

E.S.A. A.P.I.S.
ISTITUTO ITALIANO di SHIATSU
"DENIS J. BINKS"

La colonna in decubito laterale

Sequenze	Posizione del Paziente	Posizione del Terapista	Punti di pressione
1 Regione cervicale anteriore.	Paziente: Decubito laterale - sul lato destro. L'arto inferiore ds. è esteso, mentre quello sn. è flesso con la coscia a 90° rispetto al tronco e la gamba parallela a quella destra. Arto sup. sn disteso sul corpo. Il viso del P. è leggermente rivolto verso il T.	Il Terapista ha il ginocchio sn e il piede ds a terra - mano sinistra per terra. Arto destro flesso, indice, medio anulare e mignolo appoggiati alla colonna cervicale, pollice leggermente flesso. Il corpo del T. è centrato rispetto a quello del P.	4 punti, per 3 sec. per 3 volte con la mano destra sullo sterno-cleido-mastoideo dalla mascella allo sterno. Le pressioni, leggere, sono rivolte verso i processi spinosi delle vertebre cervicali e verso la faccia interna dello sterno-cleido-mastoideo. Il primo punto è sotto l'angolo della mandibola, e il quarto è proprio all'altezza della sua origine sul manubrio dello sterno.
2. Regione cervicale laterale.	Idem Il viso viene appoggiato lateralmente sul cuscino	Pos. T. idem, deve però spostarsi più verso il capo del P. , pollici pos AC , Sn su Ds. Pressione solo dei pollici, le mani toccano il paziente. Il piede ds. è all'altezza dell'angolo superiore del cuscino, rivolto all'interno di 45°.	4 punti, per 3 sec, per 3 volte sugli scaleni, direzione processo mastoideo spalla. Il primo punto è proprio sotto il processo mastoideo. Il 4° punto è alla base del collo anteriormente al bordo superiore del trapezio.
3. Midollo allungato.	Idem Il viso viene girato verso il cuscino	Pos. 1 Mano Sn. sulla fronte. Pollice Ds. sul midollo allungato rivolto verso l'alto; le altre dita avvolgono lateralmente il collo.	3 pressioni, per 5 sec. sul posto, in direzione della glabella.
4. Regione cervicale posteriore.	Idem	Pos. 1 Pollici pos AC , Sn su Ds.	4 punti per 3 sec. sul muscolo splenio, il primo punto a metà fra il midollo allungato e il processo mastoideo. Tre volte.
5. Regione soprascapolare.	Vedi punto 2 - arto sup. sinistro flesso. La mano sn appoggiata sulla fossa cubitale dell'arto di Ds.	Terapista girato 180° , ginocchio ds a terra, vicino alla testa del paziente. e piede sn all'altezza delle scapole. Braccia distese, pollici pos AC , Ds su Sn.	3 pressioni di 5 sec. ciascuna, sul punto posto sulla sommità del bordo superiore del trapezio, a metà fra C7 e l'acromion (G21, meridiano della cistifellea).
6. Regione interscapolare.	Idem , ma il tronco forma un angolo di 60 ° circa sul materassino. Portare la mano sn dalla fossa cubitale sul polso.	Pos.2 (seduti sui talloni) a 90° rispetto alla regione scapolare del Paziente. Pollici pos. BC Sn. su Ds.	5 punti per 3 sec. sui paravertebrali (approssimativamente da T2 a T8). 3 volte.
7. Regione infrascapolare.	Idem , se i muscoli della zona lombare sono troppo contratti si fa abbassare leggermente il ginocchio sn. (l'alluce non deve però oltrepassare il malleolo della gamba distesa)	T. pos. 1. Ginocchio sn. a terra all'altezza del grande trocantere del Paz. Pollici pos. AC Sn. su Ds.	10 punti per 3 sec. da T8 a L5 . 3 volte.
8. Plesso lombare.	Idem	Pos. 1. Pollici pos AC Sn. su Ds.	3 pressioni di 5 secondi ciascuna, con le braccia distese, sul punto 10, L5

E.S.A. A.P.I.S.
ISTITUTO ITALIANO di SHIATSU
"DENIS J. BINKS"

9. Manovra finale. Stimolazione dei nervi spinali	Idem	Terapista pos. 1. Con la mano Sn. sul grande trocantere del Paziente	Con la mano Ds. con tutte le dita unite 4 pressioni in direzione cranio-caudale sui muscoli paravertebrali della parte Sn. della colonna per 2 volte. Con la stessa mano Ds. 2 pressioni scivolante nella stessa direzione.
--	-------------	--	---

Ripetere con il paziente sul lato sinistro invertendo i riferimenti di Ds. e Sn.

