



**SHIATSU**

# **CORSO INTRODUTTIVO**

## **Tecniche di trattamento**

A cura di Valter Vico e Germana Fruttarolo  
Foto di Mario Tessa

***Istituto ITADO***

*Via Goito, 12 – 10125 Torino – Tel. e Fax: 011.669.84.82*

**e-mail: [info@itado.org](mailto:info@itado.org)  
[www.itado.org](http://www.itado.org)**

## TRATTAMENTO IN POSIZIONE PRONA.

- Ricevente in posizione PRONA con le braccia distese lungo i fianchi.
- SISTEMARE LE GAMBE. Sollevare il piede in modo che il ginocchio del ricevente si stacchi leggermente da terra e spingere il ginocchio contro l'altra gamba. Le dita dei piedi del ricevente puntano verso l'interno. Se i piedi non appoggiano completamente sul pavimento, un cuscino sotto le caviglie. [vedi Foto 1, 2, 3 e 4]
- Operatore seduto a fianco del ricevente all'altezza del suo hara.
- "3 cose da fare prima di cominciare": chiedere al ricevente se è comodo, breve momento di centratura, far scendere lentamente la mano sulla schiena del compagno ("come una foglia che cade").
- Posare delicatamente la mano sulla zona lombare del ricevente. Rimanere per qualche istante in ascolto, sentire il suo respiro. [vedi Foto 5]
- Poggiare anche l'altra mano sulla schiena e contemporaneamente girarsi verso il ricevente.
- KENBIKI sulla schiena. Operatore seduto davanti al ricevente con le ginocchia ben aperte a leggero contatto con il suo corpo. La base dei palmi delle mani sui muscoli a lato della colonna vertebrale (muscoli paravertebrali), dita rilassate. Spalle e braccia rilassate. Il movimento parte da hara e coinvolge tutto il corpo dell'operatore, non solo le braccia. [vedi Foto 6]
- STIRAMENTI DELLA SCHIENA:
  - Una mano sul sacro, l'altra sulla zona scapolare (le dita puntano nelle due direzioni opposte, l'intenzione non è di premere, ma di allungare stirando). [vedi Foto 7]
  - Stiramenti obliqui nei due lati (idem). [vedi Foto 8]
  - Stiramento dritto con le braccia incrociate. Una mano sul sacro, l'altra sulla zona lombare. [vedi Foto 9]
  - Stiramenti obliqui con le braccia incrociate.
  - Negli stiramenti è importante che la mano all'altezza del sacro non sia sulla maglietta, ma sui pantaloni (sollevare leggermente la maglia) in modo da stirare la schiena e non...la maglietta!
- Trattare con palmo e pollice la SCHIENA (dalla zona delle scapole in giù, la parte superiore non è accessibile da questa posizione perché la mano scivola). Procedendo dall'alto verso il basso seguire una linea dritta a lato della colonna ad una distanza di circa due dita dal centro della schiena (NON fare pressione sulla colonna). Ricordare il MOVIMENTO CARPONI LATERALE (movimento incrociato di mani e ginocchia, l'importante è che il ginocchio si muova, non necessariamente sempre nella stessa direzione per non divaricare troppo le gambe). La mano madre, a "pinza" sul sacro, è "attiva" e "strizza" la zona lombare con le dita (in questo modo non scivola anche se il sacro è inclinato). [vedi Foto 10, 11 e 12]
- Giunti all'altezza del sacro cambiare mano madre. Mano madre contro il bordo del sacro.
- Trattamento con palmo e pollice della linea centrale della COSCIA. NON fare pressione, o fare una pressione molto leggera, sulla zona posteriore del ginocchio (cavo popliteo). [vedi Foto 13]
- Spostare la mano madre sulla coscia. Trattamento del POLPACCIO con palmo e pollice lungo la linea centrale.

