

# SHIATSU E DOLORI ARTICOLARI

a cura di Mambrin Lara, Operatrice Shiatsu



STUDIO DIETISTICO  
DR.SSA FRANCESCA PAVAN

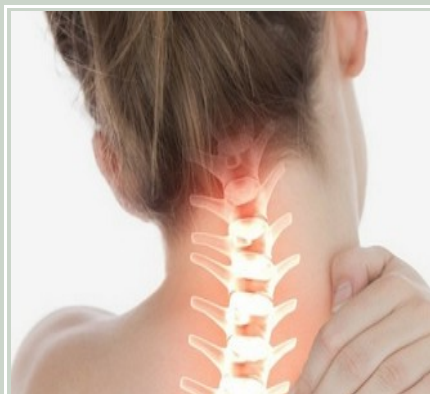


## SHIATSU E DOLORI ARTICOLARI

In giornate come quelle che hanno caratterizzato la fine di Febbraio è molto probabile che si siano accentuati quei fastidiosi dolori al collo, gomiti, ginocchia ecc...insomma tutte quelle zone che vedono come protagoniste le nostre articolazioni.

A differenza del dolore muscolare, che colpisce una zona del corpo abbastanza vasta come per esempio una spalla oppure la schiena, il

dolore articolare si manifesta in un con le giunture articolari tra un osso e l'altro.



Secondo la medicina convenzionale un dolore articolare può avere numerose cause: traumi, reumatismi, cattive abitudini alimentari oppure squilibri ormonali. Dal punto di vista della Medicina Tradizionale Cinese invece il dolore articolare è il risultato di uno squilibrio energetico del nostro organismo che ha permesso la penetrazione delle Energie perverse di origine esterna.

Ma facciamo un passo indietro. La Medicina Tradizionale Cinese sostiene che il nostro corpo è attraversato da una fitta rete di "canali" lungo i quali scorre il **Qi, l'energia vitale**: questi canali sono chiamati *Meridiani*. I meridiani principali sono dodici, prendono il nome da organi o visceri e hanno un percorso e delle caratteristiche ben precise. **La circolazione fluida ed armonica del Qi all'interno dei meridiani garantisce il mantenimento di uno stato di salute ottimale.** Al contrario una disarmonica circolazione o un arresto del flusso energetico può far sì che il nostro corpo venga attaccato dalle Energie Perverse menzionate sopra, ovvero Freddo, Calore, Fuoco, Vento Umidità e

Secchezza . Le Sei Energie sono strettamente legate all'andamento delle stagioni e se si susseguono con una ciclicità regolare l'organismo potrà trarre da esse solo benefici, avendo tutto il tempo per adattarsi gradualmente all'alternarsi delle condizioni climatiche.



Questo adattamento è un processo continuo e incessante, che la maggior parte della volte quasi quasi non avvertiamo, mentre a volte ne percepiamo le

conseguenze.

Pensiamo ad esempio a quel senso di disagio, di fiacchezza e di intontimento che ci colpisce nelle prime potenti giornate di primavera: questo è indice delle fatiche che le nostre energie fanno per adeguarsi al cambiamento del mondo esterno.

Trascorsi alcuni giorni questi piccoli disturbi passano.

Al contrario, se queste Energie si presentano in eccesso (per esempio un inverno con freddo polare) oppure si susseguono troppo velocemente o i cambiamenti climatici non sono in sintonia con la stagione (per esempio freddo inaspettato in estate), possono rappresentare un pericolo per il nostro organismo lì dove non c'è un corretto flusso di energia interna.



La combinazione più dannosa per le nostre articolazioni è quella composta da vento, freddo e umidità.

Il **vento** secondo la Medicina Tradizionale Cinese è una **energia yang**, viene associato al movimento, crea agitazione e si sposta facilmente. Quando domina il vento, il dolore si muove lungo tutto il corpo e interessa più articolazioni in successione. Si potranno presentare tremori, spasmi, formicolii o rigidità del tronco e della colonna.

Il **freddo** invece essendo un'

**energia di tipo yin** tende a concentrare, a condensare, ad abbassare, a rallentare fino a determinare un blocco o un'ostruzione. Il dolore causato dal freddo non sarà mobile ma profondo, e interesserà poche articolazioni.

L'**umidità** è anch'essa un'**energia di tipo yin** e quindi, come il freddo, tenderà a rallentare la circolazione dell'energia. Quando domina l'umidità il dolore è fisso e interessa una o poche articolazioni, è associato a sensazione

dicorpo pesante, di pesantezza agli arti e di gonfiore.

In generale possiamo affermare che gli effetti combinati di vento, freddo e umidità colpiscono le articolazioni con dolori diffusi sia nei movimenti sia nella situazione d'immobilità, cefalee che s'irradiano al collo, rigidità articolare e dolori su tutto il dorso, difficoltà nei movimenti, che producono alle articolazioni delle mani e delle ginocchia forti dolori.



Dunque abbiamo visto come vento freddo e umidità possono minare il nostro equilibrio energetico, minacciando il fluire armonico del Qi all'interno dell'organismo. Lo Shiatsu rappresenta un valido aiuto per far sì che il Qi continui a fluire in maniera armonica

all'interno dei meridiani. Infatti **le digito pressioni dello shiatsu**, integrate ad altri trattamenti come la Moxibustione, **permettono di intervenire lì dove ci possono essere dei ristagni o delle carenze energetiche che portano poi al dolore articolare.**

Lavorando su tutto il corpo, concentrandoci principalmente sui punti dolenti e sui meridiani corrispondenti sarà possibile ristabilire l'equilibrio energetico della persona e alleviando così i dolori articolari.

**E SE VOLETE APPOFFONDIRE L'ARGOMENTO VI INVIATO A MUSILE DI PIAVE PRESSO IL CENTRO CULTURALE BRESSANIN SICHER PER ASSISTERE A DUE SERATE CON INGRESSO GRATUITO DEDICATE INTERAMENTE AI DISTURBI LEGATI ALLE ARTICOLAZIONI**



STUDIO DIETISTICO  
DR.SSA FRANCESCA PAVAN

## **DOLORI ARTICOLARI: NUOVE FRONTIERE DI TRATTAMENTO TRA ALIMENTAZIONE, MEDICINA CLASSICA E TECNICHE COMPLEMENTARI**

**Dietista, massofisioterapista e operatrice shiatsu spiegheranno in modo semplice il tema della prevenzione e del trattamento delle patologie osteoarticolari**



**ENTRATA LIBERA E GRATUITA**

**DOLORI ARTICOLARI: COSA SONO E COME AFFRONTARLI  
MERCOLEDI' 14 MARZO ORE 20:30**

**RIMETTIAMOCI IN MOTO: ESERCIZI PRATICI DI AUTO TRATTAMENTO  
MERCOLEDI' 21 MARZO ORE 20:30**

**A TUTTI I PARTECIPANTI VERRANNO CONSEGNATI OMAGGI OFFERTI DALLO STUDIO**

**Presso Centro Culturale Bressanin Sicher (accanto alla chiesa)  
Piazza della Libertà Musile di Piave**

PER INFORMAZIONI CONTATTARE LO STUDIO DIETISTICO PAVAN AL NUMERO 0421 331981

IN COLLABORAZIONE CON



**Per informazioni**

**Studio Dietistico Pavan**

**Via Giovanni Falcone 16 Musile di Piave VE**

**tel 0421 331981 fax 0421 456889**

**[www.studiodietisticopavan.it](http://www.studiodietisticopavan.it)**