

**Il Kata di  
stretching  
globale**

**ATTENZIONE:**

**L'autore declina ogni responsabilità per eventuali danni fisici derivanti dall'esecuzione degli esercizi contenuti nel testo.**

**Prima di iniziare il percorso si consiglia di consultare il proprio medico.**

**Michele Lattuca**

**IL KATA DI  
STRETCHING  
GLOBALE**

**BOOK**  
**SPRINT**  
E D I Z I O N I

**[www.booksprintedizioni.it](http://www.booksprintedizioni.it)**

Copyright © 2024  
**Michele Lattuca**  
Tutti i diritti riservati

*Ai miei allievi.*



## **Prefazione**

### **a cura del *Prof. Josè Alberto Freda***

Questo volume rappresenta il tentativo di colmare quello che potrebbe essere definito come un vuoto nella teoria e nella pratica delle arti marziali. Il testo è la sintesi dell'esperienza di 30 anni di lavoro che il Dott. Michele Lattuca ha sviluppato in Sicilia, e il risultato è il Kōshidō Budō.

É un metodo educativo e una disciplina sportiva di origine siciliana.

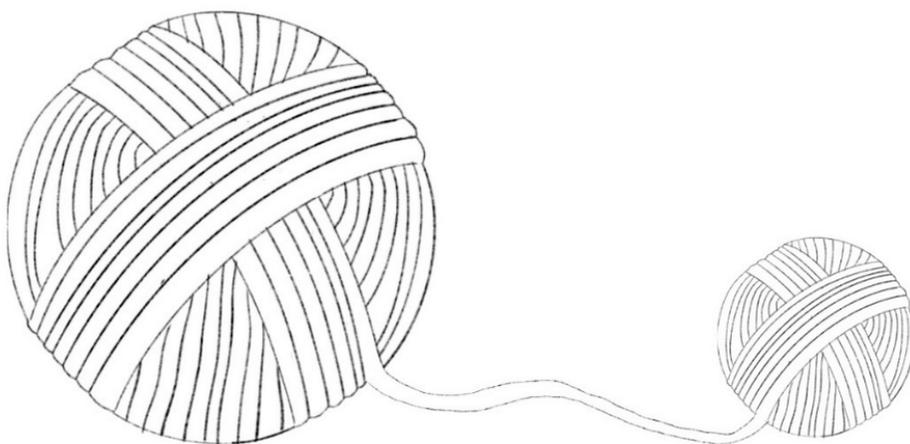
Di conseguenza questo libro potrebbe essere un contributo importante nella concezione delle arti marziali.

Il metodo educativo suppone un rapporto con gli utenti dove la presenza del maestro ha la funzione di stimolare le capacità latente in ogni soggetto, dai bambini agli adulti. Che sia un metodo educativo e una disciplina sportiva significa che l'interazione con il maestro non è tutto. Si tratta di permettere agli allievi di far conoscere le potenzialità che ognuno ha, ma che per diversi motivi non riesce ad esprimere. Di conseguenza, l'allievo potrà trovare la propria via per sviluppare quello che ha dentro di sé.

Questo vuol dire che i criteri pratici e sintetizzatori fanno del metodo uno strumento utile e allo stesso tempo versatile in quello che riguarda le caratteristiche personali di ogni persona.

Il merito di questo libro è di essere eminentemente pratico, scritto per insegnare e spiegare passo passo in maniera precisa e senza il bisogno di fare inferenze o estrapolazioni. Questa ultima caratteristica fa diventare il testo un prezioso strumento di lavoro sia per professionisti interessati alle arti marziali che per le persone che hanno il desiderio di imparare nuovi metodi d'intervento.

Questo libro può essere importante per quello che riguarda la funzione professionale e sociale che i lettori potranno apprezzare nei suoi contenuti.



*“Se non ti liberi...  
se non liberi il tuo corpo,  
esso si chiuderà fino a fondersi in sé stesso...  
non permetterlo.”*

M.L.

## **Prefazione**

### **a cura della *Dott.ssa Olga Lopresti***

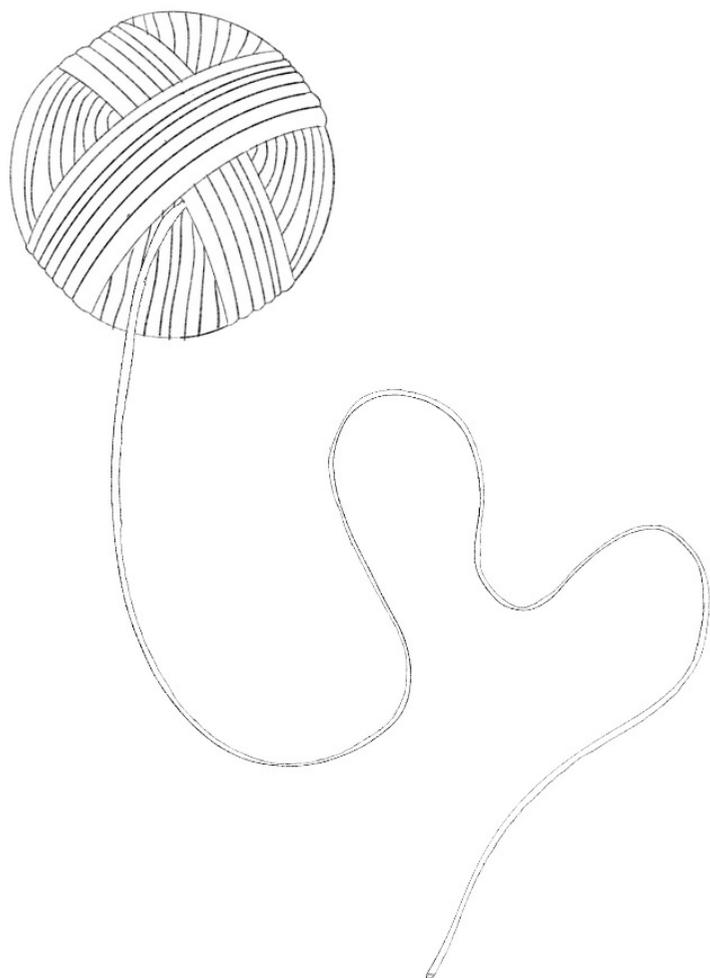
La lettura di questo libro è un po' un assaggio di una lezione del Sensei Lattuca. Già dalle prime pagine del libro, tramite la spiegazione dell'arte del Kōshidō Budō, si evince come questa sia alla portata di tutti. Un po' come questo libro che assume molteplici "varianti" in base a chi lo legge.

