

### 3) STRETCHING PER KOKUTSUDACHI

Come per le altre posizioni base, eseguiamo a freddo il kata heianidan, memorizzando le sensazioni del corpo. Procedere quindi al riscaldamento generale prima dei seguenti esercizi.

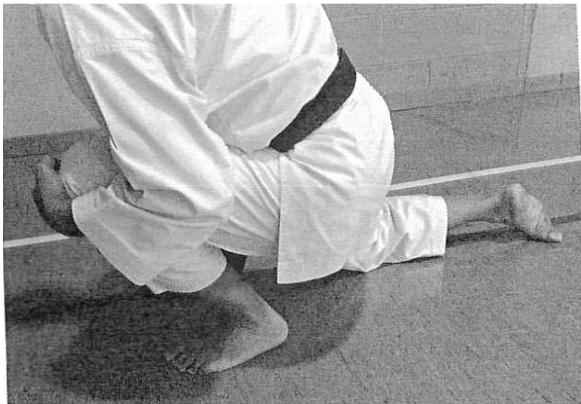
Durante gli esercizi che tratta le articolazioni partendo sempre dalla parte bassa del corpo, dobbiamo cercare sempre di “entrare” nella tecnica e non “sopra” la tecnica.

#### Fase A – Caviglie

##### ESERCIZIO 1

Riprendere anche esercizi delle altre tecniche basi.

Accovacciarsi in ginocchio a terra e portare un ginocchio al petto. Premere con petto per accentuare la flessione della caviglia. Massaggiare articolazione e percepire tensione del tendine d'Achille. Durata 1 min.



##### ESERCIZIO 2

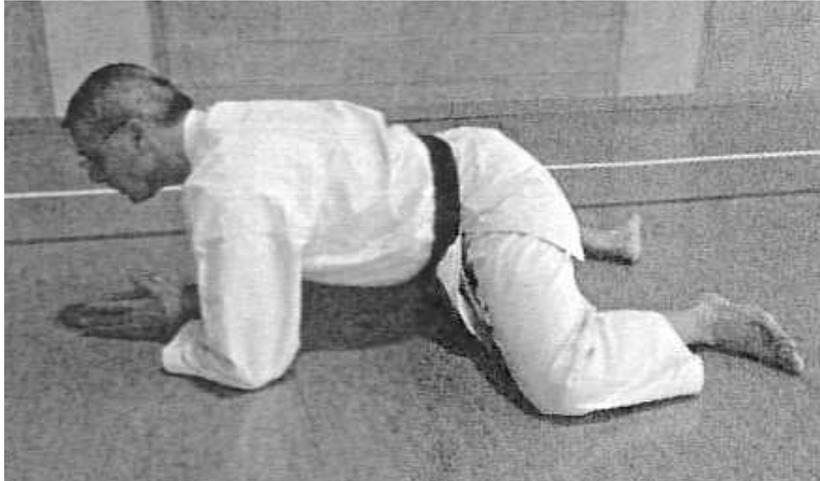
Accovacciati con gomiti che aprono verso l'esterno le ginocchia. Se difficile, alzare un tallone, e quindi alternare. Con una respirazione profonda e bassa, espandere l'addome e la zona lombare contro la cintura. Oscillare leggermente a sn e dx. Durata 1 min.



## FASE B - Anca

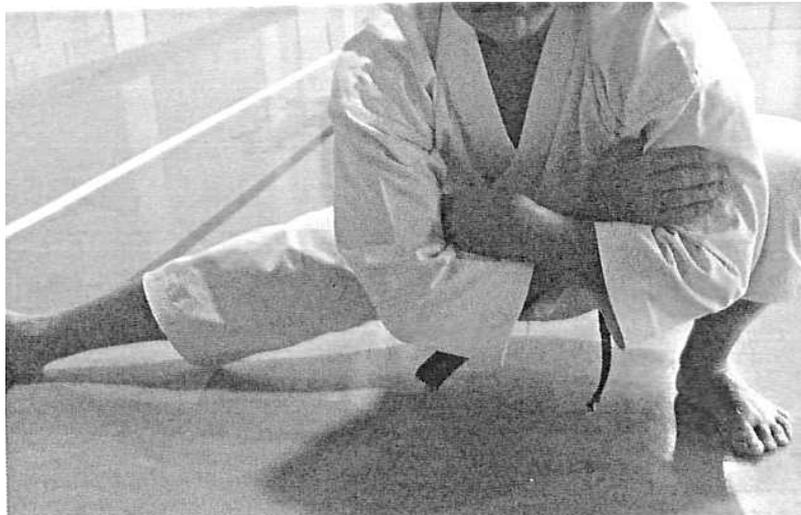
### ESERCIZIO 3

Apertura frontale dell'anca, assumendo una posizione "tipo rana", con la parte interna della ginocchia che appoggiano a terra, lasciare scendere lentamente la pancia verso il pavimento, senza forzare. L'esercizio da eseguire se ben riscaldati. Durata 2 min.



