

# KATSURA

[Keeping Adults Trained  
Self-motivated to Under take  
Reliable Active aging]



Cofinanziato  
dall'Unione europea

# Programma del Livello I:

## Aggiustare il corpo

- Esercizi di scioglimento e allungamento, 5 minuti circa;
- Digitopressione (*dō-in*) e massaggio sulle articolazioni con le leve dell'*aikidō*, 5 minuti circa;
- Esercizi di Nishi, 5 minuti circa;

## Aggiustare il respiro

- Respirazioni del mattino (da Nakamura Tempu), 10 minuti circa;
- Sistemare mente e cuore.
- Rudimenti di *tai sabaki*: *irimi tenkan*, *kaiten*, *shihogiri*, *torifune*, eccetera. 5 minuti circa;
- Rotolate sul posto, 2-5 minuti circa;
- Camminata sul posto, esercizi di visualizzazione
- Respirazioni finali, 2-5 minuti circa.

All'inizio, e tra una serie e l'altra, scuotimento delle mani per la circolazione del *ki*. Questo esercizio, estremamente facile da eseguire, permette di ottenere al tempo stesso un completo rilassamento del corpo e lo stato di massima stabilità. Si esegue in posizione eretta, i piedi posti alla larghezza delle spalle, portando il pensiero al centro del corpo sul punto del *ki*, un pugno sotto l'ombelico, le braccia pendono rilassate sui fianchi. Rimanendo concentrati sul punto del *ki* (il baricentro naturale dell'essere umano: *tan t'ien* inferiore, in cinese; *hara* o *tanden* in giapponese), si scuotono i polsi e le dita il più velocemente possibile, finché tutto il corpo vibra: questo è possibile solo se non si mette forza nel movimento. Così, si sciolgono tutte le tensioni del corpo, con effetti positivi anche sul sistema nervoso, il sistema endocrino e il sistema linfatico.

## Programma del Livello II:

Si aggiungono le respirazioni insegnate nel *Kinoremna* dal Maestro Tada, che provengono dal *Raja Yoga*<sup>1</sup> ed esercizi di concentrazione e respirazione del *Taijiquan* e del *Qigong*, come il *Ba Duan Jin* (8 Pezzi di Broccato), insegnate dal Maestro Xu Xin. Gli Otto pezzi di broccato, sono esercizi preziosi come il tessuto da cui prendono il nome: attivano i principali “Meridiani” del corpo, distendono i tendini e le articolazioni. Favoriscono l’equilibrio e la concentrazione, rinforzano le ossa. Possono essere appresi in poco tempo e la pratica costante reca longevità, salute e chiarezza della mente.

Poiché gli esercizi sono molto numerosi, oltre 140, queste due proposte sono solo indicative. Saranno gli stessi *Trainers* a stabilire, in relazione alle situazioni concrete in cui si troveranno a operare, gli esercizi più opportuni caso per caso.

Segnaliamo due importanti risultati positivi che si possono ottenere attraverso la pratica del *Katsura System*: l’affinamento della coordinazione motoria e il miglioramento della capacità propriocettiva.

La coordinazione motoria è la capacità di eseguire l’idea mentale di un movimento, che sia esso semplice o complesso, con la massima efficacia ed il minor dispendio di energia. Coordinare, infatti, significa collegare più contrazioni e decontrazioni muscolari al fine di realizzare un movimento finale armonico ed il più equilibrato possibile. Gli esercizi che propone il *Katsura System* sono particolarmente indicati per raggiungere un livello ottimale di coordinazione motoria.

La Propriocettività, si distingue in due componenti: la componente cosciente, detta “propriocezione“, e una incosciente chiamata “archeopropriocezione“. La propriocezione cosciente comprende:

1- la sensazione di posizione articolare: questa avverte della posizione in cui si trova un arto. Per esempio, quando si tiene un braccio alzato, fermo sopra la testa, anche se non lo si guarda, l’organismo sente che è in quella posizione.

2- La sensazione del movimento articolare (cinestesia): se si muove il braccio, si avverte il suo movimento nello spazio.

L’Archeopropriocezione incosciente è alla base dei riflessi che rendono stabile il corpo. È un sistema automatico che non coinvolge la coscienza. Riva: “... quel flusso di segnali che coinvolge, insieme ai recettori periferici, le strutture più primitive del sistema nervoso: midollo spinale, tronco dell’encefalo e parte primordiale del cervelletto, comuni non solo ai mammiferi inferiori ma anche agli altri invertebrati. Tali strutture vengono definite sottocorticali, in quanto non entrano nel dominio della coscienza.”<sup>2</sup>

1. Un recente studio scientifico, che ha utilizzato la risonanza magnetica su persone che praticavano la meditazione Rajayoga, ha evidenziato notevoli effetti sul volume del cervello nonché sul ‘pensiero positivo’. Ramesh Babu M G, Rajagopal Kadavigere, Prakashini Koteswara, Brijesh Sathian & Kiranmai S. Rai, *Rajyoga Meditation Experience Induces Enhanced Positive Thoughts and Alters Gray Matter Volume of Brain Regions: A Cross-sectional Study*. Published: 08 May 2021 <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-021-01630-8>.

2. Dario Riva, *Archeopropriocezione, Sport & Medicina*, Numero 2, Edi. Ermes, 2000, pp. 49-56. [https://www.researchgate.net/publication/280775488\\_Archeopropriocezione](https://www.researchgate.net/publication/280775488_Archeopropriocezione)

La capacità propriocettiva è una particolare sensibilità, grazie alla quale l'organismo ha la percezione di sé in rapporto al mondo esterno. Infatti, non sono solo la vista, l'udito o il tatto a informare come si posiziona il corpo nella realtà, ma la sensibilità propriocettiva che permette di sentire il movimento di un braccio o di una gamba anche quando gli occhi sono chiusi e consente al corpo di muoversi al meglio.

Unificare mente e corpo è il modo migliore e più sicuro per affinare la coordinazione motoria e per evolvere la propriocettività.



# Scheda per trainers - Primo livello

## Esercizi di primo livello - KS

### Corpo

#### **in piedi**

- 1 Scuotere le mani
- 2 Ruotare l'asse centrale
- 3 Ruotare il busto con sfera immaginaria
- 4 Ruotare braccia e spalle
- 5 Pulire lo specchio
- 6 Kaiten, ikkyō e shihōnage
- 7 Ruotare mani all'altezza del plesso solare
- 8 Circondazione delle anche
- 9 Circoli con le ginocchia a piedi divaricati
- 10 Circoli con le ginocchia a piedi uniti
- 11 Sciogliere polsi e caviglie
- 12 Stretching della colonna vertebrale
- 13 Stretching laterale della colonna
- 14 Stretching della colonna incrociato
- 15 Andare in ginocchio a destra e sinistra
- 16 Allungare il tendine di Achille
- 17 Accovacciarsi e abbracciare le gambe

#### **a terra**

- 18 Yōdōhō
- 19 Rotazione ginocchia spalle e piedi
- 20 Stretching e rotazione mani e piedi
- 21 Piegare le ginocchia a destra e sinistra
- 22 Un piede sul ginocchio, stretching colonna
- 23 Mettere e togliere la forza in tutto il corpo
- 24 Portare le mani ai piedi
- 25 Sciogliere e aprire le anche
- 26 Movimento circolare delle gambe
- 27 Portare le mani ai piedi (visto di profilo)

#### **in ginocchio (seiza)**

- 28 Doin

#### **Nishi System**

- 29 Alzare e abbassare le spalle
- 30 'Hifuku undo' a destra e sinistra
- 31 'Hifuku undo' in piccoli cerchi
- 32 Sciogliere i muscoli del collo
- 33 Nishi system 'kingyo undo'
- 34 'Kingyo undo' (pesce d'oro)
- 35 'Gasshō gasseki undo' mani e piedi insieme
- 36 'Mokan undo' scuotere mani e piedi

## Respiro

### **sottili**

- 1 Vocalizzare: A I U E O M
- 2 Aun kokyū
- 3 Kokyū awase
- 4 Gasshō
- 5 Gasshō visto di profilo

### **Sistema Nakamura Tempu**

- 6 Kokyū sōren: in punta di piedi
- 7 I pugni chiusi vicino alle spalle,
- 8 Far vibrare tutto il corpo chiudendo i pugni
- 9 Picchiettare delicatamente il petto
- 10 Picchiettare delicatamente il petto inspirando
- 11 Le mani si alzano dai fianchi al petto
- 12 Apri il petto
- 13 Chiudersi a noce
- 14 Pulire i polmoni espirando
- 15 Kiai

## Cuore - Mente

- 1 Shihogiri hidari hanmi
- 2 Shihogiri migi hanmi
- 3 Ashi sabaki nr 1 (okuri ashi)
- 4 Ashi sabaki nr 2 (tsugi ashi)
- 5 Yoga della risata: A I U E O M
- 6 Respirazione Cielo Terra Uomo
- 7 Scendere in Seiza
- 8 Scendere in Seiza visto di profilo
- 9 Seiza visto da dietro

# Body

*chōshin*, 調身 (予) – mettere in ordine il corpo

## In piedi

### body 01:

Assicurare una posizione stabile con i piedi paralleli, rimanere morbidi sulle ginocchia, rilassare le spalle, scuotere mani verso l'alto e verso il basso.

