

POSTURA

Estratto dal libro:

**“Graphic Kendo
dalla base, difesa e tattica”
K. Ando, F. Nakiri, H. Ozawa
ed. Daishukan**

Traduzione a cura di Lorenzo Zago

POSTURA

Una delle principali caratteristiche degli esseri umani è che camminano in posizione eretta, sui due piedi. Possiamo dire che, siccome stanno su due gambe, possono usare le proprie mani liberamente per fare cose, pensare, comunicare e che il loro cervello si è gradualmente sviluppato e così hanno promosso il successivo sviluppo delle diverse culture.

La postura umana è mantenuta da una struttura ossea centrale, **la colonna vertebrale**. Essa ha tra le 32 e le 34 vertebre (7 cervicali, 12 dorsali o toraciche, 5 lombari, 5 sacrali e 3-5 coccigee). Connesse alla colonna vertebrale ci sono diverse articolazioni e queste permettono una notevole mobilità.

L'illustrazione n° 1 mostra le differenze di postura tra un gorilla, un uomo di Neanderthal ed un uomo attuale. Ogni cosa sulla terra è soggetta alla forza di gravità, ed al fine di mantenere l'equilibrio di tutto il corpo, la spina dorsale degli esseri umani è curva a forma di "S". A seconda delle persone o della loro età, la condizione della curva varia.

La figura n° 2 analizza la curvatura di determinati punti della spina dorsale.

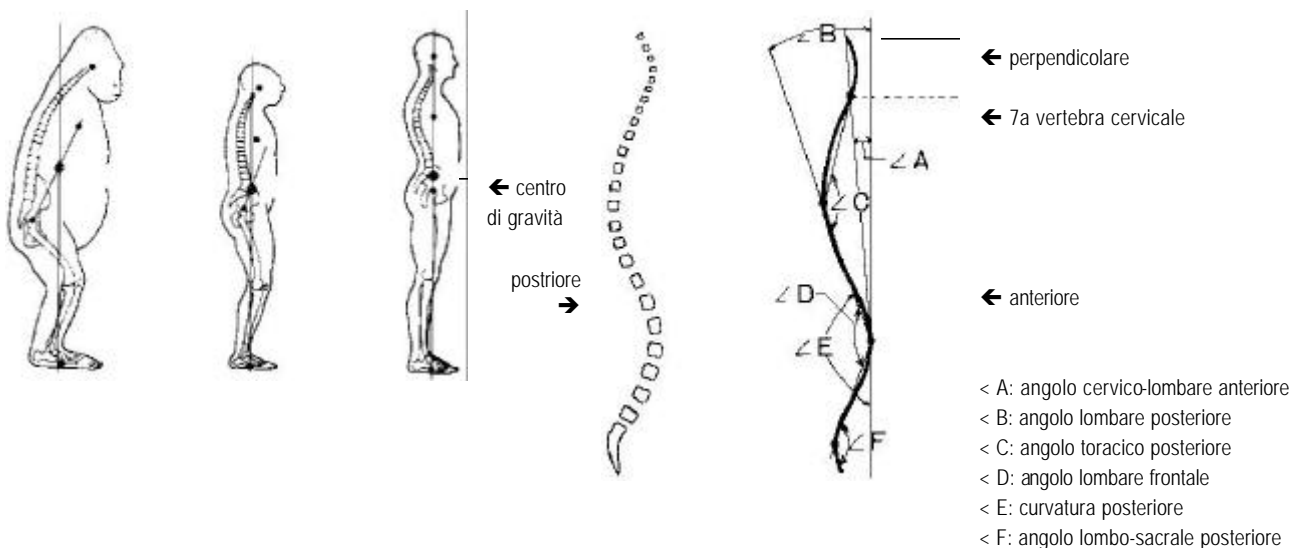


Fig. 1 comparazione tra un gorilla, un uomo di Neanderthal e l'uomo attuale

Fig. 2 misure della curvatura della spina dorsale

La comparazione della curvatura posteriore superiore (<C) dei **kendoka** con praticanti di altri sports, illustrazione n° 3, ci mostra che i muscoli posteriori (dorsali) sono più estesi nei **kendoka**. Al contrario, l'angolo nei sumotori, ginnasti, judoka e calciatori è simile ed il loro dorso è più arrotondato. Di conseguenza, secondo le qualità specifiche di uno sport, le influenze sulla spina dorsale e sulla postura sono differenti.