### ESERCIZIO 4

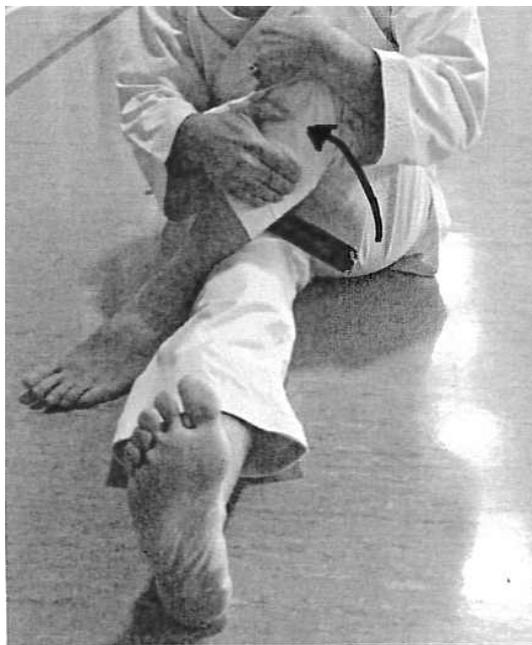
Come per Kokutsudachi, scendere flettendo completamente un ginocchio portandolo al petto, mentre l'altra rimane tesa e con le punte rivolte verso l'alto. Durata 1 min. per lato



## FASE C - Glutei

### ESERCIZIO 5

Seduti a terra con gambe tese, accavallare una gamba, appoggiando la pianta del piede a terra, e cercando di avvicinarlo verso l'anca. Abbracciare il ginocchio al petto e inclinarlo verso il lato del piede a terra. Sentire l'allungamento del gluteo corrispondente. Durata 1 min. a gamba

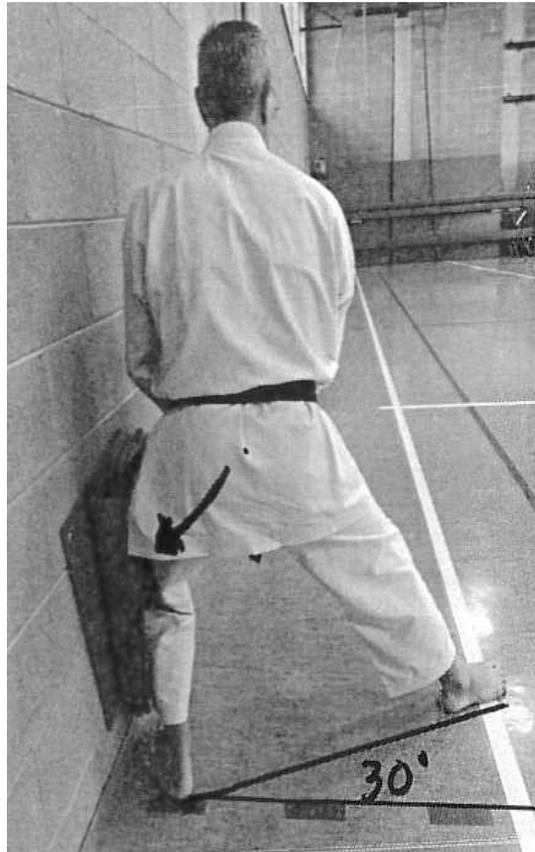


## FASE D - Gambe e pesi

### ESERCIZIO 6

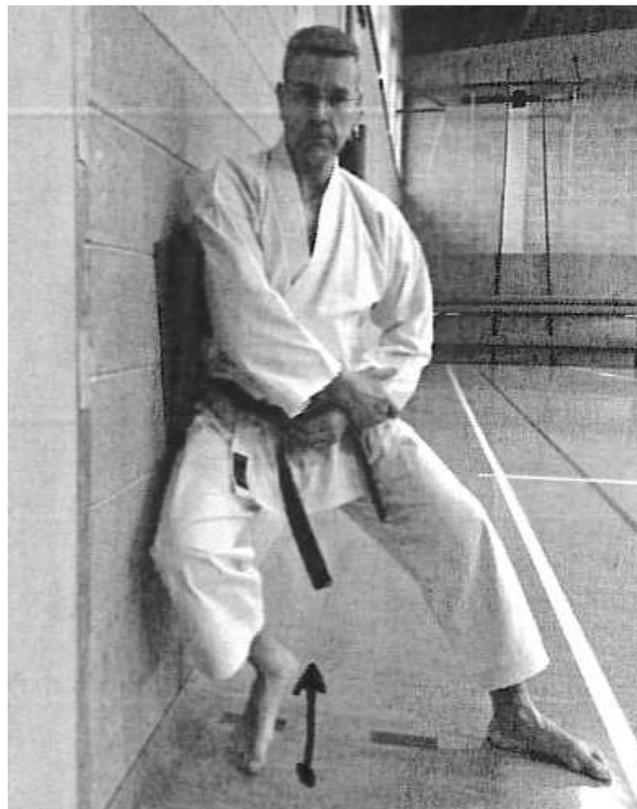
In posizione Kokutsudaci, appoggiare il ginocchio della gamba piegata al muro, utilizzando un cuscino. Rispetto al muro, la posizione deve essere inclinata di circa 30° .

