

# *Taekwondo e Hatha Yoga*

## **L'incrocio di due cammini**

Candidato: Riccardo Sozzi -III DAN

16 Maggio 2009

*A mio padre Ernesto, dal quale ho appreso che puoi cadere cento volte ma quel che conta è essere sempre capaci di rialzarsi. Senza il suo esempio non sarei qui oggi ad affrontare questa meravigliosa prova.*

*A Sergio Sergi, eccellente Maestro, persona onesta e sincera: grazie di aver creduto sempre in me e di avermi dato la tua amicizia*

*A Vincenzo Pettinato, sono fiero di essere arrivato fin qui al tuo fianco*

*A Cecilia Mari, piccola grande Yogini: धन्यवाद*

## **Indice**

- **Curriculum Vitae**
- **Introduzione**
- **Cap. 1 - Cos'è lo Yoga- La sua storia**
  - 1.1 Il periodo Vedico
  - 1.2 Yoga preclassico
  - 1.3 Yoga Classico (Gli Yoga Sutra di Patanjali)
  - 1.4 Hatha Yoga e lo Yoga moderno
- **Cap. 2 Taekwondo e Yoga confronto tra i principi ispiratori**
  - 2.1 La filosofia e i principi del Taekwondo
    - 2.1.1 La filosofia del Taekwondo
    - 2.1.2 I principi del Taekwondo
  - 2.2 Lo Yoga delle otto membra
- **Cap.3 Le Asana dello Hatha Yoga come integrazione all'allenamento nelle forme fino al IV Dan**
  - 3.1 Asana per il riscaldamento
  - 3.2 Asana specifiche alla preparazione delle Forme (Tul)
    - 3.2.1 Asana per le forme da 1 a 3
    - 3.2.2 Asana per le forme da 4 a 8
    - 3.2.3 Asana per le forme da 9 a 18

## Curriculum vitae

Come spesso e meravigliosamente accade nella vita, il mio incontro con il Taekwondo (che scoprii più tardi essere I.T.F.) nasce da quell'intreccio di circostanze, fatti, azioni che spesso chiamiamo caso, fato o destino.

Mai, quindici anni fa, avrei pensato di arrivare un giorno non solo a candidarmi per il IV Dan ma soprattutto a indossare un dobok.

Invece, eccomi qui a raccontare in maniera forse insolita l'inizio del mio cammino di vita nell'arte del calcio e del pugno in volo.

A fine estate del 1994 a seguito di una rissa durante la quale non seppi difendere un mio amico, decisi di iscrivermi a un corso di Kickboxing in una palestra appena aperta vicino a casa.

Vedevo negli spogliatoi dei ragazzi con un'uniforme bianca, con la scritta Taekwondo sulla schiena, ma non davo loro troppa attenzione poiché credevo erroneamente che esistesse solo il cosiddetto Taekwondo Olimpico con le sue tecniche di calci. Volevo apprendere, per autodifesa, come calciare e pugilare e l'idea di non usare le mani non mi attirava affatto.

Iniziai quindi a praticare la Kickboxing, solo che dopo un mese e mezzo circa, l'istruttore ci comunicò che per problemi di lavoro doveva chiudere il corso non potendo più garantire la sua presenza.

Mi ritrovai quindi, dopo 45 giorni, con un abbonamento trimestrale pagato ma senza un istruttore.

In attesa che venisse reperito un nuovo istruttore di Kickboxing, decisi di fare una lezione di prova di Taekwondo.

Mi accolse un trentatreenne istruttore III Dan (il futuro Maestro Sergi), e un gruppo di ragazzi dalle cinture colorate.

La prima esperienza al colpitore fu folgorante: un calcio ad ascia e il mio schianto di schiena sul pavimento. Nessuno rise: tutti ci erano passati. Appresi più tardi come in una disciplina all'apparenza individuale come il Taekwondo sia importante il gruppo e come il rispetto e il sostegno reciproco siano tra i suoi principi cardine.

Ogni tanto penso che quel calcio fallito avrebbe potuto farmi desistere, rinunciare e invece è stato lo stimolo a far sì che il Taekwondo diventasse parte integrante della mia vita.

Ho iniziato relativamente tardi, a 23 anni, con poche doti di scioltezza e flessibilità, tuttavia la completezza dell'arte, il mio maestro, l'esempio di Master Bos, di Master Ceconato (fu lui il mio primo esaminatore) e di tutti i Maestri e i compagni che ho incontrato in questo lungo viaggio mi hanno permesso di scoprire che ogni traguardo è un nuovo punto di partenza e che ognuno di noi può trovare nel Taekwondo il suo percorso esclusivo.

Agonisticamente posso vantare solo un titolo regionale lombardo in combattimento (Cassano d'Adda 1996), un 3° posto in combattimento alla Coppa Generale Choi (Buccinasco 2005) e diverse presenze ai Campionati Italiani e agli Open Internazionali di Riccione (ultima presenza il 24/2/2007 a Misano - Forme a squadre). Ho conseguito il I Dan il 4/7/1999 a Cecina, il II Dan sempre a Cecina il 17/06/2001 e infine il III Dan il 22/01/2006 a Roma.

Molte persone, al di fuori del Taekwondo, mi hanno spesso chiesto perché continuo a praticarlo nonostante non abbia ottenuto vittorie o risultati di prestigio. La risposta è per me semplice. Il mio vero avversario sono le mie

debolezze, i miei limiti. Col Taekwondo ho imparato a conoscerli, ad affrontarli, a essere soddisfatto di me anche solo nel riuscire a eseguire una tecnica, un calcio che prima mi sembravano impossibili. Se poi ne dovesse conseguire una medaglia ne sarei certo felice, tuttavia la mia maggiore gratificazione è nell'essere arrivato a scrivere queste parole e nel guardarmi indietro ed essere consapevole di quanta fortuna ho avuto nella vita di avere: la salute, il tempo, le possibilità economiche per vivere tutti i momenti felici che il Taekwondo mi ha dato e sono certo mi darà in futuro.

## Introduzione

Da circa un anno ho incominciato a praticare Hatha Yoga (come meglio descritto al Cap. 1.4), un po' per curiosità, un po' perché cercavo una disciplina che mi aiutasse a rilassarmi e a sciogliermi sia fisicamente che psichicamente. Da subito, seppure lo Yoga sia una pratica priva di agonismo e di contatto, ho colto numerose similitudini e punti di incontro con il Taekwondo: la consapevolezza del proprio essere sia fisico che mentale, l'uso del respiro, la disciplina, il rispetto per gli altri, la figura del Maestro/Guru. Chi si cimenta nella pratica dello Yoga, principiante o esperto che sia, si mette a confronto con tutti gli aspetti che coinvolgono la propria persona. Attraverso i diversi elementi di tale disciplina, ogni singolo individuo evolve verso la consapevolezza del sé in ogni sua parte. L'approccio più corretto è quello dato soprattutto dalla comprensione del significato delle azioni volte al miglioramento delle prestazioni. Ovvero, non bisogna preoccuparsi di raggiungere subito la performance ottimale, ma si deve perseguire l'obiettivo senza avere timore del fallimento, soffermandosi invece sul percorso, dato dall'impegno, che porta al perfezionamento. La pratica dello Yoga migliora sia lo stato fisico, quello legato al corpo, sia lo stato psichico, quello cioè legato alla salute mentale. Infatti, attraverso le **asana** (posizioni) si ottengono benefici a livello dei processi fisiologici e si raggiunge l'armonia per gli aspetti psicologici.

Ogni asana non è una postura volta al rilassamento, ma un perfetto equilibrio tra irrobustimento del proprio corpo e disciplina della mente.

Un altro aspetto importante, collegato alla pratica, è quello della respirazione, il pranayama, ovvero il controllo della forza vitale (vedi cap 2.2.4): grazie a tecniche specifiche è possibile sciogliere le tensioni e le contrazioni, per allontanarsi allo stesso tempo dalle situazioni che le hanno create.

Ho deciso quindi per la tesi di esame di iniziare un percorso di approfondimento sullo Hatha Yoga e le possibili applicazioni a favore della pratica del Taekwondo. Tutto questo deve essere considerato un esercizio, o meglio un'esperienza personale, senza alcuna pretesa di essere un trattato con valore scientifico né di voler parlare di Taekwon-Yoga (o altri nomi ibridi da prodotti di sport marketing, di gran moda oggi).

Il mio intento è di condividere con i lettori la bellezza dell'incontro tra due discipline così diverse ma così affini, con la speranza che continuino ad arricchire la mia vita e dare la stessa gioia a chi vi si avvicinerà.

## Cap. 1 Cos'è lo Yoga - la sua storia

Lo Yoga è un'antica disciplina, un'arte di oltre 5.000 anni che si fonda sullo sviluppo armonico del corpo, della mente e dello spirito di ogni essere umano (*già in queste prima definizione non si può non cogliere l'affinità con il nostro Taekwondo*).

