad affrontare qualsiasi situazione in ogni condizione. In questo metodo non è prevista la memorizzazione di schemi motori perché ciò non aiuta negli scontri reali.



“Il principio chiave del Systema russo è la NON-DISTRUZIONE”

“Il corpo deve essere privo di tensione, riempito di resistenza, flessibilità, movimento senza sforzo e potenziale esplosivo. Lo spirito o stato psicologico deve essere calmo, senza rabbia, irritazione, paura, autocommiserazione, delusione e orgoglio”. cit. Mikhail Ryabko

Programma seminario:

Il programma di allenamento per Sabato 3 Ottobre e Domenica 4 prevedono lo studio del pugno del systema, l'uso del coltello e il lavoro a terra con esercizi per il controllo del respiro e gli stati di panico (in più introduzione alla catena se il livello di apprendimento raggiunto lo permetterà)

Gli orari saranno 09:30-12:30 sabato mattina
 13:30-16:30 sabato pomeriggio

 09:30-12:30 domenica mattina
 13:30-16:30 domenica pomeriggio

Al termine del corso verrà rilasciato ai seminaristi un attestato di partecipazione.

Attrezzatura necessaria:

Abbigliamento comodo per lavorare a terra e scarpe.

Chi fosse già in possesso di un coltello da allenamento in plastica dura in legno o metallo può portarlo. (assolutamente NO lame affilate o corpi acuminati)

Rif: Istruttore Luigi Leoni 338-6806968
rmasystemamarche@gmail.com

Il corso è rivolto a tutti gli appassionati di arti marziali:

civili, in servizio presso i vari corpi di Stato (vigili del fuoco carabinieri - polizia di stato - vigili urbani personale del 118 CRI ...), uomini e donne.

ALTRI SERVIZI:

Per tutti i partecipanti che lo desiderassero vi sarà la possibilità di prenotare una camera di hotel presso il Pineta Hotel 4*, struttura adiacente al Camphoenix, con i seguenti prezzi:

- Camera Singola 50€ a notte compresa prima colazione.

- Camera Doppia 35€ a notte a persona compresa prima colazione.
- Camera Tripla 30€ a notte a persona compresa prima colazione.

INFO DI CONTATTO

Per maggiori informazioni sullo svolgimento e sulla struttura potrete contattare direttamente il Camphoenix 331.6666396.

Per tutte le informazioni tecniche su Systema e sullo svolgimento del corso contattare l'istruttore Luigi Leoni 338.6806968

E' necessaria conferma di presenza per partecipare all'evento. Posti limitati.

Curriculum vitae Istruttore Luigi Leoni

DATI PERSONALI

Cognome e nome	Leoni Luigi
Luogo e data di nascita	Senigallia, 01 giugno 1969
Cittadinanza	Italiana
Indirizzo	via Gerani, 12 60019 Senigallia (AN)
E-mail	rmasystemasenigallia@gmail.com

ESPERIENZE PERSONALI

Ho iniziato a praticare arti marziali cinesi nel 1986 all'età di 17 anni.

La mia formazione è iniziata con gli stili definiti propedeutici che hanno come caratteristica quella di avere schemi motori molto ampi per dare al praticante la percezione del corpo nello spazio. Tra i vari stili praticati i più importanti sono lo Shaolin del nord, Hung gar, Choy li fut dove la finalità è quella di insegnare sia le traiettorie rettilinee che circolari.

Dopo circa 10-12 anni di pratica con insegnanti italiani tramite il M° Paolo Antonelli di Bastia Umbra ho conosciuto il M° cinese Yang Jwing Ming caposcuola della YMAA con il quale ho continuato a studiare lo stile Shaolin e ho iniziato a praticare lo stile della Gru bianca la cui caratteristica principale è basata sulle tecniche di manipolazione del corpo (chiavi articolari, pressione dei punti dolorosi e bloccaggio del respiro) e il combattimento a corta distanza.

Sempre tramite il M° Antonelli ho avuto il piacere di conoscere e studiare con il M° Zhao ming hua, medico agopuntore e allora presidente dell'AGIK (associazione generale italiana kung fu, riconosciuta dal governo cinese) con il quale ho conseguito gli attestati, di cui avete ricevuto copia, di istruttore di XingYi e Ba Gua Zhang. Il primo, uno stile militare di facile accesso e immediato utilizzo, il secondo uno stile da strada "da rissa" di più difficile applicazione ma chiaramente più utile alle situazioni di disordine improvviso.

La mia ultima esperienza nel kung fu l'ho avuta con il maestro Yang Lin Sheng caposcuola della ASKT con il quale ho approfondito lo studio dello Xing Yi del Ba Gua Zhang e dello stile Yi Chuan la cui finalità è quella di portare il corpo a muoversi in modo assolutamente spontaneo, naturale ed efficace nel "combattimento da strada". Insieme a questi studi parallelamente ho studiato per 15 anni anche Tai Chi Chuan (stile Yang, stile Sun(pochissimo) e stile Chen che è il più marziale).

Da 5 anni studio systema, un arte marziale russa utilizzata dai corpi speciali (spetnaz).

Al momento sono responsabile per la regione Marche e seguo l'insegnante e responsabile per l'Italia di questa arte marziale (Luca Chiarato) il quale a sua volta è riconosciuto direttamente da Vladimir Vasiliev (caposcuola con sede a Toronto in Canada). Per quanto riguarda il Systema vi rimando per maggiori informazioni al sito Italia rmasystemaitaly.it e al sito generale www.russianmartialart.com/

In totale i miei anni di insegnamento sono 24.

In ordine di tempo ho ricevuto nel 2014 la qualifica di Istruttore di Difesa Personale (Settore sicurezza personale CIVILE dall'Associazione Nazionale Esperti Sicurezza Pubblica e Privata - A.N.E.S.P. - (TESSERA N° 0268/14)

Senigallia, Gennaio 2015

Luigi Leoni