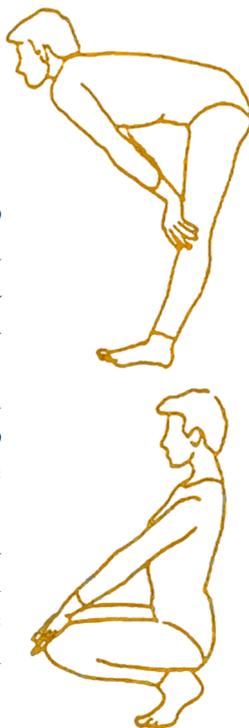


SALUTE: IL DARUMA TAISO

La leggenda narra che nel sesto secolo dopo Cristo Bodhidharma attraversò la Cina per portare a Oriente il Buddismo. Aveva una lunga barba e una lingua affilata. Non dava mai le risposte che uno si sarebbe aspettato da lui. Pertanto davanti all'imperatore perché spiegasse la santa verità, rispose: «Nell'immenso vuoto non c'è nulla di santo». «Chi sei dunque tu che mi stai davanti?» provò ad insistere l'imperatore «Non lo so, Maestà» fu la risposta. Qualche anno dopo morì. Qualcuno disse di averlo visto che attraversava le montagne del Tibet con in mano una delle sue scarpe. Lasciò in eredità all'Estremo Oriente il Buddismo zen e la grande tradizione delle arti marziali. Pochi sanno, però, che questo personaggio misterioso ha dato il nome anche a una ginnastica, il Daruma Taiso - che in Giappone vuol dire "esercizi di Bodhidharma" - nata nella sua forma attuale venti anni fa ma radicata in pratiche più antiche.

L'Italia è, tra i Paesi europei, uno di



In piedi, gambe unite, inspirando, piegare il busto in avanti, mani sulle ginocchia, spingere le ginocchia guardando dritto in avanti. Espirando piegare le ginocchia e sollevare i talloni da terra portando il peso del corpo sulla punta dei piedi.

Sedersi sui talloni, con le braccia tese e le mani sulle ginocchia. Il dorso deve essere dritto e le spalle rilassate. Inspirando spingere le ginocchia con le mani e tornare nella posizione iniziale.

Ripetere 3 volte. Questo esercizio, detto anche dello scoiattolo, fortifica i muscoli delle gambe e delle pelvi e rende più elastiche le caviglie.

NATO COME PREPARAZIONE AL KARATE', PRATICATO DA SOLO IN MOLTE PALESTRE, E' UN INSOLITO DISTILLATO DI SAPIENZA ZEN E ARTI MARZIALI, PIENO DI SORPRESE

la ginnastica

Di Cristina De Stefano

quelli dove il Daruma Taiso è più diffuso. Io ne ho sentito parlare un anno fa, quando ho portato mia figlia a fare karatè con un'amica. Allora non lo sapevo, ma si trattava del Karatè Shorein Kan Gojuryu, la forma più tradizionale e filosofica di quest'arte marziale, praticata in Italia in poche decine di palestre scelte. E di questo Karatè il Daruma Taiso è la ginnastica preparatoria. Di riscaldamento verrebbe dire, se la parola non fosse decisamente inadatta per una ginnastica così ricca. In molte palestre viene praticata da sola, in corsi affollati soprattutto di donne. E i numeri sono in aumento. «Noi abbiamo due corsi settimanali di 50 allievi», spiega Gabriella Echelli, istruttrice di Daruma Taiso a Binasco, vicino Milano. Alcuni di loro vengono da 15 anni, un record. Non conosco nessuno che pratichi step o aerobica da così tanto tempo.

I motivi di questa riuscita sono tanti, il Daruma Taiso è una ginnastica, ma anche un distillato di sapienza orientale, disceso dallo yoga indiano, dal do-in cinese e dal karatè giapponese. È efficace ma non pericolosa, sapiente ma varia, adatta a tutti, dai bambini ai vecchi.

dei samurai

Seduti, gambe tese, dorso dritto.

Girare la mano sinistra verso l'interno e prenderla con la destra.

