

MANUALE

di

SHIATSU RYU ZO

Katà della posizione supina

a cura di

Aldo Ricciotti

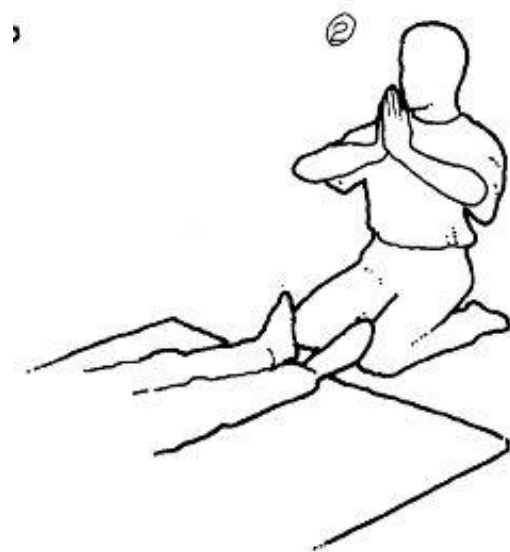
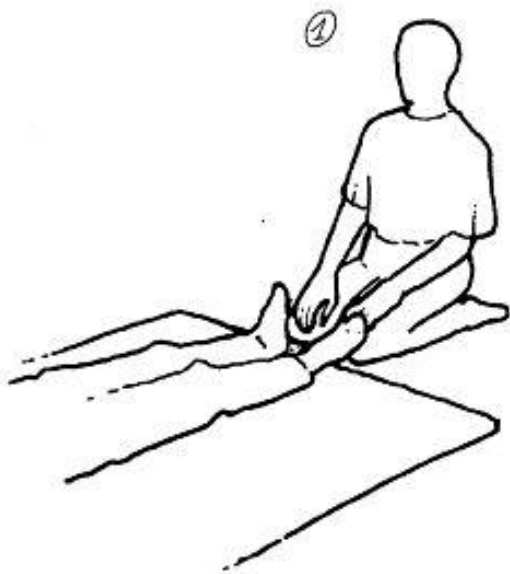
Scuola di Shiatsu Ryu Zo Do

KATA' DELLA POSIZIONE SUPINA

Arti inferiori e bacino

Dopo qualche attimo di presenza meditativa (fig.1) si esegue Gassho (fig. 2).

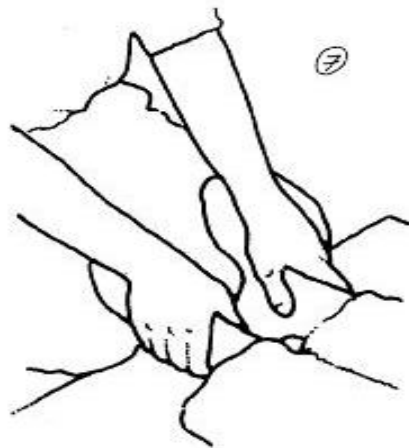
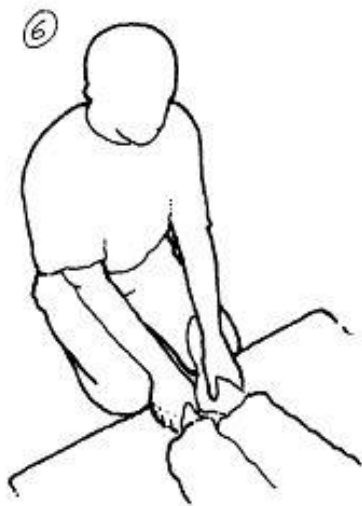
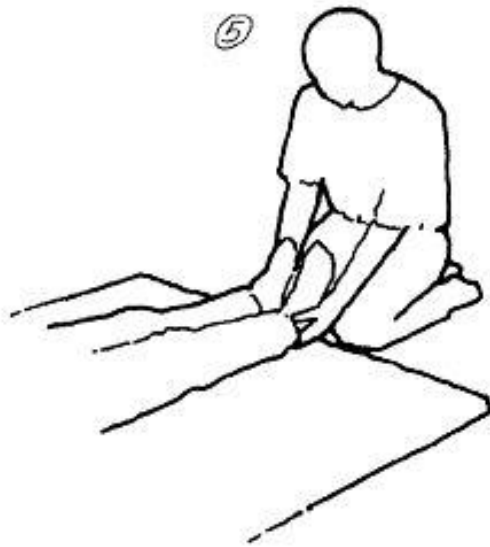
Questo Katà prosegue con una valutazione dell'allineamento degli arti inferiori.



