

Haiku

Graur Calin

Focul albastru
Pestele gatit
Masa samurailor

Lordul malefic
Putere dorea
Armata este cu el

Armura tare
Arcul pregatit
Castelul e atacat

Samurai rosu
Katana alba
Grupul indestructibil

Floarea cea mica
Frumoasa este
Copacul de sakura

Punctele principale de interes

- Arte Martiale
- Literatura
- Club
- Sport
- Jocuri

Age of Empires III Asian Dynasties

Din 1997 de cand a aparut primul **Age of Empires**, seria a crescut si a ajuns unul dintre jocurile de strategie de referinta.

CITESTE, pag. 2

Luna Februarie



Artele Martiale Japoneze nu sunt limitate la "campul de lupta". Chiar daca la origini acestea au fost

sintetizate ca un sistem de lupta eficient impotriva unuia sau mai multor adversari, odata cu trecerea timpului, pe langa calitatile fizice exceptionale practicantul de Arte Martiale Japoneze a dezvoltat o inalta tinuta morala si o scara a valorilor bazata pe virtutile samuraiului din Japonia feudala. Artele Martiale evolueaza pe toate planurile. Evolutia cea mai spectaculoasa se regaseste in plan filozofic. Intr-o lume in care dusmanul cel mai de temut este propriul "Eu", lupta nu se mai desfasoara in plan fizic. Arta Martiala nu mai este o meserie ci este un "drum". Doul din Artele Martiale Japoneze simbolizeaza calea pe care am ales-o practicandu-le. Aceasta "cale" este "calea unei vieti intregi" cum spunea un binecunoscut

maestru de Arte Martiale. Iar acest "drum" nu este impartit in metri sau kilometri ci in zile si ani de antrenament. Ani de studiu si nu ani de stagnare. Nu ne aflam pe aceasta "cale" sa stam, ci sa mergem mai departe. Timpul petrecut pe cale este acelasi cu timpul nostru de viata. Traim pe cale, ne identificam cu ea. In completarea acestor ganduri, va voi scrie o intamplare a unui maestru (in muzica), care subliniaza ca drumul in arta, oricare ar fi ea, este lung si asiduu.

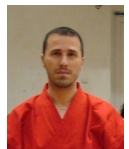
“O doamna priceputa la muzica, il intreba pe Rubinstein:

- Maestre, dat fiind ca ati ajuns la abilitatea tehnica extraordinara pe care o demonstrati azi, mai aveti inca nevoie de studiu ?

Rubinstein ii raspunde :

- Daca nu as studia o zi, mi-as da imediat seama, daca nu as studia doua zile, v-ati da dumneavoastra seama, daca nu as studia trei zile la rand, si-ar da seama tot publicul.”

Sensei Adrian Boldis



Adriana Lazarescu „Umorul oamenilor celebri”, Ed. Universitara, Bucuresti, 2007, p. 221

STILUL COCORULUI ALB

Calitățile cocorului sunt echilibrul, suplețea și armonia. Poziția cocorului (Duk Lop Ma) este prezentă în foarte multe stiluri de Kung-fu, dar și în Karate (Gangaku Dachi – postura cocorului pe stâncă). Cocorul ne învață că toate părțile corpului trebuie să se miște în armonie.

CITESTE, pag.3

Povestea familiei

Heike ...este o transpunere moderna a unei frumoase le gende japoneze. Atmosfera sa exotica, puterea narativa, descrierile minutioase si poeticitatea limbajului vor cuceri cititorul contemporan, care va avea, citind-o, prilejul unei fermecatoare lectii de cultura si istorie a Japoniei.

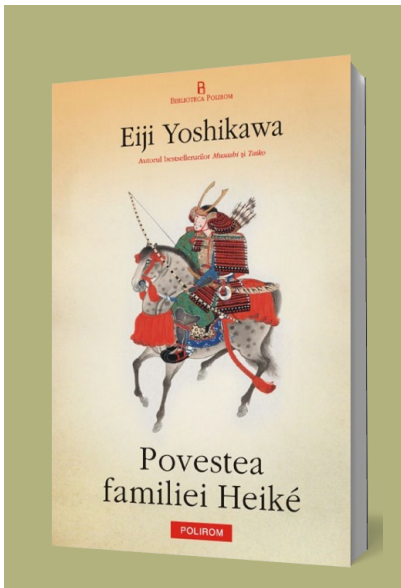
CITESTE, pag. 2

In ceea ce priveste abdomenul, o zona a corpului care ridica probleme majoritatii oamenilor, poti urma cateva reguli in realizarea exercitiilor, astfel incat sa nu te trezesti cu dureri inutile...

