

MANUALE

di

SHIATSU RYU ZO

Kata della posizione seduta

a cura di

Aldo Ricciotti

Scuola di Shiatsu Ryu Zo Do

Introduzione

L'utilizzo dello Shiatsu nella posizione seduta presenta caratteristiche, opportunità e punti critici del tutto particolari rispetto ad altre posizioni di Torì ed Ukè. Già nel Kata della posizione sul fianco avevamo trovato Ukè in una condizione più instabile rispetto alla posizione prona o supina. Nel Kata della posizione seduta la instabilità di Ukè è ancora più accentuata. Torì ed Ukè si trovano con le proprie colonne vertebrali parallele e verticali. Nel portare pressione è necessario perciò creare una contropinta che stabilizzi Ukè e lo faccia sentire sostenuto invece che squilibrato. Inoltre ricevere Shiatsu in seiza per molti occidentali è praticamente impossibile poiché, così seduti, si trovano scomodi o doloranti. Perciò alcune scuole di Shiatsu non introducono nel loro programma questa posizione. Quando ho iniziato ad apprendere lo Shiatsu Iokai con Mario Vattrini partimmo proprio dalla seiza. Ho scelto di mantenere nello Shiatsu Ryu Zo lo studio di questo Kata (con diverse modifiche rispetto ai Kata Iokai) perché ritengo che un Operatore Shiatsu completo debba essere in grado di portare pressione utilizzando tutte le possibili posizioni di Ukè compresa quindi quella seduta. Questo garantisce una grande libertà operativa per Torì e la capacità di trattare Ukè in base alle necessità che si presentino. Inoltre nel trattamento Isshin, introdotto nella Scuola Ryu Zo Do ad un livello post-diploma, vi è un particolare sviluppo del trattamento in seiza. Brevemente accennerò al fatto che la posizione seduta è la unica ad offrire la opportunità di intervenire sulla dimensione della verticalità di Ukè e sui riequilibri relativi. Si può infatti considerare una posizione intermedia tra la stazione eretta in piedi e quella distesa. Questa non è la sede per dilungarsi sulle particolarità ed i principi del trattamento Isshin. Basterà evidenziare che senza le basi tecniche introdotte con questo Kata, sarebbe impossibile praticare correttamente un trattamento Isshin. Anche quando si utilizzasse il lettino o uno sgabello per lavorare la posizione seduta favorendo il confort di Ukè, le basi tecniche per l'uso del corpo di Torì resterebbero quelle introdotte con questo Kata. Le Scuole di Shiatsu che ignorano il trattamento da seduti si privano perciò di uno strumento tanto difficile da padroneggiare quanto prezioso per i risultati e le opportunità offerte. Invito perciò studenti ed Istruttori della Scuola di Shiatsu Ryu Zo Do ad affrontare lo studio e l'esercizio di questo Kata con pazienza, determinazione e costanza. Solo così sarà possibile padroneggiare le basi necessarie per completare il proprio bagaglio tecnico fino ad affrontare in seguito gli sviluppi e le applicazioni dell'Isshin.

