

# Tanden

Tanden si riferisce al centro (gravitazionale) del corpo umano, che è poi l'area addominale sottostante l'ombelico. In Oriente si ritiene che in quest'area vi sia il nucleo di formazione del ki (energia interna). Sia il tanden che il ki sono elementi fondamentali in tutte le forme di medicina asiatica dall'agopuntura, lo shiatsu, l'ajurveda e tante altre. Tan significa essenza, riferito proprio alla medicina e den significa campo di riso. Il tanden dunque non è un punto, ma una distesa che attraversa il basso addome e che, come una risaia, si può dividere in più sezioni. Tutto ciò che il nostro corpo compie ha un suo generatore nel tanden. Nel karate ogni gesto tecnico deve originare dal tanden per raggiungere la sua perfezione ed il tanden è il centro motore di ogni nostro movimento. Ci si può credere o no, ma resta il fatto che la consapevolezza del proprio centro di gravità è essenziale se si vuole sviluppare e migliorare la propria tecnica.