- STIRAMENTI DELLA GAMBA:
  - Operatore in arciera a lato del ricevente rivolto verso la sua testa, ginocchio basso sollevato. Sollevare il piede del ricevente in modo che il suo ginocchio si stacchi leggermente da terra lasciando che la gamba si apra in modo naturale (se non si fa, gli stiramenti successivi possono creare fastidio alla zona lombare o alle anche)
  - Mano alta nel cavo popliteo, l'altra mano tiene il piede portando il tallone verso la natica. [vedi Foto 14]
  - Sollevare l'altro piede in modo che il suo ginocchio si stacchi leggermente da terra lasciando che la gamba si apra in modo naturale. Incrociare le caviglie. Fare un passo verso l'altro lato. La mano bassa tiene le caviglie e le porta verso le natiche, l'altra mano è sul sacro e spinge verso i piedi (in questo modo si apre la curva lombare e si evita la compressione delle vertebre). [vedi Foto 15]
  - Cambiare l'incrocio delle caviglie e cambiare la mano che tiene le caviglie. Fare un passo dall'altro lato portando il ginocchio a terra e sollevando l'altro (CAMMINATA DELL'AIKIDO). Portare la mano sul sacro e ripetere lo stiramento incrociato delle gambe dall'altro lato.
  - Stiramento dell'altra gamba con la mano sul cavo popliteo.
- Ripetere il trattamento di gambe e schiena dall'altro lato (prima il polpaccio, poi la coscia ed infine la schiena, ma sempre trattando ogni zona dall'alto verso il basso).
- Trattamento del BRACCIO:
  - Aprire il braccio del ricevente di almeno 45° (farlo scivolare senza sollevarlo), palmo della mano rivolto verso l'alto.
  - Operatore in arciera col ginocchio esterno sollevato ed il piede esterno oltre il braccio del ricevente. Il ginocchio interno a leggero contatto con il fianco del ricevente.
  - Mano madre sulla spalla all'attaccatura del braccio. Scendere lungo il braccio con la mano figlia trattando con palmo e pollice. [vedi Foto 16, 17 e 18]
  - Aprire il braccio del ricevente a 90° (farlo scivolare senza sollevarlo), girare la mano rivolgendo il palmo verso il basso. Piegare l'avambraccio verso la sua testa in modo che il braccio formi un angolo di 90°. [vedi Foto 19, 20 e 21]
  - Operatore carponi dal lato della testa del ricevente. Mano madre sulla parte superiore della schiena o sulla scapola. La mano figlia scende lungo il braccio trattando con palmo e pollice. [vedi Foto 22, 23, 24 e 25]
- Trattamento della PARTE ALTA della SCHIENA:
  - Operatore seduto dietro la testa del ricevente, eventualmente con le dita dei piedi in presa.
  - Poggiare le mani a coppa sovrapposte nella zona fra le scapole e ruotare nei due sensi. Braccia e spalle rilassate, il movimento parte da hara. [vedi Foto 26]
  - Trattare con palmo e pollice la parte alta della schiena (dalla zona delle scapole in su). Seguire una linea dritta a lato della colonna ad una distanza di circa due dita dal centro della schiena (NON fare pressione sulla colonna). Tenere la mano madre dall'altro lato della colonna, poi scambiare le due mani e ripetere il trattamento dall'altro lato. [vedi Foto 27 e 28]
- Ripetere il trattamento del braccio dall'altro lato.
- Chiudere con le mani sulla zona lombare.