#### **Benefici:**

sciogliere le articolazioni (polso, gomiti e spalle)  
rilassare la muscolatura  
attivare la circolazione

#### **Ripetizioni:**

serie di 12 (da 1 a 4)

<https://youtu.be/hNhGt84ij4I>

### body 02:

ruotare l'asse centrale del corpo con le braccia rilassate. Prima con movimento piccolo poi sempre più ampio spostando il peso da un piede all'altro. Assicurare una posizione stabile con i piedi paralleli, mantenere l'asse del corpo verticale lasciando completamente rilassate le spalle e le braccia, rimanere morbidi sulle ginocchia.

#### **Benefici:**

Scioglimento delle articolazioni (spalle, braccia e anche)  
Rilassare la muscolatura  
Aumentare la stabilità del corpo  
Aumentare l'elasticità a torsione della spina dorsale  
Aumentare l'equilibrio  
Aumentare la consapevolezza dell'asse del proprio corpo

#### **Ripetizioni**

Serie 20 per tipo da 1 a 4 volte

<https://youtu.be/blK1WeyWQgo>

### body 03:

ruotare morbidamente il busto con le mani che tengono una sfera immaginaria descrivendo ampie spirali orarie e antiorarie a partire dall'altezza della vita fin sopra la testa e tornando all'altezza della vita

#### **Benefici:**

Stretching della muscolatura della schiena e delle anche  
Tonificare muscoli addominali, dorsali e delle braccia  
Aumentare la stabilità del corpo  
Aumentare l'equilibrio  
Incrementare la l'apertura e la percezione dello spazio circostante

#### **Ripetizioni**

Serie 8 alternando senso orario e antiorario (da 1 a 3)

BODY

01



02



03



BODY

04

**body 04:**

ruotare le spalle e le braccia disegnando ampi cerchi prima avanti poi indietro. Tenere le braccia e le mani ben stese.

Trovare una posizione stabile sui piedi divaricati (larghezza spalle), mantenere l'asse del corpo verticale e fissare lo sguardo a distanza di 2 metri sul pavimento

**Benefici:**

Sciogliere le articolazioni delle spalle

Tonificare la muscolatura delle spalle e delle braccia

Tonificare la muscolatura dorsale e addominale

Incrementare la stabilità

Incrementare l'equilibrio

Incrementare la concentrazione

**Ripetizioni:**

Serie di 12 in entrambe le direzioni (da 1 a 4)

05

**body 05:**

ruotare spalle e braccia immaginando di pulire uno specchio con movimenti ampi.

Trovare una posizione stabile sui piedi divaricati (larghezza spalle), mantenere l'asse del corpo verticale e fissare lo sguardo come guardandosi allo specchio

**Benefici:**

Sciogliere le articolazioni (spalle e gomiti)

Tonificare la muscolatura delle spalle

Tonificare i muscoli pettorali

Tonificare la muscolatura alta della schiena

**Ripetizioni:**

Serie da 12 in un senso e nell'altro (serie da 1 a 4)

06

**body 06:**

ruotare l'asse del corpo (kaiten) verso sinistra sx - rotazione braccia e spalle (movimento di ikkyō e shihōnage); poi kaiten a dx - rotazione spalle (movimento di ikkyō e shihōnage).

Trovare una posizione stabile in hanmi (postura metà corpo), sguardo all'orizzonte nella direzione del piede anteriore, rimanere morbidi sulle ginocchia, eseguire le rotazioni con braccia e dita ben stese in senso orario e antiorario.

**Benefici:**

Sciogliere le articolazioni delle spalle

Tonificare la muscolatura delle braccia delle spalle, pettorali e dorsali

Aumentare la stabilità del corpo

Incrementare la capacità di concentrazione

**Ripetizioni:**

Serie da 12 in entrambe le direzioni (serie da 1 a 4)

**body 07:**

ruotare le mani e gli avambracci davanti al plesso solare, in un senso e nell'altro.

Aprire e chiudere energicamente le mani in avanti.

Trovare una posizione stabile sui piedi divaricati (larghezza spalle), mantenere l'asse del corpo verticale, mantenere rilassati polsi e mani

**Benefici:**

Sciogliere le articolazioni del gomito e del polso

Incrementare la muscolatura delle spalle

Incrementare la muscolatura dei muscoli cervicali e dorsali

Incrementare la coordinazione del corpo

Incrementare la capacità di concentrazione

**Ripetizioni:**

A partire da 1 a 5 minuti (serie da 1 a 3)

07

**body 08:**

circondazione del bacino in senso orario e in senso antiorario.

Trovare una posizione stabile sui piedi divaricati (larghezza spalle), portare le mani alla vita, mantenere morbide le ginocchia e fissare lo sguardo all'orizzonte.

**Benefici:**

Sciogliere le articolazioni delle anche

Sciogliere la muscolatura lombare

Incrementare la stabilità

Incrementare l'equilibrio

Prendere consapevolezza dell'asse centrale del corpo e delle tensioni interne

**Ripetizioni:**

10 in senso orario e 10 in senso antiorario

<https://youtu.be/mxqKzLFRPmc>

08



**body 09:**

circondazione ginocchia a gambe divaricate.

Trovare una posizione stabile sui piedi divaricati (leggermente più ampia della larghezza spalle), appoggiare le mani sulle ginocchia per un maggior controllo del movimento. Mantenere lo sguardo a 1,5 m sul pavimento

**Benefici:**

Sciogliere le articolazioni delle ginocchia

Nutrire tendini e cartilagini delle ginocchia

Sciogliere le articolazioni delle anche e delle caviglie

Allungare la muscolatura lombare

Incrementare l'equilibrio

Incrementare la consapevolezza delle tensioni interne

**Ripetizioni:**

Serie da 10 in un senso e nell'altro (da 1 a 3)

09

BODY

10



**body 10:**

circondazione ginocchia a gambe unite.

Trovare una posizione stabile sui piedi uniti, appoggiare le mani sulle ginocchia per un maggior controllo del movimento. Mantenere lo sguardo a 1,5 m sul pavimento

**Benefici:**

Sciogliere le articolazioni delle ginocchia

Nutrire tendini e cartilagini delle ginocchia

Sciogliere le articolazioni delle anche e delle caviglie

Allungare la muscolatura lombare

Incrementare l'equilibrio

Incrementare la consapevolezza delle tensioni interne

**Ripetizioni:**

Serie da 10 in un senso e nell'altro (da 1 a 3)

[https://youtu.be/w\\_99ntv3Mmg](https://youtu.be/w_99ntv3Mmg)

11



**body 11:**

sciogliere polsi e caviglie.

Incrociare le dita delle mani davanti al plesso solare e compiere delle rotazioni prima in un senso e poi nell'altro, contemporaneamente portare il peso prima su un piede e poi sull'altro e far ruotare, sulle dita dell'altro piede, la caviglia.

**Benefici:**

Sciogliere le articolazioni dei polsi, delle dita delle mani

Sciogliere le articolazioni della caviglia

Sciogliere le articolazioni delle dita dei piedi

Incrementare l'equilibrio

Incrementare la capacità di coordinazione mani e piedi

Incrementare la consapevolezza delle tensioni interne

**Ripetizioni:**

20 su un piede e 20 sull'altro (serie da 1 a 3)

<https://youtu.be/AjziZh6tmbM>

12

**body 12:**

allungare la schiena in avanti (stretching della colonna) fino a toccare terra con le mani; poi rilassare e lasciar cadere vertebra per vertebra. Prima a piedi uniti e poi divaricati. Trovare una posizione stabile sui piedi, portare il peso sui talloni, immaginare di entrare coi talloni nel pavimento e allungare busto e braccia come a toccare il soffitto con la punta delle dita. Portare il busto e le braccia in avanti mantenendo il peso sui talloni con l'idea di allungamento. Poi scendere con le mani e il busto verso terra e lasciar andare ogni tensione dal collo e dalle spalle. Lasciar cadere idealmente anche preoccupazioni e pensieri.

**Benefici:**

Stretching dei tendini delle gambe

Allungamento della muscolatura della schiena

Sciogliere contratture cervicali e dorsali

Svuotare la mente dei pensieri negativi

Aumentare la stabilità del corpo

**Ripetizioni:**

da 2 a 4 volte a piedi uniti e divaricati

**body 13:**

Trovare una posizione stabile sui piedi divaricati, leggermente più ampi delle spalle, allungare un braccio verso l'alto come a toccare il soffitto poi inclinare il busto nella direzione opposta lateralmente, poi rilassare lasciando cadere la testa lateralmente fino a tornare al centro. Prima in un lato poi nell'altro.

