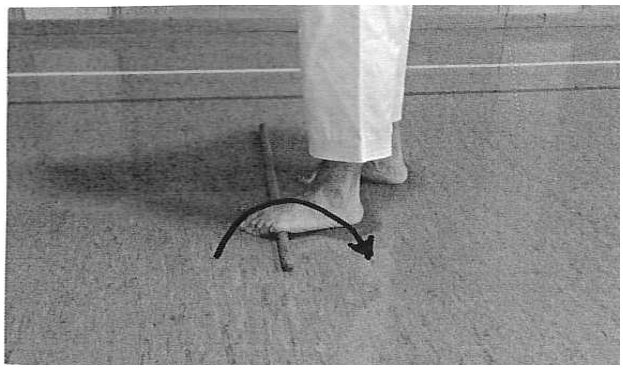
1) STRETCHING PER ZENKUTSUDACHI

Questa è la proposta di un percorso per riprendere, migliorare ed approfondire la posizione dello Zenkutsu dachi, cercando di stimolare la nostra sensibilità.
La semplicità degli esercizi permette di adattarli a tutti i livelli di preparazione e grado e si dividono in esercizi di stretching, d'ascolto ed auto manipolazione.
Importante è rilassarsi ed "entrare nel proprio corpo", respirando con tranquillità e non forzare le posizioni.
Per apprezzare l'utilità di questo percorso, è necessario eseguite il kata taekeokushodan "a freddo", facendo attenzione a quelle parti del corpo che non percepisci come vorresti, cercando di memorizzarle. Procedere quindi al riscaldamento generale prima dei seguenti esercizi. Iniziare quindi il percorso.

Fase A - Partendo dalla base

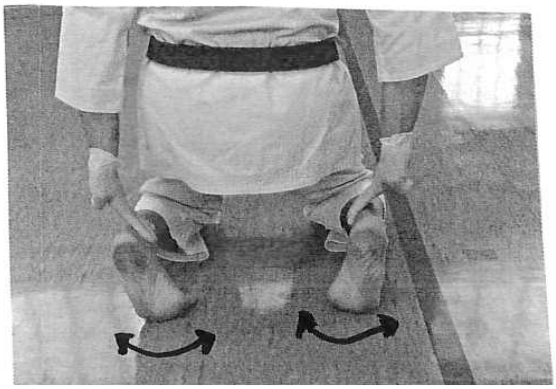
ESERCIZIO 1

Un piede sopra un bastone di legno o manico di scopa. Dalle dita del piede fare rullare molto lentamente il bastone sotto la pianta del piede fino al tallone e viceversa. Regolare peso ed intensità dei due piedi. Dove c'è tensione soffermarsi un po'. Non trattenere il respiro. 3 minuti per piede.



ESERCIZIO 2

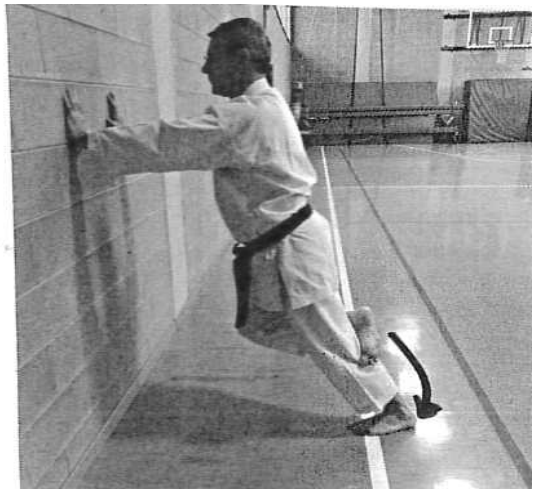
Seduto sui talloni, le mani sui talloni, con movimenti molto lenti, appoggiare polpastrelli al pavimento, alzare ed abbassare le dita. Dondolare tallone lateralmente a sn e dx, in modo da fare toccare dall'alluce al mignolo e viceversa. Respira. 1 minuto



