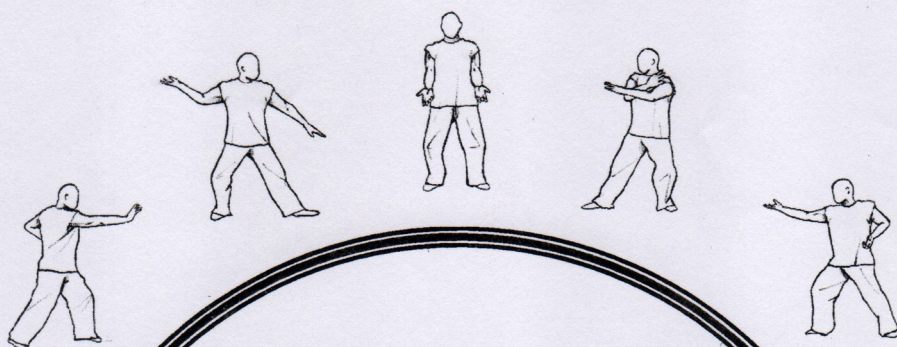


KAICHO-DO

La Via del Benessere



小央言周道

カ'い

ちょう

どう

1a Forma

小央言周道

Kaicho Do
La Via del Benessere

La Forma

A cura di:

M° Chiriaco Brengario

Dott. Bellei Vittorio

Medicina questa arte motrice si prefigge di riequilibrare l'apparato muscolo scheletrico e l'apparato circolatorio attraverso un adeguato allenamento muscolare, un allenamento articolare ed una tonificazione con esecuzione di modelli motori caratterizzati da lenti movimenti facili ed accompagnati dalla massima concentrazione.
Viene attivato tutto il corpo ridando elasticità a tutte le articolazioni del collo piede alla cervicale e al bacino tutta la muscolatura grazie ad una varietà di movimenti che rispettano i naturali ritmi respiratori e di circolazione muscolare. Importante è il beneficio circolatorio e respiratorio anche sull'apparato digerente. Inoltre l'eliminazione delle tossine muscolari la sera è evidente fin dai primi momenti della pratica di questa tecnica. Le controindicazioni sono quasi inesistenti, tranne che per pazienti con patologie neuro-motorie o cardiocircolatorie in fase acuta.

© 2007 Kaicho-Do. Tutti i diritti riservati.

E' vietata la riproduzione, anche parziale di testi e immagini.



Impaginazione e grafica: Orlando De Fazio

Pag. 1

Kaicho Do

La Via del Benessere

小央言周道

かい

ちゅう

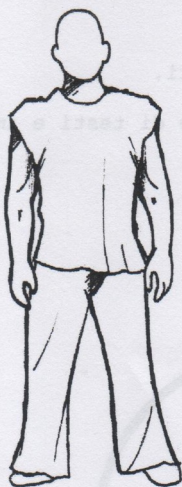
どう

1a Forma

Mediante questa arte motoria ci prefiggiamo di riequilibrare l'apparato muscolo scheletrico e l'apparato psico-emozionale. Tutto ciò passa attraverso un adeguato allungamento muscolare, un allineamento articolare ed una tonificazione, con esecuzione di modelli motori caratterizzati da lenti movimenti isocinetici accompagnati dalla massima concentrazione.

Viene stimolato tutto il corpo ridando scioltezza a tutte le articolazioni dal collo piede alla cervicale, e si tonifica tutta la muscolatura, grazie ad una varietà di movimenti che rispettano il naturale ritmo respiratorio e di contrazione muscolare. Importante è il beneficio circolatorio e respiratorio nonché sull'apparato digerente. Inoltre l'eliminazione delle tensioni muscolari da stress è evidente fin dai primi momenti della pratica di questa tecnica. Le controindicazioni sono quasi inesistenti, tranne che per pazienti con patologie neuro-motorie o cardiocircolatorie in fase acuta.