**Benefici:**

Stretching dei tendini delle gambe  
Allungamento della muscolatura laterale della schiena  
Sciogliere contratture cervicali e dorsali  
Svuotare la mente dei pensieri negativi  
Aumentare la stabilità del corpo

**Ripetizioni:**

da 2 a 4 volte

13

**body 14:**

allungare la schiena (stretching laterale della colonna) a destra e a sinistra incrociando il busto.

Trovare una posizione stabile sui piedi, portare il peso sui talloni, immaginare di entrare coi talloni nel pavimento e allungare busto e braccia come a voler toccare il soffitto con la punta delle dita. Portare la mano sinistra a toccare il piede destro guardando l'altra mano rivolta al soffitto poi rilassare lasciando cadere la testa fino a tornare al centro. Poi eseguire con la mano destra.

**Benefici:**

Stretching dei tendini delle gambe e delle anche  
Allungamento della muscolatura della schiena  
Sciogliere contratture cervicali e dorsali  
Svuotare la mente dei pensieri negativi  
Aumentare la stabilità del corpo

**Ripetizioni:**

da 2 a 4 volte

14

**body 15:**

scendere in ginocchio e rialzarsi ruotando l'asse del corpo a destra e a sinistra. Trovare una posizione stabile sui piedi con il peso sulla parte anteriore del piede, ruotare l'asse del corpo prima in una direzione e portare il ginocchio posteriore al pavimento e poi rialzarsi eseguire nell'altro lato.

**Benefici:**

Scioglimento delle articolazioni delle caviglie  
Scioglimento delle articolazioni delle ginocchia  
Scioglimento delle articolazioni delle anche  
Incremento della tonicità dei muscoli delle gambe, delle cosce e dei glutei  
Aumentare la stabilità del corpo  
Raffinare il senso di equilibrio

**Ripetizioni:**

2 ripetizioni per lato (da 1 a 3 serie)

15

BODY

16

**body 16:**

allungare i tendini di Achille poi scendere in ginocchio e allungare la schiena verso l'alto a mani incrociate - poi appoggiare le mani a terra e stendere le gambe. Trovare una posizione stabile sui piedi con il peso sulla parte anteriore del piede, ruotare l'asse del corpo prima in una direzione e portare il ginocchio posteriore al pavimento; allungare la schiena e le mani a dita incrociate verso l'alto, appoggiare le mani a terra e alzando il bacino stendere le gambe. Poi rialzarsi eseguire nell'altro lato.

**Benefici:**

Allungamento del tendine d'Achille  
Scioglimento delle articolazioni delle caviglie  
Scioglimento delle articolazioni delle ginocchia  
Scioglimento delle articolazioni delle anche  
Incremento della tonicità dei muscoli delle gambe, delle cosce e dei glutei  
Aumentare la stabilità del corpo  
Raffinare il senso di equilibrio

**Ripetizioni:**

2 ripetizioni per lato (da 1 a 3 serie)

17

**body 17:**

pie di paralleli scendere accovacciati e stendere le braccia in avanti. Trovare una posizione stabile sui piedi paralleli leggermente divaricati, accovacciarsi e stendere avanti e leggermente verso l'alto le braccia con le dita delle mani intrecciate, ma gli indici distesi allungando la colonna vertebrale ma facendo cadere il sacro verso terra.

**Benefici:**

Scioglimento delle articolazioni delle ginocchia caviglie ed anche  
Stretching della muscolatura delle gambe e glutei  
Stretching della muscolatura della schiena (zona lombo-sacrale)  
Incremento dell'equilibrio

**Ripetizioni:**

serie di 2 (da 1 a 3 volte)

## A terra:

### **body 18:**

*yōdōhō*: muovere bacino a destra e sinistra

Stesi con la schiena a terra, tenendo le braccia rilassate lungo i fianchi, muovere il bacino a destra e sinistra mantenendo il corpo rilassato.

#### **Benefici:**

Scioglimento delle tensioni interne corporee

Scioglimento delle tensioni interne non corporee

Rilassamento generale

Sensibilizzazione del centro del corpo

#### **Ripetizioni:**

da 1 a 3 minuti (da 1 a 3 volte)

<https://youtu.be/VbM2JPtn-vI>

### **body 19:**

rotazione ginocchia, spalle e anche.

Stesi a terra sulla schiena, sollevare le ginocchia e porre la mano destra sul ginocchio destro, la mano sinistra sul ginocchio sinistro. Ruotare le ginocchia disegnando con esse dei cerchi in senso opposto (destra orario, sinistra antiorario), prima in un senso poi nell'altro. Coinvolgere nel movimento anche e spalle.

#### **Benefici:**

Scioglimento delle articolazioni delle anche

Scioglimento delle articolazioni delle spalle

Scioglimento dell'inguine

Coordinazione del movimento braccia spalle – gambe anche

#### **Ripetizioni:**

serie da 12 movimenti in un senso e 12 nell'altro (da 1 a 3 serie)

<https://youtu.be/LYnR08SCe5kb>

### **body 20:** stretching e rotazione mani e piedi

Stesi con la schiena a terra sollevare i piedi in alto ed afferrarsi gli alluci con l'indice ed il pollice delle mani, stendere le ginocchia. Poi lasciare la presa e ruotare polsi e caviglie prima in un senso poi nell'altro (prima, piede e mano destra gira in senso orario e contemporaneamente piede e mano sinistra gira in senso antiorario; poi l'inverso)

#### **Benefici:**

Stretching dei muscoli delle cosce e delle gambe

Stretching della muscolatura lombare e dei glutei

Scioglimento delle articolazione di polsi e caviglie

Aumento della coordinazione

Rilascio delle tensioni interne

#### **Ripetizioni:**

Stretching di una decina di secondi, rotazione polsi e caviglie da 1 a 3 minuti (da 1 a 3 serie)

BODY

18



19



20

BODY

21

**body 21:**

piegare le ginocchia a destra e sinistra

Stesi con la schiena a terra sollevare le ginocchia e tenere i piedi a contatto del pavimento; portare le ginocchia a terra tenendo in posizione i piedi, prima da un lato poi dall'altro. Si abbia cura di portare il ginocchio che tocca internamente anche in avanti

**Benefici:**

Scioglimento dell'articolazione femore-acetabolo

Stretching della muscolatura delle cosce

**Ripetizioni:** Serie da 4 (da 1 a 4 serie)

22

**body 22:**

con un piede sulla coscia portare le ginocchia a terra e girare la testa dalla parte opposta (stretching della colonna). A destra e a sinistra.

Stesi con la schiena a terra con le piante dei piedi sul pavimento e le ginocchia sollevate, portare il piede destro sopra il ginocchio sinistro e piegare le ginocchia lateralmente a sinistra verso terra, aiutandosi con la mano sinistra sulla coscia destra. Contemporaneamente girare gentilmente la testa verso destra avendo cura di non sollevare le spalle da terra. Poi, invertendo tutto, eseguire l'esercizio nel verso opposto

**Benefici:**

Stretching della colonna vertebrale grazie alla torsione

Rilasciamento delle tensioni muscolari e non solo

Tonificazione muscolare braccia spalle

**Ripetizioni:**

Serie da 1 a 3 da ambo i lati (da 1 a 3 serie)

23

**body 23:** Mettere forza in tutto il corpo (contrarre e poi rilassare).

Stesi con la schiena a terra e le braccia lungo i fianchi, dapprima contrarre tutta la muscolatura inspirando e successivamente rilassare espirando.

**Benefici:**

Energizzare l'intero corpo

Aumentare la capacità di rilassarsi

Sciogliere tensioni interne

Aumentare la concentrazione

**Ripetizioni:**

Serie di 2 (da 1 a 4 serie)

24

**body 24:** seduti con le gambe stese avanti. Allungare le braccia in alto e portare le mani ai piedi allungando la colonna

Si allungano le braccia, e con esse la schiena, in alto inspirando; si portano le mani ai piedi espirando.

**Benefici:**

Nutrimiento della muscolatura della schiena, spalle glutei e gambe

Allungamento della colonna vertebrale

Assestamento della postura

**Ripetizioni:**

Serie da 1 a 3 (da 1 a 3 serie)

**body 25:**

seduti con i piedi a pianta unita raccolti all'inguine e trattenuti dalle mani. Muovere le ginocchia in alto poi verso terra come le ali di una farfalla. Prima insieme, poi alternando ginocchio destro e sinistro

**Benefici:**

Sciogliere le anche.