La parola Yoga, letteralmente, indica l'unione fisica e spirituale di entità opposte. Corpo e mente, immobilità e movimento, maschile e femminile, sole e luna, sono questi alcuni degli opposti che la pratica dello Yoga è in grado di riunire, allo scopo ultimo di portare riconciliazione ed equilibrio tra essi. Pertanto, lo Yoga viene definito la scienza completa della vita. Gli antichi Yogi hanno sviluppato una profonda consapevolezza della natura essenziale dell'uomo e delle sue necessità per vivere in armonia con se stesso e con l'universo. Le tecniche dello Yoga, come già detto, sono antiche di oltre 5.000 anni, ma questa disciplina ha conosciuto nel corso dei secoli uno sviluppo costante grazie alla pratica e alla diffusione di alcuni maestri principali, diventando oggi una disciplina diffusa e praticata in tutto il mondo.

Nei paragrafi che seguono, saranno introdotti i principali periodi storici di evoluzione dello Yoga, con una particolare attenzione allo Hatha Yoga.

### 1.1 Periodo vedico

Il termine Yoga comparve verso il 1500 a.C.. Secondo alcuni studiosi tale concetto fu introdotto dagli Ariani insieme al bramanesimo, una complessa tradizione religiosa basata su sacrifici e riti che divennero poi le fondamenta dell'Induismo. Le sacre scritture del bramanesimo, conosciute come Veda (4 libri: Rig Veda, Sama Veda, Yajur Veda e Atharva Veda) sono un insieme di formule magiche e di dettami sia in prosa che in poesia la cui origine pare si possa stabilire intorno al 3.500 a.C.. La parola Yoga fu citata per la prima volta nel Rig Veda, il più antico dei testi sacri. Una raccolta di mantra (inni), dove si definisce lo Yoga come "unione" o "disciplina", ma non si fa ancora riferimento a una pratica Yoga come quella odierna. Il termine Yoga ricompare nell'Atharva Veda, riferendosi sempre a un sistema per legare o unire al quale però viene aggiunta l'importanza del controllo della respirazione (Pranayama), che aiutava i sacerdoti a cantare meglio e a lungo i loro inni sacri. Si intravede quindi il principio dello Yoga, così come noi lo conosciamo oggi, poiché si fa riferimento per la prima volta a un'azione fisica facente parte di una disciplina o di una pratica. Passeranno circa 800 anni prima che siano disponibili altre informazioni storiche sullo sviluppo dello Yoga.

## 1.2 Yoga preclassico

La parola Yoga, citata solo come un nome nei Veda, assume un ruolo più importante nelle Upanishad, le sacre rivelazioni dell'induismo antico, riconducibili tra l'800 e il 500 a.C.. Il termine Upanishad combina il verbo "shad," che significa "sedere", con "upa", che significa "vicino", e "ni", il cui significato è "giù". L'unico modo quindi in cui un discepolo poteva scoprire le verità nascoste in queste rivelazioni era sedersi ai piedi del suo guru o del suo maestro. Nelle Upanishad non si fa ancora riferimento alle posizioni Yoga (Asana), bensì a una disciplina, un cammino intrapresi per raggiungere la liberazione dalla sofferenza. Durante il periodo preclassico però acquisirono importanza due discipline: il karma Yoga (la via dell'azione o del rituale), e lo jnana Yoga (la via della conoscenza o intenso studio delle scritture). Ci sono importanti differenze tra i testi delle Upanishad e i testi Veda. Questi ultimi infatti identificano il sacrificio nelle offerte tangibili agli dei in cambio di una vita tranquilla e fertile, mentre le Upanishad considerano il sacrificio un mezzo di realizzazione interiore, mistica, dove l'Io (non un animale o un vegetale) doveva essere sacrificato per raggiungere la liberazione. Le rivelazioni mostravano che il mezzo per farlo non erano l'azione o il rituale, bensì la conoscenza e la saggezza.

Le Upanishad, nel loro insieme, si fondavano sulle seguenti verità fondamentali:

- La tua vera essenza (l'Io) è l'essenza dell'universo: l'anima o Atman.
- Ogni individuo è soggetto alla nascita, alla morte e alla rinascita. Le azioni che ogni individuo compie nel corso della sua vita determineranno la natura della sua rinascita (dottrina del karma). Ciò significa che se un individuo compirà buone azioni nel corso della sua vita, rinascerà in casta elevata e che se, al contrario, le azioni compiute nel corso della vita saranno state cattive, l'individuo rinascerà animale o, peggio ancora, sarà un reietto.
- Gli effetti di un karma negativo possono essere contrastati per mezzo di particolari pratiche spirituali (per esempio i sacrifici interiori) come la meditazione e la rinuncia. Quest'ultima permette di offrire i frutti delle proprie azioni e di rinunciare a qualsiasi azione comandata dal desiderio o dalla passione.

### 1.3 Yoga Classico (Gli Yoga Sutra di Patanjali)

Gli Yoga Sutra, grazie al loro autore Patanjali (considerato il padre dello Yoga moderno) sono una delle prime codificazioni sistematiche dello Yoga, non più affidato quindi alla tradizione orale. Le origini e la storia di Patanjali non sono certe. Gli studi tradizionali indiani identificavano Patanjali con l'omonimo grammatico vissuto nel III secolo a.C., ma studi filologici più moderni hanno postdatato la redazione dell'opera a un'epoca presumibilmente altomedievale. Ad ogni modo è sua la raccolta dei 195 sutra (aforismi), ovvero brevi e significative frasi concepite per essere memorizzate con facilità. Il primo trattato pratico sul vivere di tutti i giorni, a partire dal comportamento da seguire all'interno della società, fino all'illuminazione, ovvero la piena liberazione dell'individuo. Il saggio Patanjali identificò otto membra (o stadi, passi, arti – vedi Cap.2) attraverso le quali lo yogi può gradualmente raggiungere l'unione con Dio (Paramatma):

1. Yama: astinenze, regole di comportamento
2. Niyama: osservanze, autodisciplina
3. Asana: posizioni fisiche, posture
4. Pranayama: controllo della respirazione e del flusso vitale
5. Pratyahara: ritrazione dai sensi dai loro oggetti
6. Dharana: concentrazione
7. Dhyana: meditazione
8. Samadhi: unione del meditante con l'oggetto della meditazione

### 1.4 Hatha Yoga

Lo Hatha Yoga, dal quale nascono le Asana (posizioni) conosciute nel mondo occidentale, data la sua origine intorno al IX-X secolo. Gli hatha yogi credevano che la creazione di polarità (maschile vs. femminile, caldo vs. freddo, felicità vs. tristezza) fosse fonte di sofferenza, malattie, delusioni e dolore. Il nome stesso Hatha Yoga, combinazione di "ha," sole, e "tha, luna, presenta l'unione di due opposti. Hatha significa anche forza o grande determinazione, e Yoga, come già citato, unione. Quindi, Hatha Yoga significa che per unire corpo e mente, nonché gli opposti, sono necessarie una grande forza, molta disciplina e determinazione. I più grandi ostacoli che uno hatha yogi poteva incontrare nella pratica erano la bramosia, l'odio, la falsità, l'egoismo e l'attaccamento a qualsiasi cosa. Gli hatha yogi cercarono di trasformare il corpo fisico nel sottile corpo divino e di raggiungere quindi l'illuminazione. Ritenevano che il corpo trasformato fosse insensibile alle malattie, privo di difetti, eternamente giovane e dotato di poteri paranormali e magici. I discepoli dovevano imparare la complessa fisiologia di corpo, muscoli, organi, chakra (centri energetici) e tessuti e gli dei che li governavano. Gli hatha yogi dovevano anche eseguire intensi rituali di purificazione prima di poter iniziare le pratiche di asana (posizioni) e pranayama (respirazione). Come per tutte le pratiche Yoga dell'epoca, i discepoli ricevevano istruzioni dai loro guru. Verso la fine del periodo postclassico comparvero 21 insegnamenti

segreti chiamati Yoga Upanishad. Scritti molto probabilmente fra il XIV e il XV secolo d.C., questi testi sacri svilupparono particolari pratiche Yoga come alcune delle asana, pranayama e mudra che si conoscono oggi in Occidente. L'enfasi era sempre posta sul modo in cui raggiungere l'illuminazione. Molti di questi testi stabilivano anche il modo di pronunciare il mantra Om, e presentavano un complicato sistema di controllo della respirazione (pranayama).

