

*MANUALE*

*di*

*SHIATSU RYU ZO*

*Kata del trattamento di Hara*

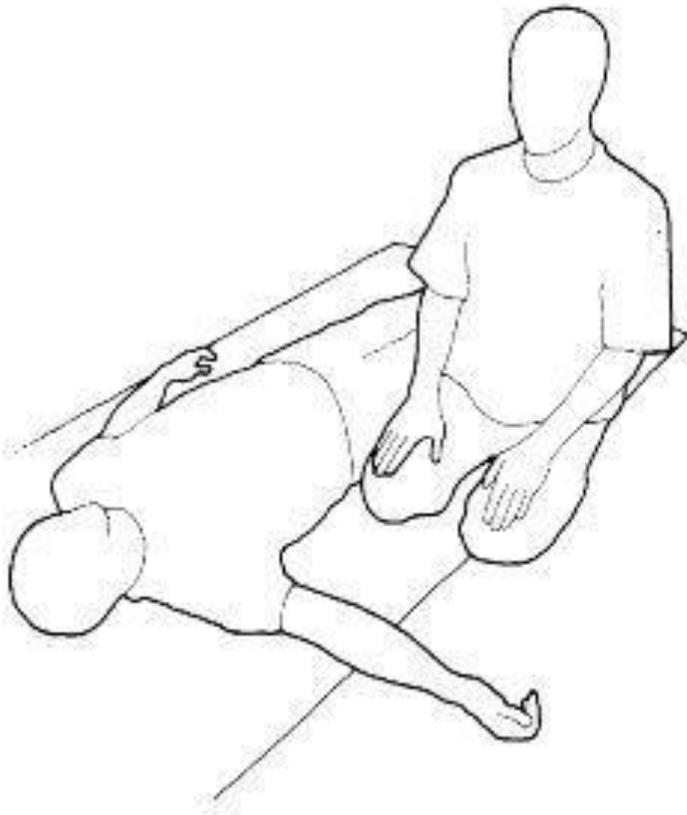
*a cura di*

*Aldo Ricciotti*

*Scuola di Shiatsu Ryu Zo Do*

## *Kata del trattamento di Hara*

*Il Kata del trattamento di Hara inizia con Ukè in decubito supino e Torì posto in seiza accanto al fianco destro di Ukè. Riguardo la distanza tra la coscia destra di Torì e il fianco di Ukè valgono le medesime considerazioni svolte all'inizio del Kata della posizione sul fianco (fig.1). Anche i riferimenti della postura e del pensiero di Torì sono i medesimi dei Kata visti in precedenza. La sola variante è che Ukè si trova in una posizione più stabile rispetto a quella sul fianco pertanto Torì incontra difficoltà minori a scoprire il giusto contatto. Tuttavia non è per questo che occorre essere meno accurati.*



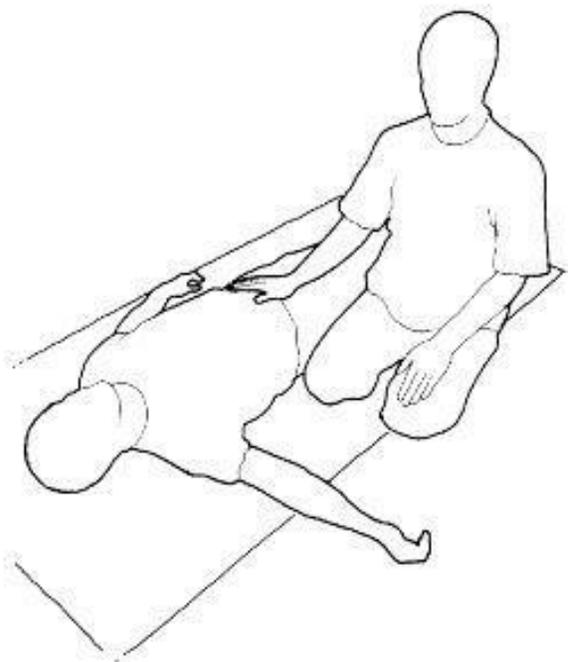
01

*Trovata la giusta distanza e trascorso qualche attimo di presenza meditativa Tori unisce le mani in Gassho (fig.2).*