Aumentare l'ampiezza della mobilità delle anche

Sciogliere l'articolazione femore acetabolo

Aumentare l'elasticità dell'inguine

**Ripetizioni:**

Serie da 1 a 3 minuti (da 1 a 3 serie)

25

**body 26:**

da seduti fare movimento circolare in senso opposto delle gambe a disegnare grandi cerchi a terra con i piedi, prima in un senso poi nell'altro. Aiutarsi con il palmo delle mani appoggiato a terra di lato dietro i glutei

**Benefici:**

Scioglimento muscolatura dell'inguine

Scioglimento articolazione delle anche

Aumento della coordinazione

Aumento della resistenza

**Ripetizioni:**

Serie di 12 da una parte e dall'altra (da 1 a 3 serie)

26

**body 27:**

seduti con le gambe stese avanti. Allungare le braccia in alto e portare le mani ai piedi allungando la colonna

Si allungano le braccia, e con esse la schiena, in alto inspirando; si portano le mani ai piedi espirando. (come esercizio body 24, ma visto di profilo)

**Benefici:**

Nutrimiento della muscolatura della schiena, spalle glutei e gambe

Allungamento della colonna vertebrale

Assestamento della postura

**Ripetizioni:**

Serie da 1 a 3 (da 1 a 3 serie)

27



BODY

28



## In seiza:

**body 28:** Automassaggio dita mani braccia spalle fianchi

Seduti in *seiza* massaggiare il palmo, le dita e il dorso della mano con il pollice dell'altra mano; poi picchiettare con i pugni lungo mani avambracci braccia spalle petto fianchi e anche; prima da una parte poi dall'altra

### Benefici:

Miglioramento della circolazione del sangue

Rilassamento contratture interne

Riequilibrio del flusso energetico

Generale energizzazione e tonificazione

### Ripetizioni:

1 volta da una parte e dall'altra (da 1 a 3 volte)

[-https://youtu.be/vuVDCGKS4Ls](https://youtu.be/vuVDCGKS4Ls)

## Nishi System:

### **body 29:**

*Nishi system* alzare e abbassare le spalle velocemente  
Da posizione seduta in *seiza* muovere le spalle in su e in giù

#### **Benefici:**

Rilassare le spalle  
Rilassare e tonificare il trapezio  
Prevenire la paralisi degli arti superiori  
Prevenire l'irrigidimento delle spalle

#### **Ripetizioni:**

serie da 1 a 2 minuti (da 1 a 2 serie)

<https://youtu.be/EwkkrdLrzlY>

### **body 30:**

*Nishi system 'hifuku undo'* pendolo a destra e sinistra vigoroso con il busto  
Da *seiza* oscillare il corpo a destra e a sinistra usando il coccige come fulcro.

#### **Benefici:**

Stimolare il sistema simpatico e il nervo vago  
Equilibrare la loro funzionalità  
Controllare la dilatazione pericolosa della circolazione cerebrale  
Prevenire la stasi intestinale

#### **Ripetizioni:**

da 1 a 10 minuti

**body 31:** *Nishi system 'hifuku undo'* piccoli cerchi con il busto, orari e antiorari  
Da posizione seduta in *seiza* oscillare il corpo in cerchi orari e antiorari usando il coccige come fulcro.

#### **Benefici:**

Stimolare il sistema simpatico e il nervo vago  
Equilibrare la loro funzionalità  
Controllare la dilatazione pericolosa della circolazione cerebrale  
Prevenire la stasi intestinale

#### **Ripetizioni:**

da 1 a 10 minuti

**body 32:** *Nishi system* scioglimento dei muscoli del collo

In piedi o in posizione seduta piegare la testa a destra e sinistra, poi avanti ed indietro; girare la testa a destra e a sinistra; ruotare la testa in senso orario e antiorario

#### **Benefici:**

Rilassare la muscolatura del collo  
Stimolare importanti vasi sanguigni  
Stimolare il sistema simpatico e il sistema nervoso vagale  
Prevenire patologie della spina dorsale

**Ripetizioni:** Ogni movimento ripetuto 10 volte

BODY

29



30

31

32

BODY

## Schiena a terra:

33

**body 33:**

*Nishi system 'kingyo undo'* sinusoidale

Distesi con la schiena a terra, piegare indietro verso il corpo il più possibile le dita dei piedi uniti, porre le mani dietro il collo tra la quarta e la quinta cervicale; da questa posizione oscillare il corpo come fa un pesce rosso che nuota.

**Benefici:**

Aggiustamento della colonna vertebrale

Prevenire la scoliosi

Sistemare vertebre deviate

Rilassare tensioni non necessarie dei nervi spinali

Migliorare la circolazione del sangue

Ulteriori benefici al sistema simpatico, nervoso, circolatorio

**Ripetizioni:**

Da 1 a 2 minuti (da 1 a 2 volte)

34

**body 34:**

*Nishi system 'kingyo undo'* (movimento del pesce d'oro)

Da posizione distesi con la schiena a terra, piegare indietro verso il corpo il più possibile le dita dei piedi uniti, porre le mani dietro il collo tra la quarta e la quinta cervicale; da questa posizione oscillare il corpo come fa un pesce rosso che nuota.

**Benefici:**

Aggiustamento della colonna vertebrale

Prevenire la scoliosi

Sistemare vertebre deviate

Rilassare tensioni non necessarie dei nervi spinali

Migliorare la circolazione del sangue

Ulteriori benefici al sistema simpatico, nervoso, circolatorio

**Ripetizioni:**

Da 1 a 2 minuti (da 1 a 2 volte)

<https://youtu.be/iak5YeGE7kw>



35

**body 35:**

*Nishi system 'Gasshō gasseki undo'* mani unite e piedi uniti da posizione raccolta stendere in orizzontale e poi in verticale

**Benefici:**

Mobilitazione di anche e spalle

Elasticità delle articolazioni

Coordinazione

Resistenza

**Ripetizioni:**

12 volte in orizzontale, 12 in verticale

**body 36:**

*mokan undo*: scuotere verticalmente mani e piedi

Distesi sulla schiena sollevare la testa leggermente, raddrizzare verso il soffitto gambe e braccia tenendo le piante dei piedi parallele al pavimento e da questa posizione dare a gambe e braccia un movimento vibratorio.

**Benefici:**

Aumenta la capillarità

Migliora il sistema circolatorio del sangue

Migliora il sistema linfatico

Aumenta la resistenza ai parassiti e microorganismi

Attiva diversi organi interni

**Ripetizioni:**

da 1 a 2 minuti (Da 1 a 2 volte)

<https://youtu.be/BFNn8RlgkWs>

BODY

36



BREATH

01



## Breath: *chōsoku* - 調息 - (mettere in ordine il respiro)

### breath 01:

espirare vocalizzando i 6 suoni: A-I-U-E-O-M per percepire meglio la vibrazione del respiro. Aiutarsi con l'immaginazione. 'A' con voce, metà con voce e metà senza voce, senza voce. Assicurare una posizione stabile con i piedi paralleli leggermente divaricati, sollevare le mani sopra la testa inspirando, abbassare le mani fino all'addome espirando.

#### **Benefici:**

Regolare la capacità respiratoria  
Rilassare ma al contempo energizzare l'intero corpo  
Aumentare la propriocezione  
Aumentare la consapevolezza dell'asse centrale

#### **Ripetizioni:**

Tre per ogni suono

<https://youtu.be/WkPC2STfVdE>

02

### breath 02:

Inspirare immaginando di pronunciare la vocale 'A' ed espirare immaginando di emettere il suono 'M' (*Aun kokyū*)

Assicurare una posizione stabile con i piedi paralleli leggermente divaricati, sollevare le mani sopra la testa inspirando immaginando il suono 'A', abbassare le mani con movimento circolare ai lati del corpo fino al *seika tanden* espirando immaginando 'M'.

