

MANUALE

di

SHIATSU RYU ZO

Katà della posizione sul fianco

a cura di

Aldo Ricciotti

Scuola di Shiatsu Ryu Zo Do

KATA ' DELLA POSIZIONE SUL FIANCO

Il katà presenta il trattamento di Ukè in decubito laterale.

Questa posizione di Ukè è sicuramente meno stabile rispetto a quella prona e supina. Nel piano di studi della Scuola Ryu Zo Do il katà della posizione laterale viene infatti introdotto al secondo anno poiché richiede un uso della pressione più complesso rispetto ai katà studiati in precedenza.

Il secondo principio dello Shiatsu Ryu Zo "lasciarsi sostenere" trova qui infatti una espressione più articolata. Nei kata della posizione supina e prona appare chiaramente chi sia a farsi sostenere (Torì) e chi a sostenere (Ukè). In questo Kata invece i due ruoli si mescolano e Torì per farsi sostenere da Ukè deve a suo volta fornire sostegno per creare la stabilità necessaria. D'altra parte il principio "lasciarsi sostenere" viene espresso in forma impersonale proprio perché riguarda sia Torì che Ukè.

Per ciò durante questo kata in molte tecniche una delle due mani controbilancia la spinta di quella che porta pressione oppure in altre gli arti inferiori di Torì divengono punto di appoggio per Ukè.

Altrettanto importante è per Torì essere preciso nelle direzioni imposte alla pressione.

Per il trattamento della schiena il katà della posizione sul fianco contiene una evoluzione di posture di Torì già incontrate nel katà della posizione supina durante il trattamento della coscia.

Il kata inizia con qualche tempo di presenza meditativa (fig. 1). Quindi si esegue Gassho (fig.2) per poi appoggiare ambedue le mani sul braccio di Ukè (fig. 3).

In questa fase è delicato il tipo di contatto che si instaura tra la coscia di Torì ed il dorso di Ukè. Se Torì si pone in seiza troppo vicino ad Ukè l'effetto che ne deriva è che Ukè avverte da parte di Torì una spinta che lo porta a ruotare ventralmente. Per non terminare in quella posizione Ukè tenderà a contrarsi, ponendosi allora in condizioni non favorevoli per ricevere il kata.

Se Torì si trova invece troppo distante Ukè, egli non avvertirà sostegno nel contatto con Torì.

Perciò l'affidarsi ed il rilassarsi saranno più difficoltosi per Ukè.

La giusta condizione è quella nella quale la coscia di Torì sfiora il dorso di Ukè senza spingerlo a ruotare ventralmente e senza esserne distaccato.





Avendo Torì assunto la corretta distanza da Ukè con le modalità indicate in precedenza, assumere la posizione della fig.3 sembrerebbe facile.

Certamente passare dalla posizione della fig.2 a quella della fig.3 richiede movimenti semplici.

Come spesso accade semplice e facile non sono categorie necessariamente sovrapponibili.

Assumere la posizione della fig. 3 richiede infatti da parte di Torì elementi evoluti che ora spiegherò.

Nonostante Hara sia posta a fianco di Ukè sarebbe un errore pensare che la direzione della pressione debba risultare perciò perpendicolare all'asse verticale del corpo di Ukè.

La perpendicolarità della pressione deve essere indirizzata all'asse orizzontale del corpo di Ukè.

Questo non lo si ottiene tanto con uno spostamento fisico di Hara evidente dall'esterno.

Lo si ottiene viceversa considerando spalle, gomiti, mani ed Hara come connessi da un circuito che, mediante l'intenzione di Torì, viene diretto verso il basso.

Oltre questa immagine può aiutare rilassare verso il basso spalle e gomiti che vanno tenuti leggermente flessi.

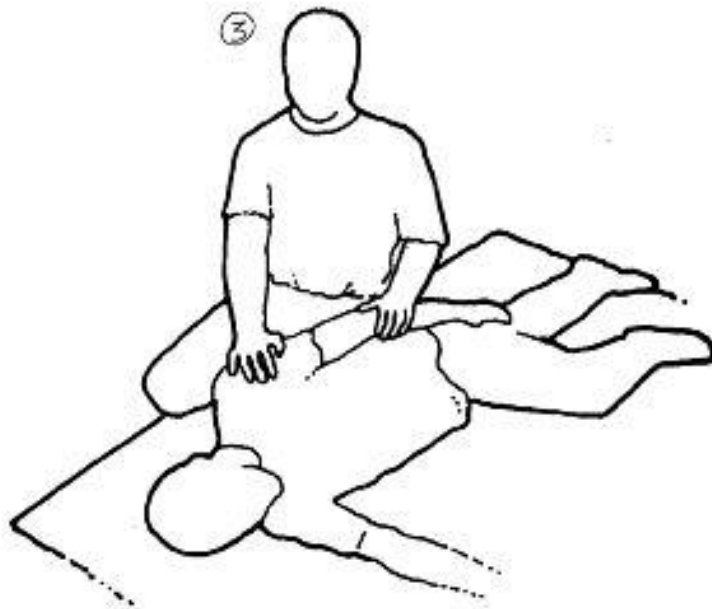
Un'altra immagine che può aiutare è quella di avere dei piccoli ma consistenti pesi che pendendo dai gomiti, li portino verso il basso.