CITESTE, pag. 4

NINJA, Pag. 4

Povestea familiei Heike



Traducere de Lorena Lupu -
[http://www.polirom.ro/
 catalog/carte/povestea-
 familiei-heike-4267/](http://www.polirom.ro/catalog/carte/povestea-familiei-heike-4267/)

La saptesprezece ani, razboinicul Kiyomori al clanului Heike e un flacau usuratic, sarac si flamand. La aproape cincizeci de ani a devenit deja capetenia clanului, tatal imparatesei si faima intregului Kyoto. *Povestea familiei Heike* e povestea vietii lui, urzita in mijlocul povestii celei mari, a curgerii timpului. Imparatii urca pe tron si sunt siliti apoi sa-l paraseasca; se duc razboaie lungi, capete cad si multimile sufera. Apoi, pe timp de pace, alte si alte multimi se bucura de muzici de lauta si de albeata florilor de cires si de prun.

Povestea familiei Heike este o transpunere moderna a unei frumoase legende japoneze. Atmosfera sa exotica, puterea narativa, descrierile minutioase si poeticitatea limbajului vor cuceri cititorul contemporan, care va avea, citind-o, prilejul unei fermecatoare lectii de cultura si istorie a Japoniei.

„Cad secretele marilor familii ale Japoniei se alatura tainelor din budoarele curtezanelor, cad traditia nepatata a calugarilor budisti este tulburata de revolte inspaimatatoare, doar onoarea razboinicilor mai sta in calea haosului. In tot acest labirint de evenimente, Eiji Yoshikawa plaseaza cu o neintrecuta maiestrie momentele de tensiune si stie cum sa faca sa rezoneze corzile narrative ale *Povestii* sale, un adevarat bestseller.” (*Chicago Chronicle*)

„Pentru cine e pasionat de trecutul unei mari natiuni, pentru tineri si vastnici in egala masura, *Povestea familiei Heike* aduce adevarata savoare a marilor legende.” (*New York Newsday*)

Eiji Yoshikawa este autorul celebrelor romane *Musashi* si *Taiko*.



**La Multi Ani!
 Sarbatoritilor
 lunii
 Februarie**

**Jalgokzy
 Tiberiu**



Age of Empires III Asian Dynasties

Revenim, cu multa energie, in anul 2012, unde se zvoneste ca “totul e posibil”. Aduc in anul acesta jocul Age of Empires III The Asian Dynasties. Cred ca toata lumea a auzit de acest joc. De ce l-am ales? Simplu... pentru nume.

In acest joc sunt introduse mai multe activitati decat in versiunile de mai demult. La inceput sa vorbim de partea “Campaign”, in aceasta editie ni se spune povestea Indiei, Chinei si Japoniei. Am trecut si eu prin campaign-ul Japoniei...foarte scurt. De acolo, am continuat un pic si am ajuns la China. Acolo este vorba mai mult despre flota, barci, comert marin....si multe comploturi.

In Japonia este vorba despre generalul Sakuma Kichiro, care este elevul mentorului Ieyasu Tokugawa, fiind si tatal sau adoptiv. Fix in momentul unei batalii, Kichiro descopera ca viata lui se bazeaza pe o minciuna. Oare se va indoi de maestrul sau? Va face diferenta intre loialitate si tradare? Oare va gasi vreodata pacea interioara si credinta catre Bushido?



LEGENDA

Deși există mai multe legende legate de apariția acestui stil, toate au în comun faptul că stilul ar fi creat de o femeie (Fāng Qīniáng), originară din provincia Fujian.

Se spune că Familia Fang locuia în provincia Fujian unde trăiau multe populații de cocori. Tatăl lui Qīniáng cunoștea artele marțiale chinezești pe care i le-a predat și fiicei lui. Într-o zi, pe când fata se ocupa de treburile gospodărești, un cocor s-a oprit în apropiere.

Deși Qīniáng a încercat să speire cocorul cu un băț și cu tehnicile învățate de la tatăl său, parărea reușea să pareze loviturile. Când a încercat să lovească pasărea în cap, cocorul și-a mișcat capul și a înlăturat bățul cu aripile. Apoi a încercat să-i lovească aripile, dar pasărea s-a dat într-o parte și a parat loviturile cu ghearele picioarelor. Când încerca să-i lovească trupul, pasărea se retrăgea și lovea bățul cu ciocul.

Din acel moment Qīniáng a început să studieze mișcările cocorilor și să le combine cu tehnicile învățate de la tatăl său, creând astfel stilul Cocorului Alb din provincial Fujian.



Stilul Cocorul Alb (White Crane Fujian)

Este bine cunoscut faptul că luptătorii shaolini și-au dezvoltat un sistem de luptă ce imita comportamentul/ mișcările diferitelor animale.

Aceste animale sunt tigrul, dragonul, șarpele, cocorul și leopardul. Există însă și alte stiluri care imită mișcări ale maimuței, cal, călugăriței, lup, elefant, cobra etc.

Caracteristice acestui stil sunt pozițiile bine înrădăcinate, tehnici de mână complexe și, în general, lupta la o distanță mai mică, imitând o pasăre care pare să lovească cu ciocul. Există însă și tehnici care se utilizează în lupta la distanță mai mare și care simulează deschiderea aripilor. Nici utilizarea diferitelor arme nu este exclusă din anumite stiluri derivate din cel original.