Tirare le mani il più possibile indietro,

inspirando. Espirando, stendere le braccia in

avanti e piegare il busto fino a toccare le ginocchia

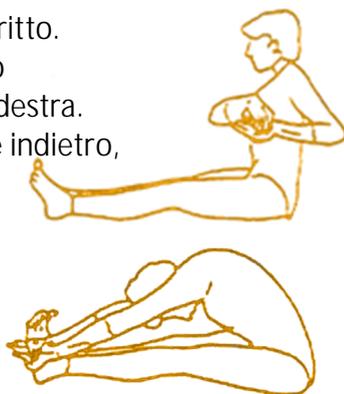
con la testa. Inspirando, tornare nella posizione

iniziale. Girare la mano

sinistra verso l'esterno, prenderla con la destra e

ripetere l'esercizio. Eseguire anche con la mano

destra. Tenere gli occhi chiusi per tutta la durata dell'esercizio, che è ottimo contro i dolori alle spalle.



In piedi, gambe unite, inspirando, piegare il busto in avanti, mani sulle ginocchia, spingere le ginocchia guardando dritto in avanti. Espirando piegare le ginocchia e sollevare i talloni da terra portando il peso del corpo sulla punta dei piedi.

Sedersi sui talloni, con le braccia tese e le mani sulle ginocchia. Il dorso deve essere dritto e le spalle rilassate. Inspirando spingere le ginocchia con le mani e tornare nella posizione iniziale.

Ripetere 3 volte. Questo esercizio, detto anche dello scoiattolo, fortifica i muscoli delle gambe e delle pelvi e rende più elastiche le caviglie.



SALUTE

DOLCE, SIMMETRICO, COMPLETO, PERFETTO PER CHI HA SUBITO TRAUMI E OPERAZIONI, IL DARUMA TAISO FA MUOVERE MUSCOLI CHE NEANCHE SAPEVAMO DI AVERE



Gambe piegate, piedi verso l'esterno, mani sulle cosce. La testa deve essere ben incassata fra le spalle, lo sguardo diretto verso l'alto. Tutto il peso del corpo deve essere sulle ginocchia. Inspirando, alzare lentamente il busto portando lo sguardo in avanti. Il busto deve essere ben dritto. Espirando lasciare cadere di colpo il peso verso il basso tornando nella posizione iniziale e portando lo sguardo verso l'alto. Questo esercizio, detto anche della tartaruga, rilassa la parte cervicale e calma tutti gli stati di agitazione. È particolarmente consigliato quando ci si sente stanchi e nervosi.

perfetta contro ogni dolore "moderno". A me è bastata una lezione da spettatrice, mentre mia figlia con tutti gli altri si scaldava con le posizioni della tartaruga e si divertiva con la danza della gru, per decidere che mi interessava. Ora la pratico nel mio corso di karatè e spesso da sola a casa. E i risultati sono sorprendenti. Via mal di schiena, la rigidità al collo, il senso di stanchezza. Via perfino i dolori premestruali, per quanto sembri impossibile.

- Mi capita spesso di consigliarla ai miei pazienti, conferma Daniela Jurisic, medico fisiatra americano che la pratica da 5 anni. È una forma di ginnastica molto più fisiologica di quelle occidentali. Si occupa di tutto il

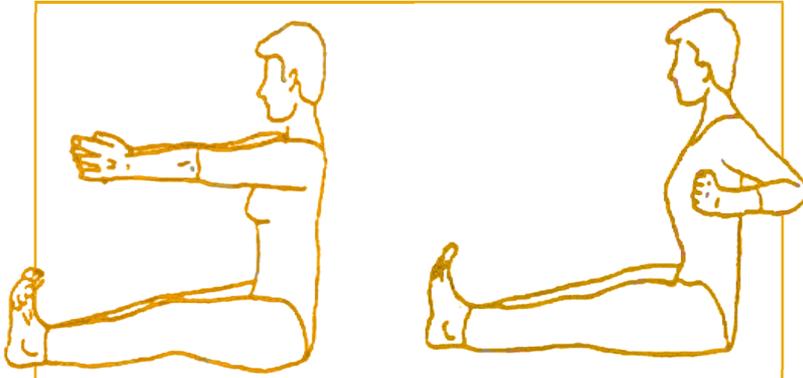
In piedi a gambe divaricate, ginocchia piegate, gambe ad angolo retto, mani sulle ginocchia, dorso dritto. Inspirare profondamente. Espirando, girare la schiena verso destra e guardare la mano sinistra sopra la spalla sinistra. Spingere ogni volta le ginocchia verso l'esterno. Inspirando tornare nella posizione di partenza. Espirando compiere l'esercizio verso il lato sinistro. Questo esercizio, detto anche bagno dell'anatra, aumenta l'elasticità della colonna vertebrale e rinforza i muscoli delle gambe.



corpo, a differenza delle nostre ginnastiche, sempre molto settoriali. E lo fa muovere secondo schemi più naturali. Non lungo l'asse orizzontale e verticale come quasi tutte le nostre, ma con molti movimenti rotatori, che sono i più diffusi nella vita di tutti i giorni. Ho visto su una rivista scientifica americana uno studio sul Daruma Taiso: dopo due mesi di controllo sulle persone operate, o con gravi patologie. Ma è perfetta anche per i bambini: è simmetrica, completa, non violenta e molto, molto divertente.