La stessa cosa può essere immaginata per Hara.

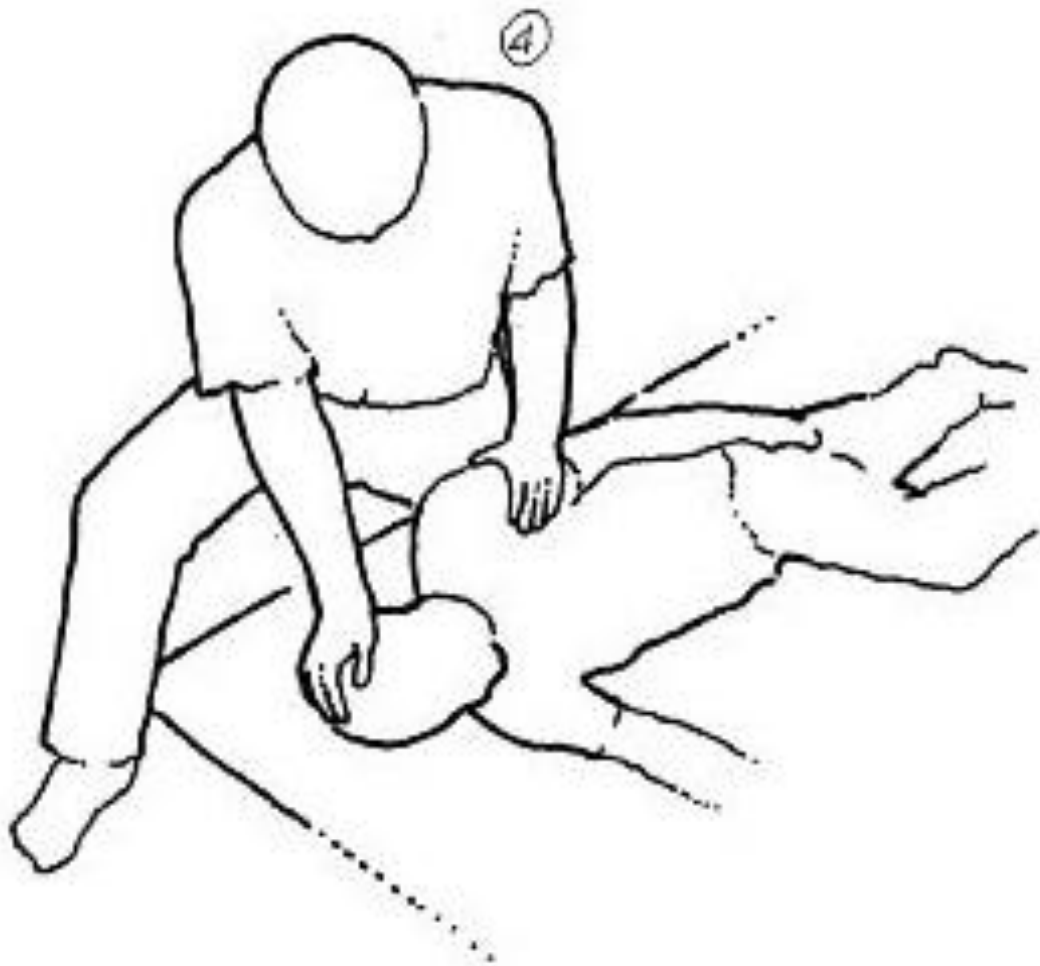
Un'altra immagine che amo è quella di essere sotto l'influsso di una cascata d'acqua pura che ci trascina dolcemente ma fermamente verso il basso. Questo tipo di pressione (Ryu-Drago) è evoluta e non è detto possa essere prodotta al secondo anno di studio.