De obicei loviturile de mână încep de deasupra capului, după care coboară cu o putere devastatoare. Mișcările folosite de adepții stilului sunt mișcări circulare pentru a crea confuzie și dezechilibru în rândul adversarilor. Uneori o mână este folosită ca fentă, în timp ce cealaltă atacă adversarul.

Cocorul folosește în luptă cele mai importante părți ale corpului și anume: ciocul, gâtul, aripile și picioarele. Atacul cu ciocul de cocor asupra punctelor vitale (ochi, gât, tâmplă, creștetul capului, etc.) poate fi mortal.

Irina Tudorache



Echilibrul este una dintre calitățile fundamentale ale unui practicant de arte marțiale. Vorbim despre echilibrul pozițiilor de luptă, dar și de echilibrul psihic (modul de gândire, modul de analizare a situațiilor diferite care se pot ivi la un moment dat).

Prima tehnică ce se predă este "tehnica mainii ca apă" (Shui-Ji în limba chineză) și presupune a sta în poziția cocorului, cu picioarele depărtate la nivelul umerilor, un picior aflat mai în față, ambii genunchi îndoiți, mâinile coboară spre abdomen după care se ridică imediat în fața corpului, oprindu-se puțin deasupra capului, concomitent cu îndreptarea picioarelor.

Se spune că această tehnică, ce trebuie repetată de sute de ori pe zi, ajută la dezvoltarea unor lovituri de mână rapide și puternice. Totodată ea poate fi realizată din mai multe poziții (laterale, față, spate, circular), nu doar static.



Stilul cocorului alb combină atacuri și blocaje slabe, dar și puternice, principiu pe care îl regăsim și în alte stiluri de arte marțiale.

Conform principiilor taoiste: cea mai puternică lovitură este slabă și cea mai rapidă mișcare este lentă. Astfel, slabul devine puternic și lentul devine rapid.





NINJA *Andrei Lazar*

Ninja este o categorie de luptatori special antrenati pentru spionaj si asasinare, care a fost creata la sfarsitul perioadei Heian (794-1185), in muntii din apropierea orasului Kyoto, unde erau confundati uneori cu yamabushi. Acesti barbati, in general proveniti din pleava societatii au fost folositi de catre daimyo, mai ales incepand din secolul al XV-lea pentru ai ucide pe dusmani si a patrunde in fortaretele acestora. Ei au intrat in legenda, iar legenda le-a atribuit puteri extraordinare, printre care si aceea de a se face nevazuti, de a merge pe tavan etc. Nu era nimic adevarat, desigur, insa acesti oameni care faceau inca din copilarie un antrenament deosebit, erau capabili de acrobatii incredibile.

Erau experti in escaladarea zidurilor, in natatie silentioasa si in modalitatile de a-si

disimula prezenta. Pentru toate acestea, ei foloseau instrumente speciale precum manusile (shuko), barci pliante, colaci de lemn si arme neconventionale, iar in timpul actiunilor de noapte imbracau un costum complet negru (shinobi shozoku) cu o gluga care le ascundea fata. Pentru misiunile de spionaj, foloseau cele mai felurite deghizari. Trebuia sa ramana necunoscuti si aveau consemn ca in cazul in care erau prinsi sa se desfigureze sau sa se sinucida pentru a exclude astfel orice posibilitate de identificare. Existau trei clase de ninja: cei care comandau actiunea (jonin), cei care o pregateau (chunin) si cei care o executau (genin). Dupa lupta cu cei 46.000 de samurai in anul 1581, ninja ramasi in viata s-au refugiat in munti si s-au amestecat printre tarani.



kusari gama



katana



shuriken



sai



CARDIO
ANDURANTA
FORTA
FLEXIBILITATE



Exercitii pentru muschii abdominali



Atunci cand lucrezi pentru muschii abdominali, trebuie sa tii cont de urmatoarele reguli:

1. Intinde-te cu spatele pe podea, cu genunchii flexati si picioarele bine sprijinite si putin departate.
2. Tine-ti privirea indreptata spre tavan. acest lucru te va feri sa pui barbia in piept.
3. Prefa-te ca ai o portocala sub barbie, sprijinita pe piept. Nu vrei sa tragi de gat si sa impingi barbia in piept.
4. Pune-ti doar degetele sub cap, nu intreaga palma. Si acest truc te va ajuta sa iti pastrezi barbia dreapta.
5. Atunci cand incepi exercitiile pentru muschii abdominali, ridica usor umerii de jos; astfel vei lucra abdomenul si iti vei pastra muschii flexori in stare de relaxare.
6. Controleaza-ti corpul si la miscarea negativa: lasa-ti abdomenul sa se relaxeze usor atunci cand revii la podea.



<http://www.topsanata.ro/articol/executa-corect-exercitiile-pentru-abdomen-19323-all-post.html>