

## Analyse posturale du Oi zuki en Zen kutsu dachi



Cette posture renforce les jambes, le dos, les épaules et les bras. Elle améliore aussi l'endurance et l'équilibre. Elle ouvre la cage thoracique et étire les hanches.

Il s'agit d'une posture debout très efficace qui a de nombreux bienfaits tels que l'endurance et la force en particulier dans les jambes et les chevilles.

Nous pouvons comparer cette posture à la posture du guerrier en yoga.



### Points clefs :

#### Membres inférieurs :

Gardez les hanches dans un angle de 180 °. Cherchez à ouvrir votre bassin au maximum.

Avancez votre genou avant au-dessus de votre cheville. Avec l'entraînement vous pourrez dépasser cet angle sans dépasser la pointe des orteils. Au-delà vous risquez d'endommager votre tendon rotulien.

La jambe arrière reste bien étirée.

A partir de la ceinture verte la jambe arrière s'ouvre en fudo dachi.



Les deux pieds sont enracinés dans le sol. Le poids du corps doit être réparti sur toute la surface de vos pieds.

**Le buste :**

*Colonne* : Recherchez l'auto grandissement. Mettez le plus d'espace entre votre sacrum et vos cervicales.

*Omoplates* : Rapprochez et tirez vos omoplates vers le bas.

*Ventre* : Engagez vos abdominaux profonds. (Votre transverse : Véritable corset de votre sangle abdominale)

**Membres supérieurs :**

*Épaules* : Laissez tomber vos épaules vers le bas. Elles doivent être alignées.

*Bras* : Le bras avant est tendu sans contraction excessive. Le bras arrière est détendu. Les deux poings sont serrés au maximum dans le cas d'un zuki. Le poing arrière est au contact avec l'os de la hanche.

**La tête :**

La nuque est longue, la tête dégagée des épaules. Le regard à l'horizontal.