Fase B - Polpacci e tendini

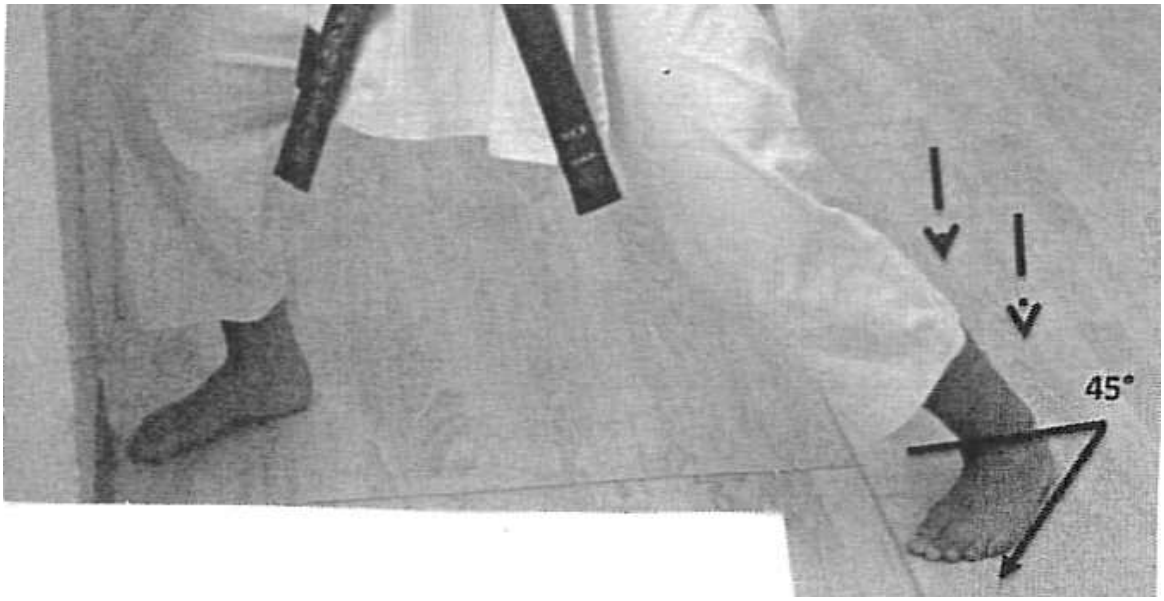
ESERCIZIO 3

In posizione zenkutsudachi, appoggiare le mani sul muro antistante, con le braccia tese. Spostando il peso in avanti sulle braccia, sollevare la gamba anteriore e posizionare il collo del piede sollevato sul polpaccio della gamba posteriore tesa, forzando verso il basso. Durata 20" per gamba



ESERCIZIO 4

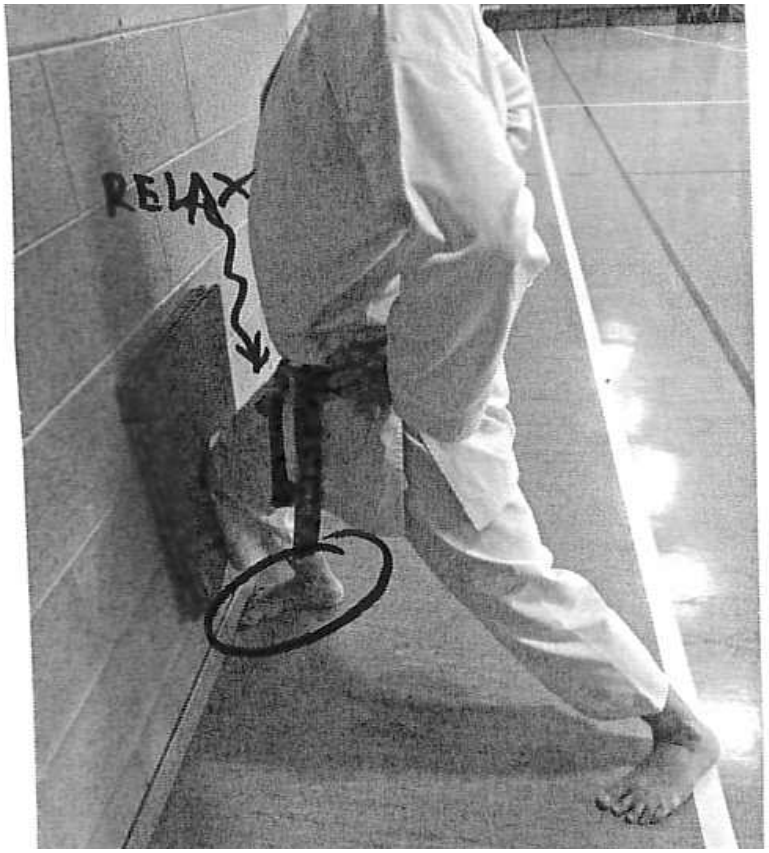
In posizione zenkutsudachi, come prima, ma con piede posteriore aperto a 45° e la caviglia al massimo della flessione, ma senza dolore. Il ginocchio si piega sempre in direzione delle dita dei piedi.