Non bisogna però confondere lo Hatha Yoga con lo Yoga nella sua totalità, né considerarlo solo una forma di ginnastica. Lo Hatha Yoga insegna a dominare l'energia presente nell'uomo, attraverso le Asana, il Respiro e la Meditazione, e quindi a conseguire un sicuro controllo della mente, sempre instabile e pronta a distrarsi, a divagare. Di seguito in sintesi le caratteristiche di questi tre principi che costituiscono l'Hatha Yoga:

- **Asana:** sono posture del corpo con le quali il praticante amplifica le caratteristiche e le attitudini mentali. Ogni postura fa confluire maggiore **prana** (energia) verso specifiche parti del corpo, irradiando le relative **nadi** (canali di energia, equiparabili ai meridiani dell'agopuntura cinese) e i **chakra** (centri energetici o di forza) interessati. Le posture, quindi, non sono soltanto complessi esercizi ginnici, bensì strumenti per incanalare l'energia nelle diverse parti del corpo. Perché la pratica di Asana venga eseguita correttamente è necessaria una giusta attitudine del praticante conforme alle **otto membra descritte da Patanjali**.
- **Pranayama:** è un insieme di tecniche di respirazione che consente l'accumulo e l'utilizzo del prana. Attraverso il controllo del respiro, il praticante è in grado di purificare il corpo e la mente. La parola Pranayama è formata da Prana (fiato, respiro, vita, energia, forza) e da Ayama (lunghezza, controllo, espansione). Il suo significato è quindi di controllo ed estensione del respiro. Tale controllo si attua durante le seguenti fasi: inspirazione (puraka) - espirazione (rechaka) - trattenimento del respiro (kumbhaka) . Il termine kumbhaka è usato per includere le tre fasi di inspirazione, espirazione e trattenimento del respiro. Quando il respiro viene trattenuto dopo una inspirazione, viene chiamato antara kumbhaka (interno, interiore). Quando viene trattenuto dopo una espirazione, viene chiamato bahya kumbhaka (esterno, esteriore). I giusti modelli ritmici della respirazione, profondi e lenti, rafforzano il sistema respiratorio, calmano il sistema nervoso e riducono la bramosia. La mente si libera e diventa un mezzo adatto per la concentrazione. L'emotività influisce sul ritmo del respiro e lo rende rapido, poco profondo e incontrollato. Il controllo del respiro permette il controllo della mente. Dato che lo scopo della pratica Hatha Yoga è calmare e controllare la mente, lo Yogi apprende la tecnica del Pranayama per dominare il respiro, in modo da controllare i sensi, e predisporre per la meditazione.

- **Meditazione** (Dhyana): è il settimo degli otto passi descritti dal saggio Patanjali per raggiungere l'unione con Dio. La meditazione è il passo immediatamente precedente al Samadhi, ovvero l'unione del meditante con l'oggetto meditato, l'unione dell'anima individuale con l'Anima universale.

Oggi lo Yoga o meglio lo Hatha Yoga è diffusissimo in tutto il mondo occidentale. Nella maggior parte dei casi, nell'insegnamento prevale la disciplina fisica rispetto a quella spirituale (e religiosa), tuttavia sono innegabili i benefici e i vantaggi che la pratica può dare a ciascun individuo anche da un punto di vista ulteriore rispetto a quello puramente corporeo. Se ciò oggi è possibile, lo si deve a tre Maestri Swami indiani che all'inizio del XX secolo alimentarono, studiandolo e ampliandolo, il repertorio dello Hatha Yoga, presentandolo non solo agli uomini non iniziati, ma anche alle donne. **Swami Kuvalayananda** si concentrò soprattutto sui benefici effetti dello Yoga sulla salute, **Swami Sivananda** a Rishikesh e **T. Krishnamacharya** di Mysore si concentrarono sullo sviluppo di un più ampio e vario sistema di asana e tecniche pranayama. La maggior parte degli studiosi concordano nel dire che lo Hatha Yoga che gli occidentali praticano oggi si è sviluppato dal lavoro di questi personaggi.

## Cap.2 Taekwondo e Hatha Yoga - i principi ispiratori

Un osservatore guardando dall'esterno una sequenza di asana o le forme (Tul) del Taekwondo, potrebbe vedere in entrambe un intenso esercizio nel quale tecnica, respiro, scioltezza, flessibilità, forza, concentrazione, equilibrio si fondono sapientemente dando vita ad espressioni diverse ma entrambi affascinanti.

Sappiamo bene però che il Taekwondo non è solo dare calci e pugni o tecniche di difesa e benché meno l'Hatha Yoga è solo una forma antica ma estremamente evoluta di stretching. Queste due discipline, sono alla base due filosofie di vita che racchiudono principi profondi che mirano alla evoluzione/l'illuminazione dell'individuo. Il Taekwondo in quanto arte marziale esprime un concetto di combattimento e quindi di violenza (seppure mai fine a se stessa o prevaricatrice) totalmente estraneo allo Yoga, tuttavia i principi dettati dal Generale Choi hanno numerosi punti di contatto con le "otto membra" di Putanjali. Il Taekwondo seppure codificato nella seconda metà del XX secolo affonda le sue radici nell'antica arte Coreana del Taekyon e nel Karate Giapponese, due espressioni di antiche culture orientali che non possono non essere state in qualche modo "contaminate" o per meglio dire influenzate pensiero Yoga. Ritengo che la definizione del Taekwondo racchiusa nelle parole del Generale Choi, ne sia un esempio meraviglioso e tangibile:

*"Accrescere nell' uomo la **saggezza**, far **nascere e sviluppare nel suo animo la dignità, la consapevolezza delle proprie capacità fisiche e morali**, allontanandolo da qualsiasi **atto di violenza e di ingiustizia**, questo è il **fine supremo** del TaeKwon-Do" (Gen. Choi Hong Hi)*

### 2.1 Taekwondo - La filosofia e i principi

La presentazione della Filosofia e dei principi del Taekwondo ripresi in questo capitolo hanno lo scopo di rendere più agevole il confronto con i principi delle "otto membra" di Putanjali

#### 2.1.1 La filosofia

La filosofia del Taekwon-Do ha come fondamento l'etica, la morale, le norme spirituali attraverso le quali gli uomini possano convivere armoniosamente insieme. Le parole stesse del Gen. Choi ci aiutano a capire meglio:

*"spero sinceramente che attraverso il Taekwon-Do ogni uomo possa acquisire la forza sufficiente per arrivare ad essere il guardiano della giustizia, opponendosi ai conflitti sociali e coltivando lo spirito umano al livello più alto possibile. E' con questo spirito che mi sono dedicato all'arte del Taekwon-Do per tutti i popoli del mondo".*

Il Gen. Choi stabilì la filosofia e i seguenti principi come le basi del Taekwon-Do e tutti gli studenti seri di quest'arte li dovrebbero osservare e rispettare attraverso il loro cammino sia nell'arte che nella vita.

- Avere la volontà di progredire qualsiasi siano le difficoltà incontrate.
- Essere gentile con i deboli e duro con i forti.
- Accontentarsi della posizione economica, ma non credere mai che sia al limite lo sviluppo della destrezza.
- Portare sempre a termine ciò che si è iniziato, grande o piccolo che sia.
- Essere il maestro a disposizione di tutti, senza tenere conto della religione, della razza o delle ideologie degli allievi.
- Non cedere mai alle oppressioni o alle minacce quando si sta perseguendo una nobile causa.
- Insegnare l'attitudine e l'abilità, con atti e non con parole.
- Essere sempre se stesso in qualunque circostanza.
- Essere l'eterno maestro, che insegna con il corpo quando è giovane, con le parole quando è vecchio e con i principi morali quando è morto.

### 2.1.2 I principi

여의

**Cortesia**  
*(Ye Uil)*

Lo studente deve cercare di mettere in pratica i seguenti elementi di cortesia per costruire un carattere nobile.

- Promuovere lo spirito di concessioni reciproche.
- Vergognarsi dei suoi vizi, rifiutando quelli degli altri.
  - Comportarsi educatamente.
  - Incoraggiare il senso di giustizia e umanità.
- Riconoscere l'istruttore dallo studente, l'anziano dal giovane.
  - Rispettare i beni altrui.
  - Agire con giustizia e con sincerità.

# 염치

## **Integrità** (Yom Chi)

Bisogna distinguere il corretto dallo sbagliato e avere la consapevolezza, quando qualcosa è sbagliata, di sentirsi colpevoli. Di seguito sono riportati alcuni modi di mancanza di integrità.

- Il maestro che disprezza se stesso e l'arte, insegnando tecniche sbagliate ai suoi allievi per una mancanza di conoscenza o di volontà.
- L'istruttore che nasconde le sue tecniche sbagliate, con il lusso della palestra e falsi apprezzamenti ai suoi allievi.
- Lo studente che ottiene un grado solo con scopo egocentrico e per sentirsi più potente.
- L'istruttore che insegna e promuove l'arte solo ai fini materiali.
- L'istruttore o lo studente le cui azioni sono diverse dalle sue azioni.
- Lo studente che si vergogna di chiedere aiuto ai suoi minori in grado.