Rilassare la posizione verso il basso, lasciando cadere tutto il peso sul cuscino. Rilassare le spalle e respirare in tranquillità. Durata a piacere



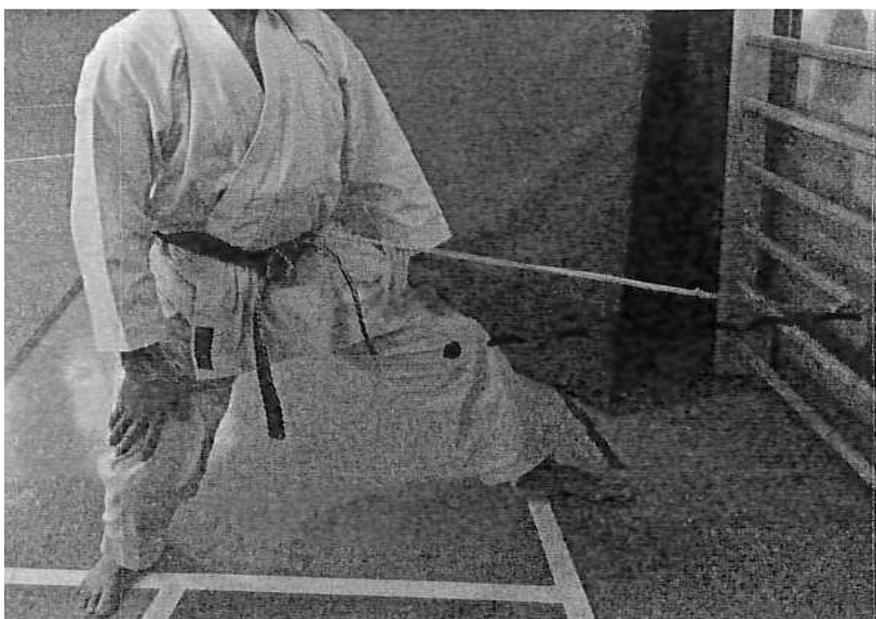
### ESERCIZIO 7

In posizione Kokutsudaci, appoggiare l'anca posteriore sul cuscino posizionato a muro, portando il peso sul cuscino. Percepire la spinta del piede anteriore che parte dal pavimento. Adesso provate a sollevare il piede posteriore dal pavimento. Durata a piacere

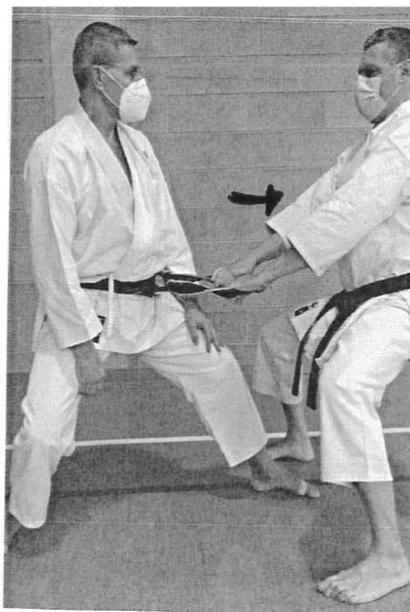


### ESERCIZIO 8

In posizione Kokutsudachi, legare davanti la propria cintura con altra cintura o corda ad un palo, spalliera o punto fisso. Il fissaggio deve essere fatto all'altezza del ginocchio anteriore. Portare quindi il peso sulla gamba posteriore. Durata a piacere



Altre proposte



Adesso riprendere la posizione kokutsudachi sentendo il proprio peso scendere, mantenendo ginocchio in linea, il bacino perpendicolare al pavimento e allineato alla schiena, il piede anteriore con poco peso, ma reattivo. Solo adesso possiamo ripetere il kata e verificare i miglioramenti.

Spero che questi percorsi, utilizzando lo stesso metodo possano essere utili, ed applicabili anche ad altre posizioni.

Grazie dell'attenzione