Assume una connotazione scientifica se visto come un nuovo approccio alle catene muscolari, ma diventa un manuale posturale se osservato con occhio critico. Allo stesso tempo è un allenamento di Kōshidō Budō, se ci avviciniamo alla lettura come se fossimo dei praticanti di arti marziali.

La prima parte, scorrevole e semplice fornisce elementi essenziali alla comprensione dell'arte del Kōshidō Budō, e soprattutto l'importanza che assume la conoscenza del proprio corpo e di come lavorano i muscoli nell'esecuzione di un gesto tecnico.

La parte dedicata al Kata vero e proprio è una scoperta continua, non c'è solo la spiegazione della posizione, ma il lettore viene accompagnato in tutta l'esecuzione della sequenza, passaggio dopo passaggio. Il lettore viene guidato su cosa concentrarsi, come respirare, come spostare il peso del proprio corpo, una spiegazione da manuale e di semplice lettura. La foto nel riquadro fornisce l'idea chiara di come va eseguita la posizione, spiegata poi dal disegno. Il passaggio, invece, viene spiegato interamente sia con l'immagine che con la descrizione e dunque risulta di facile comprensione.

Una forma polivalente, dunque, da comporre e ricomporre in base ai propri obiettivi di breve o lungo termine.



*“L’arte non nasce per piacere  
ma per emozionare.”*

M.L.

## Introduzione

L'idea di questo libro nasce dal voler far vivere a tutti i lettori, che siano essi sportivi o non, un allenamento di arti marziali Kōshidō Budō, ma allo stesso tempo, vuole essere un mezzo di trasmissione di un Kata di stretching di allungamento globale in movimento che permetta a tutti di beneficiare dei progressi che si acquisiscono tramite l'allenamento costante di questo Kata.

Il libro è diviso in tre parti: Nella prima parte del libro conosceremo brevemente cos'è il Kōshidō Budō, ovvero l'arte marziale nella quale si studia questo Kata, e i principi che ne formano la base.

Nella seconda parte verranno anche spiegati brevemente i vari tipi di stretching e i modi di respirare così da avere un quadro completo del mondo dell'allungamento muscolare e del miglior modo di respirare, per trarre i maggiori benefici dall'esecuzione della forma.

Ed infine verrà chiarito il concetto di Canali di forza, il punto cardine di tutto il Kata e la spiegazione passo dopo passo dell'esecuzione di questa forma.

Il libro è dunque destinato a tutti, ma in particolare l'attenzione si concentra su tre tipi di lettori: i praticanti di arti marziali, i laureati in scienze motorie e la gente comune.

Tutti i passaggi del Kata sono rappresentati pagina per pagina. Ognuna di esse, ha diversi riquadri colorati; e ad ogni colore corrisponde un riferimento, in modo che il lettore possa individuare la parte a lui più congeniale, che si tratti della semplice posizione, o del passaggio del Kata o dei muscoli coinvolti nell'esecuzione.

Al praticante di arti marziali, è consigliata la lettura per esteso di tutto il libro per imparare la sequenza del Kata, comprendere il modo in cui assumere la posizione e dunque i muscoli coinvolti nel gesto, e soprattutto su cosa concentrarsi durante l'esecuzione attenzionando in particolar modo i canali di forza.

Al laureato in scienze motorie è consigliata la lettura dei muscoli coinvolti in ogni allungamento e la spiegazione della posizione, per aiutarlo nella propriocezione, nella comprensione del lavoro svolto e perché no, uno spunto per studi posturali.

Ai comuni lettori sportivi e non è consigliata la spiegazione della posizione da assumere e il modo corretto di respirare così da trarre beneficio dal gesto stesso per autocorreggersi, allenarsi e lavorare sulla scioltezza.

Il libro sarà accompagnato da alcuni disegni, dei gomitoli di lana, più o meno ingarbugliati. Questo rappresenta per l'autore la metafora del corpo. Un insieme di fili aggrovigliati che trovano tramite l'esecuzione di questa forma la loro scioltezza. I fili a loro volta sono collegati alla mente, che domina il comportamento e dunque ad ogni disegno corrisponde una "massima", una chiave di lettura, una sorta di frase-riassunto che aiuta il lettore a ricordare lo spirito mentale da mantenere durante l'esecuzione della forma.

Un libro alla portata di tutti, da poter scomporre a proprio piacimento e dal quale trarre spunto per migliorare la propria flessibilità articolare e acquisire maggiore scioltezza.