La colonna in posizione prona fino al Punto di Namikoshi

1.* Regione occipitale	Paziente in posizione prona, con la fronte sul cuscino. Il Paz. tiene le braccia in alto con i gomiti flessi a 90°.	Il terapeuta , è alla sinistra del Paz., con i pollici in pos. A.	Pressione contro i 3 punti, per 3 sec. , della linea mediana dell'osso occipitale, dall'alto verso il basso. 3 volte.
2.* Midollo allungato	Idem	Idem , ma pollici in pos. AC , con angolo molto stretto, Sn su Ds	3 pressioni, ciascuna per 5 secondi, sul midollo allungato , in direzione della glabella.
3.* Regione cervicale posteriore	Idem	Idem , mano Sn sulla testa del paziente, pressioni contemporanee con il pollice e le altre dita della mano Ds.	3 punti, per 3 sec. sui paravertebrali, in direzione centro della gola, dalla testa verso i piedi, per 3 volte.
4. Regione soprascapolare	Idem. La testa del Paz. viene fatta girare verso Sn. Si toglie il cuscino , e lo si pone sul fianco ds del P.	Pos. 2a (seduto sui talloni) Il terapeuta si colloca alla sommità del capo del P. e si inginocchia davanti a lui, poi gira a ds. le ginocchia di 45°, facendo perno sulla punta dei piedi come sull'ago di un compasso. Poi si sporge in avanti, poggiando la mano Ds a terra. Il braccio Sn. è disteso (simmetricam. al Ds.) col pollice sul punto soprascapolare.	Il punto è il medesimo che si stimola in decubito laterale. La pressione, effettuata col pollice Sn. rivolto in basso e il dito medio in direzione dell'apofisi spinosa della VII vertebra toracica , è diretta verso il centro del tronco all'altezza della VII vertebra toracica . Si esegue la pressione 3 volte , per 5 sec. ciascuna.
5. Regione interscapolare	Idem	Il terapeuta in pos. 1 col piede Sn parallelo alle spalle al di sopra della testa del P. ed il ginocchio Ds. all'altezza della ascella del P. Il corpo del T. è 90° rispetto al corpo del P. Pollici pos. BC - Sn su Ds. Mano Sn sulla spalla Sn del P.	5 punti, per 3 sec. , da T2 a T8, per 3 volte. Il punto 5 della regione interscapolare è anche il primo dei 10 punti della regione infrascapolare.
6. Regioni infrascapolare e lombare	Idem	Il T. prosegue in pos. 1 , ginocchio Ds a terra, all'altezza del grande trocantere, regione crurale parallela alle gambe del paziente, pollici in posizione AC, Sn su Ds.	10 punti con le braccia estese da T8 a L5 per 3 sec. Tre volte. Plesso lombare: Sul decimo punto, con i pollici in posizione AC, Sn su Ds , il T. opera una pressione per 5 secondi e ripete l'operazione 3 volte.
7. Cresta iliaca	Idem	Sempre in pos.1 il T. si sposta più in basso. Pollici in pos. BC, invertendoli e mettendo il Ds sul Sn.	Dalla 5 vertebra lombare preme in direzione laterale su 3 punti , per 3 sec. , situati lungo la cresta iliaca, appena a lato del punto 10, sulla parte morbida. 3 volte.
8.* Regione sacrale	Idem	Idem; Pollici in pos.A	3 punti, per 3 sec. , sul sacro fino alla piega interglutea. 3 volte. Quando si fa l'altro lato questi punti non si ripetono

E.S.A. A.P.I.S.
ISTITUTO ITALIANO di SHIATSU
"DENIS J. BINKS"

9. Regione glutea	Idem , il piede Sn. del paziente è leggermente intraruotato (per non impedire il movimento dell'articolazione coxo-femorale sotto le pressioni del T.).	Idem. Pollici pos. AC, Ds su Sn.	A lato del primo punto sul sacro sulla diagonale in direzione del grande trocantere 4 punti, per 3 sec , il secondo punto sul bordo del sacro e terminando sul grande trocantere. Tre volte.
10. Punto Namikoshi	Idem	Terapista pos. 2 (seduto sui talloni) a 90° rispetto al P. all'altezza del sacro. Pollici pos. AC (ma con i pollici rivolti in basso e le dita unite sulla natica) Sn. su Ds.	Punto Namikoshi. Il punto si trova sulla linea che va dalla spina iliaca antero-superiore, presa con il dito indice, alla articolazione sacro - coccigea, là dove il muscolo palmare breve si incontra con la regione glutea. Tre volte per 5 sec.

Si prosegue con la parte posteriore dell'arto inferiore sinistro.

