

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-

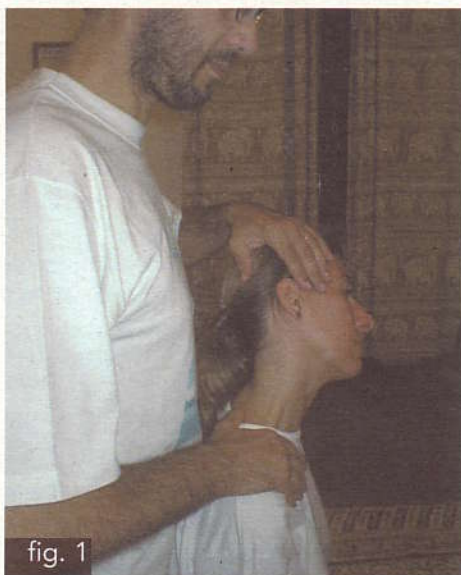


fig. 1

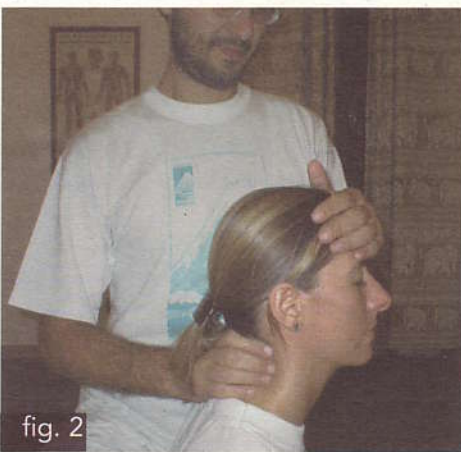


fig. 2

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.