

Tecniche di correzione degli squilibri posturali del collo

Una domenica di dicembre 2004 durante un workshop con altri due insegnanti di Shiatsu, Germana Fruttarolo e Daniele Giorcelli, ho avuto il piacere di confrontarmi con loro nell'applicare tecniche di lavoro sul collo di fronte a diversi praticanti Shiatsu, chi ancora in formazione, chi già operatore.

Motivo del confronto era lo scambio di esperienze su quali tecniche ritenevamo più valide, in base alla nostra più che decennale esperienza, nell'affrontare i problemi del collo.

La mia formazione ha subito diversi influssi (Shiatsu macrobiotico, OhaShiatsu, Shiatsu MTC) e quindi molteplici sono le esperienze cui ho fatto riferimento in questo lavoro.

Il collo è una zona sensibile e complessa che, trovandosi a sorreggere la testa, è sottoposto a diversi stress. A volte, può trattarsi di tensioni muscolari che derivano da errate posture da lavoro, da traumi come il "colpo di frusta", da influenze climatiche esterne nocive o ancora dall'influenza di un'impropria occlusione dentale.

I meridiani coinvolti sono diversi anche se, come indica la tradizione cinese, tutti di natura yang. L'azione sui meridiani si concentra, così su quelle cause dette di natura "esterna" e utilizza un trattamento che ha lo scopo di allineare la postura.

Un altro modo di interpretare il collo considera la sua posizione tra la testa e l'addome, luogo di interazione simbolica tra la mente e il corpo che, con diverse prevalenze, caratterizza l'individuo. La relazione che esiste tra le contratture che nascono tra le vertebre, tra queste e il cranio o il cingolo scapolare è indicativa della prevalenza dell'influenza della parte superiore o inferiore. Se l'attività mentale prevale, assoggetta la muscolatura delle prime vertebre cervicali a una tensione maggiore; viceversa se prevale l'attività muscolare.

Quale che sia la causa del problema, il mio obiettivo, in questo articolo, è presentare una *tecnica rapida* di ri-

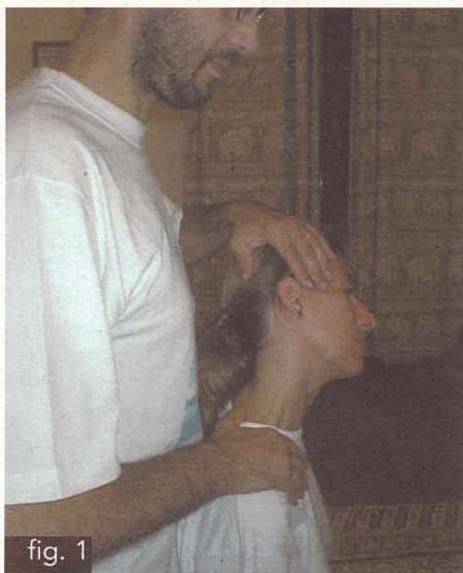


fig. 1

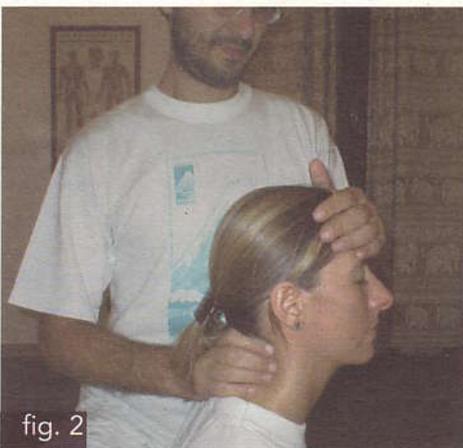


fig. 2

equilibrio del collo utilizzando principi comuni nella pratica di molti operatori e seguendo nell'applicazione un punto di vista innovativo. Infatti, con questa tecnica l'azione di riequilibrio del *Kyo/Jitsu* avviene non più per il solo intervento dell'operatore, ma si richiede anche la partecipazione attiva di uke che interagisce con tori creando una sinergia molto efficace.