Arto Inferiore - Parte posteriore

1. Regione femorale posteriore.	Paziente in posizione 2: prona con la testa girata a sn.. Il Paz. tiene le braccia in alto con i gomiti flessi a 90°.	Il T. è inginocchiato, pos. 1 (ginocchio Ds. a terra e Sn. sollevato) a lato dell'arto inf. all'altezza del cavo popliteo Pollici in pos. AC, DS su Sn. , sul primo punto, e sui seguenti.	Primo punto , appena un po' all'interno del centro della piega glutea, dell'arto inf. Sn. in corrispondenza del tronco del nervo sciatico e del tendine del bicipite femorale, 1 punto, 5 secondi, 3 volte. Si prosegue con 10 punti, per 3 sec. dalla piega glutea fino ad appena al di sopra della linea del cavo popliteo, 3 volte , dall'8° punto pressione più dolce.
2. Cavo popliteo	Idem.	Idem	3 punti, per 3 sec , dall'esterno all'interno, pollici in pos. A. 3 volte.
3. Regione crurale posteriore. (1° fase)	Idem	Idem; Con le mani intorno alla gamba, i pollici in pos. A.	Pressione per 3 sec , sugli 8 punti , che corrono lungo la linea centrale del tricipite della sura (capi laterale e mediale del muscolo gastrocnemio e muscolo soleo). Per 3 volte. Dal 4° punto pressione più dolce
3.a Regione crurale posteriore (2° fase)	Idem	Il T. in pos. 2 a 90° rispetto al P.	Stringe con entrambe le mani il polpaccio, dal ginocchio alla caviglia, dita e pollici distesi. Pressione dei pollici su 6 punti, dal cavo popliteo fino al tendine d'Achille, per 3 sec, 3 volte.
4. Tubercolo calcaneare (Estensione del tendine d'Achille).	Idem	Il terapista resta in pos. 2 , ma si volta col viso verso i piedi del P. Il T. mette i pollici, uniti per i margini esterni, sul tubercolo calcaneare del P., e avvolge le altre dita intorno alla caviglia per sostenere l'arto.	Dal tallone fino al tendine di Achille, preme e contemporaneamente tende verso il basso. 3 punti, per 3 sec, 3 volte , in direzione piedi-testa, sollevando leggermente il piede. Lo spessore è costituito dalle mani del T. sovrapposte e appoggiate a terra, sotto il collo del piede del P.
5. Regioni calcaneari laterale e mediale (malleoli).	Idem	Idem	Alla terza volta della sequenza precedente, il T rimane sul terzo punto., gira le mani, con le dita che si sovrappongono sulla pianta del piede e preme su 3 punti laterali, per 3 sec , e mediali contemporaneamente dal tendine d'Achille verso la pianta del piede. Tre volte.
6. Regione plantare	Idem	Il T. in pos. 1 , con i pollici in pos. A , sulla pianta del piede del P, e sul punto plantare pollici pos. AC, Sn. su Ds.	Dalle dita al bordo del tallone, 4 punti, per 3 sec, 3 volte. Infine sul punto in mezzo alla pianta del piede, 3 pressioni, per 5 secondi.

Si tratta quindi il lato destro, colonna e arto inferiore, invertendo i riferimenti di Ds. e Sn.

E.S.A. A.P.I.S.
ISTITUTO ITALIANO di SHIATSU
"DENIS J. BINKS"

* n.b. : Sul lato ds. non si ripetono le sequenze: 1, 2, 3, 8 (quelle sulla linea mediana del corpo).

Trattamento correttivo del dorso

1. Scapole	Idem	Il T. in pos. 1. Il T. estende i gomiti e le sue palme su entrambe le scapole, facendole aderire perfettamente alla cute. Il pollice è unito alla mano.	Prima con la mano sn poi con la ds pratica una pressione circolare verso l'esterno, cioè in senso orario con la Ds e in senso antiorario con la Sn , per 3 volte da ogni lato; infine ripete la manovra per 5 volte, praticando la pressione rotatoria contemporanea neamente sulle due scapole.
2. Superfici laterali del torace	Idem	Idem. Il T. arretrando leggermente pone le mani sulle superfici laterali del torace del paziente.	Le quattro dita premono in corrispondenza del diaframma, i pollici sotto le scapole al centro del bordo mediale delle scapole. All'uno il T. preme verso l'alto, al due verso il basso, ripetendo la manovra fino a 10 .
3. Regione glutea	Idem	Idem. il T. scivola all'altezza delle anche del paziente.	Poggia a piatto la mano ds sulla sua natica ds e la palma sn su quella sn ed esercita una pressione circolare verso l'esterno, come per la scapola. 3 volte a sn 3 volte a ds e 5 volte su entrambe.
4. Colonna vertebrale (processi trasversi)	Idem	IL T. in pos. 2 a. si gira in modo da avere di fronte la colonna vertebrale del paziente, a 90 °.	Le palme debbono aderire perfettamente alla pelle della regione. I processi spinosi in mezzo al palmo della mano per aver contatto con ambedue i lati della colonna. Preme su ciascuna delle 6 posizioni , che occupano lo spazio dalla prima vertebra toracica alla prima vertebra lombare in 4 tempi, secondo il ritmo 1-2-3-4. 1 volta.
5. Colonna vertebrale	Idem	Il T. in pos.1.	Preme sulla colonna vertebrale con le palme sovrapposte a croce. Le dita della mano che sta sotto sono rivolte verso la testa del paziente. Il dito medio di questa mano deve essere perfettamente in linea con il primo punto, situato sotto il processo spinoso della VII vertebra cervicale. Mentre il T. preme il P. espira lentamente in sincronia con la pressione. La manovra viene ripetuta due volte. Durante il trattamento le mani del T. si spostano via via verso il bassoper 6 posizioni.
6. Stimolazione dei nervi spinali	Idem	Idem.	Il T. poggia di nuovo immediatamente la palma della mano che nell'operazione 5 aderiva alla pelle sotto il processo spinoso della VII vertebra cervicale con le dita puntate verso la testa del paziente e sovrappone l'altra mano longitudinalmente. Sfiora rapidamente con le palme sovrapposte la colonna vertebrale dall'alto verso il basso fino al sacro, stimolando i nervi spinali. La manovra viene ripetuta 3 volte.