#### **Benefici:**

Regolare la capacità respiratoria  
Rilassare ma al contempo energizzare l'intero corpo  
Aumentare la propriocezione  
Aumentare la consapevolezza dell'asse centrale e dello spazio circostante

#### **Ripetizioni:**

da 4 a 12

03



### breath 03:

Inspirare ed espirare spostando il peso da un piede all'altro in sincronia con il movimento circolare delle braccia (*Kokyū awase*)

In una posizione di *hanmi* (mezzo corpo, il piede anteriore rivolto in avanti, il posteriore posto a 90 gradi a formare un ideale triangolo con il piede anteriore come vertice e il posteriore come base) effettuare questi movimenti sincronizzati alla respirazione

#### **Benefici:**

Rilassamento parte superiore del corpo  
Consolidamento della parte inferiore  
Radicamento  
Approfondimento della respirazione

#### **Ripetizioni:**

Da 12 a 36 movimenti da ambo i lati (Da 1 a 3 serie)

<https://youtu.be/iVZW0OQDXG0>

**breath 04:**

*Gasshō*

Mani giunte davanti al petto, piedi uniti con le punte leggermente divaricate, schiena dritta e mento leggermente ritratto in modo da allungare le cervicali. Con atteggiamento riconoscente ringraziare e prendere Ki dell'Universo. Inspirare ed espirare rilassati

**Benefici:**

Miglioramento della postura  
Nutrimento dell'intero corpo  
Rilassamento  
Scioglimento tensioni interne

**Ripetizioni:**

da 4 a 12 respirazioni

04

**breath 05:**

*Gasshō* visto di profilo

Mani giunte davanti al petto, piedi uniti con le punte leggermente divaricate, schiena dritta e mento leggermente ritratto in modo da allungare le cervicali. Con atteggiamento riconoscente ringraziare e prendere Ki dell'Universo. Inspirare ed espirare rilassati

**Benefici:**

Miglioramento della postura  
Nutrimento dell'intero corpo  
Rilassamento  
Scioglimento tensioni interne

**Ripetizioni:**

da 4 a 12 respirazioni

05

## Nakamura Tempu:

06

**breath 06:**

*Kokyū sōren* (Nakamura Tempu): inspirare alzandosi sulla punta dei piedi ed espirare scendendo (respirazione della colonna)

A talloni uniti, punte leggermente divaricate, tenendo le ginocchia rigide, guardando davanti a sé, sollevare lentamente i talloni inspirando allungando le cervicali come se un filo dalla sommità della testa ci tirasse verso il soffitto. Restare così un poco ritenendo il respiro. Poi lentamente scendere espirando.

**Benefici:**

Tonificare la muscolatura delle gambe

Aumentare il senso di equilibrio

Aumentare la concentrazione

Aumento dell'energia vitale

**Ripetizioni:**

Almeno 3 volte

07

**breath 07:**

*Kokyū sōren* (Nakamura Tempu): grande inspirazione e chiusura con i pugni chiusi vicino alle spalle, ritenere un po' il respiro vibrando, poi aprire i pugni un dito alla volta (dal mignolo al pollice) e sollevare le braccia in alto; espirare riportando in basso le braccia. (Per stimolare il sistema nervoso centrale)

**Benefici:**

Tonificare la muscolatura delle braccia e delle mani

Aumentare la capacità respiratoria

Stimolare il sistema nervoso centrale

Miglioramento dell'attività dei nervi

**Ripetizioni:**

da 1 a 3 volte

08

**breath 08:**

*Kokyū sōren* (Nakamura Tempu): Ibuki – con i piedi paralleli alla larghezza delle spalle inspirare profondamente; chiudendo i pollici dentro ai pugni all'altezza delle anche mettere tensione in tutto il corpo facendolo vibrare ed emettere una grande espirazione. (Per aumentare l'energia vitale e il coraggio)

**Benefici:**

Tonificare il corpo in generale

Migliorare la capacità respiratoria

Aumentare l'energia vitale e il coraggio

**Ripetizioni:**

da 1 a 3 volte

**breath 09:**

*Kokyū sōren* (Nakamura Tempu): grande inspirazione, trattenere il respiro e massaggiare la zona dei polmoni, poi tamburellare il petto dolcemente con la punta delle dita, quindi portare le braccia in alto e solo allora espirare abbassando le braccia lateralmente.

**Benefici:**

Stimolare gli alveoli  
Aumentare la capacità dei polmoni

**Ripetizioni:**

da 1 a 3 volte

**breath 10:**

*Kokyū sōren* (Nakamura Tempu): grande inspirazione tamburellando il petto, trattenere il respiro e percuotersi il petto tre volte con il palmo le mani, quindi portare le braccia in alto e solo allora espirare. (Per aumentare la capacità dei polmoni)

**Benefici:**

Stimolare gli alveoli  
Aumentare la capacità dei polmoni

**Ripetizioni:**

da 1 a 3 volte

**breath 11:**

*Kokyū sōren* (Nakamura Tempu): grande inspirazione facendo salire le mani dai fianchi fino davanti al petto e facendo ben attenzione a mantenere le punte delle dita in alto e i gomiti in basso; una volta al petto aprire le scapole e cercare di portare le mani giunte in basso davanti al corpo. Espirare solo quando le mani si sciolgono.

**Benefici:**

Aumentare l'elasticità dei muscoli intercostali  
Aumentare la capacità respiratoria  
Migliorare il benessere polmonare  
Rendere elastico il diaframma

**Ripetizioni:**

da 1 a 3 volte

**breath 12:**

*Kokyū sōren* (Nakamura Tempu): con grande inspirazione portare le braccia in avanti, portare indietro le spalle, i pollici dentro ai pugni. Aprire le braccia aprendo il petto per tre volte. Solo alla fine espirare. (Per aprire il petto)

**Benefici:**

Aumentare l'elasticità della parte alta del busto  
Aumentare la capacità polmonare  
Sciogliere le spalle

**Ripetizioni:**

da 1 a 3 volte

BREATH

09

10

11

12



BREATH

13

**breath 13:**

*Kokyū sōren* (Nakamura Tempu): grande inspirazione ravvicinando mani e piedi per chiudersi a noce mettendo tutta la forza nel ventre. Tenere questa condizione per qualche secondo e solo rilasciandola espirare.

**Benefici:**

Migliorare la circolazione del sangue  
Migliorare la capacità polmonare  
Approfondire la respirazione  
Stimolare il seika tanden

**Ripetizioni:**

da 1 a 3 volte

14

**breath 14:**

*Kokyū sōren* (Nakamura Tempu): grande inspirazione poi svuotare i polmoni emettendo il fiato a scatti fino all'ultimo

**Benefici:**

Pulire i polmoni e i pensieri

**Ripetizioni:**

da 1 a 3 volte

15

**breath 15:**

*Kokyū sōren* (Nakamura Tempu): grande inspirazione poi espirando con forza emettere un suono a partire dal ventre (kiai)

**Benefici:**

Aumentare la concentrazione  
Rafforzare l'energia vitale

**Ripetizioni:**

da 1 a 3 volte

16

**breath 16:**

*Kokyū sōren* (Nakamura Tempu): grande inspirazione poi espirando con forza emettere il (non) suono HO a partire dal ventre (kiai senza suono)

**Benefici:**

Aumentare la concentrazione  
Rafforzare l'energia vitale  
pulisce la voce

**Ripetizioni:**

da 1 a 3 volte

## Mind-Heart

*chōshin*, 調心 – mettere in ordine lo spirito

### mind-heart 01:

*shihogiri hidari hanmi* – Partendo con il piede sinistro avanti, sollevare le braccia inspirando facendo un passo in avanti (nord), girarsi di 180 gradi sulla parte anteriore dei piedi e abbassare le braccia espirando; ripetere la sequenza (sud). Ora andare con piede destro a 270 gradi (ovest) e ripetere la sequenza fino a completare l'esercizio anche a est

#### **Benefici:**

Approfondimento della respirazione  
Aumento della percezione dello spazio  
Miglioramento dell'equilibrio  
Miglioramento della concentrazione

#### **Ripetizioni:**

da 1 a 4 volte (Serie *ad libitum*)

<https://youtu.be/iVZWoQQDXG0>

### mind-heart 02:

*shihogiri migi hanmi* – Partendo con il piede destro avanti, sollevare le braccia inspirando facendo un passo in avanti (nord), girarsi di 180 gradi sulla parte anteriore dei piedi e abbassare le braccia espirando; ripetere la sequenza (sud). Ora andare con piede sinistro a 270 gradi (est) e ripetere la sequenza fino a completare l'esercizio anche a ovest

#### **Benefici:**

Approfondimento della respirazione  
Aumento della percezione dello spazio  
Miglioramento dell'equilibrio  
Miglioramento della concentrazione

#### **Ripetizioni:**

da 1 a 4 volte (Serie *ad libitum*)

<https://youtu.be/iVZWoQQDXG0>

01



02



03

**mind-heart 03:**

*ashi sabaki* nr 1 (*okuri ashi*) – Tada Hiroshi

Immaginare di avere i piedi su di una linea retta, ginocchia leggermente flesse. Cercare di tenere la testa sempre alla stessa altezza: non alzarsi e abbassarsi. Con i piedi paralleli alla larghezza delle spalle a) muovere il piede sinistro a sinistra (1) con il destro che lo segue (2); poi (b) muovere il piede destro a destra (1) con il sinistro che lo segue (2). Siamo tornati al centro, ora ripetere la sequenza a destra poi tornare al centro. Al termine dei movimenti 1 e 2 controllare che la distanza tra i piedi sia la medesima (larghezza delle spalle). Effettuare i movimenti in *hidari hanmi* e poi in *migi hanmi* sulla stessa linea immaginaria.