Torì esegue una presa di entrambi i piedi di Ukè eseguita trovandosi Torì con i pollici rivolti verso l'esterno ed i palmi verso l'alto in maniera tale che i talloni di Ukè riposino al centro dei palmi di Torì. Dopo aver effettuato tale presa Torì si alza sulle ginocchia sollevando in questo modo contemporaneamente anche gli arti inferiori di torì da terra (fig. 3 e 4).

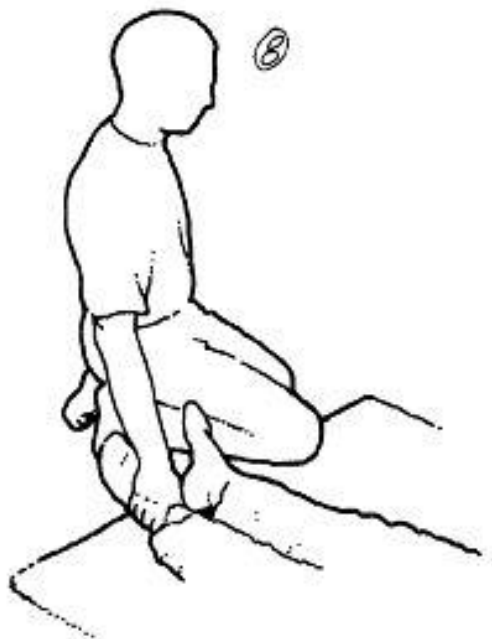


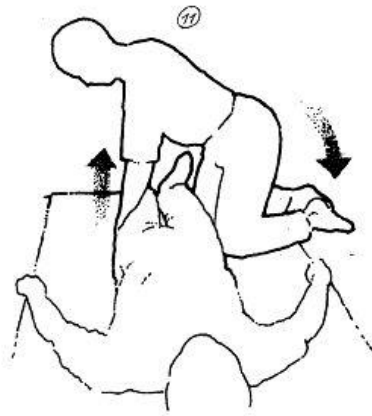
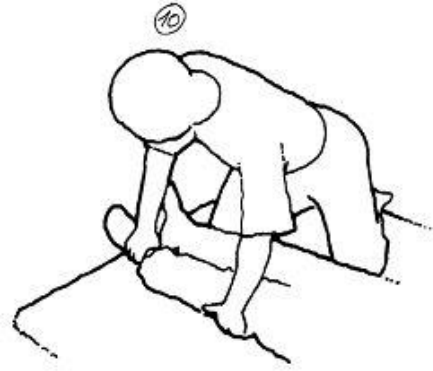
Si esegue quindi una piccola intra ed extra rotazione dei piedi di Ukè accompagnata da una trazione. Tori riposiziona poi gli arti inferiori di Ukè a terra per poi appoggiare i propri pollici immediatamente al di sotto dei malleoli mediali. (fig. 5 6 7).



Le pressioni inizieranno dall'arto di Ukè che appare come più corto. I motivi di questa valutazione sono approfonditi nel trattato "Principi di Shiatsu Ryu Zo".

Qui diremo solo che nella maggior parte dei casi si tratta di un “arto corto” apparente. In realtà la differenza che si mostra è dovuta a sbilanci di tipo muscolare strettamente correlati a squilibri del flusso dei meridiani ben trattabili con le procedure dello Shiatsu Ryu Zo. Effettuando la stessa procedura di valutazione al termine del kata in posizione supina è facile rilevare come la differenza evidenziata all’inizio sia scomparsa o molto ridotta. Se tale differenza fosse dovuta ad una reale asimmetria nella struttura ossea non si troverebbero cambiamenti significativi dopo il katà. Ci si trova perciò di fronte a differenze dovute al diverso utilizzo degli arti inferiori o del bacino. A volte l’origine di questa asimmetria può essere più distante, risalendo fino al cranio, ma di questi casi e relativi approfondimenti se ne occupa il testo “Principi di Shiatsu Ryu Zo”. Qui è importante sapere che il lato dal quale si inizia non è ne casuale ne ininfluente e che la procedura di scelta è quella esposta. Qualora non si rilevino differenze apprezzabili tra gli arti di Ukè, Torì potrà allora iniziare a proprio piacimento da un lato o dall’altro. Nelle figure dalla 8 alla 12 sono mostrati gli spostamenti di Torì e dell’arto inferiore di Ukè che riceverà per primo il katà.