Faccia anteriore dell'arto inferiore

1. Regione femorale anteriore A	Il P. giace supino - pos. 3 - con un cuscino sotto la testa a gambe estese e braccia estese lungo i fianchi.	T. pos. 1 Sta di lato all'altezza della coscia Sn del P. col ginocchio sn appoggiato a terra, appena al di sotto di quello del P e quello ds alzato sollevato sulle anche.	Si comincia con l'arto inf. sn. Con la palma della mano Sn posata al di sopra del ginocchio tiene ferma la parte inferiore della regione femorale Si preme delicatamente col polpastrello del pollice ds contro il centro dell'inguine del paziente, fra la spina iliaca antero-superiore e l'osso pubico, per trovare il battito dell'arteria femorale.
1. Regione femorale anteriore B	Idem	Idem	In quel punto esatto con la prominenza tenare del pollice ds , preme verticalmente contro l'inguine per 5 secondi e ripete l'operazione 3 volte
1. Regione femorale anteriore C	Idem	Idem	Il T. prosegue sui dieci punti sulla fascia anteriore della coscia, sulla linea che parte dalla spina iliaca antero superiore e termina al centro della patella. Si raddrizza la gamba, le dita del piede in su. Con i pollici in pos. AC, Sn su Ds . I primi 4 punti partono proprio sotto l'inguine, in linea con la spina iliaca, e gli altri 6 proseguono verso il centro della patella. Dieci punti, per 3 sec, per tre volte.

E.S.A. A.P.I.S.
ISTITUTO ITALIANO di SHIATSU
"DENIS J. BINKS"