**Benefici:**

Tonificare la muscolatura delle gambe  
Aumentare la stabilità e l'equilibrio  
Aumentare la percezione del *Seika Tanden*  
Aumentare la concentrazione

**Ripetizioni:**

da 4 a 12 (da 1 a 4 serie)

**mind-heart 04:**

*ashi sabaki* nr 2 (*tsugi ashi*) – Tada Hiroshi

Esattamente come il precedente ma la sequenza (1) (2) è invertita: si muove prima il piede opposto alla direzione del passo.

**Benefici:**

Tonificare la muscolatura delle gambe  
Aumentare la stabilità e l'equilibrio  
Aumentare la percezione del *Seika Tanden*  
Aumentare la concentrazione

**Ripetizioni:**

da 4 a 12 (da 1 a 4 serie)

04

**mind-heart 05:**

Yoga della risata. Ridere fragorosamente vocalizzando A I U E O M.

Inspirare profondamente. Ridere HA HA HA fino a terminare l'espiazione, poi HI HI HI etc.

**Benefici:**

Migliorare le capacità polmonari  
Pulire i polmoni e i pensieri  
Aumentare un atteggiamento positivo

**Ripetizioni:**

da 1 a 3 volte

05

**mind-heart 06:**

respirazione cielo terra uomo

Da una posizione stabile con i piedi alla larghezza delle spalle inspirare allargando le braccia all'altezza del *jo tanden* (centro superiore), espirare portando le mani davanti a se; poi eseguire la stessa respirazione all'altezza del *ka tanden* (centro inferiore) e infine all'altezza del *chu tanden* (plesso solare)

**Benefici:**

Aumento energetico

Aumento della concentrazione

Rilassamento

**Ripetizioni:**

da 1 a 3

06

**mind-heart 07:**

Scendere in *seiza*

Da una posizione stabile a piedi uniti accovacciarsi mantenendo la schiena ben dritta. Appoggiare un ginocchio a terra e poi l'altro. Portare il dorso dei piedi a contatto con il pavimento e poi sedersi sui talloni.

**Benefici:**

Tonificare la muscolatura delle gambe

Sciogliere l'articolazione delle caviglie e delle dita dei piedi

Migliorare la postura e riequilibrare la colonna vertebrale

Aumentare l'equilibrio

Stimolare una condizione di serenità

**Ripetizioni:**

da 4 a 12 volte

07

**mind-heart 08:**

Scendere in *seiza* (visto di profilo)

Da una posizione stabile a piedi uniti accovacciarsi mantenendo la schiena ben dritta. Appoggiare un ginocchio a terra e poi l'altro. Portare il dorso dei piedi a contatto con il pavimento e poi sedersi sui talloni.

**Benefici:**

Tonificare la muscolatura delle gambe

Sciogliere l'articolazione delle caviglie e delle dita dei piedi

Migliorare la postura e riequilibrare la colonna vertebrale

Aumentare l'equilibrio

Stimolare una condizione di serenità

**Ripetizioni:**

da 4 a 12 volte

08

MIND-HEART

09

**mind-heart 09**

Scendere in *seiza* (visto da dietro)

Da una posizione stabile a piedi uniti accovacciarsi mantenendo la schiena ben dritta. Appoggiare un ginocchio a terra e poi l'altro. Portare il dorso dei piedi a contatto con il pavimento e poi sedersi sui talloni.

**Benefici:**

Tonificare la muscolatura delle gambe

Sciogliere l'articolazione delle caviglie e delle dita dei piedi

Migliorare la postura e riequilibrare la colonna vertebrale

Aumentare l'equilibrio

Stimolare una condizione di serenità

**Ripetizioni:**

da 4 a 12 volte



## Scheda per trainers - Secondo livello

### Esercizi di II livello - KS

#### Corpo

##### **in piedi**

- 1 Scendere su un ginocchio e poi su
- 2 Piegare un ginocchio e stendere l'altro
- 3 Piegare un ginocchio e stendere l'altro+
- 4 da *gasshō* a *sonkyo* a *seiza*

##### **a terra**

- 5 saluto al sole
- 6 *ushiro ukemi* in due varianti

##### **sulle ginocchia (seiza)**

- 7 *kotegaeshi nikyō* e *sankyō*
- 8 *gyaku sankyō* e *shihōnage*
- 9 *seiza kiza* poi *seiza kiza sonkyo* (dietro)
- 10 *seiza kiza* poi *seiza kiza sonkyo* (fronte)
- 11 *seiza kiza sonkyo* salire in piedi e scendere

#### Respiro

- 1 *Torifune*

#### Cuore-mente

- 1 otto pezzi di broccato prezioso: nr. 1
- 2 otto pezzi di broccato prezioso: nr. 2
- 3 otto pezzi di broccato prezioso: nr. 3
- 4 otto pezzi di broccato prezioso: nr. 4
- 5 otto pezzi di broccato prezioso: nr. 5
- 6 otto pezzi di broccato prezioso: nr. 6
- 7 otto pezzi di broccato prezioso: nr. 7
- 8 otto pezzi di broccato prezioso: nr. 8
- 9 disegna il Tao con le braccia

# Corpo

*chōshin*, 調身 (子) – sistemare il corpo

## In piedi

### body II 01:

scendere su un ginocchio e rialzarsi ruotando l'asse del corpo a destra e sinistra e mantenendo una posizione bassa.

#### **Benefici:**

Rafforzare le gambe

Sciogliere le articolazioni delle anche, delle ginocchia e delle caviglie

Aumentare l'equilibrio e la stabilità

Aumentare la concentrazione

Acuire la percezione dell'asse centrale

#### **Ripetizioni:**

10 volte a destra e a sinistra (da 1 a 3 serie)

### body II 02:

da posizione bassa piegare un ginocchio e stendere l'altro a destra e sinistra..

#### **Benefici:**

Rafforzare le gambe

Sciogliere le articolazioni delle ginocchia e delle caviglie

Stretching delle gambe

Aumentare l'equilibrio e la stabilità

Aumentare la concentrazione

Acuire la percezione dell'asse centrale

#### **Ripetizioni:**

10 volte a destra e a sinistra (da 1 a 3 serie)

### body II 03:

da posizione bassa piegare un ginocchio e stendere l'altro a destra e sinistra più marcatamente. Come il precedente ma accentuando il movimento

#### **Benefici:**

Rafforzare le gambe

Sciogliere le articolazioni delle ginocchia e delle caviglie

Stretching delle gambe

Aumentare l'equilibrio e la stabilità

Aumentare la concentrazione

Acuire la percezione dell'asse centrale

#### **Ripetizioni:**

10 volte a destra e a sinistra (da 1 a 3 serie)

BODY

01

02

03



BODY

04

**body II 04:**

da *Gasshō* a *Sonkyo* a *Seiza*: scendere e rialzarsi.

Da *Gasshō* accovacciarsi sulla parte anteriore dei piedi tenendo la schiena dritta, le mani appoggiano sulle cosce vicino alle ginocchia (*sonkyo*); poi appoggiare prima un ginocchio poi l'altro a terra tenendo i piedi puntati (*kiza*); infine aderire con il dorso del piede a terra (*seiza*). Seguire il processo inverso per risalire

**Benefici:**

Tonicare la muscolatura delle gambe e dei glutei

Sciogliere le articolazioni delle anche delle ginocchia e delle caviglie

Aumentare l'equilibrio

Aumentare la consapevolezza dell'asse verticale

Aumentare la concentrazione

**Ripetizioni:**

Da 2 a 10 volte

## da terra

05

**body II 05:**

propedeutico al saluto al sole e *ushiro ukemi* in due varianti.

Da *Seiza* stendersi a pancia in giù in avanti e appoggiandosi sulle mani, braccia ben tese, portare la testa in alto guardando il soffitto; poi tornare indietro con le anche per sedersi sui talloni tenendo sul posto le mani allungando così braccia e schiena; poi sollevare le anche a formare un triangolo; con un saltello avvicinare i piedi alle mani e cingersi le gambe con le braccia. Poi rotolare sulla schiena fino ad avere i piedi in alto tenendo la testa sollevata da terra e tornare alla posizione sfruttando l'inerzia del corpo (*ushiro ukemi*). Entrare in sintonia con il movimento del corpo.

**Benefici:**

Stretching delle gambe

Stretching della colonna vertebrale

Tonicare l'intera muscolatura

Aumentare la resistenza e l'elasticità

**Ripetizioni:**

da 2 a 4 volte per lato - sun salutation

da 12 a 24 - *ushiro ukemi*

06

**body II 06:**

*ushiro ukemi* in due varianti.