1



1 - Rilassamento generale e respirazione profonda.

Tutta la muscolatura è rilassata, gli arti inferiori leggermente divaricati, ci concentriamo sul ritmo respiratorio che diventa più profondo e ci fa percepire l'automatismo della respirazione e l'utilizzo volontario dei muscoli intercostali interni ed esterni

2



2 - Espirazione con abbassamento del mento sul petto e retroversione del bacino, producendo un allungamento della colonna. Il movimento termina con un rilassamento generale.

Dall'alto in basso mettiamo in moto i muscoli latero-cervico-dorsali, gli intercostali interni che chiudono il torace potentemente e profondamente, restringendo l'angolo epigastrico e contribuendo ad un netto allungamento della colonna vertebrale. Contemporaneamente gli arti superiori ed inferiori si flettono contraendosi intensamente, e trasferendo alla colonna vertebrale le forze. Le mani, anch'esse, sono contratte ed aperte con una semiflessione delle ultime falangi. I piedi, orientati in avanti, si aggrappano al terreno contraendosi.

小快言周道

3



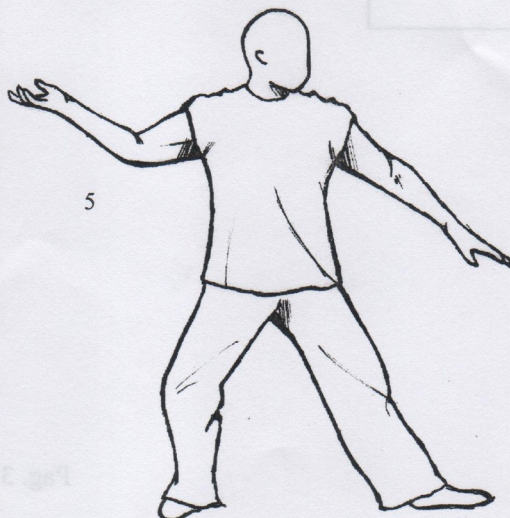
3 - Richiamare la gamba sx verso la dx e ruotare lentamente la testa verso sx. Comprende lo spostamento del corpo e prepara la posizione 4 verso sinistra. Ha in se una dolce fluidità di movimento che insieme alla posizione 4 permette di "sciogliere" le articolazioni delle spalle e delle anche.

4



4 - Spostare la gamba sx sulla propria sx incrociando le braccia davanti al petto (sx palmo in alto, dx in basso). I due talloni si trovano sulla stessa linea, mentre gluteo dx e tallone dx sono sulla stessa verticale.