Tuttavia per Istruttori e Insegnanti è indispensabile conoscere questi elementi evolutivi. La modalità di portare il peso e l'intenzione appena esaminata può essere largamente applicata nel katà della posizione seduta (seiza).

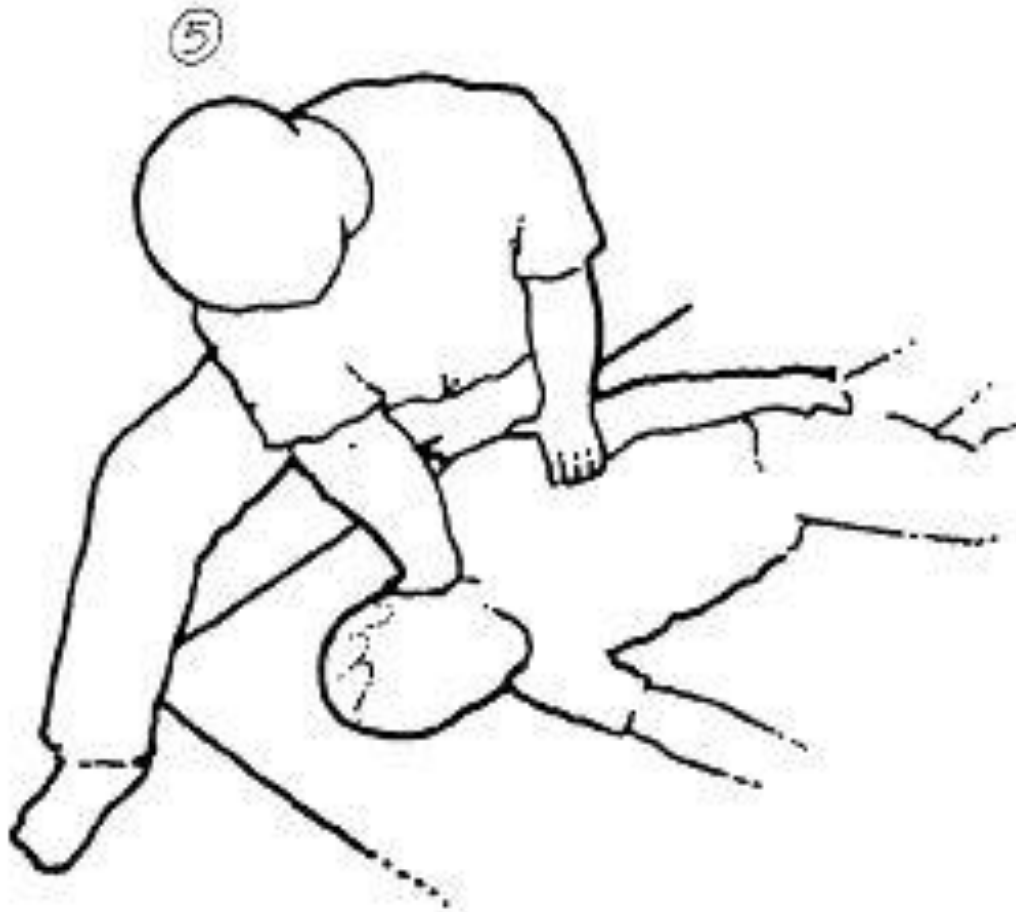
Ancora una volta un katà ne anticipa e spiega altri, contenendo in parti apparentemente banali principi evoluti.



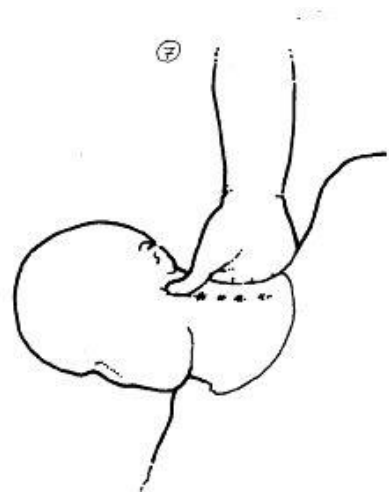
Riguardo alla posizione mostrata nella fig. 4 vi sono due punti delicati per un uso corretto di Hara e quindi del peso di Torì. Il primo riguarda le posizioni dei piedi di Torì. Il piede posto oltre la testa di ukè deve essere all'incirca in linea con l'asse centrale del corpo di Ukè. Quello posto verso il bacino di Ukè si deve trovare in modo che la gamba di torì formi con il corpo di ukè un angolo sul piano orizzontale di circa 45/30 gradi. Il secondo punto riguarda le braccia di Torì che devono risultare ben distese in modo da consentire ad Hara di essere portata verso il corpo di Ukè. Torì non deve quindi avvicinare spalle e testa ad Ukè allontanandone perciò Hara. Occorre inoltre avere una pressione bilanciata tra le due mani.