# 인내

## **Perseveranza** (In Nae)

Un antico detto dice: *"la pazienza porta alla virtù e al merito"*. Per raggiungere un obiettivo come può essere un'alta graduazione o il perfezionamento tecnico, bisogna perseverare costantemente. Uno dei più importanti segreti per convertirsi in leader del Taekwon-Do è sovrapporsi a ogni difficoltà con perseveranza. Confucio disse: *"chi è impaziente nelle piccole cose, sbaglierà nei suoi scopi in situazioni di grande importanza"*.

# 극기

## **Autocontrollo** (Guk Gi)

Questo principio è molto importante sia dentro che fuori il Dojang. La perdita del controllo durante un combattimento può provocare un disastro. Seguendo Lao Tzu *" la persona più forte è quella che vince su se stesso più che sugli altri "*.

# 백절불굴

## **Spirito Indomito** (*Baekjul Boolgool*)

" *Qui giacciono i 300, che compirono il loro dovere*". Una semplice frase per uno dei più grandi atti di coraggio conosciuti dall'umanità. Di fronte alle ingenti forze militari di Serse, Leonida e i suoi 300 spartani nella battaglia delle Termopoli, dimostrarono al mondo il significato dello spirito indomito. Si manifesta quando una persona affronta un grosso problema utilizzando il suo coraggio e senza rinunciare ai suoi principi. Uno studente di Taekwon-Do deve essere sempre modesto e onesto. Confucio disse: " *non protestare davanti alle ingiustizie è atto di codardia*". Come la storia ha dimostrato , chi persegue i sogni, onestamente e vigorosamente con spirito indomito, non sbaglierà mai nel raggiungimento dei suoi obiettivi.

## 2.2 Lo Yoga delle otto membra

Il saggio Patanjali, considerato uno dei massimi esponenti dello Yoga, identificò otto stadi (o membra, arti, passi) attraverso i quali lo yogi può gradualmente raggiungere l'unione con Dio (Paramatma). Di seguito un approfondimento della filosofia delle otto membra. I primi due stadi, **Yama e Niyama**, definiscono norme generali di comportamento, il terzo e il quarto stadio, **Asana e Pranayama**, rappresentano invece i pilastri della pratica Hatha Yoga ai quali si aggiungono le ultime quattro "membra" dedicate alla evoluzione psichica e spirituale dell'individuo. (In corsivo i principi in comune a quelli del Taekwondo così come definiti dal Generale Choi)

### 1) Yama

Le leggi etiche e morali esposte con il nome di Yama sono precetti universali, non relativi a tempo, luogo, stato e circostanze. Insieme essi formano la grande legge della vita. Infatti le troviamo anche nell'etica cattolica ed ebraica. Con Yama si intendono i "**comandamenti morali universali**", o astensioni. Sono i cinque "freni" su cui si fonda l'etica dello Yoga:

1. **Ahimsa**: non-violenza, astensione dall'infliggere a qualsiasi essere vivente qualunque tipo di male, sia esso fisico, psicologico, ecc.; *(vedi Ye Uil incoraggiare il senso di giustizia e umanità)*
2. **Aparigraha**: distacco, non-attaccamento, astensione dalla bramosia del possedere; *(vedi Yom Chi Integrità- Ye Uil Cortesia)*
3. **Asteya**: onestà, astensione dalla cupidigia, liberazione dall'avidità; *(vedi Yom Chi Integrità- Guk Ci Autocontrollo)*
4. **Brahmacharya**: castità (intesa soprattutto come purezza morale e sentimentale); *(vedi Yom Chi Integrità- Guk Ci Autocontrollo)*
5. **Sathya**: verità, aderenza al vero, sincerità (soprattutto con se stessi). *(vedi Ye Uil Cortesia, Bajiuk Boolgool Spirito Indomito e Filosofia del Taekwondo: "Essere sempre se stesso in qualunque circostanza")*

**2) Niyama**: con Niyama si intendono le regole dell'autopurificazione.

1. **Saucha**: pulizia, salute fisica, purezza; (Gen.Choi :...far nascere e sviluppare nel suo animo la dignità, la consapevolezza delle proprie capacità fisiche e morali)
2. **Santosa**: appagamento, felicità della mente, l'accontentarsi; *(vedi Filosofia del Taekwondo: accontentarsi della posizione economica)*
3. **Tapas**: ardore, fervore nel lavoro, desiderio ardente di evoluzione spirituale; (vedi In Nae e Baekjul Boolgool e Filosofia del Taekwondo: Avere la volontà di progredire qualsiasi siano le difficoltà incontrate)
4. **Svadyaya**: studio di sé stessi, ricerca interiore;
5. **Ishvara Pranidhana**: abbandonarsi alla Divinità, la resa al Signore di tutte le nostre azioni.

### 3) Asana

Le āsana (in sanscrito आसन ) sono posizioni o posture utilizzate in alcune forme di Yoga, in particolare nello Hatha Yoga. La funzione delle asana è direttamente collegata alla fisiologia indiana, fondata sul sistema sottile. Secondo tale sistema, attraverso l'assunzione di diverse posizioni del corpo, il praticante diviene in grado di purificare i canali energetici (Nadi), incanalare l'energia verso specifici punti del corpo e ottenere così un notevole beneficio psico-fisico. Le asana conosciute sono alcune migliaia; ciascuna di esse porta un nome derivato dalla natura (soprattutto animali), o dalla mitologia induista.

### 4) Pranayama

Il Pranayama è il quarto stadio dello Yoga, secondo gli Yogasutra di Patanjali. Insieme a Pratyahara (ritiro della mente dagli oggetti dei sensi), questi due stati dello Yoga sono conosciuti come le ricerche interiori e insegnano come controllare la respirazione e la mente, quale mezzo per liberare i sensi dalla schiavitù degli oggetti di desiderio. La parola Pranayama è formata da Prana (fiato, respiro, vita, energia, forza) e da Ayama (lunghezza, controllo, espansione). Il suo significato è quindi di controllo ed estensione del respiro (energia vitale).

Il respiro merita una considerazione ulteriore, considerata la sua importanza in entrambe le discipline. Il Generale Choi scriveva che *"Metodi corretti di respirazione devono essere insegnati aumentando la velocità di ogni movimento e riducendo la fatica"*. Questo fa sì che il respiro, con l'uso del diaframma, sia determinante per esprimere la massima potenza e intensità facendo uscire l'energia. Nello Hatha Yoga invece il respiro nasale sia in inspirazione che in espirazione si estrinseca come strumento di controllo, di gestione "interna" dell'energia.

Il respiro nel Taekwondo sprigiona energia, il Pranayama la doma. Due principi antitetici ma che si conciliano nell'autocontrollo (Guk Gi).

### 5) Pratyahara

La parola Pratyahara indica l'emancipazione della mente, il suo ritiro dagli oggetti dei sensi, ottenuto distaccando l'attenzione dall'ambiente esterno dirigendola verso l'interno. Il canto di un mantra e la pratica NYM sono tecniche che portano allo stato Pratyahara. *(Accrescere nell'uomo la saggezza, far nascere e sviluppare nel suo animo la dignità, la consapevolezza delle proprie capacità fisiche e morali, allontanandolo da qualsiasi atto di violenza e di ingiustizia)*

## 6) Dharana

Il termine Dharana indica la capacità di concentrazione, diventare tutt'uno con quello che si sta facendo, con un oggetto esterno o interno. Requisito indispensabile per i passi successivi. (Gen.Choi: *"..Dal punto di vista pratico questa conoscenza approfondita di se stessi, si estrinseca attraverso un duro allenamento fisico, dove ogni praticante deve cercare in se stesso la forza del miglioramento fisico, mentale e spirituale"*)

**7) Dhyana** Dhyāna è un termine sanscrito che letteralmente significa meditazione. Dalla traslitterazione della parola Dhyāna nell'ambito delle Filosofie orientali derivano i termini Chan, in cinese e Zen, in giapponese.

**8) Samadhi** si intende uno stato di coscienza superiore: è l'unione con Paramatma, l'unione del meditante con l'oggetto meditato, l'unione dell'anima individuale con l'Anima universale. Si può identificare con uno stato d'essere equilibrato, raggiungimento del benessere totale, tramite un percorso che porta a uno stato di profonda realizzazione.

## Cap 3. Le Asana dello Hatha Yoga come integrazione all'allenamento nelle forme fino al IV Dan

Sin dalle mie prime lezioni di Hatha Yoga ho notato come diverse Asana, seppure con una diversa modalità di esecuzione, fossero già presenti in vari programmi di riscaldamento e stretching da me sperimentati. La mia sorpresa è stata nel vedere come attraverso l'uso della respirazione nasale, una maggiore concentrazione e lentezza nei movimenti potessi raggiungere dei livelli di allungamento muscolare e scioltezza articolare decisamente migliori rispetto ai miei limitati canoni abituali. Al termine di una pratica Hatha Yoga si percepiscono in maniera evidenti sia benefici fisici come una migliore postura, rilassamento e allo stesso tempo tonicità della muscolatura e soprattutto una sensazione di "ricarica energetica" prodotta dai ripetuti esercizi di respirazione. Ho quindi pensato a come poter estendere questi benefici a favore della preparazione alle forme, sia in condizioni normali di allenamento, sia in prossimità di una gara quando manca tempo e spazio per effettuare una routine di riscaldamento tradizionale con corsa, ginnastica ecc...

