

*MANUALE*

*di*

*SHIATSU RYU ZO*

*Katà della posizione prona*

*a cura di*

*Aldo Ricciotti*

*Scuola di Shiatsu Ryu Zo Do*

## **INTRODUZIONE**

*È stato dopo circa venti anni di pratica intensa, quotidiana, dello Shiatsu Ryu Zo come professione, che ho iniziato ad avvertire la necessità di mostrare meglio la tecnica che andavo applicando e sperimentando.*

*Già da tempo avevo elaborato, dando vita alla Scuola di Shiatsu Ryu Zo Do, delle dispense sui Katà, sulla diagnosi e sul Kitaiso*

*Pensai allora di completare la parte iconografica, visiva con dei video.*

*Ogni mezzo espressivo offre, infatti, limiti e vantaggi.*

*Le dispense con i disegni avevano consentito, grazie all'incontro con un grafico di vero talento, una documentazione essenziale ma precisa delle posizioni necessarie alla applicazione dei Katà, della loro successione e della procedura necessaria alla diagnosi, ma poco potevano esprimere, nonostante l'accuratezza della grafica e l'abilità del suo autore, della dinamica necessaria ai movimenti e agli spostamenti.*

*Perciò pensai ai video che, nella loro realizzazione offrirono non pochi problemi, dovendo cimentarmi allora con angoli di ripresa, qualità delle luci, inserimento di voce e testo, ecc..*

*Realizzati anche i video rimanevano allora da soddisfare due esigenze.*

*La prima: di accompagnare l'illustrazione della pratica con una spiegazione delle varie pressioni, degli spostamenti necessari e dei presupposti necessari sia all'apprendimento che all'esecuzione.*

*La seconda: di definire estesamente e precisamente per iscritto la parte teorica e le radici del metodo Ryu Zo.*

*Per lungo tempo mi sono arrovellato sulla forma da dare a queste due necessità .*

*Poi ho capito che il modo migliore era il più semplice ovvero scrivere un Manuale di Shiatsu Ryu Zo che rispondesse al primo bisogno mentre per il secondo, adeguato sarebbe stato scrivere un testo circa i Principi dello Shiatsu Ryu Zo.*

*Ed eccoci perciò a questo Manuale. Si tratta di un testo dove la preponderanza è data alla spiegazione della pratica con riferimento alle illustrazioni costituite da diverse centinaia di disegni e la teoria è esposta solo ove serve come supporto alla pratica stessa.*

*Sperò sarà un grande aiuto per l'apprendimento dello Shiatsu Ryu Zo anche se nulla sostituisce un buon insegnante.*

*Coloro che desiderano un maggior approfondimento teorico dovranno rivolgersi al testo sui Principi dello Shiatsu Ryu Zo.*

*Terminerò questa introduzione sottolineando che in nessun modo credo alla separazione della pratica dalla teoria e che nell'ambito dello Shiatsu Ryu Zo è lecito dire "ho capito" solo quando si sia in grado di eseguire con efficacia ciò che si pensa di aver capito.*

*Tuttavia, nell'espone, mi è sembrato più semplice e più efficace dedicare un testo essenzialmente alla pratica ed uno essenzialmente ai principi. A voi, cari lettori, leggere, studiare e "capire".*

## ***KATA' DELLA POSIZIONE PRONA***

### ***Inizio***

*Lo Shiatsu Ryu Zo inizia con il silenzio. Qualcuno ha detto : un bel tacer non fu mai scritto. Così sul silenzio non vi sarebbe molto da dire, se non che i brevi momenti ad esso dedicati che precedono un trattamento o una lezione di Shiatsu Ryu Zo richiamano in modo essenziale la più formale esperienza dello Za Zen. Qui quanto ci interessa è la postura che si assume ed in particolare la postura della colonna vertebrale.*

*Nella figura 1 si nota come il capo sia allineato con le spalle ed il bacino senza forzature o rigidità. Questo comporta che il respiro si disponga naturalmente nell'addome.*