2. Regione femorale mediale	Il P. ruota in fuori il ginocchio destro e flette la caviglia Sn avvicinando il calcagno al tendine di Achille.	Idem , coi pollici sovrapposti, pos. AC , sn. su ds.	Il T. preme sui 10 punti della linea mediale della regione femorale, appena al di sotto del bordo dei muscoli adduttori, dal pube fino al condilo mediale del femore escluso; Ripete la manovra 3 volte, 3 sec. per punto.
3. Regione femorale laterale.	La gamba del P. viene riportata in posizione estesa.	Il T., in pos. 2 , è a 90° all'altezza della coscia del P., pollici in pos. A.	10 punti per 3 sec. sulla linea centrale della regione femorale laterale dal grande trocantere al ginocchio. Ripete l'operazione 3 volte.
4. Regione patellare.	Idem	Idem. Mano ds al di sopra e mano sn al di sotto della rotula (o patella). Il centro del ginocchio, verso cui è indirizzata la pressione, il pollice che fa la pressione e l'avambraccio devono sempre essere sulla stessa linea.	Punti intorno alla patella. Si comincia con la mano sn. 3 punti (laterale - centrale - mediale) al di sotto della rotula, poi tre punti con la ds , sopra la rotula, nella stessa direzione. 2 sec. per punto. Si ripete l'intera manovra 3 volte.
5 A. Regione crurale laterale.	Idem	Il T. rimanendo sempre nella stessa posizione si sposta verso la regione crurale del P. Pollici , in pos. AC , Ds su Sn , e le altre dita unite e allineate che scorrono sul bordo mediale della tibia.	Il primo punto si trova risalendo dal malleolo laterale verso il ginocchio col pollice sn là dove il muscolo tibiale presenta una fossetta.. E' il punto nel quale il nervo peroneo comune esce dal cavo popliteo e si divide in peroneo superficiale e profondo. La pressione esercitata provoca un dolore acuto perchè schiaccia il peroneo profondo contro la tibia. 1 punto, per 5 sec, per tre volte.
5 B. Regione crurale laterale.	Idem	Idem	Ail punto precedente è il primo dei 6 punti situati sul muscolo tibiale anteriore che giungono fino al malleolo laterale escluso. 6 punti per 3 sec per 3 volte.
6. Regione tarsale.	Idem	Il T. rimane nella stessa posizione, ma si gira verso i piedi del P., tenendo nella mano sn la pianta del piede del P e dando ad essa sostegno.	Con la mano ds preme sui 3 punti situati sulla linea che va dal malleolo laterale a quello mediale. 3 sec per ogni punto. Ripete l'operazione 3 volte.
7. Regione dorsale.	Idem	Idem	Poi continua con la mano ds. sui 4 punti disposti in ciascuno dei 4 spazi metatarsali , dalla base delle dita fino ad appena prima l'articolazione della caviglia, iniziando dallo spazio metatarsale fra l'alluce e il secondo dito, e premendo poi sui 4 punti del secondo spazio, fra il secondo e il terzo dito e così fino al quarto spazio. 3 sec. per punto, 1 sola volta.
8. Dita del piede	Idem	Il T. riprende la pos. a 90° rispetto al P., la mano ds. sulla caviglia	Col pollice e l'indice della mano sn. preme sulle falangi di ciascun dito da quella prossimale a quella distale, iniziando dall'alluce e proseguendo fino al 5 dito. Dopo aver premuto per 3 sec. sui 3 punti , per una sola volta, estende rapidamente il dito.
9. Articolazioni delle dita dei piedi.	Idem	Idem	Con la sn. sopra le dita del piede e flette queste ultime verso il basso (flessione plantare) e verso l'alto (flessione dorsale), in modo molto veloce per 10 secondi
10. Stiramento della pianta.	Idem	Idem	Il T. mette la mano sn. sulla parte anteriore della pianta del piede del P. proietta in fuori le braccia con i gomiti piegati e flette dorsalmente il piede del P. e conta fino a dieci. Basta 1 sola applicazione.
11. Stiramento dell'arto inferiore.	Idem	Il T. in pos. 2 all'altezza dei piedi del P., il suo ginocchio sn. contro la pianta del piede ds. del P. Appoggia la parte ulnare delle proprie mani sotto i malleoli e afferra il piede del P.	Alza il piede sn di circa 20 cm , e flettendo lentamente il busto all'indietro stira l'arto per 5 secondi. Infine allenta gradualmente la trazione e riportando il busto nella posizione iniziale abbassa il piede del P.

E.S.A. A.P.I.S.
ISTITUTO ITALIANO di SHIATSU
"DENIS J. BINKS"

Si prosegue con l'arto superiore sinistro.