Fase C - Ginocchio

ESERCIZIO 5

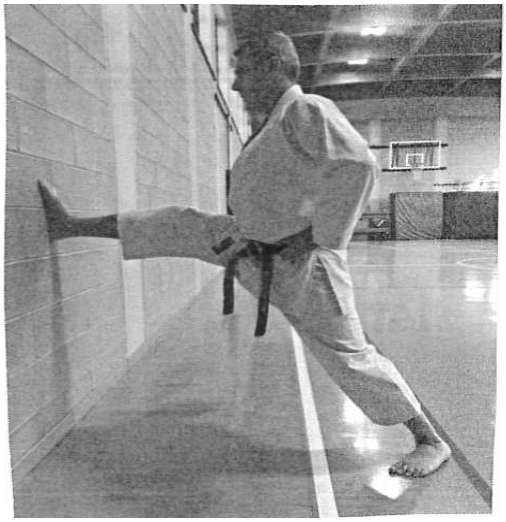
In posizione zenkutsudachi, come prima, con ginocchio anteriore appoggiato al muro antistante (utilizzare un tappetino per evitare dolore), piede anteriore leggermente ruotato verso l'interno, Abbandonare tutto il peso del ginocchio sul materassino. Rilassare completamente il quadricipite della gamba anteriore. La gamba posteriore distesa, con piede ruotato di 45/30° circa. Mantenere la posizione a piacere.



Fase D - Anca

ESERCIZIO 6

Sempre in posizione zenkutsudachi come prima, tenere saldo il piede posteriore. Alzare gamba anteriore appoggiando il piede sul muro antistante (come per eseguire il calcio frontale), ma con gamba piegata. Spingere con la gamba posteriore cercando di portare il bacino verso il muro, cercando di sentire l'allungamento dell'anca (muscolo ileo-psoas). Lasciarsi scendere verso il basso. Respira tranquillamente e mantieni per 3 minuti.



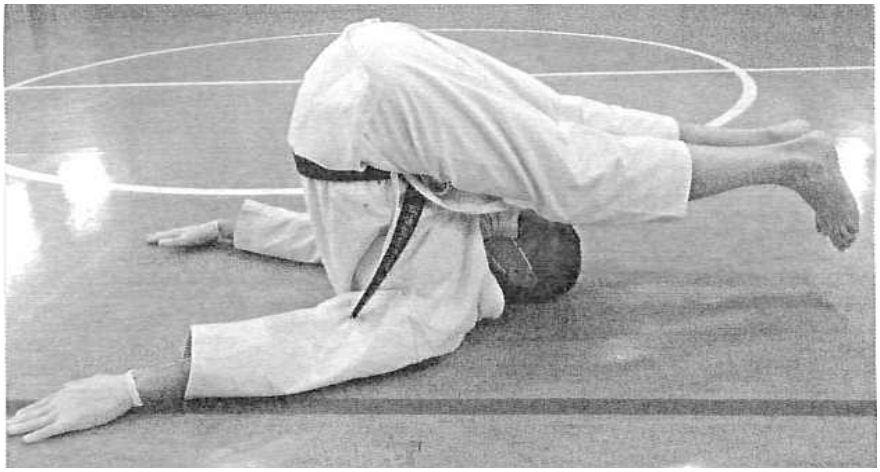
Fase E – Addominali e fascia lombare

ESERCIZIO 7

Seduto sui talloni, appoggia le mani a i gomiti a terra, solleva la pancia contraendo addominali e glutei. Mantieni la spinta allungando il più possibile verso l'alto per 30 sec., ripeti 3 volte, evitando sensazioni di dolore.

ESERCIZIO 8

Posizione dell'aratro: sdraiato a terra supino, con braccia da mantenere distese sui fianchi. Sollevare le gambe tese portandole dietro alla testa, cercando di appoggiare le dita dei piedi a terra, mantenere per almeno 30 sec., ripeti 3 volte



Alla fine del percorso sciogliere il corpo con piccoli saltelli, con l'idea di "scuoterlo".

Provare adesso ad eseguire nuovamente il kata Taikyokushodan. Cerca di "sentire" la gambe e di essere cosciente delle piccole o grandi differenze rispetto al primo kata. Cerca di tenere la pianta del piede morbida e lascia che il solo, peso del corpo prema la posizione a terra. Durante il kata soffermati per 20/30 secondi su qualche posizione, mantenendo il respiro regolare.

Buon allenamento !