*Se si desidera recuperare tranquillità e concentrazione prima di un trattamento essendo un poco agitati è opportuno chiudere allora gli occhi e restare attenti e consapevoli per qualche attimo alla propria respirazione e postura. In questa fase non c'è un particolare desiderio di modificare o intervenire.*

*Al contrario se ci si trovasse assonnati sarebbe bene allora tenere gli occhi ben aperti. In una condizione equilibrata gli occhi vanno socchiusi. Circa le mani quella nel disegno è una posizione che si assume quando si sta per disporsi all'azione. Nel caso si desiderasse raccogliere energia e trascorrere qualche attimo in meditazione è più utile allora disporre il palmo delle mani verso l'alto.*

*Sedendo in questa posizione i punti fondamentali restano comunque la verticalità e la sensazione di allineamento. Occorre evitare che la testa sia posta in avanti rispetto al torace o viceversa. Ciascuna di quest'ultime condizioni riflette qualità mentali oltre che fisiche che è meglio non coltivare al fine di un trattamento efficace per Tori ed Uke.*

*Quando si avverte sufficiente il periodo di immobilità e silenzio trascorso in questa posizione si può allora passare al Gassho.*

*Se pur trascorrendo alcuni momenti in silenzio e in tranquillità non si manifestasse una favorevole condizione mentale e fisica, converrebbe allora iniziare comunque il trattamento.*

*Ci si può affidare alla propria pratica che, se è sufficientemente approfondita, porterà essa stessa alla calma e all'efficacia.*

*Se questo non accadesse e si fosse nonostante tutto in condizioni poco favorevoli, sarebbe allora preferibile farsi trattare piuttosto che trattare.*



## **Gassho**



*Gassho si pratica congiungendo le mani davanti al viso con gli indici all'altezza della punta del naso e alla distanza da esso di circa un pugno.*

*I gomiti sono posti alla altezza delle spalle, tuttavia va bene anche averli un poco più bassi se questo consente di tenere rilassate le spalle che è bene siano per nulla sollevate o contratte.*

*Trascorso qualche attimo in questa posizione si può allora dare inizio al*

*trattamento. Per marcare un ulteriore rispetto si può anche fare un breve inchino ma normalmente non è indispensabile.*

*Nel caso di una lezione di Shiatsu Ryu Zo qualora prima si fosse praticato uno Za Zen formale, sia il momento di silenzio che il Gassho sono da esso assorbiti, mentre se no si possono adottare nella stessa sequenza mostrata usando una disposizione in cerchio, quando si volesse marcare l'unità e l'armonia della classe, o disponendo gli studenti un fila di fronte all'insegnante quando si volesse sottolineare l'ordine e la formalità.*

*Importante è che Gassho sia eseguito da tutti e contemporaneamente come saluto. La stessa procedura ve eseguita all'inizio e alla fine della lezione.*

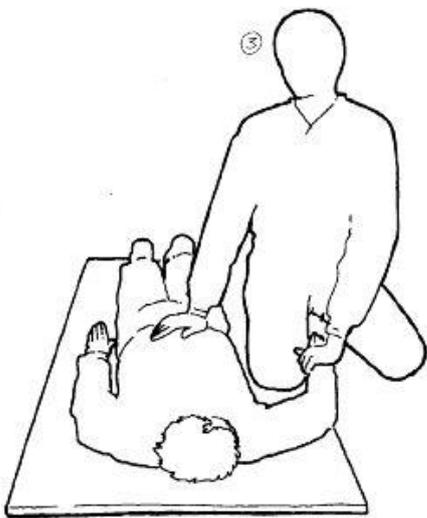
*È importante che cioè vi sia un chiaro momento di inizio dopo il quale si entra nello spazio/tempo del trattamento/lezione così come alla fine vi deve essere un altrettanto chiaro momento nel quale si esce da quello spazio/tempo.*

