



Tavola delle caratteristiche kyo e jitsu

Elenco delle qualità associate al Kyo e al Jitsu

<i>Kyo</i>	<i>Jitsu</i>
Vuoto	Pieno
Espansione	Contrazione
Allentato/Flaccido	Stretto
Profondo	Superficiale
Lento	Veloce
Freddo	Caldo
Flessibile	Resistente
Debole	Forte
Morbido	Duro
Svuotato	Energico
Ricettivo	Repellente
Che attira	Che respinge
Muscolo – atrofizzato, sottoutilizzato	Muscolo – ipertonico, eccessivamente usato

Modi di lavorare con il Kyo e con il Jitsu – tonificazione e dispersione

<i>Tecniche tonificanti per il Kyo</i>	<i>Tecniche sedanti/dispersive per il Jitsu</i>
Tenere a lungo – in generale, maggiore enfasi nelle tecniche di appoggio	Tenere per poco tempo – in generale, maggiore enfasi nei movimenti e negli allungamenti
Usare le parti morbide del corpo, ad esempio, il palmo della mano	Usare le parti appuntite del corpo, ad esempio, il gomito
Usare tecniche di tocco lente	Usare tecniche di tocco veloci
Lavorare più lentamente	Lavorare più velocemente
Lavorare per attirare l'energia	Lavorare per mandare via l'energia