Premesso che ogni Asana può essere di supporto a qualsiasi preparazione atletica, data anche la quasi totale assenza di traumi soprattutto da urto e/o contatto, ho cercato di individuare delle posizioni specifiche da abbinare a ciascuna delle 18 forme di Taekwondo da me imparate sino a oggi. Il tutto però senza prescindere da asana basi di riscaldamento e preparazione alla pratica, con il vantaggio di poter combinare liberamente le diverse posizioni anche a beneficio di altre Tul. In alcuni casi, forme diverse si avvalgono di Asana uguali, come d'altronde anche nelle forme più avanzate si ripetono tecniche apprese nelle forme precedenti. Se si considera che la posizione perfetta dello Yoga è quella del fiore di Loto (vedi figura sotto), apparentemente più semplice di altre, non posso non trovare analogia con le parole del Gen. Choi, spesso riprese da Master Bos, che non c'è nessuna

differenza tra Chon Ji e una forma più "avanzata" se si eseguono le tecniche alla perfezione.



### 3.1 Le Asana per il riscaldamento

La prima sequenza di 12 Asana propedeutica a un buon riscaldamento di tutti i gruppi muscolari e articolari e al risveglio del metabolismo è il **Saluto al Sole (Surya Namaskara)**. Le sequenze di seguito illustrate, se praticate ripetutamente e con intensità, lasceranno stupito chi pensa che gli esercizi di Hatha Yoga siano solo posizioni utili per i non atleti. Anche se praticanti esperti compiono agevolmente molti cicli completi, è bene non eccedere nella pratica finché non si raggiunge un certo progresso. È importante, durante l'esecuzione delle asana, la giusta sequenza delle respirazioni. A ogni asana è abbinata la concentrazione su di un determinato chakra. La concentrazione sui chakra può avvenire visualizzando il respiro che penetra o fuoriesce dal chakra stesso. All'inizio si procederà lentamente tenendo la posizione e la concentrazione per diversi secondi, per poi giungere a una pratica fluida.

Si inizia con un minimo di 2 sequenze complete che costituiscono un ciclo. Un ciclo completo consiste di 24 posizioni, quindi ogni ciclo è composto da 2 sequenze complete di 12 posizioni, poiché una prima sequenza la si esegue con la gamba destra e la seconda con la sinistra. Con la pratica assidua si potrà aumentare di due sequenze ogni 4-5 giorni fino ad arrivare a 12 sequenze, che sono ottimali. La cosa più importante non è il numero di sequenze che riusciamo a raggiungere (tanto meno dobbiamo intraprendere una gara con noi stessi), ma la qualità di esecuzione dei vari movimenti e la consapevolezza nella pratica; pertanto questi ultimi sono i due obiettivi da raggiungere. Al termine della propria pratica è opportuno rilassarsi per qualche minuto sdraiandosi a terra e respirare tranquillamente.

**I capitoli e i paragrafi che seguono non devono in alcun modo sostituire la presenza di un istruttore. Si raccomanda pertanto di avvicinarsi alla pratica dello Hatha Yoga sempre seguiti da persone esperte e qualificate che controllino l'esatta esecuzione dei movimenti.**

## 1) Surya Namaskara (Saluto al sole)



1) In posizione eretta (Posizione della Montagna), con i piedi uniti e le mani giunte davanti al petto. Sentite il contatto dei piedi col pavimento e tenete il collo ben eretto. Espirate.



2) Con una profonda inspirazione, distendete le braccia verso l'alto e flettetevi all'indietro dalla vita in su.



3) Espirando lentamente, flettetevi in avanti partendo dai fianchi. Appoggiate i palmi delle mani a terra a fianco dei piedi, se possibile appoggiando il viso alle ginocchia.



4) Inspirando, stendete la gamba sinistra indietro. Contemporaneamente piegate il ginocchio destro e guardate in alto sollevando il mento.

5) Trattenendo il respiro, portate il piede destro indietro, accanto al sinistro. Il corpo deve formare una linea dritta. (Posizione della Sentinella o dell'Asse)



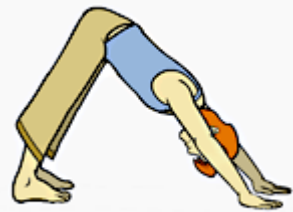
6) Espirando, appoggiate a terra le ginocchia, il petto e la fronte, tenendo però sollevato il bacino e lo stomaco.



7) Inspirando, sollevate la parte superiore del corpo stendendo le braccia. Guardate verso l'alto. (Posizione del cobra)

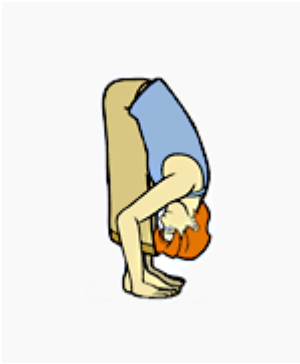


8) Con le mani appiattite a terra, espirando, portate la punta dei piedi in avanti e spingete le natiche verso l'alto e indietro. Spingete il più possibile i talloni e la testa in direzione del pavimento. (Posizione del cane che si stira)

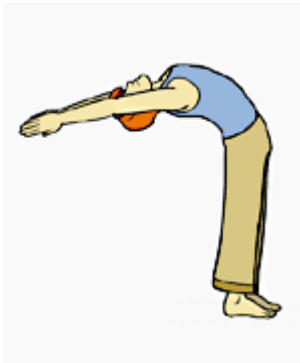


9) Inspirando portate il piede sinistro tra le mani. La gamba destra si troverà tesa all'indietro, con il ginocchio appoggiato a terra.

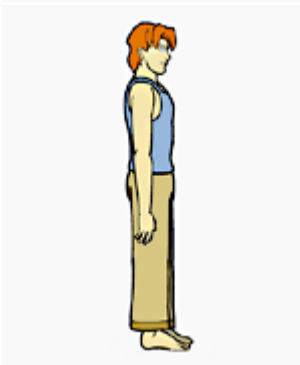




10) Espirando, portate la gamba destra vicino alla sinistra e il bacino verso l'alto, avvicinando il viso alle gambe.



11) Inspirando, portate le braccia distese in avanti, poi verso l'alto e quindi oltre la testa, piegandovi all'indietro con le mani unite.



12) Tornate in posizione eretta ed espirate. Ripetete la sequenza partendo con la gamba destra.

## 2 ) Setu Bandha Sarvangasana (Posizione del ponte)

Letteralmente, setu = diga, argine o ponte bandha = chiusura.

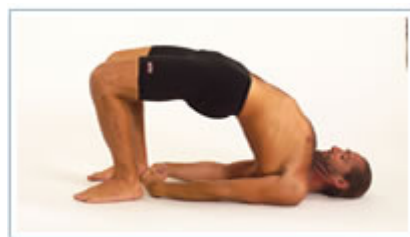
Grazie a questa posizione, viene tonificata e resa più elastica la colonna vertebrale, la muscolatura viene tonificata.

Inoltre, grazie alla stimolazione della tiroide, aumenta la capacità respiratoria.

Essa è utile inoltre per rinforzare i muscoli delle gambe, le cosce e le natiche.

Si sconsiglia questa posizione per chi soffre di dolori cervicali e sciatica.

Eseguire questa posizione solo in presenza di un insegnante esperto.



1. Sdraiatevi sul pavimento in posizione supina e, se necessario, collocate una spessa coperta ripiegata sotto le spalle per proteggere il collo. Piegate le ginocchia e posizionate i piedi sul pavimento, tenendo i talloni più vicini possibile ai glutei.
2. Espirate e, premendo l'interno dei piedi e delle braccia sul pavimento, spingete il coccige in alto, verso il pube, contraendo i glutei (ma senza indurirli) e sollevandoli dal pavimento. Mantenete parallele le cosce e le parti interne dei piedi. Afferratevi le mani sotto il bacino e estendetevi attraverso le braccia per aiutarvi a rimanere appoggiati sulla parte superiore delle spalle.
3. Sollevate i glutei finché le cosce non diventano parallele al pavimento. Mantenete le ginocchia in linea con i talloni, ma spingetele in avanti, allontanandole dalle anche, e distendete il coccige verso la parte posteriore delle ginocchia. Spingete il pube verso l'ombelico.
4. Sollevate leggermente il mento, allontanandolo dallo sterno e, bloccando le scapole contro la schiena, premete la parte alta dello sterno verso il mento. Bloccate la parte esterna delle braccia, allargate le scapole e cercate di sollevare in alto verso il busto lo spazio tra le scapole alla base del collo (nel punto in cui il collo è appoggiato sulla coperta).
5. Mantenete questa posizione dai 30 ai 60 secondi. Sciogliete la posizione con un'espiazione, abbassando lentamente la colonna vertebrale verso il pavimento.