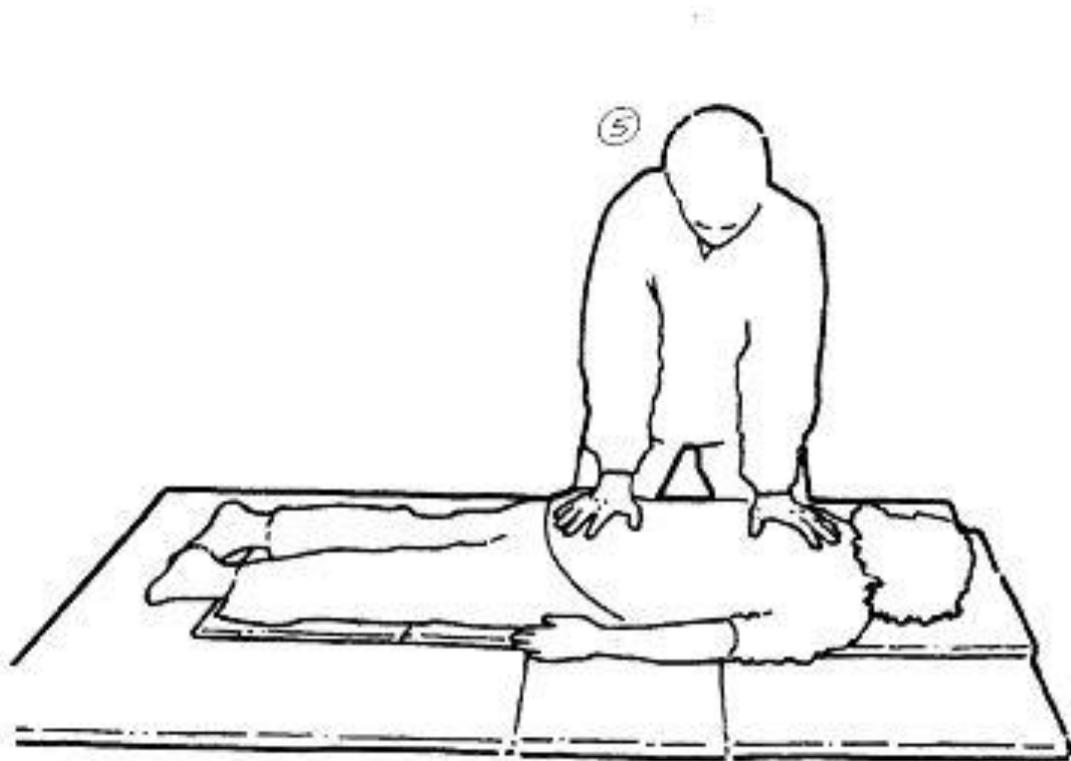
*Questi momenti di inizio e fine sono comuni a tutti i Katà, ai trattamenti e alle lezioni di Shiatsu Ryu Zo. Eseguiti più o meno formalmente, sono comunque necessari.*

### ***Il Katà***

*Il Katà in posizione prona inizia, dopo il Gassho, con l'appoggiare la mano destra di Torì sulla zona lombare di Ukè mentre la mano sinistra di Ukè è raggiunta ed abbracciata dalla mano sinistra di Torì.*

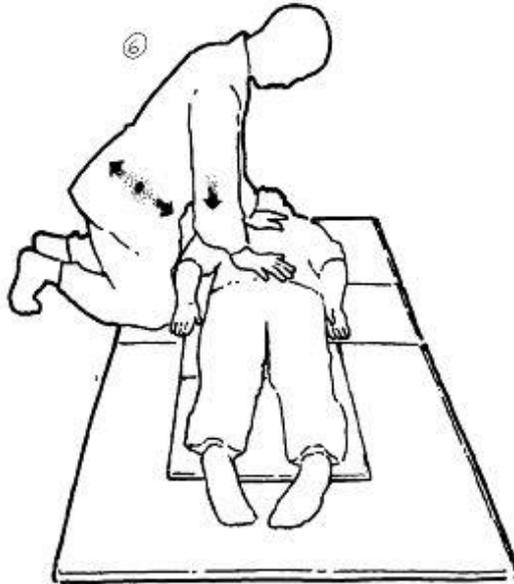
*Per transitare dalla posizione 3 alla posizione 4, Torì deve portarsi in seizà puntato e cioè con i piedi posti verticalmente sotto i glutei. Questo consente di alzare leggermente il baricentro e soprattutto di alzare il ginocchio destro di Torì al di sopra del corpo di Ukè così da essere in grado di affrontare lo spostamento successivo.*