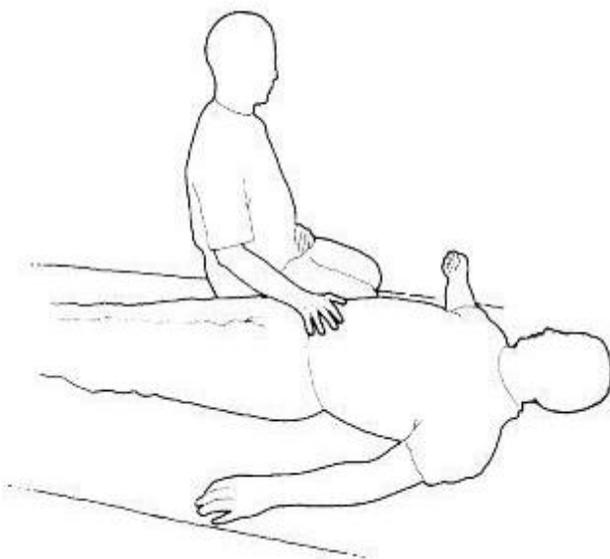
02

*Dalla posizione di Gassho, Torì porta poi la mano destra nella zona tra ombelico e pube di Ukè (fig. 3), mentre la mano sinistra raggiunge un appoggio sulla coscia rispettiva.*



03

*La mano sinistra si trova posta con il pollice rivolto verso l'addome di Torì (fig.4).*