Eeguire delle oscillazioni sulla schiena prima semplicemente, avendo cura di alternare le gambe; poi sollevandosi in ginocchio

**Benefici:**

Tonicare la muscolatura addominale

Massaggiare la muscolatura dorsale

Aumentare l'equilibrio

Aumentare la percezione dello spazio e prendere confidenza con la terra

**Ripetizioni:**

12 to 24 (1 to 4 sets)

## sulle ginocchia (seiza):

### **body II 07:**

*Kotegaeshi, nikyō e sankyō*

Leve articolari di polso, gomito, spalle

#### **Benefici:**

Scioglimento articolare del polso del gomito e della spalla

Stimolazione energetica collegata a diversi meridiani

Rafforzare il carattere (avere polso)

#### **Ripetizioni:**

8 ripetizioni per tecnica

<https://youtu.be/KVGXIKPtW3M>

### **body II 08:**

*gyaku sankyō e shihōnage*

Leve articolari dita, polso, gomiti e spalle

#### **Benefici:**

Scioglimento articolare delle dita, del polso, del gomito e della spalla

Stimolazione energetica

#### **Ripetizioni:**

8 ripetizioni per tecnica

<https://youtu.be/HJ76asFwNPA>

### **body II 09:**

Seiza - kiza poi seiza - kiza - sonkyo (visto da dietro)

Primo esercizio: Da seiza puntare i piedi (kiza), poi ritornare a Seiza.

Secondo esercizio: da seiza passare a kiza poi sollevare prima un ginocchio poi l'altro (sonkyo) e tornare alla posizione di partenza.

#### **Benefici:**

Sciogliere le articolazioni delle dita dei piedi

Sciogliere le articolazioni delle caviglie

Mobilizzare le anche

Aumentare l'equilibrio

Rettificare la postura

#### **Ripetizioni:**

Da 1 a 4 (Serie da 1 a 4)

BODY

07



08



09

BODY

10

**body II 10:**

*Seiza - kiza* poi *seiza - kiza - sonkyo* (visto da davanti)

primo esercizio: da *seiza* puntare i piedi (*kiza*), poi ritornare a *seiza*.

secondo esercizio: da *seiza* passare a *kiza* poi sollevare prima un ginocchio poi l'altro (*sonkyo*) e tornare alla posizione di partenza.

**Benefici:**

Sciogliere le articolazioni delle dita dei piedi

Sciogliere le articolazioni delle caviglie

Mobilitare le anche

Aumentare l'equilibrio

Rettificare la postura

**Ripetizioni:**

Da 1 a 4 (Serie da 1 a 4)

11

**body II 11:**

*Seiza - kiza - sonkyo* - visto da davanti.

primo esercizio: da *seiza* puntare i piedi (*kiza*), poi ritornare a *seiza*.

secondo esercizio: da *seiza* passare a *kiza* poi sollevare prima un ginocchio poi l'altro (*sonkyo*) e tornare alla posizione di partenza.

**Benefici:**

Sciogliere le articolazioni delle dita dei piedi

Sciogliere le articolazioni delle caviglie

Mobilitare le anche

Aumentare l'equilibrio

Rettificare la postura

**Ripetizioni:**

Da 1 a 4 (Serie da 1 a 4)

12

**body II 12:**

allungare la schiena in avanti (stretching della colonna) fino a toccare terra con le mani; poi rilassare e lasciar cadere vertebra per vertebra. Prima a piedi uniti e poi divaricati. In una posizione stabile sui piedi, portare il peso sui talloni, immaginare di entrare coi talloni nel pavimento e allungare busto e braccia come a toccare il soffitto. Portare il busto e le braccia in avanti mantenendo il peso sui talloni con l'idea di allungamento. Poi scendere con le mani e il busto verso terra e lasciar andare ogni tensione dal collo e dalle spalle. Lasciar cadere idealmente anche preoccupazioni e pensieri.

**Benefici:**

Stretching dei tendini delle gambe

Allungamento della muscolatura della schiena

Sciogliere contratture cervicali e dorsali

Svuotare la mente dei pensieri negativi

Aumentare la stabilità del corpo

**Ripetizioni:**

da 2 a 4 volte a piedi uniti e divaricati

## Respiro: *chōsoku* - 調息 - (mettere in ordine il respiro)

### breath II 01:

Da una posizione di hanmi (metà corpo) con il piede anteriore diritto nella direzione in cui si guarda e il piede posteriore angolato a 90° mentre l'ombelico guarda a 45° si effettuano degli spostamenti del peso avanti e indietro, prima su una gamba poi sull'altra. Quando si appoggia il peso in avanti si piega leggermente il ginocchio anteriore stendendo bene la gamba posteriore senza alzare il tallone, viceversa quando il peso è portato indietro, si raddrizza la gamba davanti senza alzare la punta del piede. Contemporaneamente si slanciano le braccia, spostandosi in avanti col peso, e si tirano spostando il peso sulla gamba posteriore come ad imitare il movimento del rematore. Si utilizzano i kiai 'hei-ho' ed 'hei-sa' ed 'hei-ho'. L'esercizio si effettua prima con il piede sinistro avanti (hidari hanmi) poi con il destro avanti (migi hanmi) ed infine di nuovo col sinistro. Fra una serie e l'altra si portano le mani davanti al tanden (due dita sotto l'ombelico), con la destra che sostiene e la sinistra a chiudere e si attua uno scuotimento che coinvolge l'intero corpo per portare l'energia accumulata in ogni cellula. (Torifune)

### **Benefici:**

Tonificare la muscolatura delle gambe  
Aumentare l'elasticità delle anche  
Aumentare la stabilità e il radicamento  
Energizzare l'intero sistema muscolare nervoso

### **Ripetizioni:**

12 volte (3 serie)

BREATH

01

MIND-HEART

## Cuore-Mente

### *chōshin*, 調心 – mettere in ordine lo spirito

01



02



#### mind-heart II 01:

*Otto pezzi di broccato prezioso: nr. 1 - Liang Shen Qin Tian Li San Jiao*

(Con le mani sostengo il Cielo per riequilibrare il triplice riscaldatore)

- si deve sentire l'intero corpo allungarsi. In posizione eretta con i talloni possibilmente uniti o con le gambe aperte alla larghezza delle spalle e con le braccia distese in maniera naturale lungo l'asse del corpo, si aprono le braccia lateralmente e inspirando si portano sopra la testa incrociando le dita. Continuando l'inspirazione si voltano le mani mettendole con il dorso rivolto verso la testa e, mantenendo le dita incrociate, si distendono le braccia verso l'alto alzandosi sui talloni e distendendosi immaginando di toccare il cielo. Si separano le mani fra loro espirando si portano in basso lateralmente al corpo riabbassando i talloni fino a poggiare piedi interamente per terra.

#### **Benefici:**

Attivare lo scorrimento dei liquidi

Tonificare il tronco

Migliorare il tono degli arti superiori

Previene la pesantezza alle gambe con caviglie gonfie e ritenzione idrica

Migliorare il ventre gonfio da cattiva circolazione dei liquidi.

**Ripetizioni:** 8 volte

<https://youtu.be/A0BM1qZ17EM>

#### mind-heart II 02:

*otto pezzi di broccato prezioso: nr. 2-* (Tendi l'arco a sinistra e a destra per colpire gli uccelli). - serve per allungare la parte superiore del corpo, la linea del torace.

La posizione di partenza è a piedi uniti, poi si prende quella del cavallo. Lo sguardo è rivolto davanti al vostro corpo che si mantiene in posizione eretta. Da questa posizione si portano le mani davanti il corpo incrociando le braccia mentre si spostano all'altezza delle spalle, ponendo il braccio sinistro all'interno. A questo punto si comincia l'inspirazione distendendo il braccio sinistro come se si impugnasse un arco, mantenendo la mano aperta e aprendo il pollice e l'indice. Il braccio destro, contemporaneamente, si sposta verso destra all'altezza della spalla con il pugno chiuso come se tirasse la corda dell'arco. Il braccio dovrà spostarsi vicino al petto, e dovrà mantenersi dritto in linea con il corpo. La testa girerà lentamente verso sinistra accompagnando il movimento. Durante l'esercizio bisogna visualizzare di mirare a un bersaglio molto lontano e di tirare con l'arco la freccia. ncia lentamente, con uno sforzo che progressivamente decresce, la fase di espirazione, durante la quale si raggiunge la posizione con le braccia incrociate davanti al corpo in cui entrambe le mani si distendono nuovamente lungo il corpo. Poi si ripete l'esercizio dalla parte opposta

#### **Benefici:**

Migliorare la circolazione dei liquidi della parte superiore del corpo

Utile per tutti i problemi respiratori:

enfisema,

bronchite cronica,

asma allergica,

dispnea da sforzo.

**Ripetizioni:** 8 volte

<https://youtu.be/QoVWy-er1P8>

**mind-heart II 03:**

*Otto pezzi di broccato prezioso: nr. 3 - Tiao Li Pi Wei Bi Dan Jü*

(Mi alzo con una mano per bilanciare stomaco e milza)

Con i talloni possibilmente uniti e il corpo dritto con le braccia distese lungo il suo asse, inspirando si alza lentamente il braccio sinistro e lo si porta, con il palmo della mano rivolto in alto sopra la testa, dita rivolte all'interno.

