

POSTURA E FORÇA

By Eddy Wolput in Study Group Tomiki Aikido · Edit doc

A Integração da força dentro da (na) postura

Postura é uma estrutura básica onde as partes: superior, média e baixa do corpo estão conectadas. Esta conexão tem um efeito no sistema de tendões e ligamentos do corpo, este sistema, irá trabalhar como um todo se o corpo estiver conectado.

Pela criação de arcos (dobras), tensão é produzida e armazenada (estocada, acumulada) como energia nos tendões com o Tanden como seu principal guia.

Como nós fizemos o experimento com a tira de borracha, puxando e torcendo, nós podemos dizer que esticando (alongando) e movimento em espiral do corpo irá produzir e acumular (armazenar) uma enorme quantidade de energia com o Tanden como o centro.

O alongamento e espiralamento do corpo não são o mesmo da torção (winding up) do corpo.

Torcer o corpo é um método onde você vira o corpo em uma direção para criar tensão nos músculos e tendões, quando você libera a tensão, o corpo irá retornar ao formato original. Torção ou rotação do corpo é a usina da discursão, Hammer e outros arremessos atléticos, no caso das artes marciais, o momento de torção toma muito tempo e, portanto muito inferior à força (energia) que nós podemos acumular pelo uso do sistema dos tendões.

A força do sistema de tendões (esticando e torcendo) pode ser usada nos 360° de direções.

Quando Tomiki Sensei diviso seu sistema “Aiki” para judokas, muitos exercícios foram criados para desenvolver o condicionamento da estrutura do sistema de Tendões.

Uso do corpo como um arco gerador de força

Por causado “recondicionamento dos tendões” apertando (estreitando) tudo, as partes diferentes do corpo começam a tomar a forma de arco, se o corpo está atualmente conectado, estes arcos, internamente preso firmemente à espinha pelos tendões, parece ser uma enorme fonte de força. Como possa estes arcos ou arco produzir energia?

Quando o Fio (cordão) de um arco é puxado para trás, ou no caso do “Kyudo”, a mão segurando a flecha é puxada para baixo e levemente para trás, o arco é puxado para

frente, à curvatura do arco é tornada menor (as duas terminações do arco estão se aproximando juntas).

A energia do arco é condensada e armazenada no seu centro. Quando a corda é solta e a curvatura do arco é alongada, a energia é liberada do centro e as duas terminações do arco são empurradas para fora. A corda é empurrada para frente do arco.

Da mesma maneira, quando a curvatura (arco) nos braços é tornado menor e estreitando em espiral pelo aproximar do cotovelo e rotação do quadril (cintura), a energia aumenta e acumula (é estocada).

Cada arco no corpo é conectado através dos tendões, a energia produzida pela curvatura do braço menor é armazenada no Tanden, se o corpo é bem conectado.

Porque cada tendão da parte superior e inferior do corpo esta conectado ao Tanden, qualquer tensão colocada em qualquer lugar no corpo “conectado” irá encontrar seu caminho para o Tanden. Quando o arco dos braços é alongado e estreitado pelo alongamento (estiramento), igual ao arco e flecha, a energia é liberada para fora pelas extremidades. Isto é também válido para o arco das pernas.

E porque a energia não pode ir para dentro do solo, ela irá ser lançada para cima e reforçará a ação dos braços.

