

# Kata del ginocchio

**È una parte del corpo che solitamente non è molto considerata nella pratica Shiatsu. Invece, se usato in modo appropriato, il ginocchio può diventare un'ottima opportunità di acquisizione di destrezza, di sensibilità e di integrazione corporea**

A cura di **Silvio Mottarella**, xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

Il ginocchio è uno strumento poco usato nella pratica Shiatsu, purtroppo...! Spesso è considerato minaccioso o invasivo; in realtà, se usato in modo appropriato, presenta delle peculiarità molto apprezzabili. La rotondità, per esempio, o la possibilità di trattare zone ampie e, al contempo, la possibilità di trattare i punti in modo molto mirato.

È morfologicamente molto diverso dal pollice, è più ampio del gomito e più profondo del palmo, inoltre è poco rappresentato corticalmente e questo ci consente di accedere ad una sensibilità più viscerale, ovvero "più di pancia" (come si direbbe nel linguaggio Shiatsu). Dal punto di vista evolutivo è per il praticante un'ottima opportunità di acquisizione di destrezza nell'uso del corpo, di sensibilità e di integrazione corporea. Il corpo, con l'uso del ginocchio esprime una coreografia che lo coinvolge totalmente, dalla testa ai piedi; è dinamizzante e lascia una sensazione di lavoro a "parteci-trazione" integrale.

Suggerimenti pratici:

- accertati di avere sempre radicamento e stabilità. L'instabilità rende il ginocchio minaccioso e invasivo,
- tieni sempre il corpo basso e assicurati di poter gestire la qualità e la quantità della pressione.

Usa il ginocchio di sostegno e le due mani per bilanciare il tuo corpo. Eviti così di bilanciarti col ginocchio che preme, eccedendo con la pressione e non gestendone il controllo.

Porta la pressione con un leggero aumento della pressione sul ginocchio fermo, quello che accoglie il peso del corpo. L'uso del ginocchio implica il saper portare la pressione senza l'ausilio del peso del corpo. La pressione parte dal basso e 'accade' per reazione all'affidamento del peso sulla gamba di sostegno.

Se non l'hai mai fatto non pretendere di saperlo fare bene sin dal primo tentativo. Sii paziente ed esplora, puoi certamente trovare modalità anche diverse dalle mie, ma certamente efficaci e gratificanti.

La sequenza che presento nelle pagine a seguire mostra una forma di kata in posizione prona. Il ginocchio può essere utilizzato anche in posizione supina e sul fianco. Buon lavoro!



Trattare la zona del trapezio  
intorno al punto kensei 21 V.B.



In seiza di fianco a Uke. Contatto con  
la zona lombare. La mano è morbida; il  
tocco lieve e senza indugi



Pressione sulla zona interscapolare



Trattare la scapola  
e la zona posteriore  
dell'ascella. Zona di P.I. >>>



<<< Trattare il braccio  
interno (la parte  
più vicina al corpo).  
Meridiani di P.I. e C.



>>> Trattare avambraccio.  
Meridiani di P. e Mc







Premere sull'eminanza *tenar* in modo che il mignolo ruoti verso l'alto. Si espone il meridiano di C. che possiamo trattare dal gomito al polso e, volendo anche sul palmo della mano



Portare la mano di uke verso l'alto. Trattare la parte yang del braccio. Meridiani di G.I. e T.R. Il ginocchio dx 'sostiene' l'ascella



Trattare i meridiani yang dal gomito al polso





Zona dorsale. Trattare sulla zona dorsale le due linee di vescica



Trattare la parte laterale del tronco dalla punta inferiore della scapola alla cresta iliaca



Pressione sul bordo esterno della scapola e scendere lungo la lateralità del corpo, Linea di V.B. Si inizia utilizzando la parte laterale del ginocchio e a circa metà schiena si passa poi ad usare quella centrale





Da una posizione frontale trattare bene la zona lombare. L'appoggio del gomito sul sacro apre lo spazio così che il ginocchio ('a valle') alloggia meglio. Trattare dalla colonna vertebrale alla punta della dodicesima costa fluttuante. Zona di RN



Cambiare ginocchio ('a monte') e trattare la zona della cresta iliaca. Il gomito sul sacro collabora ad aprire lo spazio in modo che la pressione penetri sotto il bordo dell'ala iliaca



Premere sul bordo della cresta iliaca verso il gluteo







Trattare i forami sacrali e l'articolazione sacro iliaca (bordo esterno del sacro) del lato sx di Uke