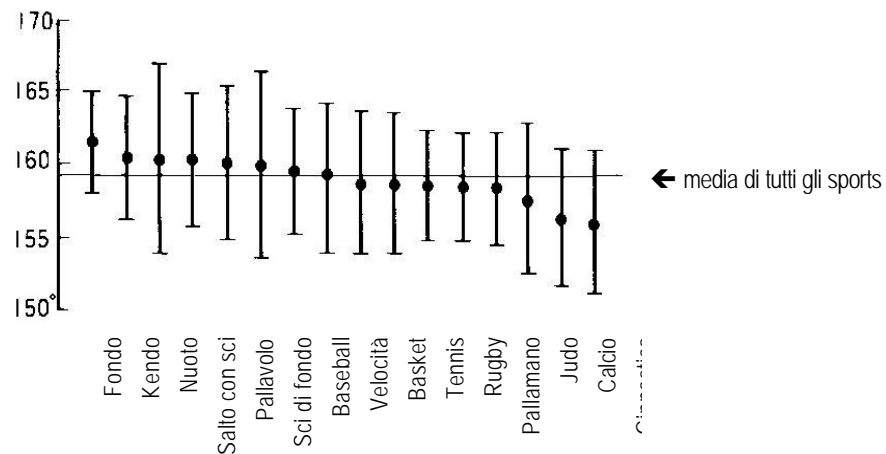


Fig. 3 comparazione della curvatura superiore dorsale

Inoltre i **kendoka** hanno la tendenza a pendere leggermente indietro, giudicare se la postura è buona o cattiva è arduo e difficile da spiegare, tuttavia, se usiamo uno speciale test psicologico, osserviamo che i **kendoka** sono considerati quelli con la postura migliore.

L'attacco nel **Kendo** è realizzato dalla combinazione della rotazione delle braccia, centrata sulla giunzione delle spalle, con il movimento in avanti del corpo. Ne risulta che il corpo compensa l'estensione in avanti delle braccia e l'inclinazione in avanti del corpo stesso, tirando la parte superiore del corpo indietro. E' ragionevole pensare, quindi, che ciò influenzi la postura. Il rigoroso insegnamento passatoci dai tempi antichi riguardante la postura anch'esso ha probabilmente un'influenza.

Seguendo il naturale processo di invecchiamento, i muscoli del dorso e dell'addome che tengono eretto il corpo si indeboliscono, la schiena comincia ad incurvarsi, l'incedere ed il doppio mento cominciano ad apparire impoverendo la postura. D'altra parte dobbiamo pensare che, non solo se praticiamo **Kendo** la nostra postura migliorerà ma che dobbiamo praticarlo con una buona impostazione. Dobbiamo anche sforzarci di migliorare la nostra postura ogni giorno della nostra vita.

Sin dai tempi antichi l'importanza di concentrare energia (forza, potenza, vigore) nella zona appena sotto l'ombelico, **Seikatanden**, è stata posta in rilievo. Il **Seikatanden** si dice essere approssimativamente la stessa area del baricentro del corpo ed il centro di tutti i movimenti. E' molto importante nel **Kendo** creare le migliori condizioni per muoversi agevolmente elevando la pressione nell'addome e contraendo i muscoli che circondano le anche. D'altra parte, ci sono alcune persone che protendono troppo il loro basso addome. Facendo così, essi non si possono aspettare di avere sufficiente pressione o potenza. Piuttosto hanno molte probabilità di arrecare danno alle anche, dobbiamo quindi porre attenzione a non fare così.