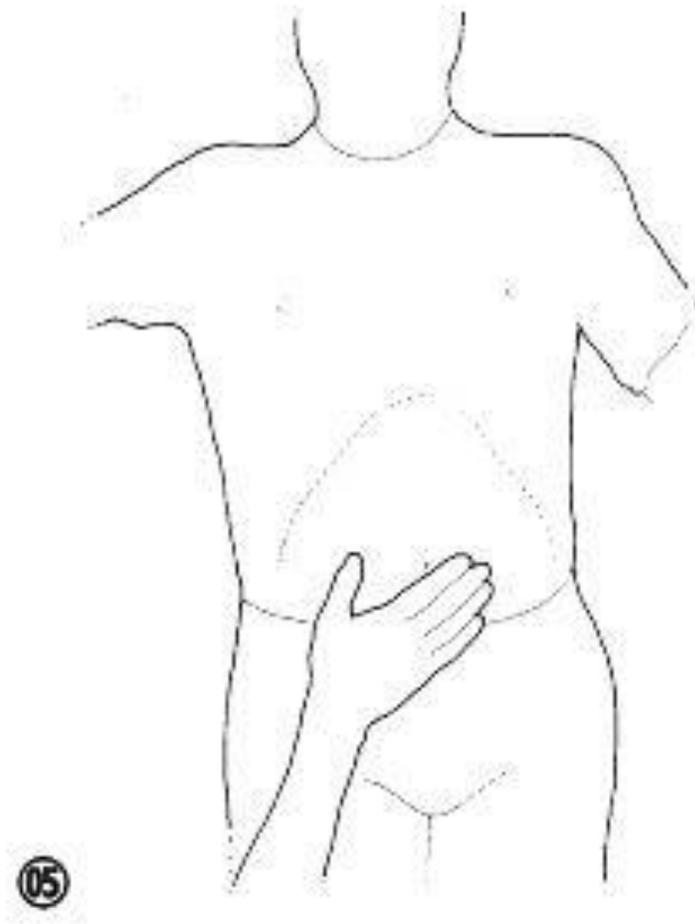
04

*Questa fase è delicata. Il movimento di avvicinamento della mano destra di Tori all'addome di Uke va eseguito con attenzione e con la velocità che consenta l'ascolto di ciò che accade. In particolare occorre porre attenzione alla sensazione che può manifestarsi di incontrare una resistenza nell'avvicinarsi della mano destra di Tori all'addome di Uke. A volte pare di attraversare qualcosa di denso che trattiene ed ostacola il percorso della mano di Tori fino all'addome di Uke. Oppure capita di avere la sensazione di ricevere delle lievi punture sulla mano o sulle dita o di incontrare un vero e proprio blocco. Al contrario altre volte si viene come "attirati" da una area verso la quale la mano si dirige senza alcun sforzo né volontà. In tutti questi casi occorre rimanere centrati, non giudicare e stare in contatto con la sensazione senza ostacolarla, modificarla o seguirla. Semplicemente attendiamo che si trasformi nella condizione di equilibrio, quella cioè del sostegno. A volte ciò richiede tempo. Altre volte occorre ruotare la mano sinistra verso il cielo. In questa maniera il circuito non si chiuderà verso il basso ma verso l'alto. Questa variazione in apparenza quasi insignificante può determinare un cambiamento importanti nelle sensazione sopra descritte durante l'avvicinamento della mano destra di Tori all'addome di Uke. Nei rari casi ove la trasformazione non si manifesta occorre allora iniziare il primo contatto in una area diversa dall'addome. Nel caso più frequente ove la mano destra di Tori contatta l'addome di Uke, occorre che Tori sia consapevole del circuito che i propri arti superiori formano. Nell'insegnamento di questo Kata al secondo anno della Scuola Ryu Zo Do, l'elemento del variare la posizione della mano sinistra di Tori per modificare il circuito formato con la mano destra non viene introdotto. Si tratta di una modalità di contatto Ryu che trova la sua naturale introduzione ad un livello post-diploma ovvero dopo aver terminato la Scuola. Se introduco queste informazioni è ancora una volta per mostrare come elementi in apparenza banali non lo siano affatto. L'efficacia infatti si trova nei particolari. Gli Istruttori lo tengano sempre presente.*

*Da qui in poi sono mostrate in figura solo le posizioni della mano destra di Tori. Circa il corpo di Tori occorre sottolineare che rimarrà nella medesima posizione della fig. 4 per tutto il trattamento con il palmo dell'addome di Uke. Potrebbe perciò sembrare che solo lo spostamento della mano sia importante. In realtà esiste un movimento di Hara che si trasmette fino alla mano di Tori che è però difficile da rendere nella dispensa. In questo caso l'ausilio del video e delle lezioni è veramente indispensabile.*

*Nella posizione della fig. 4 si trascorre qualche tempo in ascolto con una pressione molto lieve. Poi si passa ad una pressione più marcata (fig. 5) e da qui occorre anche porre attenzione al ritmo con il quale viene portata e tolta pressione.*

*L'addome in questo è molto simile alla schiena e cioè il ritmo usato incide sensibilmente sulla respirazione del ricevente. Senza per forza cercare una sincronia con Ukè che può risultare innaturale e forzata è però importante che Torì abbia un ritmo che consenta un respiro profondo e tranquillo. In queste condizioni è naturale che con il proseguire del Kata Torì ed Ukè armonizzino.*



*La pressione della fig.5 si effettua nella zona dell'ipogastrio (tra ombelico e pube).*



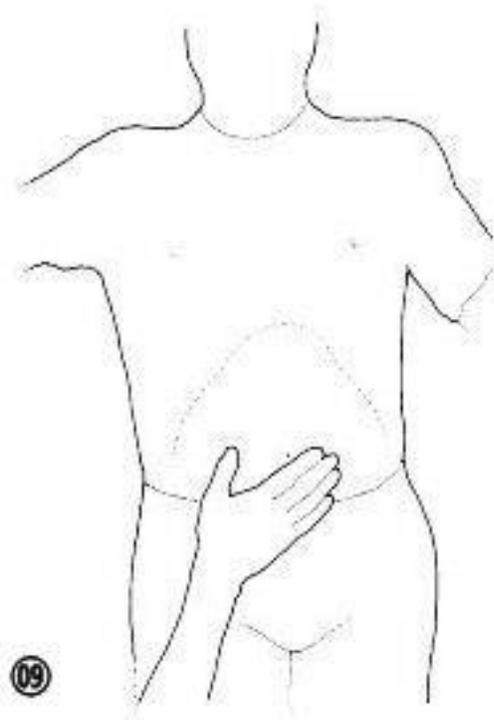
*La pressione della fig.6 si effettua nella zona del mesogastrio (ombelico).*