Nella fig. 5 sono sommariamente mostrati i successivi movimenti. Partendo dalla posizione della fig. 4 ed effettuando solo i piccoli spostamenti necessari di Hara, Tori effettua due passaggi di palmo sul cranio di Uke. Il primo passaggio si trova più vicino all'orecchio mentre il secondo più all'esterno. Mentre Tori effettua questi due passaggi di palmo è importante che la pressione della mano posta sulla spalla sia costante ed in proporzione a quella posta sul cranio. Per avere una buona pressione di palmo è necessario che Tori porti la propria attenzione anche sulle dita, le quali occorre partecipino alla esecuzione della pressione.



Nelle fig. 6 e 7 sono mostrati tre passaggi di pollice sul collo. Questi passaggi sono effettuati mantenendo la posizione del corpo di Tori delle figure precedenti. Anche le altre dita partecipano alla pressione appoggiandosi alla parte posteriore del collo di Ukè. Più che seguire un canale si cercano gli ingressi offerti dalla zona spostandosi lungo la muscolatura cervicale. Come riferimento anatomico si può tenere il muscolo sterno-cleido-mastoideo. Così la prima linea sarà anteriore ad esso, la seconda vi si sovrapporrà quasi completamente e la terza vi si troverà posteriormente che si trova a partire dalla zona di 20 VB a scendere. Qui l'intensità della pressione deve essere attentamente calibrata. Meglio, in questo caso, effettuare pressione leggera piuttosto che eccedere; questo fino a quando non si posseda la necessaria esperienza.



Nelle fig.8 e 9 sono mostrati gli spostamenti che porteranno Torì a posizionarsi oltre il capo di Ukè. Ciò consentirà di trattare da una posizione molto favorevole la spalla di Ukè. Ora vediamo nei dettagli gli spostamenti. Partendo dalla posizione della fig.6 Torì deve abbassare Hara flettendo a fondo il ginocchio della gamba anteriore (destra in questo caso). Per effettuare correttamente questa manovra è fondamentale che Torì possa articolare correttamente le dita del piede. Occorre che gli Istruttori pongano attenzione a questo punto facedo esercitare adeguatamente gli studenti. Usando quindi il ginocchio destro come perno Torì effettua una rotazione oraria di 180 gradi trovandosi così rivolto nella direzione opposta alla precedente (fig.9). A questo punto Torì si pone in seiza avendo così la spalla (sinistra in questo caso) di Ukè di fronte. Le mani di Torì lungo tutti gli spostamenti mantengono il contatto con Ukè che non deve mai essere utilizzato come sostegno o ricevere spinte da esso derivate. Il contatto di Torì durante lo spostamento è solido, leggero, rassicurante. Una volta raggiunta la posizione della fig.9 Torì effettua con la propria mano sinistra una pressione sulla spalla destra di Ukè che deve raggiungere gradualmente ma fermamente l'intensità sufficiente a spostare verso i piedi di Ukè la spalla medesima (fig.10). Ciò può essere raggiunto facilmente applicando il secondo principio dello Shiatsu Ryu Zo "lasciarsi sostenere". Infatti non si tratta in alcun modo di "spingere". Con ciò spesso si ottiene una resistenza da parte di Ukè; viceversa si tratta di abbandonare il proprio peso fino a ricevere sostegno.



Nella fig.11 sono mostrate tre linee di punti che Torì tratterà lungo la spalla di Ukè. Il numero delle linee è in relazione anche con il rapporto dimensionale tra Torì ed Ukè. Trattando un bimbo potrebbero essere sufficienti una o due linee. Esse si trovano sul muscolo trapezio posteriormente alla sua sommità (cioè verso il lato dorsale di Ukè), dalla base del collo fino all'acromion. La mano di Torì che agisce tramite il palmo mantiene una pressione costante. Costante non significa insensibile. Questa mano infatti ha il compito fondamentale, graduando pressione e direzione, di "aprire" una via per l'azione del pollice. Torì deve perciò porre durante questa tecnica costantemente le due mani in relazione. Questo elemento non è detto sia perfettamente riproducibile al secondo anno di corso. Comunque è importante che gli Istruttori introducano principi di qualità evitando di essere solo concentrati su un apprendimento quantitativo e meccanico della sequenza.

