

■ GINNASTICHE

Impara a fare lo scoiattolo

Un compendio di esercizi fisici in grado di liberare energia dal corpo e dare equilibrio alla mente. È quello che offre il Daruma Taiso, la ginnastica preparatoria della forma più tradizionale del karate, il Shorei Kan Gojuryu. Fondata come disciplina autonoma nel 1982 dal giapponese Toschio Tamano, affonda le sue radici nel VI secolo d.C., quando un personaggio miste-

rioso, Bodhidharma, diffuse in Oriente il buddismo e le arti marziali. Tradotto dal giapponese, Daruma Taiso significa "esercizi di Bodhidharma". È una ginnastica completa e simmetrica, che impegna tutti i muscoli del corpo: da



gli alluci alle dita delle mani. In una sorta di mimo del comportamento animale. Gli esercizi, circa 300, divertono proprio perché rical-

cano molti movimenti di gatto, scoiattolo, tartaruga, scimmia, anatra e gru. Si previene la rigidità delle giunture, primo sintomo dell'invecchiamento e si curano mal di schiena, mal di testa, dolori premestruali, eccessiva stanchezza. Si trovano anche esercizi specifici contro l'acne, l'insonnia, il raffreddore. Come ginnastica preparatoria al karate, lo si può praticare in tutte le palestre di Shorei Kan Gojuryu, mentre più rari sono i circoli dove viene insegnato come disciplina autonoma. Per informazioni: maestro Rino Echelli (tel.: 02 / 9055224) oppure il sito Internet della Shorein Kan Italia (www.shorei-kan.com).

Daniela De Vecchi