

<!-- @page { margin: 2cm } P { margin-bottom: 0.21cm; direction: ltr; color: #000000; widows: 2; orphans: 2 } -->

Per condizionamento si intende quel tipo di pratica atta ad un rafforzamento strutturale di ossa, tendini, muscoli profondi e superficiali e nervi. Questo tipo di lavoro è fondamentale sia dal punto di vista pratico, per non sentire dolore al primo contatto con un avversario in combattimento, un tipico esempio è osservare un incontro di un qualsiasi sport da ring a contatto pieno, ma anche solo per raggiungere un maggior livello di tonicità fisica, basti pensare a quante volte ci è mai capitato di urtare una tibia contro una sedia piuttosto che incappare in uno spigolo con il classico gomito: che dolore!

Ecco perché è importante, attraverso specifici esercizi a piedi fissi, in movimento, in coppia o semplicemente da soli condizionare braccia, gambe e tronco partendo dal semplice massaggiare e sfregare zone più o meno ampie, portando quindi inizialmente ad una maggior propriocezione della zona interessata, fino ad arrivare a colpirle con tutti gli arti e le diverse tipologie (palmo-dorso-taglio della mano e pianta-collo-taglio del piede) le varie fascie interessate (avambracci-braccia, fianchi, coscie e polpacci) per rinforzarli. Ovviamente non trattandosi di autolesionismo si partirà gradualmente e si aumenterà l'intensità e la durata della pratica proporzionalmente al proprio livello personale, per raggiungere quello che dai maestri viene definito "sbarra di acciaio avvolta nel cotone", ovvero sviluppare un interno forte e tonico (yang) ma che supporti un esterno morbido ed elastico (yin).

Barra Luca