Contemporaneamente la mano destra si abbasserà mantenendosi lateralmente al corpo con il palmo della mano rivolto verso il basso e le dita in avanti.

Durante questa fase inizia l'inspirazione in maniera naturale, e prosegue distendendo le braccia una verso alto come a sollevare il cielo, e una verso il basso come spingere in basso la terra. I talloni dovranno rimanere ben saldi a terra. Espirando lentamente il braccio sinistro scende fino all'altezza del plesso solare e contemporaneamente la mano destra sale.

**Benefici:**

Tonicare gli organi della digestione, milza e stomaco.

**Ripetizioni:** 8 volte

<https://youtu.be/KPoNfxUoUEc>

**mind-heart II 04:**

*Otto pezzi di broccato prezioso: nr. 4 - Wu Liao Qi Shang Xiang Hou Qiao*

(Guardando indietro per curare i 5 e 7 problemi )

- I 5 problemi riguardano muscoli, tendini, Chi (Ki), ossa e sangue; ma anche i 5 organi interni

- I 7 problemi riguardano le 7 emozioni

Bisogna restare eretti e, inspirando molto lentamente, portare far ruotare l'asse del corpo e alla fine anche la testa.. Espirando l'asse viene riportata in posizione frontale. Durante il movimento bisogna immaginare di essere una cicogna e di fare ruotare completamente la testa così da potere guardare dietro il collo. L'esercizio deve essere svolto ruotando sia a sinistra che a destra.

**Benefici:**

Indicato per i problemi cervicali

Indicato in genere per tutte le malattie croniche perché mette in movimento e attiva lo yang della spina dorsale.

**Ripetizioni:** 8 volte

<https://youtu.be/Uqi7uI48XfQ>

**mind-heart II 05:**

*Otto pezzi di broccato prezioso: nr. 5 - Yao Tou Bai Tuen Qü Xin Hou*

Si parte nella posizione del cavaliere: le nostre mani si trovano appoggiate sulle cosce, con i pollici rivolti verso l'esterno e le altre dita verso l'interno.

Il busto è mantenuto inclinato in avanti e si muove lateralmente a sinistra facendo dei cerchi prima in un senso e poi nell'altro.

Successivamente si ripete questo movimento dall'altro lato.

**Benefici:**

Calma "lo yang del cuore e del fegato", agisce cioè su agitazione e ansia

**Ripetizioni:** 8 volte

<https://youtu.be/P0zmTWOWz-k>

MIND-HEART

03



04



08



06



**mind-heart II 06:**

*Otto pezzi di broccato prezioso: nr. 6 - Shaun Shen Pan Zu Gu Shen Yao*

(Con due mani prendo i piedi per rinforzare reni e lombare)

Con i talloni possibilmente uniti e le braccia distese lungo l'asse longitudinale del corpo, l'espiazione accompagna il movimento di discesa che viene fatto oltre che dalle braccia anche dal tronco, fino a quando le mani non arrivano prossimità dei piedi o li toccano, se è possibile si prendono le dita dei piedi e si tirano verso l'alto concludendo l'espiazione.

Inspirando si solleva il corpo e, portando le mani sulla zona lombare, ci si inarca leggermente all'indietro.

**Benefici:**

Tonicare i Reni  
Tonicare l'apparato urinario  
Migliorare la libido  
Rinforzare la zona lombare.

**Ripetizioni:** 8 volte

<https://youtu.be/P0zmTWOWz-k>

07



**mind-heart II 07:**

*Otto pezzi di broccato prezioso: nr. 7 - Zuan Quan Nu Mu Zen Qi Li*

(stringere i pugni mantenendo gli occhi malvagi per rafforzare Chi (Ki))

La postura di partenza è quella del cavallo e le mani con i pugni chiusi si trovano entrambe lungo i fianchi. Da questa posizione espirando si porta il pugno verso avanti ruotandolo come per colpire, guardando con determinazione un punto davanti a sé.

N.B. Durante la sua esecuzione è opportuno evitare di guardare il colore rosso perché in questo caso anziché aumentare la forza si aumenta l'irritabilità, l'irascibilità.

**Benefici:**

Per aumentare la forza  
Calmare "il fegato", cioè la tendenza alla irritabilità  
Migliorare l'adattabilità allo stress.

**Ripetizioni:** 8 volte

<https://youtu.be/R31921veD3Q>

08



**mind-heart II 08:**

*Otto pezzi di broccato prezioso: nr. 8 -*

(Vibrazioni del corpo per curare molte malattie)

Con i piedi uniti, alzarsi sulle punte dei piedi inspirando ed espirare cadendo sui talloni facendo vibrare tutto il corpo. Dovete sentire la vibrazione che sale dalle gambe fino alle cosce e poi fino al dorso, lungo la colonna vertebrale

**Benefici:**

Rilassare il corpo  
Mettere in circolazione l'energia prodotta all'interno della sequenza.

**Ripetizioni:** 8 volte

<https://youtu.be/WyPWc-Pa2Bs>

**mind-heart II 09:**

*disegnare il Tao con le braccia e con le mani.*

Trovare una posizione stabile con il piede destro avanzato; immaginare il simbolo del tao di fronte a sé, far partire il movimento dal centro del corpo e con il braccio destro e con le dita percorrere le linee del disegno immaginario. Per fare questo si procederà per il primo semicerchio a salire ruotando il braccio dall'interno fino a giungere a palmo in su finché possibile, poi si scenderà nella doppia curva centrale scendendo; continuando il disegno si cercherà di ricalcare il semicerchio a destra, sempre con torsione costante del braccio e si tornerà alla posizione iniziale ripercorrendo la doppia curva centrale. La stessa sequenza dovrà essere ripetuta in modo speculare con il braccio sinistro e il piede sinistro avanzato. Una volta capito bene il movimento lo si potrà eseguire con entrambe le braccia simultaneamente a piedi pari.

**Benefici:**

Coordinare il movimento del centro del corpo con le estremità

Sciogliere le articolazioni delle spalle, dei gomiti, dei polsi

Sciogliere le anche

Incrementare la concentrazione

Aumentare la capacità di visualizzazione

**Ripetizioni:**

4 ripetizioni con il braccio destro; 4 con il braccio sinistro; 4 con entrambe le braccia

<https://youtu.be/R31921veD3Q>

09





BODY

BREATH

MIND-HEART

## KATSURA

[Keeping Adults Trained  
Self-motivated to Under take  
Reliable Active aging]



Cofinanziato  
dall'Unione europea

## INDICE

Origini e tradizioni alle radici del Katsura System	5
Il tàijíquán	5
L'aikido	6
il Fondatore	7
Kisshomaru Ueshiba	8
La tradizione incontra la scienza moderna	9
Benefici del tàijíquán:	9
Benefici dell'aikidō	10
Nessuna competizione, niente agonismo	11
Non confrontare non paragonare non criticare	12
Hiroshi Tada	13
Le Due “Vie”: “Shingaku no michi” e “Shinpō no Michi”	14
Il Ki no renma	16
I shin den shin – Capire e sentire	18
Saburō Nakamura al secolo Tenpū Na- kamura	20
Mente e Corpo	22
Koichi Tohei	25
Le sei regole d'oro di Nishi	27
Katsuzo Nishi	30
Visualizzazione	33
Nobuo Shioya	34
Itsuo Tsuda	36
Esercizio del pendolino	40
L'uomo e l'Universo	43
Il Maestro Xu Xin	47
Ciclicità stagionale e ritmi vitali	49
Yi Jing – I Mesi	50
La quinta stagione	56
Yang Chengfu	59
Chen Wei-Ming	60
Taijiquan. I Dieci Principi di Yang Chengfu	61
La respirazione del Taijitu - Chan si gong	65
Pa tuan chin – Otto pezzi di stoffa preziosa	67
La sequenza del pa tuan chin, secondo gli insegnamenti del maestro Xu Xin	68
Saper Fare	70
La Scuola Medica di Salerno	72
Frustare le ultime pecore del gregge	74
Alcune avvertenze	75
Appendice 1 - Dieta sana: una proposta	76
Appendice 2 - SCIENTIFIC STUDIES	81
Programma del Livello I	118
Programma del Livello II	119
Scheda per trainers - Primo livello - Esercizi di primo livello - KS	123
Corpo	125
Respiro	138
Cuore-Mente	143
Scheda per trainers - Secondo livello - Esercizi di II livello - KS	148
Corpo	149
Respiro	153
Cuore-Mente	154

# KATSURA

[Keeping Adults Trained  
Self-motivated to Under take  
Reliable Active aging]



Cofinanziato  
dall'Unione europea