Arto superiore

1. Regione ascellare	Il paziente in pos. 3 (pos supina) con un cuscino sotto la testa estende l'arto sup. lateralmente a 90° con la palma della mano in su.	Il T. seduto alla giapponese localizza l'arteria radiale nel punto in cui sta per raggiungere il pollice - fra il processo stiloide del radio e il muscolo flessore lungo del pollice, oppure fra il muscolo radiale del carpo e il muscolo brachioradiale - poggiando su questa zona indice, medio e anulare. Individuato il polso, lascia la mano ds dove si trova e col pollice Sn preme contro l'ascella del paziente in direzione della regione soprascapolare. La pressione si trasmette all'arteria ascellare e arresta temporaneamente il battito della arteria radiale.	Verificato il fenomeno il T. toglie la mano ds. dal polso del paziente e poggia il pollice ds contro l'ascella al posto del pollice sn. Poi gli sovrappone quest'ultimo e preme prima in direzione della regione sovra-scapolare quindi, mentre rilascia la pressione, effettua una leggera trazione del punto verso il gomito. La pressione dura 5 secondi e va ripetuta 3 volte .
2. Regione brachiale mediale	Idem	Idem. Coi pollici pos. AC. Sn su Ds.	Il T. preme per 3 secondi su ciascuno dei 6 punti che occupano lo spazio fra l'ascella e il gomito, per 3 volte . Anche su questi punti si effettua una trazione verso il gomito.
3. Fossa cubitale	Idem Il T. flette di 45° rispetto al tronco il gomito del P. La mano a palma in su viene a trovarsi fra le ginocchia del T	T. in pos. 2a (alzando leggermente il bacino). Pollici in pos. A (quasi B).	Preme per 3 secondi su ciascuno dei 3 punti della regione, dall'interno all'esterno, per 1 volta.
4. Regione antebrachiale mediale	Idem	Idem. Pollici pos. AC, Sn su Ds.	Il T. preme per 3 secondi su ciascuno degli 8 punti dislocati su ognuna delle 3 file parallele che si trovano sotto la serie dei tre punti della fossa cubitale. Anche qui la pressione è completata da una trazione del punto verso il polso. 1 volta.
5. Solco delto- pettorale	Idem. Braccio abdotto a 45° rispetto al tronco, ma a palma in giù.	Idem, all'altezza dell'acromion del P. Il T. mette il pollice Sn. sul primo punto del solco delto-pettorale in prossimità della clavicola e le altre dita nel cavo ascellare. Poi mette il Ds. sul pollice Sn. (pos BC) e le altre dita intorno alla spalla del P.	Gli altri punti di questo solco stanno sulla diagonale che unisce la clavicola all'ascella. 3 punti per 3 secondi ciascuno per 3 volte.
6. Regione brachiale laterale	Idem.	Pos.2 al centro dell'omero. Pollici in pos.B	Il T. preme sui 6 punti della regione brachiale laterale, dal muscolo deltoide - attraverso il tricipite brachiale - all'olecrano. Preme per 3 secondi su ogni punto e ripete il trattamento 3 volte.
7. Regione antebrachiale laterale	Idem.	Pos. 2. All'altezza dell'avambraccio del P. Il T. coi pollici in pos. AC (ds sotto) . Durante la pressione sugli 8 punti il T. tiene sollevato e in trazione l'avambraccio del P.	Il primo degli 8 punti della regione antebrachiale laterale si trova sopra il muscolo estensore comune delle dita. La flessione dorsale del dito medio evidenzia il movimento di questo muscolo. La pressione, 3 volte , per 5 sec , contro questo provoca un dolore acuto, perchè schiaccia il nervo radiale contro il radio. Il T. preme via via contro gli 8 punti scendendo e operando una trazione verso il polso. L'ultimo degli 8 punti è situato proprio al centro del polso. Ogni applicazione dura 5 secondi e la manovra viene ripetuta 3 volte.
8. Dorso della mano	Idem.	Pos. 2	Reggendo con la propria ds. la mano sn. del P. il T. preme per 3 secondi col pollice sn su ciascuno dei 3 punti che dal polso raggiungono le falangi prossimali del pollice, indice, medio. Le 4 dita della mano sn. sono avvolte intorno alla mano del P. a scopo di sostegno. Poi il T. tiene la mano del P. con la propria mano sn. e col pollice ds. preme per 3 secondi contro ciascuno dei 3 punti delle 2 file che dal polso vanno alle falangi prossimali di anulare e mignolo, per 1 volta.

E.S.A. A.P.I.S.
ISTITUTO ITALIANO di SHIATSU
"DENIS J. BINKS"

9. Superficie dorsale delle dita	Idem.	Idem.	Mentre con la mano ds. tiene la mano del P., col pollice e l'indice della sn. il T. tratta il pollice, l'indice e il medio del P. iniziando dalle rispettive basi: preme, prima, dall'alto in basso (verticalmente) e poi lateralmente su ogni dito (non 5 dita dall'alto in basso e poi 5 dita lateralmente) sui 3 punti del pollice e sui 4 punti dell'indice e del medio . Poi tenendo la mano del P. con la propria Sn. preme col pollice e l'indice della mano ds. sui 4 punti dell'anulare e del mignolo. Ogni pressione dura 2 secondi . Conclude stirando le singole dita.
10. Palma della mano	Idem.	Idem.	Il T. gira verso l'alto la mano del P. Poggia sulla palma della mano i pollici in pos. intermedia fra A e B. Preme per 3 secondi su ciascuno dei 3 punti che dal carpo (o base o tallone della mano) raggiunge la base del dito medio attraversando la linea centrale, per 3 volte .
10 A.	Idem	Idem. Coi pollici in pos. AC (ds sotto)	Appoggia il dorso della mano sulla coscia sinistra e preme forte per 5 secondi il secondo punto al centro della palma della mano e ripete il trattamento 3 volte . Infine flettendo indietro il busto stira il braccio del paziente.
11. Stiramento dell'arto superiore	Idem.	Idem. Senza abbandonare la mano del P. il T. si alza in piedi e si porta dietro la sua testa .	Afferra il braccio per il polso e tenendolo ben esteso lo abbassa fino a formare un angolo di 45° col pavimento. Mentre con la mano ds. tiene il polso del P. con la sn sfiora 3 volte la parte superiore del braccio dall'ascella in su. Poi, afferra di nuovo il polso del P. con entrambe le mani e arretrando di un mezzo passo abbassa lentamente fino a terra (in prossimità dell'orecchio) l'arto ancora esteso facendogli descrivere un angolo di 180° col tronco e operando una ulteriore leggera trazione. Il terapeuta si colloca a sn della testa del P. porta lentamente di nuovo in posizione verticale l'arto del P, lo stira dolcemente e infine lo lascia ricadere in avanti delicatamente.