Il Kata

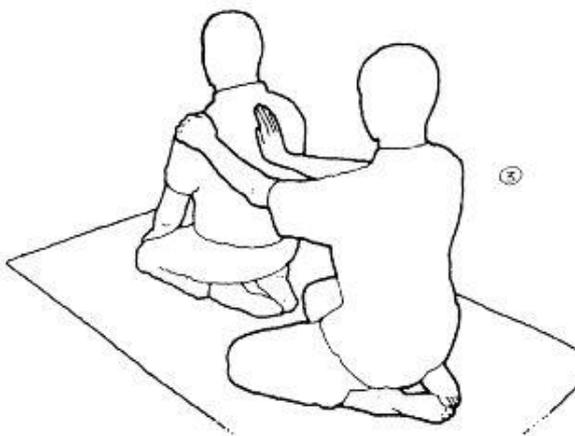
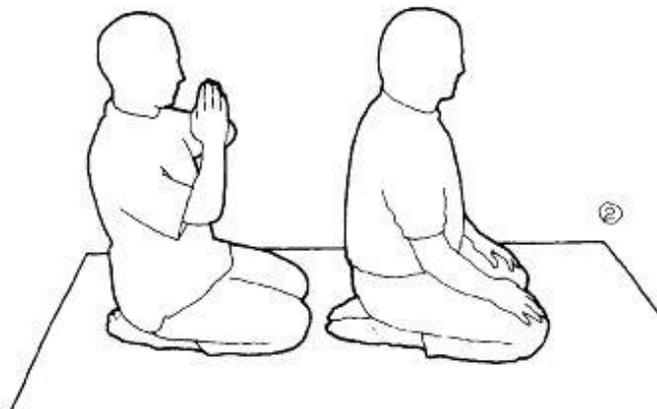
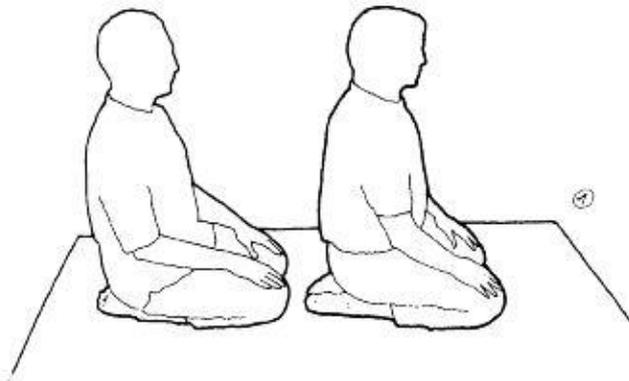
Torì si trova seduto in seiza dietro ad Ukè. La distanza è tale che distendendo il proprio braccio Torì deve poter toccare Ukè (fig.3). Dopo qualche attimo di silenzio (fig.1) nel quale Ukè si comporta con i parametri già evidenziati per altri Kata e dopo aver effettuato Gassho (fig.2), Torì porta la propria mano sinistra in contatto con la spalla sinistra di Ukè e la mano destra al centro della zona tra le scapole di Ukè (fig. 3).

Ancora una volta questi semplici passaggi contengono elementi complessi. Occorre notare che nelle fig. 1 e 2 Torì ed Ukè si trovano allineati sui piani orizzontale e sagittale. Nella fig. 3 Torì sposta il proprio ginocchio sinistro verso l'esterno e allinea il ginocchio dx con il sacro di Ukè, perciò si trova con la colonna vertebrale posta lateralmente rispetto a quella di Ukè. Questa è la principale differenza con il trattamento Isshin in seiza dove invece l'allineamento tra Torì ed Ukè e le rispettive colonne vertebrali viene mantenuto più a lungo. Lo studio del rapporto tra i centri (intesi sia in senso energetico che strutturale) di Torì ed Ukè è infatti una delle chiavi di quel tipo di trattamento.

Un altro importante particolare è il lato dal quale iniziare il Kata. In questa sequenza Torì inizia dal lato sinistro di Ukè utilizzando la propria mano sinistra come mano di controllo e sostegno e la mano destra per portare pressione. Ciò è molto spontaneo per un destrimane mentre per un mancino potrebbe risultare naturale il contrario. Tuttavia, se disponendo degli elementi percettivi (Ryu) introdotti nel trattamento Isshin si passasse dalla posizione della fig.2 alla posizione della fig. 3 con la lentezza e la attenzione necessarie, si potrebbe avvertire di essere attirati da un lato di Ukè piuttosto che dall'altro. In questo caso sarebbe giusto seguire tale percezione. Un'altra modalità di scelta del lato di inizio verrà spiegata introducendo la fig.39. I criteri esposti in relazione a quel passaggio sono invece completamente strutturali (Zo). Nel secondo anno di corso è impossibile disporre di tali elementi ne è sensato introdurli. Ma per chi, terminata la Scuola, ne disponesse, occorre tener conto della possibilità di reinterpretare i Kata alla luce delle cognizioni successivamente apprese.

Occorre guardarsi dal considerare il Kata solo come una ripetizione meccanica e stereotipata. In sede di apprendimento questo può essere accettato come passaggio inevitabile ma il punto d'arrivo di un buon operatore è una pratica viva e in relazione con i bisogni di Ukè.

Perciò la sequenza, quando sia applicata in sede di trattamento, va interpretata nel ritmo, nella intensità e nelle variazioni da zona a zona fino a renderla unica, viva e molto distante da qualcosa di meccanicamente ripetitivo.



