



# Come trattare la zona cervicale

*Le pressioni dello Shiatsu sulle varie aree del collo (anteriore, laterale e posteriore) sono utili per il trattamento di svariate patologie e disarmonie*

**D**al collo dipendono collegamenti nervosi e vagali, energetici e posturali, emozionali e psicologici. La rigidità vertebrale cervicale è pari a quella posturale, che ben si integra con una rigidità mentale e anche con una storia di educazione troppo severa. La flessibilità delle vertebre cervicali è indispensabile ai fini di una buona motilità delle spalle, delle braccia e di tutto il corpo. La curva cervicale corretta è inoltre in assonanza con la curva lombare (lordosi) e da una dipende la buona salute dell'altra. Parlando del collo non si può poi prescindere dall'osservazione dello Sterno cleido occipite mastoideo (Scom), muscolo della regione anterolaterale del collo che

origina, come dice il nome stesso, da due capi, il capo sternale e il capo clavicolare. Essendo un importante collegamento fra il cranio e lo sterno è anche il muscolo che crea una stabilizzazione del capo, nella rotazione e inclinazione. Tutti movimenti indispensabili, ma spesso dolorosi quando sopravviene un trauma, un'inflammazione, una postura sbagliata. L'eccesso di lettura, ad esempio, lo studio e il lavoro sui dispositivi elettronici, il pc e lo smartphone in particolare, creano un'alterazione della curva cervicale che si riflette sui muscoli del collo, delle spalle e sulla schiena. Possiamo notare, in particolare: inversione della curva del rachide cervicale e dorsale; tensione e contratture al trapezio; infiammazioni alle strutture articolari delle

spalle, gomiti e polsi, dita; tensioni al diaframma toracico con conseguenze sulla respirazione e la digestione. L'abuso del telefonino è ormai riconosciuto come una vera e propria sindrome (sindrome da smartphone) che coinvolge prevalentemente i giovani e gli adolescenti, ma non solo.

Il carico sulle vertebre cervicali cresce del peso totale della testa, aggravando i gradi della curva, ma anche la regolarità della complessa struttura muscolare.

### I MERIDIANI INTERESSATI

Le problematiche relative alla zona cervicale fanno tutte riferimento, per la Medicina Tradizionale Cinese, e quindi anche per lo Shiatsu, al collegamento fra testa e corpo, fra cielo e terra, tra soma e psiche.

Dall'atlante ed epistroteo fino alla settima cervicale o vertebra prominente, la stanchezza, la volontà, il dovere e la forza risiedono nel fragile ed esile collo, struttura fra le più importanti e vitali del nostro corpo. L'intelletto e la struttura fisica umana hanno in questo tratto della nostra colonna vertebrale uno scambio che, se interrotto o disturbato, può portare a dolori anche molto forti e invalidanti. Così come il sangue deve scorrere e portare nutrimento al cervello, anche il Qi/Ki o energia vitale deve poter transitare in ogni dove dando alla nostra salute armonia e sostegno. Sulla zona cervicale tradizionalmente scorrono molti meridiani fondamentali energetici sia Yin sia Yang. Anteriormente vi sono il Canale di Stomaco e il Vaso Concezione. Lateralmente vi sono il Canale di Grosso Intestino, il Canale di Piccolo Intestino, il Canale di Vescica Biliare, il Canale di Triplice Riscaldatore. Posteriormente, infine, abbiamo il Ca-

**LO SHIATSU È UN'IMPORTANTE PRATICA PER LA SALUTE DELLA STRUTTURA CORPOREA E DELLA POSTURA, PER IL BENESSERE DEGLI ORGANI VITALI E PER LA TRANQUILLITÀ EMOTIVA DELLA PERSONA TRATTATA**

nale di Vescica e il Vaso Governatore. Il maestro Shizuto Masunaga, fra i più importanti e noti rappresentanti dello Shiatsu internazionale, inserisce nel collo tutti i 12 meridiani fondamentali e le loro ulteriori linee este-

se. Si crea così nel collo una concentrazione energetica incredibile, che funziona come passaggio dell'energia ascendente e discendente in entrambe le direzioni.

### ALCUNI STUDI INTERNAZIONALI

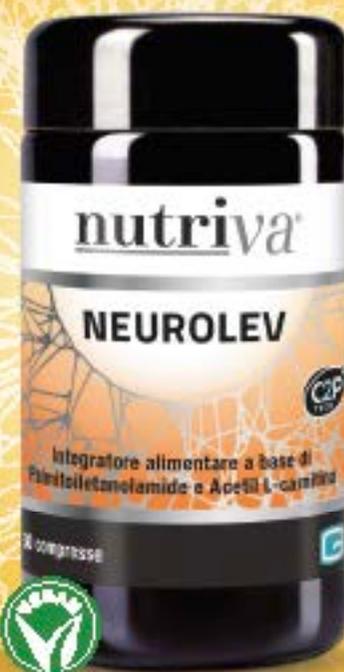
Al Japan Shiatsu College di Tokyo sono stati eseguiti degli studi su *"Effetto sul diametro della pupilla grazie alla stimolazione Shiatsu nelle regioni cervicali anteriori e sui punti della zona crurale laterale"* e su *"Funzione nervosa autonoma di stimolazione Shiatsu sulla regione cervicale anteriore"*. Questi studi, eseguiti dalla più autorevole istituzione Shiatsu (in Giappone e non solo), dimostrano l'importanza del trattamento delle varie aree del collo (anteriore, laterale e posteriore) per la cura di diverse patologie e disarmonie, e di quanto le pressioni Shiatsu in questa area siano pertinenti alla salute delle persone. È necessario partire dal trattamento del collo, con pressioni attente e precise, profonde e mai dolorose. Il trattamento Shiatsu nell'area delle varie facce dello Scm, dei muscoli scaleni e degli spleni, non ultima la pressione precisa sul bulbo rachideo verso la glabella, sono la base di quasi tutti i trattamenti Shiatsu che utilizzano il metodo Namikoshi. Lo Shiatsu, quindi, anche in questo caso risulta essere un'importante pratica per la salute della struttura corporea, della postura, per il benessere degli organi vitali e per la tranquillità emotiva della persona trattata.

**nutriva**

Nutri la tua natura

**NEUROLEV**

Integratore alimentare  
a base di PEA  
(palmitoiletanolamide)  
e Acetil-L-carnitina



**SINERGIA CON  
ACETIL-L-CARNITINA**

Seguici su:



www.nutriva.it - www.cabassi-giurati.it