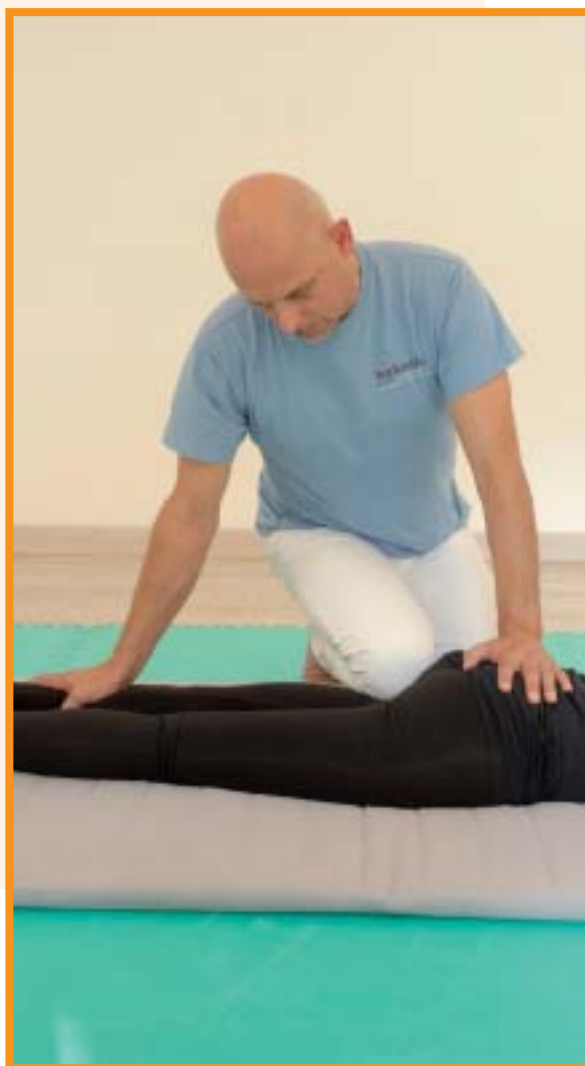


Premere sul gluteo e intorno al grande trocantere. Per dare perpendicolarità alla pressione è utile imparare ad usare le diverse parti del ginocchio da scegliere in base all'orientamento della zona e del punto



Trattare la parte interna dell'ischio e la linea del gluteo

Trattare dalla base dell'ischio la parte posteriore centrale della coscia fino al ginocchio. Meridiano di V.U. e/o meridiano di RN (estensione di Masunaga)





Cambiando ginocchio ('a monte') trattare la parte interna della coscia. In questo modo è possibile raggiungere le linee di Rn o C. (se estensione di Masunaga) ed anche meridiano di F (spostare leggermente il piede verso l'esterno se si fatica ad entrare con il ginocchio)



Con il ginocchio a valle trattare la linea superiore esterna della coscia: G.I. est. Masunaga



Ruotare il ginocchio verso l'esterno e portarlo all'altezza dell'anca







Con il ginocchio 'a monte' sostenere l'ala iliaca e premere con il ginocchio 'a valle' la parte laterale della coscia a partire dal trocantere: meridiano di V.B.



Premere con il ginocchio 'a valle' scendendo lungo la parte laterale della coscia. Linee di V.B. e T.R. est. Masunaga



Con la lateralità del ginocchio trattare la linea di St



Continuare lungo la gamba. Meridiano V.B. est di T.R. e St





Raddrizzare la gamba e proseguire con il ginocchio 'a valle' sulla parte posteriore del polpaccio. Linea di V.U.



Trattare la parte interna del polpaccio. Il ginocchio 'a monte' sostiene la pressione



Trattare la pianta del piede. Dal tallone alle dita, interno ed esterno. Ripetere sull'altro lato poi girare Uke in posizione supina



## Sequenza di chiusura



Appoggiare i piedi di Uke alle proprie ginocchia e sostenerle con il proprio peso. Spostare le mani sotto il cavo popliteo



Camminare in avanti senza perdere contatto con le piante dei piedi fino a portare le ginocchia al petto

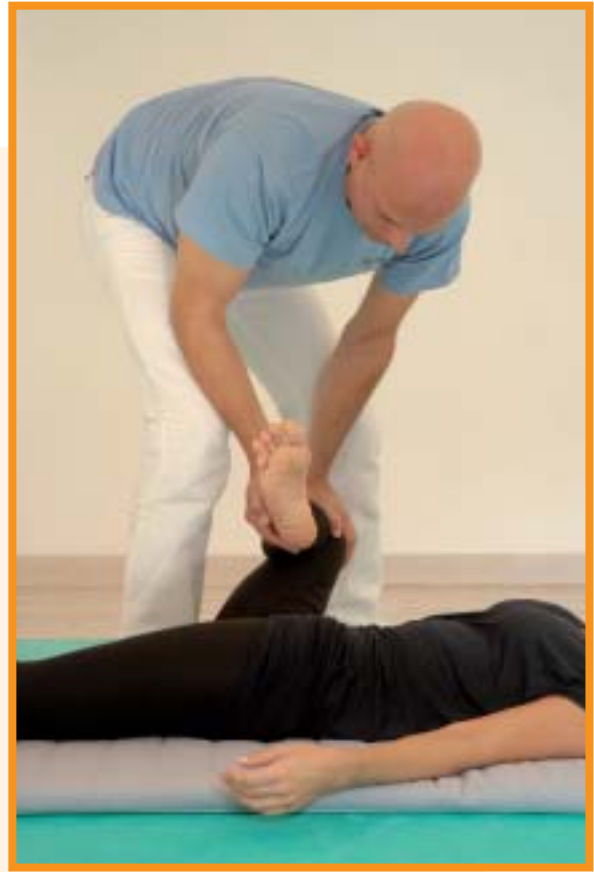


Sollevare il bacino da terra e 'bascolare' con l'intenzione di sciogliere la colonna. Riprendere le caviglie e riportare i piedi a terra con le gambe distese





Stiramento della gamba col ginocchio al petto. Premere col ginocchio sul punto 36 St



Apertura di anca e ginocchio. Premere con la mano sx sul ginocchio a 45 gradi verso terra e verso i piedi. Con la mano dx sulla caviglia verso la zona del plesso solare



Sollevare le gambe con presa alle caviglie e fare dondolare il corpo con l'intenzione di far arrivare il movimento fino al collo



Riportare le gambe a terra e chiudere il trattamento in seiza a lato di uke con la mano sull'addome