

In questo numero dei Quaderni della Tecnica continua la pubblicazione di "Hiji no Kata", il kata del gomito di cui abbiamo pubblicato la prima parte (posizione prona) sul n° 33 di "SHIATSU DO".

L'importanza di questa forma è segnata dal fatto che è l'unica che utilizzi il gomito strumento operativo che riteniamo indispensabile nell'attività professionale degli operatori shiatsu.

Come i nostri lettori assidui hanno avuto modo di approfondire nei numeri precedenti di SHIATSU DO, l'utilizzo del gomito costituisce lo spartiacque storico tra i più autorevoli filoni di shiatsu in Giappone.

Il Japan Shiatsu College, erede legittimo dello stile Namikoshi (leggi a pag. 10 l'intervista a Katsutami Namikoshi, attuale presidente della scuola, figlio del fondatore Tokujiro) continua ad utilizzare solamente le tecniche di pollice e a rifiutare tecniche che utilizzino altri strumenti operativi; e per contro lo stile "puro" originario Iokai, insiste nell'uso del gomito, anche se nelle evoluzioni europee ha introdotto un ampio utilizzo dei pollici (e non avrebbe, secondo noi, potuto farne a meno).

Lo shiatsu italiano, nella sua prevalente ricerca delle "percezioni elaborate", ha ovviamente privilegiato un lavoro di pressioni mantenute "in ascolto" che trova nel pollice lo strumento principe, se non esclusivo. Solo nell'ultimo decennio si è sviluppata una ricerca originale, indotta, a nostro parere, da un bisogno operativo ineludibile, sull'uso del gomito che ha portato ad alcune codificazioni in kata; indubbiamente "Hiji no Kata" è quello più conosciuto e utilizzato.

Pubblichiamo la prima parte della posizione sul fianco; la seconda parte sarà pubblicata sul n° 35.

Concludiamo, nella seconda parte dei Quaderni, lo studio proposto da Paolo Casartelli dell'Istituto Shiatsu Integrato relativo a "Il Respiro Primario Lungo l'Asse Mediano" con le interessanti indicazioni operative che riteniamo essere, sicuramente, stimolanti e produttive per una ricerca di approfondimento per ogni praticante.

Claudio Parolin

"HIJI NO KATA", IL KATA DEL GOMITO



TORI: *colui che prende con le mani, afferra, raccoglie, riceve, assume...*

Colui che porta le pressioni

seconda parte:
posizione sul fianco
(continua)



UKE: *colui che riceve, accoglie, sostiene*

Colui che risponde alle pressioni



2ª PARTE - POSIZIONE SUL FIANCO - (parte 1ª)

Tori aiuta Uke a posizionarsi sul fianco destro, il capo di Uke è sostenuto da un supporto, il braccio sinistro sul fianco, le gambe piegate e sovrapposte; orecchio, spalla, anca e malleolo allineati. Le gambe al ginocchio formano un angolo di 90°.



1



2

Tori si posiziona in seiza alle spalle di Uke, avvolge la spalla con entrambe le mani facendo una trazione verso i piedi di Uke



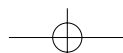
3

Tori infila il braccio sinistro sotto quello di Uke con la mano sinistra mantiene in stiramento la spalla. Con l'avambraccio destro porta una pressione sul collo sfiorando mandibola e occipite



4

Tratta con il gomito destro 3 punti sotto l'occipite; il primo sotto l'orecchio, il secondo ed il terzo negli avvallamenti più arretrati seguendo il bordo dell'occipite





5

Mantenendo in trazione la spalla di Uke con l'avambraccio destro preme a metà collo e alla base del collo; ripete su una linea sotto la base occipitale



6

Allinea il braccio di Uke sul fianco. Si posiziona in seiza oltre il capo di Uke. Mantiene fissa in pressione la sua mano sinistra sulla spalla di Uke



7

Con l'avambraccio destro preme a partire dall'articolazione della spalla verso il collo



8

Con il gomito destro preme nella zona fra clavicola e scapola dalla spalla verso il collo



Inverte la mano fissa ed esegue con il gomito sinistro pressioni sopra il bordo superiore della scapola dalla spalla verso il collo.

Pressione prolungata sul punto di Triplice Riscaldatore.

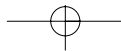


Mantiene l'appoggio sulla spalla con la mano destra e si porta dietro la schiena di Uke. Tori posiziona il braccio di Uke piegato a 90° davanti al petto.

La mano sinistra di Tori resta fissa sul gomito, pressioni diffuse sul braccio di Uke con l'avambraccio.



Pressioni con il gomito sinistro sul Percorso Energetico di Triplice Riscaldatore – linea centrale.



12

Si sposta verso il basso, distende l'arto di Uke sul fianco
Tori poggia la mano sinistra fissa sul polso.
Pressioni diffuse sull'avambraccio.



13

Pressioni con il gomito sino all'articolazione del polso
Percorso Energetico di Triplice Riscaldatore.



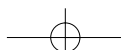
14

Tori allunga il braccio sinistro di Uke oltre il capo e
appoggia la mano sinistra sulla sua anca .
Pressione prolungata con l'avambraccio destro sotto l'ar-
ticolazione del braccio.



15

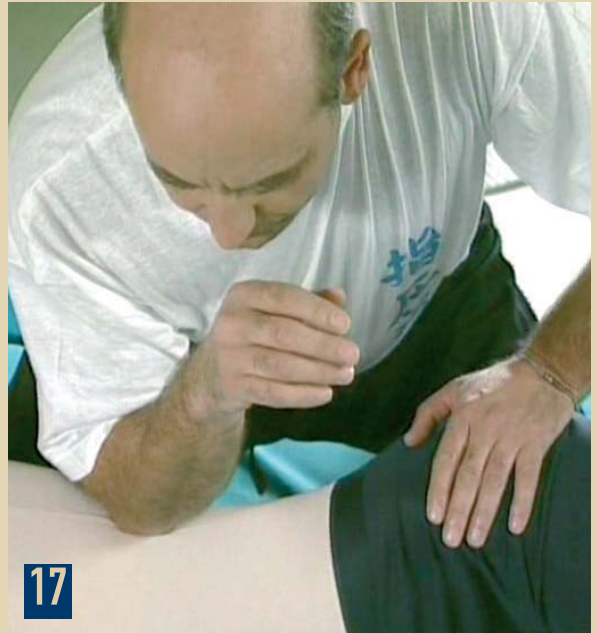
Pressioni diffuse sul fianco (costole fluttuanti escluse).





16

Pressione prolungata con il gomito 4 dita sotto la piega dell'ascella.



17

Prosegue con il gomito sulla gabbia toracica fermandosi prima di raggiungere le fluttuanti.



18

Tori posiziona il braccio di Uke davanti al petto. Si sposta verso il bacino e si porta in samurai scavalcando con il piede le gambe di Uke.

> Sul prossimo numero continua....