

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. Portato 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 a insistere l'imperatore. «Non lo so, Maestà», fu la risposta. Qualche anno dopo morì. Qualcuno disse di averlo visto che riattraversava 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 giapponese 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 sulle punte 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 8 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 KARATÈ, PRATICATO DA SOLO IN MOLTE PALESTRE, È UN INSOLITO DISTILLATO DI SAPIENZA ZEN E ARTI MARZIALI. PIENO DI SORPRESE

la ginnastica dei samurai

di Cristina De Stefano

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.



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 da 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 a 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,

In piedi a gambe leggermente divaricate. Inspirare profondamente. Espirando piegare il busto in avanti portando le mani a terra. Guardare indietro, fra le ginocchia. Mantenere le gambe tese. Inspirando, risalire il busto. Poi, espirando, posare le mani sui glutei, incurvare il busto, spingere in avanti il bacino e guardare all'indietro. Ripetere 3 volte. Questo esercizio tonifica gli organi addominali, rende più elastica la schiena e aiuta a eliminare il grasso intorno alla pancia.



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 molto 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 la posizione 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 il 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 poi i più diffusi nella vita di tutti i giorni. Ho visto su una rivista scientifica americana uno studio sul Daruma Taïso: dopo due mesi di controllo sulle persone che lo praticavano si notavano progressi in termini di pressione, colesterolo, flessibilità. È una ginnastica non traumatica, che si può consigliare anche a persone operate, o con gravi patologie. Ma è perfetta anche per i bambini: è simmetrica, completa, non violenta e molto, molto divertente».

Il Daruma Taïso 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 Taïso dura almeno un'ora, perché parte dai piedi e arriva fino alla testa, ma chi vuole può concentrarsi su esercizi specifi-



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 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 premestruali, va eseguito ogni mattina 6 volte tutti i giorni, tranne che durante i giorni del ciclo.

scopi fondamentali del Daruma Taïso sono due: rendere più elastiche 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 Taïso questo processo diventa parte della ginnastica, diventa in qualche modo cosciente. E crea una grande energia».

Anch'io, che sono la pigrizia fatta persona, da quando pratico il Daruma Taïso 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 Taïso: dalla punta delle unghie fino all'estremità della coda.

Cristina De Stefano

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

ci: 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 Taïso 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 dolori alla schiena, donne che mi ringraziavano perché erano rimaste incinte dopo anni di tentativi», spiega. «Gli

dove in Italia

Il Daruma Taïso viene praticato come ginnastica preparatoria all'arte marziale in tutte le palestre del karatè Shorei Kan Gajuryu, che in Italia sono circa una trentina (per informazioni generali contattare il maestro Rino Echelli, tel. 029055224). Le palestre dove invece si pratica il Daruma Taïso da solo, cioè come disciplina autonoma rispetto al karatè, sono ovviamente molto meno numerose. Ne diamo qui di seguito un elenco completo.

- Palestra Itc "Zappa", via Grandi 4, Saronno, tel. 0296798164
- Shorei-Kan Bergamo, via Marzonica 92/3, 24124 Bergamo, tel. 035344349

- Shorei-Shorei, via Cooperazione 3, 20082 Binasco (MI), tel. 029055224
- Shorei-Kan Reggio Emilia, via Cavazzoni 27, Cadelbosco di Sopra (Re), tel. 0522919665
- Shodan, via Monari 21, Reggio Emilia, tel. 3494261526
- Go Rin Ryu Noceto, via Pietro da Noceto 3, Noceto (Pr), tel. portatile 3474801280
- Quadrifoglio Dojo, Borgo S. Giovanni 4/A, Chioggia (Ve), tel. 0415542670
- Ten Shin Dojo, Largo San Vincenzo De' Paoli, Roma, tel. 0658230171.