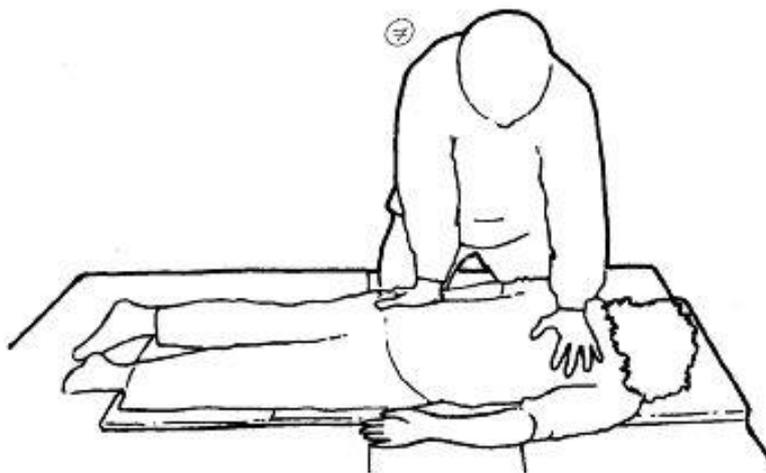


*Con questo spostamento Torì si dispone con il bacino e le spalle perpendicolari rispetto alla posizione di Ukè. Nella fig. 6 le ginocchia di Torì sono poste molto vicino al braccio di Ukè ma nella realtà è bene non si tocchino. Volendo esercitare una pressione intensa questa distanza dovrebbe essere aumentata.*

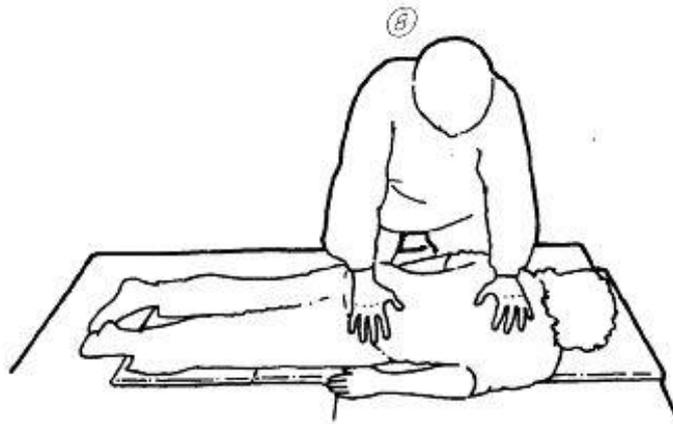
*La mano sinistra di Torì è posta tra le scapole di Ukè e la mano destra sul sacro. Le mani sono poste in maniera da abbracciare la superficie con la quale sono a contatto.*



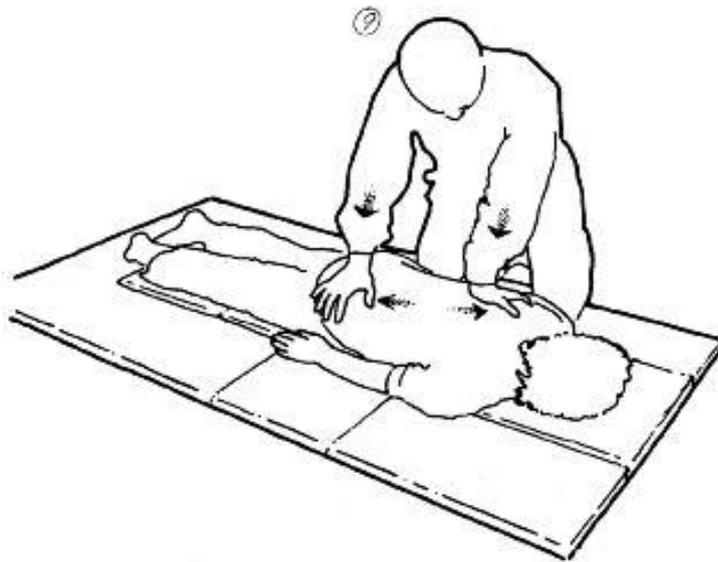
*La pressione è portata, fatto cento il totale, sessanta sul sacro e quaranta tra le scapole. In relazione alle mani, fatto cento il totale, cinquanta grava sul palmo e cinquanta sulle dita. Di questo cinquanta la distribuzione tra le varie dita può essere variata in relazione ai bisogni dell'area trattata. Circa la direzione della pressione la componente verticale mostrata dalla figura 6 non è la sola.*