Termina così il trattamento degli arti inferiore e superiore di sinistra. Lo stesso trattamento si ripete a destra ripartendo dall'arto inferiore Ds e poi proseguendo con l'arto superiore Ds (invertendo i riferimenti di Ds. e Sn).

Testa e viso

1. Linea mediana	Pos. 3	Pos. 2 dietro il capo del P.	Pollici pos. AC, Sn su Ds. Preme per 3 secondi su ognuno dei 6 punti della linea mediana dalla attaccatura dei capelli alla protuberanza occipitale esterna. Ripete il trattamento 3 volte .
2. Regione parietale	Idem	Idem. Il T. poggia delicatamente la palma della mano ds. sulla regione parietale del P. a scopo di sostegno.	18 punti disposti lungo 3 file di 6 punti ciascuna parallele alla linea mediana. Col pollice Sn il T. preme su ciascuno dei punti di ogni fila, procedendo in senso orizzontale dal centro alla periferia, per 3 secondi . Poi ripete il tutto dall'altro lato, invertendo le manovre.
3 A. Linea mediana e regione parietale	Idem	Idem. Pollici in pos. AC	Preme per 1 sola volta su ognuno dei 6 punti della linea mediana. Su ogni punto per 3 sec .
3 B.	Idem	Idem. I pollici, in pos. B lavorano contemporaneamente sui due lati.	Poi iniziando dall'ultimo punto trattato nella manovra precedente e procedendo verso l'attaccatura dei capelli, preme contemporaneamente per 2 secondi su ciascuno dei punti delle file parietali ds e sn.
3 C.	Idem	Idem Pollici pos.AC.	Ritorna sul primo punto della linea mediana (attaccatura dei capelli) e preme sui 6 punti della stessa, per 3 sec. dirigendosi verso la protuberanza occipitale esterna.
3 D.	Idem	Idem	Termina premendo per 5 secondi contro l'ultimo punto.
4. Viso	Idem	Pos. 2a, in ginocchio ritto sulle anche, pollici pos. AC, ds sotto.	Preme per 3 secondi su ciascuno dei 3 punti della regione frontale lungo la linea mediale, dalla glabella (fra le sopraciglia) alla curva della fronte. 3 volte .

E.S.A. A.P.I.S.
ISTITUTO ITALIANO di SHIATSU
"DENIS J. BINKS"

4 A.	Idem	Pos.2 Indice-medio sovrapposti indice sotto.	Preme simultaneamente, per 3 secondi , su ciascuno dei 3 punti che occupano lo spazio dalla radice del naso alle ali del naso. 1 sola volta.
5. Regioni zigomatiche	Idem	Pos.2 con l'indice, il medio, l'anulare di ciascuna mano	Il T preme simultaneamente su ognuno dei 3 punti delle 2 file che dal naso corrono lungo il margine inferiore dell'osso zigomatico, tirando leggermente verso se stesso. 1 volta.
6 Regioni orbitali	Idem	Pos.2, mano ds. appoggiata delicatamente sulla fronte del P. con le dita rivolte a sinistra.	Col pollice sn preme per 3 secondi su ciascuno dei 4 punti della regione infraorbitale, dall'angolo interno fino all'angolo esterno dell'occhio, allo stesso modo preme i 4 punti della regione sopraorbitale, entrambe le operazioni 1 sola volta.
7 Regioni temporali	Idem	Idem	Col pollice sn infine preme per 3 secondi su ciascuno dei 3 punti della regione temporale, dall'angolo esterno dell'occhio all'orecchio. 1 sola volta. Dopo aver trattato le regioni orbitale e temporale di sn il T. inverte l'uso delle mani e pratica il trattamento sulle regioni orbitale e temporale di ds.
8 Pressione palmare dei bulbi oculari	Idem	Idem	Con le dita che si toccano per le punte al centro della faccia del P, il T. preme simultaneamente sui bulbi oculari e sulle tempie per 10 sec..

Si prosegue con il torace.

Torace

1. Regione intercostale	Pos. 3	Pos.2 dietro il capo del P. Il T poggia la mano ds. sul torace del paziente a scopo di sostegno.	Col pollice della mano sn tratta i muscoli intercostali (interni e esterni) premendo per 2 secondi su ognuno dei 4 punti disposti in 6 file negli spazi intercostali, dall'interno verso l'esterno. 1 sola volta. Il primo spazio è quello fra la 1° e la 2° costa. Poi inverte l'uso delle mani e ripete l'operazione dall'altro lato.
2. Regione sternale	Idem	Idem. Pollici pos. A	Il T preme per 3 secondi su ciascuno dei 5 punti della regione sternale, dal manubrio al processo xifoide, per 3 volte.
3. Regione mammaria e pettorale	Idem	Idem Palme delle mani sulle regioni mammarie	Esercita 10 pressioni circolari dall'interno verso l'esterno. Poi facendo aderire bene le palme alle regioni pettorali, e preme con delicatezza, e con entrambe le mani per 2 volte i due emitoraci in direzione cranio-caudale mentre il P espira.