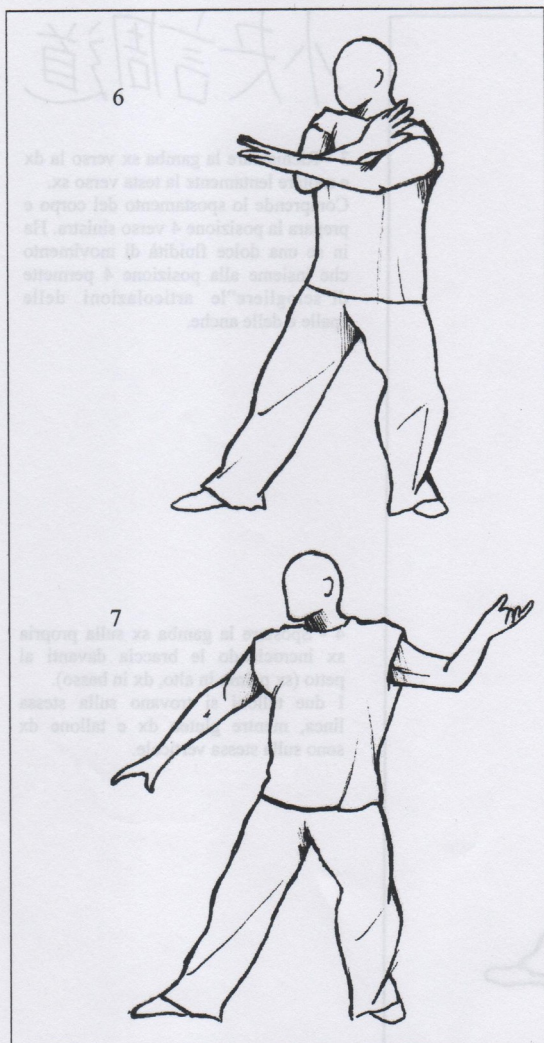
5



5 - Aprire le braccia, portando la mano dx all'altezza della rispettiva spalla e la sx all'altezza dei fianchi.

Oltre all'allungamento di colonna ed al modellamento espiratorio del torace, permette di utilizzare nella loro giusta posizione i muscoli extrarotatori di spalla e i glutei non che iflessori dell'arto inferiore dx e gli estensori dell'arto inferiore sx, inoltre mediante la posizione del bacino in modica retroversione i muscoli che stabilizzano la parte più bassa della colonna vertebrale.

小快言調道



6 - Richiamare il piede sx, quindi avvicinare il dx al sx per poi spostare nuovamente il dx lateralmente con la punta rivolta nella stessa direzione. Le braccia di incrociano avanti al petto analogamente al punto 4.
Ha le stesse caratteristiche della posizione 4.

7 - Aprire le braccia analogamente al punto 5.
Ha le stesse caratteristiche della posizione 5.

小快言周道

8



8 - Avvicinare il piede dx al sx, mentre il braccio dx si carica al fianco ed il sx si distende in avanti.

In questa posizione oltre ai flessori degli arti inferiori si utilizzano i pettorali, il bicipite ed il tricipite dell'arto flessso. La colonna vertebrale e le mani sono utilizzate come nella posizione 2.

9



9 - Avanzare con la gamba dx, richiamando il braccio sx distendendo il dx con movimento circolare.

Permette un cambio di posizione con scioltezza dell'articolazione delle spalle e delle anche.

10



10 - In questa posizione mette in moto gli stessi muscoli della posizione 8 ma utilizza maggiormente i traversi obliqui dell'addome.

道周言快

11



12



11 - Mantenendo la stessa posizione delle gambe, richiamare il braccio dx e distendere il sx con movimento stretto. E' speculare alla posizione 8.

12 - Quindi richiamare di nuovo il braccio sx distendendo il dx, sempre con movimento stretto. E' speculare alla posizione 10.

小快言調道

13



13 - Mantenendo fermi i piedi, spostare il peso indietro incrociando le braccia avanti al petto (dx interno, sx esterno). Questa posizione mette in moto i muscoli degli arti inferiori e superiori in semiflessione, con una maggiore scioltezza delle anche e delle spalle.

14



14 - Quindi aprire le braccia con movimento analogo al punto 7.

小快言周道

15



16



17



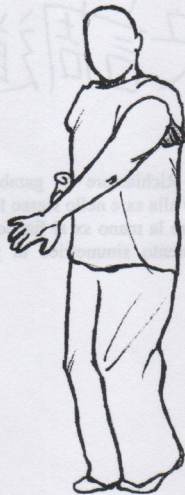
18



15 - Ora avanzando con la gamba sx, eseguire la sequenza di movimenti 15, 16, 17, 18 in modo simmetrico rispetto ai punti 9, 10, 11, 12.