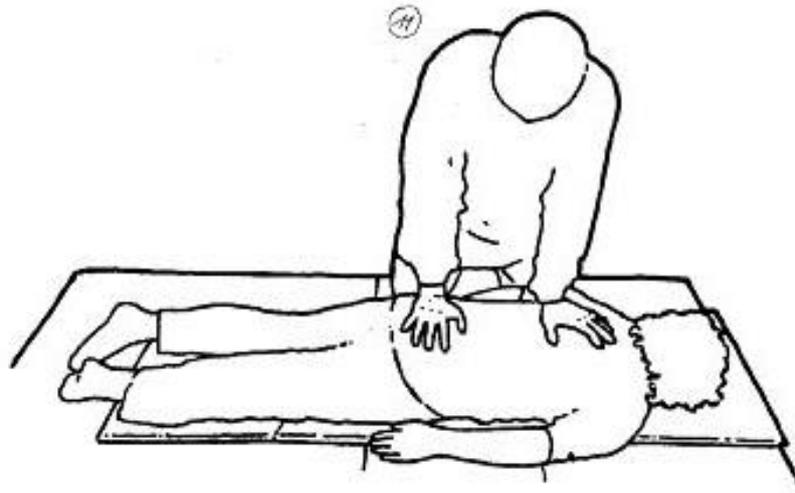
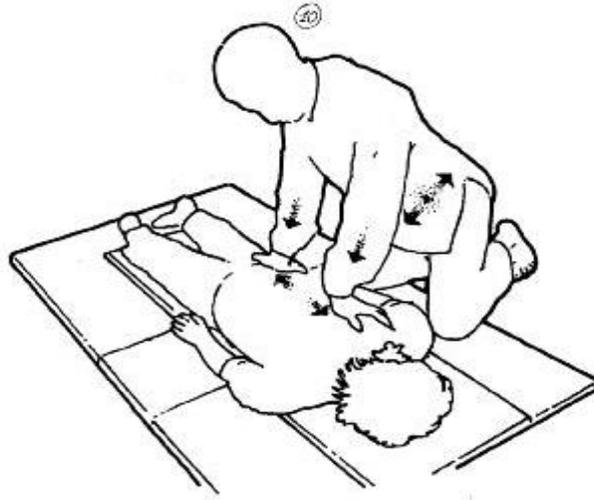
*Va considerata pure una componente orizzontale che tende ad allontanare le mani tra loro generando così uno stiramento della colonna vertebrale, come è mostrato nella figura 9.*



*Tale componente è mostrato solo nella figura 9 ma è presente in tutte le pressioni sulla schiena fin qui viste.*



*Come è visibile nelle figure dalla 6 alla 11, la mano sinistra si sposta dalla zona tra le scapole alle spalle, mentre la mano destra si sposta dal sacro ai glutei. In questo modo le pressioni delineano uno stiramento della linea centrale della schiena e delle diagonali tra spalle e bacino. Come si vedrà nella sequenza delle diagnosi, queste semplici pressioni hanno poi dato origine alla “diagnosi delle cerniere”.*



*Dalla posizione 11 alla 12, Tori effettua di nuovo uno spostamento di novanta gradi, tornando con il bacino e le spalle perpendicolari al corpo di Ukè.*