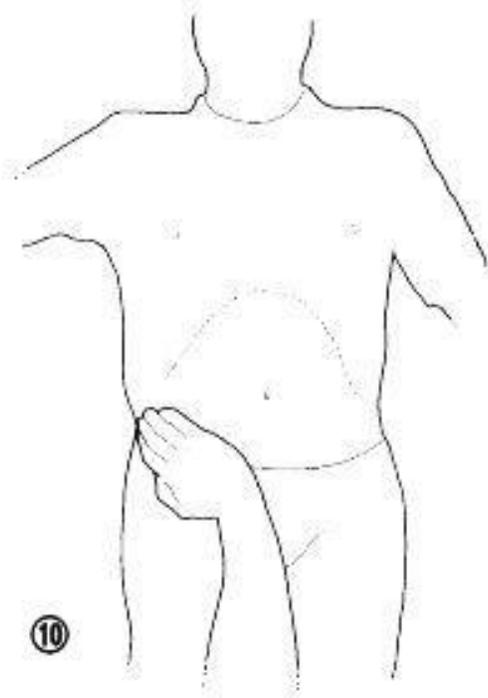
*La pressione della fig.7 si effettua nella zona dell'epigastrio (al di sotto del margine inferiore dello sterno).*



*La pressione della fig.8 si effettua nella zona del mesogastrio (ombelico).*



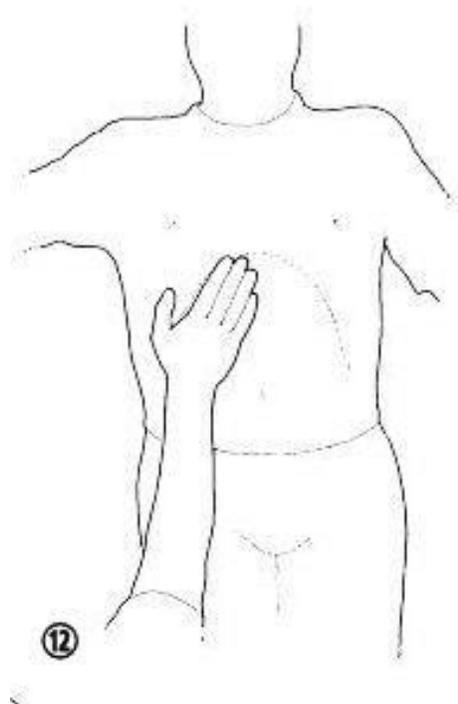
*La pressione della zona 9 si effettua nella zona dell'ipogastrio (tra ombelico e pube).*



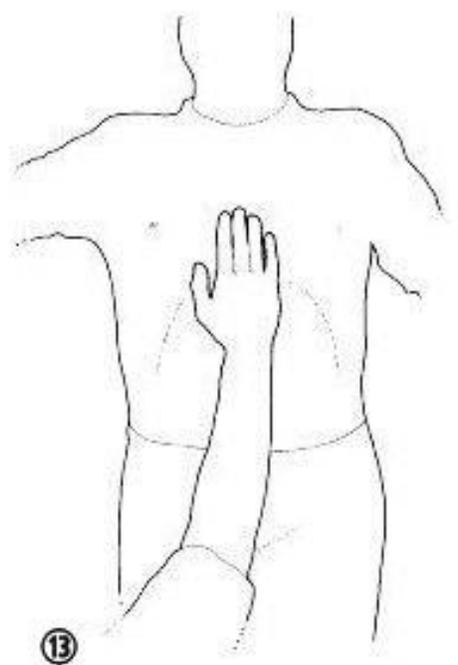
*La pressione della fig. 10 si effettua nella zona della fossa iliaca destra.*



*La pressione della fig. 11 si effettua all'altezza del fianco destro.*



*La pressione della fig. 12 si effettua nella zona dell'ipocondrio destro (nella parte alta dell'addome subito medialmente alle costole).*



*La pressione della fig. 13 si effettua nella zona dell'epigastrio (nella parte alta dell'addome subito inferiormente al margine dello sterno).*