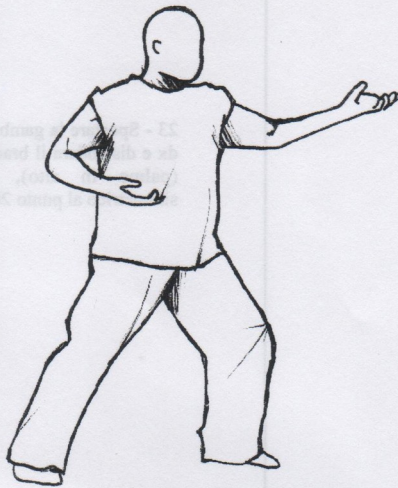
小快言周道

19



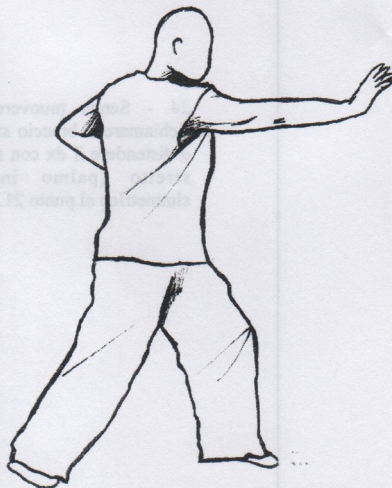
19 - Richiamare la gamba sx vicino alla dx e nello stesso tempo caricare la mano sx al fianco (palmo in avanti). Permette l'elasticità di anche ginocchia e collo piede. La gamba dx si muove in scioltezza verso la sx che attiva tutta la muscolatura per mantenere il peso corporeo attivando tutti i muscoli del corpo per migliorare l'equilibrio.

20



20 - Spostare la gamba sx sul lato sx e distendere il braccio caricato (palmo in alto). Si utilizzano gli extrarotatori di ambedue le spalle i romboidei e i flessori dell'arto inferiore anteriore e gli estensori di quello posteriore. Colonna vertebrale e mani in contrazione come nelle altre posizioni attive.

21



21 - Senza muovere i piedi, richiamare il braccio sx al fianco e distendere il dx con movimento stretto (palmo in avanti). Gambe come nella posizione 20, vengono attivati i muscoli di rotazione della colonna per trasferire energia cinetica all'arto superiore esteso, ed inoltre utilizziamo più profondamente i muscoli intercostali interni modellando ulteriormente il torace.

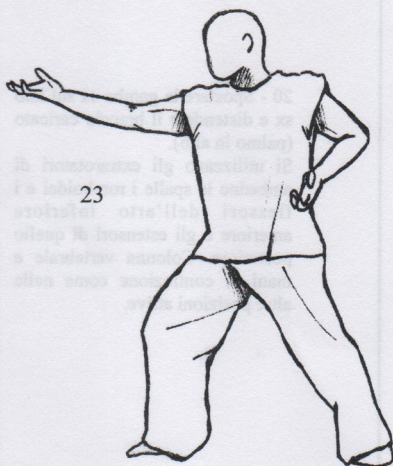
小快言周道

22



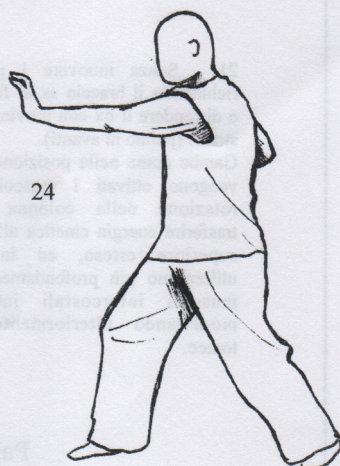
22 - Richiamare la gamba dx vicino alla sx e nello stesso tempo caricare la mano sx al fianco, con movimento simmetrico al punto 19.

23



23 - Spostare la gamba dx sul lato dx e distendere il braccio caricato (palmo in alto), movimento simmetrico al punto 20.

24



24 - Senza muovere i piedi, richiamare il braccio sx al fianco e distendere il dx con movimento stretto (palmo in avanti) simmetrico al punto 21.

小快言周道

25



25 - Espirazione con abbassamento del mento sul petto e retroversione del bacino, producendo un allungamento della colonna. Il movimento termina con un rilassamento generale, in modo analogo al punto 2.

26



26 - Il movimento termina con un rilassamento generale, in modo analogo al punto 2.