Il punto importante di questi spostamenti è il passaggio mostrato dalla figura 11 alla 12.

In esso Torì da una posizione nella quale il bacino è sollevato si pone in una posizione dove il bacino è riposto sopra i talloni. Questo consente di alzare l'arto inferiore di Ukè in una posizione favorevole per il trattamento successivo senza troppi sforzi. Nel caso Ukè sia di piccola taglia questa manovra non è così necessaria ma se si sta operando con persone di peso e dimensioni notevoli o comunque superiori ai propri, questo passaggio è molto importante per evitare inutili fatiche. Perciò è utile allenarsi così con chiunque.

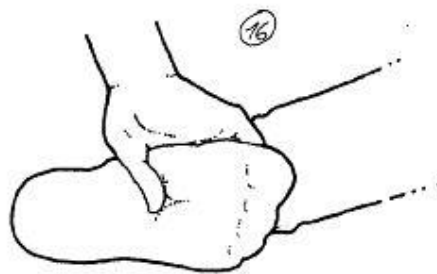
Nelle figure 13 14 è mostrato invece come abbassare l'arto inferiore di ukè una volta che lo si sia sollevato. Questo passaggio avviene all'inverso rispetto a quanto mostrato nelle figure 11 12 e cioè con Torì che solleva il proprio bacino dai talloni controllando e seguendo la discesa dell'arto inferiore di Ukè fino a terra.

Il piede dell'arto di Ukè che viene spostato si trova all'altezza del ginocchio della gamba che resta distesa. Questo consente a Torì di mantenere una posizione corretta nel proprio lavoro.



Quando si stia operando con persone di taglia molto maggiore della propria occorre disporre il piede di Ukè nella posizione che consenta di raggiungere agevolmente le zone di pressione. Perciò la posizione del piede di Ukè può variare.

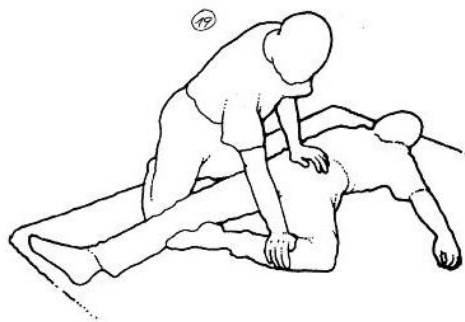
Nella figura 15 è mostrata la pressione iniziale ove si connette 1R. con Hara. La mano posta sull'addome si trova tra ombelico e pube e lì resterà lungo tutto il trattamento della gamba. La connessione tra 1R. e addome è di tipo Ryu. Si tratta di un elemento avanzato non introducibile al primo anno ma tale precisazione è importante per gli Istruttori e per la futura evoluzione della pratica.



Nella figura 16 è mostrato il particolare del trattamento di 1R. (Fontana Zampillante).

Si prosegue con il trattamento di palmo della zona posta sulla gamba subito posteriormente alla tibia (fig.17 18 19). Di questi passaggi di palmo se ne effettuano due o tre a seconda del rapporto di dimensione anatomiche che esiste tra la mano di Torì e la gamba di Ukè.

La direzione è ascendente. Si segue perciò la direzione dello yin anche se non si ha come obiettivo un particolare canale di M.T.C.



Dopo aver effettuato due o tre passaggi di palmo con le stesse modalità si eseguono i passaggi di pollice (fig. 20 21 22).



La pressione della mano sull'addome resta di tipo Ryu e comunque proporzionata e connessa con quella del pollice sulla gamba.