Il Daruma Taiso è infatti, soprattutto nei primi tempi, una sorpresa continua. Non assomiglia a niente di quello che già conosciamo. Prende gran parte dei suoi movimenti dagli animali: la tartaruga, la gru, lo scoiattolo, l'anatra, la scimmia. Ci fa muovere muscoli che non sapevamo neanche di avere. Si occupa degli alluci per esempio, massaggia la bocca in uno straordinario esercizio di stretching del viso, riscalda ogni singolo dito della mano. Una lezione di Daruma Taiso dura almeno un'ora perché parte dai piedi e arriva fino alla testa, ma chi vuole può concentrarsi su esercizi specifici:

SALUTE



Seduti a terra, gambe unite distese, braccia distese parallele alle gambe, con le palme rivolte l'una verso l'altra e le dita leggermente aperte. Inspirando lentamente e profondamente, chiudere una dopo l'altra le dita fino a formare un pugno con il pollice piegato all'interno e portare i due pugni ai due lati del busto, all'altezza del seno. Durante l'inspirazione, piegare lentamente i piedi verso il busto. Trattenere il respiro in questa posizione. Poi, espirando, aprire lentamente le mani e stendere le braccia come prima, rilassando i piedi. Questo esercizio, che attenua i disturbi premestruai, va eseguito ogni mattina 6 volte tutti i giorni, tranne che durante i giorni del ciclo.

scopi fondamentali del Daruma Taiso sono due: rendere più plastiche le giunture, per prevenire la rigidità che è il primo segno dell'invecchiamento e trasformare la respirazione in fonte di energia. Tutti i giorni noi respiriamo, ma senza pensarci. Con il Daruma Taiso questo processo diventa parte della ginnastica, diventa in qualche modo cosciente. E crea una grande energia.

Anch'io, che sono la pigrizia fatta in persona, da quando pratico il Daruma Taiso ho scoperto il piacere di muovere ogni pezzetto del mio corpo. Non mi perdo una lezione, ovviamente. E mi ritrovo spesso a praticarlo da sola scegliendo tra i 300 esercizi possibili. Ma non è mai un procedere casuale. Finisco sempre per andare dal basso all'alto, o viceversa, in un benefico e completo automassaggio. Come fanno i gatti quando si stirano con sapienza. Ora li guardo con occhi diversi. Sembra che si siano semplicemente appena svegliati. In realtà stanno facendo un po' di Daruma Taiso: dalla punta delle unghie fino all'estremità della coda.

*Cristina De Stefano
per la rivista Elle*

NON ASSOMIGLIA A NIENTE DI CONOSCIUTO. PRENDE GRAN PARTE DEI MOVIMENTI DAGLI ANIMALI. SI OCCUPA DEGLI ALLUCI, DELLA BOCCA, DI OGNI SINGOLO DITO DELLA MANO

ce ne sono contro l'acne, l'insonnia, il gonfiore alle gambe, il mal di testa, perfino il raffreddore.

Non stupisce che il suo fondatore, il giapponese Toshio Tamano, sia l'immagine dell'equilibrio e della salute.

Dopo anni di insegnamento negli Stati Uniti e in Italia, vive oggi in Francia, ma viene spesso nel nostro paese per mantenere i contatti con i suoi allievi, oggi diventati istruttori.

Non è un personaggio facile da intervistare. È molto orientale in questo. Ascolta tanto e parla poco. Ma qualcosa negli occhi sornioni aiuta l'intervistatore a insistere. E il "dialogo", chiamiamolo così, va avanti. Mi racconta che ha creato il Daruma Taiso nel 1982, per le richieste sempre più pressanti dei suoi allievi, stupiti per i benefici di questa ginnastica che lui aveva posto all'inizio delle lezioni di karatè. «C'era perfino chi mi veniva a baciare perché non aveva più dolore alla schiena, donne che mi ringraziavano perché erano rimaste incinte dopo anni di tentativi», spiega. Gli



三戦道場
Sanchin Dojo

Via Corridoni, 5
20861 - Brugherio
info@sanchin-dojo.it
www.sanchin-dojo.it
tel. 338 2573277