Si prosegue con l'addome.

Addome

1. Pressioni palmari sui 9 punti di preparazione	Pos. 3.	Pos. 2 a 90° rispetto al paziente all'altezza del quadrante laterale ds.	Pressione con la palma della mano ds : 1 stomaco 2 Int. tenue 3 Vescica urin. 4 Ceco 5 Fegato 6 Milza 7 Colon discend. 8 Sigma 9 Retto. Ogni pressione dura 3 secondi , in sintonia col respiro del paziente, e il trattamento viene ripetuto 3 volte.
2. 20 punti della regione addominale	Idem	Pos. 1 ginocchio ds a terra Pollici pos. A	I punti 1,2,3 sono sulla fossa gastrica dallo xifoide all'ombelico, 4,5,6 dall'ombelico al pube, 7 sull'appendice, 8 colon ascendente a metà fra l'ombelico e il fianco, 9,10,11 fissi sul fegato, 12 sotto lo xifoide, 13,14,15 fissi sulla milza, 16 fra l'ombelico e il fianco di sn., 17,18 colon discendente, 19 sigma, 20 retto. Pressioni di 3 secondi in sincronia col respiro del paziente, 3 volte.
3. Regione del tenue	Idem	Idem	8 punti. Il primo sul quadrante inferiore ds dell'addome, a metà della diagonale che va dall'ombelico alla spina iliaca. Gli altri punti sono intorno all'ombelico in senso orario, equidistanti dall'ombelico. Pressioni di 3 secondi per 3 volte.

E.S.A. A.P.I.S.
ISTITUTO ITALIANO di SHIATSU
"DENIS J. BINKS"

4. Regione del sigma	Idem	Idem	Mano sn sulla spina iliaca ds , mano ds su quella sn , pollice disteso verso l'esterno ruotando verso il basso il polso preme sui 4 punti 17,18,19,20 usando il pollice e il tenar, per 3 volte.
5. Pressione palmare ondulatoria	Idem	Pos. 2 , a 90° col paziente all'altezza del quadrante laterale sn dell'addome	Il T posa entrambe le palme sulla regione ombelicale con le palme dirette in avanti. Con le 4 dita delle 2 mani tira verso di sè l'area del sigma e coi carpi spinge in avanti l'area del colon discendente. Ripete la manovra 5 volte .
6. Pressione palmare circolare e pressione vibrata	Idem	Pos. 2 a	Facendo aderire entrambe le mani perfettamente alla pelle, per poter effettuare una modica aspirazione, esegue 10 volte una pressione circolare in senso orario. Poi per 10 secondi pratica con entrambe le mani una pressione vibrata .
7. Spine iliache antero superiori	Idem	Pos. 1 , ginocchio ds a terra, girato verso la testa del P.	Tenendo le parti tenari sulle SIAS, preme alternativamente con le 2 palme in senso verticale. Ogni manovra va ripetuta 10 volte .
8. Pressioni verticali (da sotto in su)	Idem	Idem Il T infila le mani sotto il corpo del P all'altezza dell'ombelico, con le dita unite le palme rivolte verso l'alto. Le punte delle dita arrivano alla 3 vertebra lombare	. Poi coi polpastrelli solleva per 3 volte il corpo del P., mantenendo il dorso delle mani appoggiati a terra. Per non ostacolare la manovra il P. deve portare le braccia in alto coi gomiti flessi.
9. Quadranti laterali dell'addome e dei fianchi	Idem	Pos. 1 , ginocchio ds a terra, girato verso la testa del P Il T. poggia le palme delle mani sui quadranti laterali dell'addome e le 4 dita rivolte verso il basso sui fianchi.	Preme contemporaneamente con entrambe le mani e tira verso l'alto. Ripete la manovra 3 volte .
10. Pressione palmare vibratoria sulla regione addominale	Idem	Idem	Sfiora in fretta e delicatamente dallo xifoide all'osso pubico l'addome del P. 10 volte , alternando le mani, prima la sn . Poi appoggia la mano ds . (dita puntate verso il viso del P) la sn perpendicolare alla ds , sull'ombelico e pratica una pressione vibrata per 10 secondi

Il trattamento base completo si conclude qui.

BUON LAVORO!

Questa stesura è del 6 Settembre 99 ed è stata concordata dalle Sezioni Italiana, Olandese e Svizzera dell'European Shiatsu Academy