La mano dx di Tori si posiziona tra la scapola sinistra e la colonna vertebrale di Uke mentre la mano sinistra di Tori si trova sulla spalla sinistra di Uke. L'azione delle mani di Tori è contrapposta (frecche della fig.9). Mentre la mano dx. porta peso e pressione verso Uke la mano sin. lo fa in direzione contraria in modo che Uke risulti stabile e sostenuto. L'azione della mano sinistra dovrebbe in modo infinitesimale precedere quella della mano dx. In tal modo Uke viene sostenuto dalla mano dx. di Tori anziché spinto o squilibrato. Per fare questo Tori si muove partendo da Hara, mantenendo la colonna vertebrale ben allineata e il respiro tranquillo e profondo. Queste indicazioni valgono per tutte le tecniche ove Tori lavora con una mano posta sulle spalle di Uke e l'altra che porta pressione lungo la colonna vertebrale.



Torì effettua pressioni scendendo lungo la muscolatura paravertebrale (meridiano di V.U.) di Ukè fin dove lo consenta l'articolazione del polso(fig.5). In base alla mobilità di questa articolazione ad un certo punto per Torì si rende necessario flettere il gomito.

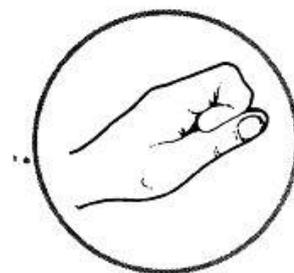
Occorre studiare attentamente gli angoli con i quali si dispongono gli arti rispetto al busto ed Hara. Questo dipende dai rapporti delle corporature di Torì ed Ukè. Si rivela ancora una volta indispensabile l'intervento di un buon insegnante per guidare lo studente verso il giusto uso del corpo. Le indicazioni fornite qui sono inevitabilmente generali.



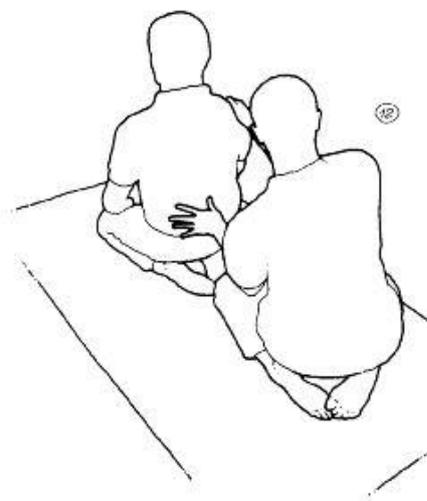
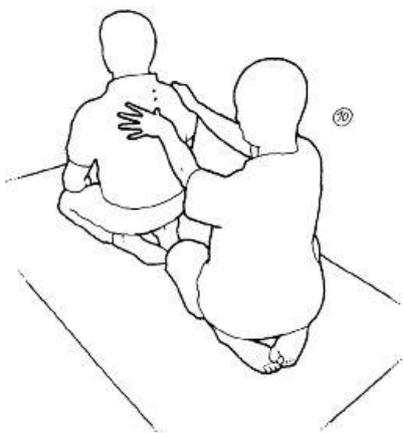
Dopo aver allineato l'arto inferiore sinistro con l'osso sacro di Ukè, Torì ripete la sequenza sul lato destro. Valgono le medesime indicazione espresse per il lato sinistro.



La sequenza continua sul lato destro. Ciò non è scontato. Con l'esperienza Tori può rilevare quale tra i due lati sia il meno sostenente attraverso le pressioni che vanno dalla fig.6 alla fig. 7. Quello sarebbe il lato ove proseguire. Senza pretenderlo in ogni esecuzione del Kata gli Istruttori possono introdurre questo elemento. Ove risulti evidente lo studente potrà applicarlo altrimenti procederà secondo la convenzione qui esposta. Come nel kata sul fianco la parte utilizzata della mano di Ukè è la falangina del dito indice (fig.8b).



Con le medesime modalità evidenziate per i passaggi effettuati con il palmo e la falangina dell'indice Tori effettua un passaggio di pollice (fig.10 11 12).



Torì inizia lo spostamento che lo porterà a ruotare di 180 gradi (fig.16). La mano sinistra di Torì rimane in contatto con la spalla destra di Ukè mentre il ginocchio sinistro di Torì viene portato sul lato destro di Ukè all'altezza del suo bacino (fig.13). Usando il ginocchio sinistro come perno Torì inizia la rotazione senza perdere contatto con Ukè (fig.14).