#### Modifiche e supporti

Se avete difficoltà a sostenere l'innalzamento del bacino in questa posizione dopo averlo sollevato dal pavimento, fate scivolare un blocco o un sostegno sotto l'osso sacro e appoggiate il bacino su questo supporto.

### 3.2 Asana specifiche alla preparazione delle Forme (Tul)

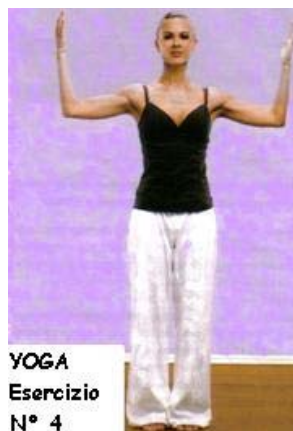
Come premesso, andremo ora a individuare delle Asana specifiche per ciascuna forma o gruppi di forme di Taekwondo, tenendo conto dei gruppi muscolari e articolari che vengono coinvolti nella esecuzione delle tecniche. Le Asana individuate non sono esaustive se prese singolarmente e devono essere precedute da una adeguata preparazione/riscaldamento e abbinare ad altre sequenze per dare i maggiori e completi benefici al praticante.

#### 3.2.1 Asana per per le forme da 1 a 3

##### Chon-JI - Dan Gun- Do San

Le asana individuate per il primo gruppo di forme mirano alla tonificazione delle braccia, dell'addome, l'apertura della cassa toracica, l'irrobustimento dei quadricipiti e a un maggior equilibrio.

- **Riscaldamento:** saluto al sole + ponte
- **Balini Asana** (La posizione della forza) Per eseguirla, mettetevi in piedi con i piedi uniti, la schiena ben dritta, le braccia sollevate lateralmente a candelabro (i gomiti sono all'altezza delle spalle e gli avambracci sono perpendicolari al pavimento). Respirate lentamente e in modo ritmico. Ad ogni inspirazione, espandete la gabbia toracica, accompagnando il movimento verso l'alto spingendo gomiti e polsi all'indietro. Ad ogni espirazione cercate di avvicinare leggermente le scapole l'una all'altra. Le spalle restano abbassate. Ripetete per 4-5 minuti.



- **Chatush Padasana (Posizione della sentinella o dell'asse)** è una posizione ideale per migliorare l'equilibrio sulle braccia. E' quindi molto importante e va affrontata con la giusta preparazione ma è ottima anche per la colonna vertebrale, rafforzare braccia e polsi e per tonificare l'addome



1. Iniziate con la posizione del Cane che si stira (vedi saluto al sole) Poi ispirate e spingete il busto in avanti finché le braccia non si posizionano perpendicolarmente al pavimento, con le spalle direttamente sopra i polsi e il busto parallelo al pavimento.
2. Premete la parte esterna delle braccia verso l'interno e bloccate la base degli indici delle mani sul pavimento. Bloccate le scapole contro la schiena, poi allontanatele dalla colonna vertebrale. Infine allontanate le clavicole dallo sterno.
3. Sollevate la parte anteriore delle cosce verso l'alto, mantenendo il coccige orientato verso il pavimento e allungandolo attraverso i talloni. Sollevate la base del cranio, allontanandolo dalla parte posteriore del collo, e guardate il pavimento mantenendo rilassati gli occhi e la gola.
4. Mantenere la posizione dai 30 ai 60 secondi.

- **Virabhadrasana I (Posizione dell'Eroe/Guerriero )**

Molto simile a Nachua Sogi, questa posizione favorisce l'allungamento di petto, polmoni, spalle, collo, addome, inguine (muscolo psoas), rafforzando le spalle, le braccia, i muscoli della schiena. Allo stesso tempo rafforza e allunga le cosce, i polpacci e le caviglie. Esistono 3 versioni. In questo capitolo vedremo le prime 2 versioni.



1. Dalla posizione eretta (Tadasana o della Montagna) espirando aprite i piedi a una distanza di 1-1,5 l'uno dall'altro. Alzate le braccia perpendicolarmente al pavimento (e parallelamente l'uno all'altro), e spingete le mani energicamente verso il soffitto, in particolare i lati in cui si trovano i mignoli. Bloccate le scapole contro la schiena e spingetele in giù verso il coccige.
2. Ruotate il piede sinistro in dentro, verso destra, di 45-60 gradi e quello destro in fuori, verso destra, di 90 gradi. Allineate il tallone destro con quello sinistro. Espirate e ruotate il busto a destra, allineando il più possibile la parte frontale del bacino con il bordo anteriore del tappetino. Mentre l'osso dell'anca sinistra ruota in avanti, premete la testa del femore sinistro indietro per fissare il tallone saldamente a terra. Allungate il coccige verso il pavimento e inarcate leggermente indietro la parte superiore del busto.
3. Con il tallone sinistro saldamente fissato a terra, espirate e piegate il ginocchio destro sopra la caviglia destra in modo tale che lo stinco sia perpendicolare al pavimento. Gli studenti più flessibili devono cercare di allineare la coscia destra in modo tale che sia parallela al pavimento.
4. Allungate energicamente le braccia in alto, sollevando la gabbia toracica lontano dal bacino. Mentre il piede dietro vi fissa saldamente a terra, potrete sentire una sorta di spinta percorrere la gamba dietro e salire lungo l'addome e il petto fino alle braccia. Se possibile, unite i palmi delle mani, con le dita bene aperte. Spingete leggermente più in alto con i lati delle mani in cui si trovano i mignoli. Tenete la testa in posizione neutra e guardate avanti, oppure inclinatela indietro e guardate in alto, verso i pollici.
5. Restate in questa posizione da 30 secondi a un minuto. Per scioglierla, inspirate, premete il tallone dietro sul pavimento e, continuando a protendervi verso l'alto con le braccia, raddrizzate il ginocchio destro. Ruotate i piedi in avanti e abbassate le braccia con un'espirazione, oppure tenetele distese verso l'alto per intensificare l'esercizio. Fate alcuni respiri, poi ruotate i piedi a sinistra e ripetete l'esercizio per la stessa durata. Al termine, ritornate nella posizione Tadasana.

- **Virabhadrasana II (Posizione dell'Eroe/ Guerriero II)**



Come nella versione n° 1 questa posizione rafforza e allunga gambe, caviglie, inguine, torace e spalle. Quest'ultime sono particolarmente sollecitate dall'estensione delle braccia.

Consente inoltre il rafforzamento dell'addome e l'aumento della resistenza

1. State in piedi in posizione Tadasana (della montagna). Con un'espirazione allontanate i piedi, collocandoli ad una distanza di circa un metro l'uno dall'altro. Sollevate le braccia parallelamente al pavimento e allontanatele con forza dai vostri fianchi, con le scapole allargate e i palmi rivolti verso terra.
2. Voltate leggermente il piede destro verso destra e ruotate il piede sinistro verso sinistra di 90 gradi. Allineate il tallone sinistro con il destro. Bloccate le cosce e girate la coscia sinistra all'esterno facendo in modo che il centro della rotula sinistra sia in linea con il centro della caviglia sinistra.
3. Espirate e piegate il ginocchio sinistro sulla caviglia sinistra di modo che lo stinco sia perpendicolare al pavimento. Se possibile, portate la coscia sinistra in posizione parallela al pavimento. Bloccate questo movimento del ginocchio sinistro rafforzando la gamba destra e premendo la parte esterna del tallone destro sul pavimento
4. Allungate le braccia allontanandole dallo spazio tra le scapole, tenendole parallele al pavimento. Non appoggiate il busto sulla coscia sinistra: mantenete distesi allo stesso modo i lati del busto e tenete le spalle direttamente sopra il bacino. Premete leggermente il coccige verso il pube. Voltate la testa verso sinistra e guardate al di sopra delle dita.
5. Mantenete questa posizione dai 30 ai 60 secondi. Inspirate per raddrizzarvi. Cambiate piede e ripetete il tutto per lo stesso numero di secondi.

- **Hasta Uttana Utthita Tadasana (Posizione della Palma)** Questa posizione oltre a favorire l'allungamento della colonna vertebrale, dei muscoli dorsali e dei polpacci, stimola particolarmente l'equilibrio e la verticalità.

1. Dalla posizione di Tadasana mantenendo la colonna ben eretta, possibilmente con una leggera contrazione dei glutei a spingere il bacino in avanti (retroversione), inspirando sollevate le braccia tese sopra la testa, allacciando i due pollici. Le braccia ben arretrate, ad aprire torace e ascelle dovranno tirare verso l'esterno come se cercassero di far sganciare i pollici. Espirate.
2. Con una nuova inspirazione sollevarsi sulle punte dei piedi (metatarso) tenendo le gambe ben tese ed evitando di inarcare la zona lombare. Il peso dovrà concentrarsi interamente sulle punte dei piedi e le caviglie dovranno essere estese il più possibile. Per instnsificare la posizione, sempre striandosi verso l'alto compiere dei piccoli passi, mantenendo sempre l'equilibrio e la tensione delle gambe e della schiena in linea verticale

- **Urvasana (Posizione delle cosce).** Questa posizione rafforza i quadricipiti, apre gli inguini e consente l'allungamento della colonna vertebrale.