La tecnica proposta ha il vantaggio di soddisfare in modo rapido la richiesta di sollievo del ricevente, ma, soprattutto, dà al ricevente stesso una conoscenza utile a prevenire il disequilibrio: un principio che dovrebbe essere sempre presente nella nostra pratica.

Kyo e Jitsu.

Questo principio, introdotto Masunaga, si basa sull'osservazione della minore/maggiore facilità di movimento. Il concetto fondamentale del mio lavoro è questo: il lato più teso, cioè il muscolo più accorciato, "tira" di più mentre la parte opposta, più flessibile, si allunga relativamente meglio facendo assumere quindi al collo una posizione flessa verso il lato contratto. La parte più rigida e contratta ha accumulato una maggiore quantità di energia, mentre la parte più flessibile ha una quantità minore di Qi.

Il trattamento si propone quindi di ripristinare un equilibrio tra parti contrapposte agendo con l'uso contemporaneo delle due mani usando il pollice e il palmo.

La valutazione avviene attraverso l'osservazione del movimento e la palpazione. Tori, attraverso la percezione tattile e l'empatia, percepisce i *Kyo* di uke e i suoi bisogni, e opera per soddisfare la necessità di riequilibrio del *Kyo/Jitsu*. Tori agisce applicando la pressione e coinvolge uke insegnandogli a correggere una postura "nociva/disallineata/mal compensata" rinforzando la parte debole.

I passaggi di questa tecnica sono:

Valutazione *Kyo/Jitsu* dei meridiani.

Verifica della flessibilità del collo.

Trattamento con la partecipazione attiva del ricevente
Trattamento dei meridiani coinvolti nel resto del corpo.

Correzione del Kyo e del Jitsu con l'uso della partecipazione attiva del ricevente.

I colli quasi mai sono allineati, tonici e flessibili, anzi spesso sono rigidi e questa rigidità può essere definita localmente come un disequilibrio *Kyo/Jitsu*.

Trattando con le tecniche di tonificazione/seddazione, Tori segue il principio di stirare la parte tesa (*Jitsu*) e di premere la parte debole (*Kyo*).

Valutazione dei meridiani.

Si effettua per prima la valutazione dei meridiani del collo con un movimento di circonduzione del capo dirigendo la rotazione con una mano alla fronte e l'altra alla base della nuca (pollice e indice sotto il bordo dell'occipite). Dopo questa prima valutazione generale se ne svolge un'altra più specifica facendo flettere il collo in differenti direzioni.

Metodo di valutazione.

Il ricevente è seduto a gambe incrociate o in seiza o su una sedia. Tori porta una mano alla fronte e l'altra alla base del cranio (fig. 1); sostiene la testa allineando le vertebre cervicali e invita il ricevente a rilassare il collo (gli occhi chiusi favoriscono il rilassamento).

Si fanno tre valutazioni:

- valutazione della facilità di circonduzione;
- valutazione della rigidità del lato dx/sx;
- valutazione della rigidità nella flessione in avanti/dietro.