**Foto 1**



**Foto 2**



**Foto 3**



**Foto 4**



**Foto 5**



**Foto 6**



Foto 7



Foto 8



Foto 9



Foto 10



Foto 11



Foto 12



Foto 13



Foto 14



Foto 15



Foto 16



Foto 17



Foto 18



**Foto 19**



**Foto 20**



**Foto 21**



**Foto 22**



**Foto 23**



**Foto 24**



**Figura 25**



**Foto 26**



**Foto 27**



**Foto 28**

## TRATTAMENTO IN POSIZIONE SUPINA.

### GAMBE

- Ricevente SUPINO, braccia aperte a 90°, palmo della mano rivolto verso l'alto.
- “3 cose da fare prima di cominciare”: chiedere al ricevente se è comodo, breve momento di centratura, prendere contatto delicatamente (“come una foglia che cade”).
- Posare la mano interna sull'hara superiore. Ascoltare. Percepire eventuali differenze fra le varie zone dell'hara. [vedi Foto 29]
- “Essere invisibili”: il ricevente NON deve accorgersi dei nostri spostamenti. Quindi dalla posizione iniziale girarsi mentre già si inizia a trattare la coscia:
  - Poggiare una mano sull'hara. [vedi Foto 30]
  - Scendere con l'altra mano sulla coscia.
  - Appoggiandosi su entrambe le mani iniziare a girarsi mentre si prosegue il trattamento della COSCIA con palmo e pollice fino al ginocchio. [vedi Foto 31, 32 e 33]
- Aprire la gamba del ricevente (di circa 20°) prendendo la sua caviglia DA SOTTO e strisciando la propria mano contro il pavimento senza sollevare (NON prendere la caviglia da sopra perché bisogna pizzicare e per alcuni può essere fastidioso o doloroso). Nel contempo ruotare leggermente il piede del ricevente verso l'interno in modo da non lavorare sull'osso (tibia). [vedi Foto 34]
- Operatore seduto di fronte al polpaccio del ricevente. Bloccare con la mano madre il ginocchio del ricevente in modo da evitare che la gamba ruoti durante il trattamento.
- Posizionare il pollice della mano madre sotto il ginocchio. Trattamento della GAMBA con palmo e pollice. [vedi Foto 35 e 36]
- TRANSIZIONE:
  - Prendere i talloni da sotto e alzarsi. Braccia distese, poggiare i suoi talloni sulle cosce. KENBIKI. [vedi Foto 37]
  - STIRAMENTO: sempre tenendo saldamente i talloni, sedersi poggiando le mani sulle cosce e lasciarsi andare indietro stirando. [vedi Foto 38]
  - Poggiare i suoi piedi a terra. Piedi del ricevente a martello. Afferrare le dita dei piedi flettendole in direzione della sua testa. Sedersi poggiando i propri gomiti a metà delle proprie cosce. KENBIKI. [vedi Foto 39]
- Trattamento della gamba dall'altro lato (prima sotto il ginocchio, poi la coscia).
- Mani su hara. Sentire le eventuali differenze rispetto all'inizio.

### BRACCIA

- Contatto con hara
- Risalire lungo la linea centrale dello sterno con il palmo della mano interna. Se il contatto con il seno della ricevente crea imbarazzo all'operatore, usare la mano di taglio. [vedi Foto 40]
- Mettere il braccio del ricevente a 90°.
- Operatore carponi con il ginocchio interno a contatto con il fianco del ricevente. Si può trattare anche in arciera, in questo caso sollevare il ginocchio esterno e portare il piede oltre il suo braccio.
- Trattamento con palmo e pollice della linea centrale di BRACCIO e AVAMBRACCIO. La mano madre tiene la spalla con la base del palmo posizionata nella zona sotto la clavicola. [vedi Foto 41, 42, 43, 44 e 45]

- Sollevare il ginocchio esterno, prendere il polso del ricevente con la mano interna, sollevare il suo braccio, girarsi e sedersi a lato della testa del ricevente poggiando il suo braccio a terra a 45° con il palmo della mano rivolto verso l'alto.
- Operatore seduto davanti al braccio del ricevente con le ginocchia ben aperte. Mano madre sulla spalla con la base del palmo ben posizionata nella zona sotto la clavicola. Se l'eventuale contatto con il seno della ricevente crea disagio (all'operatore, perché per la ricevente non è fastidioso) tenere soltanto il pollice madre nella zona sotto la clavicola e le altre dita sotto la spalla. [vedi Foto 46]
- Trattamento di BRACCIO e AVAMBRACCIO con palmo e pollice. [vedi Foto 47, 48, 49 e 50]
- TRANSIZIONE all'altro braccio:
  - Afferrare i polsi del ricevente da sotto con i suoi palmi rivolti verso l'alto. Sedersi dietro la sua testa poggiando le mani sulle cosce e stirare lasciandosi andare indietro. [vedi Foto 53]
  - Sempre tenendo i suoi polsi, alzarsi in piedi e stirare le braccia alternate piegando prima una gamba poi l'altra "dondolando" a destra e a sinistra. [vedi Foto 51 e 52]
- Sistemare a terra il braccio già trattato. Sempre tenendo l'altro braccio posizionarsi per il trattamento dall'altro lato (prima con il braccio a 45°, poi con il braccio a 90°).
- Chiudere con le mani su hara. Sentire le eventuali differenze rispetto all'inizio .
- Staccare delicatamente le mani sincronizzandosi col respiro del ricevente.



Foto 29



Foto 30



Foto 31



Foto 32



Foto 33



Foto 34



**Foto 35**



**Foto 36**



**Foto 37**



Foto 38



Foto 39



Foto 40



Foto 41



Foto 42



Foto 43



Foto 44



Foto 45



Figura 46



Figura 47



Figura 48



Figura 49



Foto 50



Foto 51



Foto 52



Foto 53