1. In piedi divaricate le gambe girando i piedi verso l'esterno
2. Piegate le gambe, fino a portare le cosce perpendicolari al pavimento.
3. Portate le ginocchia più indietro possibile, sempre in linea con la direzione dei piedi
4. Mantenete il busto eretto, il bacino retroverso e il mento verso il petto in modo da allunagare la nuca e consentire il progressivo allungamento di tutti i muscoli della schiena

### 3.2.2 Asana per le forme da 4 a 8

#### Won Hyo- Yul Gok- Joon Gun- Toy Gye

- Le Asana individuate per questo gruppo di forme, nelle quali sono presenti calci laterali e circolari, mirano migliorare l'allungamento posteriore, laterale e le rotazioni necessarie per le tecniche di calcio.
- **Riscaldamento:** saluto al sole + ponte
- **Utthita Trikonasana (Posizione del triangolo esteso)** Questa posizione allunga e rafforza le cosce, le ginocchia e le caviglie. Particolarmente indicata per l'allungamento delle anche, dell'inguine, dei tendini, dei polpacci, del torace, delle spalle e di tutta la colonna vertebrale



1. State in piedi in posizione Tadasana. Con un'espirazione allontanate i piedi, anche con un piccolo salto, collocandoli ad una distanza di circa un metro l'uno dall'altro. Sollevate le braccia parallelamente al pavimento e allontanatele con forza dai vostri fianchi, con le scapole allargate e i palmi rivolti verso terra.
2. Voltate leggermente il piede sinistro verso destra e ruotate il piede destro verso destra di 90 gradi. Allineate il tallone destro con il sinistro. Bloccate le cosce e girate la coscia destra all'esterno facendo in modo che la rotula e la caviglia destra siano in linea
3. Espirate e distendete il busto verso destra direttamente sopra la gamba destra, piegandovi dall'articolazione dell'anca, non dalla vita. Bloccate questo movimento rafforzando la gamba sinistra e premendo la parte esterna del tallone sul pavimento. Ruotate il busto verso sinistra, mantenendo i due lati ugualmente distesi. Lasciate che l'anca sinistra si muova leggermente in avanti e allungate il coccige verso il tallone del piede posizionato più indietro.
4. Appoggiate la mano destra sullo stinco, sulla caviglia o sul pavimento all'esterno del piede destro, ovunque sia possibile senza distorcere i lati del busto. Allungate il braccio sinistro verso il soffitto, allineando la parte superiore delle spalle. Mantenete la testa in posizione neutra oppure giratela verso sinistra, fissando con gli occhi il pollice sinistro.
5. Mantenete questa posizione dai 30 ai 60 secondi. Inspirare per alzarvi, premendo con forza la parte posteriore del tallone sul

- **Supta Padangusthasana (Posizione coricata con estensione delle gambe)**. Questa posizione è importante per allungare fianchi, cosce e tendini delle ginocchia, inguini e polpacci e allevia il mal di schiena.



1. Sdraiatevi a terra in posizione supina, con le gambe ben allungate e la testa sul pavimento (eventualmente sostenendola con una coperta ripiegata). Espirate, piegate il ginocchio sinistro e tirate la coscia verso il busto. Abbracciate la coscia stringendola al ventre. Premete a terra con forza la parte anteriore della coscia destra e spingete attivamente con il tallone destro.
2. Legate una cintura intorno all'arco plantare sinistro e afferrate le due estremità con le mani. Inspirate e stendete il ginocchio portando il tallone sinistro in alto verso il soffitto. Fate scorrere verso l'alto le mani lungo il nastro fino a distendere completamente i gomiti. Allargate le scapole. Con le mani più in alto possibile sul nastro, premete leggermente a terra le scapole. Allargate le clavicole allontanandole dallo sterno.
3. Allungate la parte posteriore del tallone sinistro. Quando la parte posteriore della gamba, tra il tallone e il gluteo, è completamente distesa, sollevate la punta dell'alluce. Iniziate con la gamba sollevata perpendicolare al pavimento. Rilassate la testa del femore in modo che affondi maggiormente nel bacino e avvicinate contemporaneamente il piede al capo, aumentando l'allungamento della parte posteriore della gamba.
4. Tenete la gamba in posizione verticale da 1 a 3 minuti, lasciate il nastro, tenete fermo l'arto per circa 30 secondi, quindi rilassatelo lentamente espirando. Ripetete l'esercizio sul lato destro per la stessa durata.

- **Parighasana (Posizione del cancello)** questa posizione tende e rilassa i muscoli laterali del busto, dell'addome e i muscoli della zona pelvica (un lato dell'addome è teso e l'altro è piegato lateralmente)



1. A terra sulle ginocchia con le caviglie unite
2. divaricate la gamba destra verso destra ruotate lateralmente il piede verso destra.(tenere la gamba tesa).
3. Allargate lateralmente le braccia in linea con le spalle.
4. Espirate e flettete lateralmente il busto verso destra facendo scivolare lungo la gamba destra il palmo della mano destra sino a portarla sullo stinco e la caviglia destra.
5. Fate passare il braccio sinistro sopra la testa e posate la mano sinistra sulla mano destra.
6. Rimanete in posizione 30 secondi, ispirate e sciogliete la posizione. Ripetete sull' altro lato.

- **Virabhadrasana III (Posizione dell'Eroe/ Guerriero III)**. Terza variante, questa posizione dell'eroe rafforza l'equilibrio, dona potenza e stabilità, tonificando i muscoli delle gambe. Si può eseguire con l'allungamento in avanti delle braccia(vedi foto)



1. Partendo dalla posizione di Tadasana (della montagna) , flettete in avanti il busto, caricando il peso sulla gamba destra.
2. Sollevate all'indietro la gamba destra tenendola tesa in modo che gamba e busto siano perpendicolari al pavimento.
3. Una volta raggiunto l'equilibrio, mantenendo il mento retratto verso lo sterno, allungate le braccia in avanti
4. Mantenete la posizione inspirando ed espirando dai 30 ai 60 secondi.

- **Ardha Chandrasana** (Posizione della Mezza Luna). Questa posizione è estremamente efficace per rafforzare addome, cosce, glutei, caviglie e colonna vertebrale. Allunga l'inguine, i muscoli posteriori delle cosce e dei polpacci, le spalle, il torace e la colonna vertebrale. Migliora la coordinazione e l'equilibrio Benefici.



1. Eseguite Utthita Trikonasana (Posizione del triangolo) sul lato destro, tenendo la vostra mano sinistra appoggiata sull'anca sinistra.
2. Inspirate, piegate il ginocchio destro e fate scivolare in avanti il piede sinistro di circa 15-30 cm lungo il pavimento. Contemporaneamente spingete in avanti la mano destra di almeno 30 cm, superando il dito piccolo del piede destro.
3. Espirate, premete la mano destra e il tallone destro con fermezza contro il pavimento e distendete la gamba destra, sollevando contemporaneamente la gamba sinistra parallelamente al pavimento (o appena al di sopra).
4. Allungate bene premendo sul tallone sinistro per mantenere rigida la gamba sollevata.
5. Ruotate la parte superiore del busto verso sinistra, continuando a muovere leggermente l'anca sinistra in avanti. I principianti dovrebbero tenere la mano sinistra sull'anca sinistra e la testa in posizione neutra, guardando dritto davanti a sé.
6. Mantenete questa posizione dai 30 ai 60 secondi. Poi abbassate sul pavimento la gamba sollevata con un'espirazione e tornate alla posizione del trainatolo.