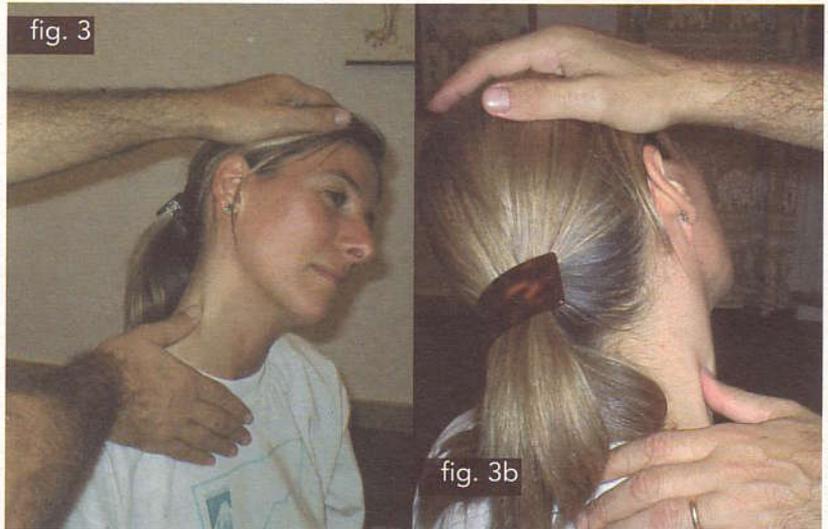
Alla flessione naturale viene aggiunto un piccolo stiramento usando il peso rilassato del braccio (fig. 2). Il lato che si estende meno è il più forte, cioè "tira di più".

Nella palpazione dei lati del collo si tengono il pollice e l'indice sotto l'occipite e si palpano i lati del collo con le altre dita per evidenziare lo stato del tono muscolare del muscolo trapezio e dello SCM; mentre pollice e indice restano fermi sotto l'occipite, le altre dita palpino le fasce muscolari sotto il bordo dell'occipite e a metà del collo (fig. 1). Si ripete la palpazione cambiando lato.

Si rilevano il lato e il meridiano più tonici e quale meno. La diversità viene evidenziata primariamente nella contrapposizione destra/sinistra.

Sequenza di trattamento:

- si tonificano le parti deboli per ottenere il riequilibrio sui lati contrapposti;
- si verifica nuovamente la facilità di circonduzione per valutare la presenza di squilibrio residuo;
- si tonifica ancora (se occorre).



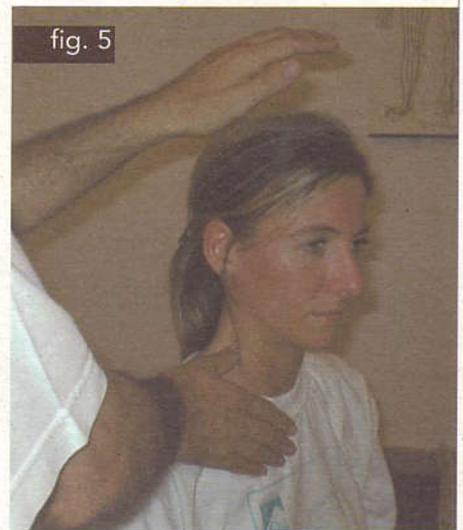
Pratica di trattamento:

portare il capo in direzione della tensione; bloccare il capo con una mano sulla fronte mentre il pollice viene appoggiato sul lato debole a livello superficiale (fig. 3 e 3b);



invitare il ricevente a muovere il capo verso e contro la resistenza opposta dalla mano alla fronte (fig. 4 e 4b); opporre una resistenza gradualmente decrescente permettendo il movimento verso la parte debole (che si tonifica);

poco prima di aver passato la verticale o la metà del percorso, rilasciare di colpo la resistenza (fig. 5); il movimento in avanti proseguirà velocemente per poi arrestarsi; ripetere altre due volte, opponendo una resistenza graduale, ogni volta un poco più decisa (di solito è sufficiente effettuare la tonificazione tre volte per avere un cambiamento stabile).



Con il riequilibrio tra i muscoli antagonisti viene facilitato il flusso del Qi nei meridiani del collo (vedi fig. 1 e 2).

Occorre poi la valutazione delle spalle; se sono tese, si sollevano le braccia verso l'alto il più possibile afferrando i gomiti e portandoli sopra la testa, mantenendo la posizione estesa finché non si avverte il rilassamento del braccio (di solito avviene dopo due/tre cicli respiratori). Infine, si applica la pressione alla testa e sulla schiena per facilitare il flusso del Qi nei meridiani.

Un augurio di buona pratica
gianpiero Brusasco@tiscali.it