- **Ardha Matsyendrasana (Posizione di mezza torsione del signore dei pesci)** Una pratica costante di questa Asana cura lombaggini e altri dolori muscolari della schiena. La colonna vertebrale è resa elastica. I muscoli e gli organi della regione addominale vengono massaggiati. Migliora la flessibilità nelle rotazioni



1. Seduti sul pavimento con le gambe distese in avanti e i glutei appoggiati su una coperta ripiegata, piegate le ginocchia, posate i piedi a terra e fate scivolare quello sinistro sotto la gamba destra, all'esterno del fianco destro. Appoggiate l'esterno della gamba sinistra sul pavimento e fate passare il piede destro sopra la gamba sinistra posandolo a terra all'esterno del fianco sinistro. Il ginocchio destro sarà rivolto perpendicolarmente verso il soffitto
2. Espirando, eseguite una torsione verso l'interno della coscia destra. Premete la mano destra sul pavimento appena dietro il gluteo corrispondente e mettete la parte superiore del braccio sinistro sull'esterno della coscia destra, vicino al ginocchio. Portate a contatto la parte anteriore del busto con l'interno della coscia destra.
3. Premete molto vigorosamente l'interno del piede destro sul pavimento, rilassate la parte destra dell'inguine e allunga la parte anteriore del busto. Piegate leggermente all'indietro la parte anteriore del busto contro le scapole e continuate ad allungare il coccige verso il pavimento.
4. Potete girare la testa in due direzioni: verso destra per proseguire la torsione del busto oppure verso sinistra per contrastare tale torsione, guardando il piede destro da sopra la spalla sinistra.
5. A ogni inspirazione sollevate un po' di più lo sterno, premendo le dita a terra per facilitare il movimento. A ogni espirazione aumenta ulteriormente la torsione. Fate in modo di distribuire in modo uniforme la torsione lungo l'intera colonna vertebrale, evitando di concentrarla nella regione lombare. Mantenete la posizione per 30-60 secondi, quindi scioglietela con un'espirazione. Tornate alla posizione iniziale e ripetete l'esercizio sul lato sinistro per la stessa durata.

### 3.2.3 Asana per le forme da 9 a 18

Chong Moo - Kwang Gae - Poe Eun - Ge Baek-

Eui Am- Choong Jang-Juche-

Sam il-Yoo Sin- Choi Yoing

L'accorpamento di un numero di forme così elevato rispetto ai due paragrafi precedenti, è dato dalle difficoltà delle tecniche presenti in queste forme e dall'introduzione di calci più complessi. Vengono quindi prese in considerazione 6 Asana per migliorare l'apertura degli inguini, favorire le aperture laterali e i calci in rotazione. Si consiglia oltre al consueto riscaldamento con **il Saluto al Sole e al Ponte** di integrare queste 6 Asana con quelle illustrate nel paragrafo 4.2.2.

- **Supta Virasana (Posizione della foglia piegata)**. Questa posizione favorisce l'apertura degli inguini, nonché l'allungamento dei quadricipiti femorali e dei muscoli della schiena



1. Ginocchia unite a terra divaricate i piedi di circa mezzo metro. Sedetevi a terra tra i polpacci (se e' troppo difficile, provate ad unire i piedi e a sedervi sui talloni).Tenere le dita dei piedi rivolte indietro e premute a terra.
2. Flettete completamente il tronco sugli arti inferiori fino a che la fronte non tocchi terra.
3. Distendete le braccia in avanti ai lati della testa a terra (non sollevare i glutei dai talloni ).
4. Rimanete in posizione a lungo respirando normalmente.
5. Sciogliete la posizione

- **Upavishta Konasana ( posizione seduta ad angolo )**. Questa Asana rende elastici i tendini delle gambe, tonifica la regione pelvica e toglie di dolori del nervo sciatico. Chiaramente è adatta a praticanti particolarmente esperti e flessibili è consigliabile praticarla dopo un buon riscaldamento e con la supervisione di un istruttore.



1. Seduti a terra, gambe distese, piedi a martello.
  2. Divaricate le gambe il piu' possibile , mantenendole tese facendo aderire a terra la parte posteriore delle gambe.
  3. Prendete gli alluci con i pollici e i medi, sollevate il diaframma ed estendete le costole, torace aperto, spalle indietro il tutto per rendere la schiena concava.
  4. Espirate, flettete in busto avanti e appoggiate la testa, poi il naso ed infine il mento a terra.
  5. Rimanete in posizione 30 secondi, inspirate e sollevate la testa, le spalle ed infine l' addome lentamente da terra. Sciogliete la posizione
- **Maalasana (La ghirlanda)**. Anche questa Asana favorisce particolarmente l'apertura delle anche, l'allungamento delle fasce muscolari della schiena e tonifica l'addome.



1. Piegatevi in affondo sulle ginocchia, mantenendo i piedi più vicino possibile e con i talloni a contatto con il pavimento (nel caso non fosse possibile, create un appoggio con un materassino o una coperta arrotolati)
2. Aprite le ginocchia. Espirando portate in avanti il busto in mezzo alle ginocchia senza curvare la schiena
3. Premete con i gomiti all'interno delle ginocchia facendo combaciare i palmi delle mani, opponendo resistenza alla chiusura delle ginocchia.

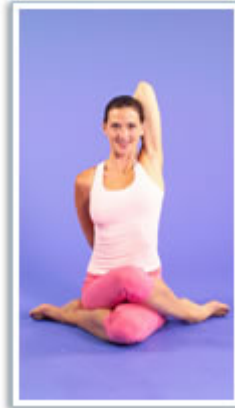
4. Mantenete la posizione da 30 secondi a 1 minuto, ispirate , stendete le ginocchia e rialzatevi

- **Vrksasana (Posizione dell'albero)** è un chiaro esempio di quanto possa essere difficile stare in equilibrio su una gamba sola. E' questa infatti una posizione che richiede concentrazione, equilibrio e forza e che quindi può essere realizzata al meglio solo dopo una lunga pratica e un costante allenamento, sia fisico che mentale. Potenzia cosce, polpacci, caviglie e colonna vertebrale allunga inguine, interno cosce, torace e spalle e migliora l'equilibrio



1. In piedi in posizione eretta spostate leggermente il peso sul piede sinistro, tenendo l'interno ben saldo a terra, e piegate il ginocchio destro. allungate la mano destra verso il basso e afferra la caviglia corrispondente.
2. Sollevate il piede destro e appoggiate la pianta all'interno della coscia sinistra. Se ci riuscite, premete il tallone destro contro la parte interna sinistra dell'inguine, con le dita del piede rivolte verso il pavimento. Il centro del bacino deve essere perpendicolare al di sopra del piede sinistro.
3. Allungate le braccia verso il soffitto, tenendole parallele tra loro e con i palmi delle mani rivolti uno verso l'altro o a contatto.
4. Mantenete la posizione per 30-60 secondi. Espirando, tornate in Tadasana (posizione della montagna) e ripetete l'esercizio per la stessa durata invertendo le gambe.

- **Gomukhasana (Posizione del muso di vacca)**. Questa Asana aiuta a sciogliere l'articolazione delle spalle a raddrizzare la schiena. Sviluppa il torace e rende più elastici i muscoli delle gambe.



1. Seduti a terra, allungate le gambe in avanti
2. Con le mani aiutatevi a piegare il ginocchio destro e accavallate la gamba destra sulla gamba sinistra con il piede destro accanto al gluteo sinistro
3. Piegare il ginocchio sinistro ed accavallare la gamba sinistra sulla gamba destra( già' piegata). Il piede sinistro accanto al gluteo destro
4. Alzate il braccio sinistro, piegatelo all'altezza del gomito e portate la mano tra le scapole. Abbassate il braccio destro, piegandolo al gomito e con la mano destra afferrate la mano sinistra. Importante è che manteniate collo e testa dritti.
5. rimanete in posizione 30 sec.respirando profondamente.ScioglieTE e ripetete sull' altro lato.

- **Baddha Konasana (Posizione del calzolaio)** La Posizione legata ad angolo, Allunga la parte interna di cosce, inguine e ginocchia



1. Mettetevi seduti a terra con le gambe allungate avanti e i piedi a martello.
2. Piegate le gambe, unite le piante dei piedi ed avvicinateli al perineo divaricando le cosce e abbassando le ginocchia fino a terra.
3. Tenere con le mani le dita dei piedi, mantenendo la spina dorsale ben eretta.
4. Appoggiate i gomiti sulle cosce spingendole in basso.
5. Mantenete la posizione per 1-5 minuti, quindi ispirate, sollevate le ginocchia da terra e allungate le gambe riportandole nella posizione iniziale.

- **Fonti e bibliografia**

- B.K.S. Iyengar  
**Teoria e pratica dello yoga**  
Mediterranee
- Marilia Albanese  
**Lo yoga**  
Xenia
- Carlo Patrian  
**Yoga**  
Sperling & Kupfer
- Gabriella Cella Al-Chamali  
**Yoga per la salute**  
Bompiani
- Mario Verri  
**Yoga**  
Armenia
- Cristina Brown  
**The yoga bible**  
Godsfield Press
- Patanjali  
**Aforismi dello yoga**  
Manganelli
- [www.Yogajournal.com](http://www.Yogajournal.com)  
[www.Yogajournal.it](http://www.Yogajournal.it)  
[www.abc-of-Yoga.com](http://www.abc-of-Yoga.com)  
[www.Yoga.it](http://www.Yoga.it)  
[www.wikipedia.it](http://www.wikipedia.it)  
[www.taekwondo-fitae-itf.com](http://www.taekwondo-fitae-itf.com)  
[www.macroedizioni.it](http://www.macroedizioni.it)  
[www.yogadiffusion.it](http://www.yogadiffusion.it)  
[www.yogasurya.it](http://www.yogasurya.it)

