



LA CIFOSI (NON SOLO) GIOVANILE

TRATTAMENTO CON TUINA ED ESERCIZIO PSICOFISICO - QIGONG

Autori: dr. Vito Marino*, dr. Giacomo Marino **

* Medico Agopuntore

** Scienze Motorie, Operatore Tuina

associazioneqi@gmail.com

Associazione

氣
Qi

LA CIFOSI (NON SOLO) GIOVANILE TRATTAMENTO CON TUINA ED ESERCIZIO PSICOFISICO - QIGONG

Autori: dr. Vito Marino*, dr. Giacomo Marino **

* Medico Agopuntore

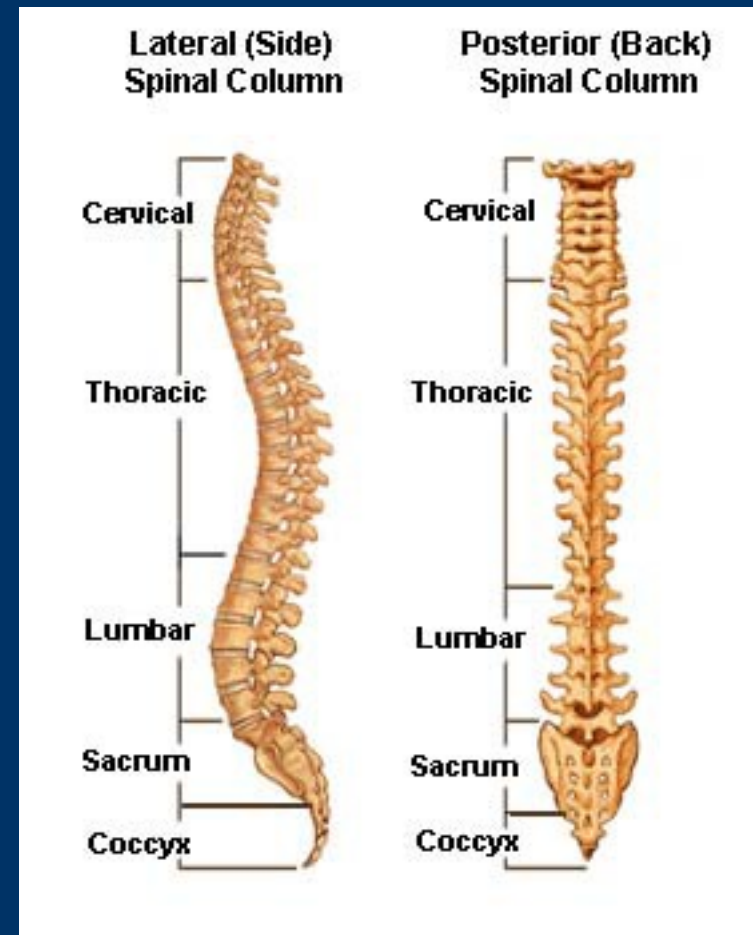
** Scienze Motorie, Operatore Tuina

INTRODUZIONE

La colonna vertebrale normale, se osservata lateralmente, non è una linea dritta.

La porzione toracica della colonna ha una fisiologica curva a convessità posteriore chiamata "cifosi", che ha un angolo di curvatura, "angolo di Cobb", di 20-45 gradi tra la 1° e la 12° vertebra toracica in posizione eretta.

A questa curva a convessità posteriore si contrappone una curva inversa, "lordosi", sia a livello cervicale che a livello lombare. Questa combinazione di curve fisiologiche permette un armonico scarico del peso corporeo e una adeguata flessibilità.



Associazione

氣
Qi

LA CIFOSI (NON SOLO) GIOVANILE TRATTAMENTO CON TUINA ED ESERCIZIO PSICOFISICO - QIGONG

Autori: dr. Vito Marino*, dr. Giacomo Marino **

* Medico Agopuntore

** Scienze Motorie, Operatore Tuina



Scoliosis



Kyphosis



Lordosis

La cifosi (dal greco κυφός **kyphos**, gobba) si può sviluppare a qualunque età, anche se è tipica dell'età giovanile, e può presentarsi sia nei maschi che nelle femmine.

Associazione



LA CIFOSI (NON SOLO) GIOVANILE TRATTAMENTO CON TUINA ED ESERCIZIO PSICOFISICO - QIGONG

Autori: dr. Vito Marino*, dr. Giacomo Marino **

* Medico Agopuntore

** Scienze Motorie, Operatore Tuina

**DORSO CURVO
POSTURALE
ASTENICO: alta statura
e magrezza, debolezza
muscolare, costituzione
debole, lassità
legamentosa.**



Associazione

氣
Qi

LA CIFOSI (NON SOLO) GIOVANILE TRATTAMENTO CON TUINA ED ESERCIZIO PSICOFISICO - QIGONG

Autori: dr. Vito Marino*, dr. Giacomo Marino **

* Medico Agopuntore

** Scienze Motorie, Operatore Tuina

Debolezza dei muscoli erettori del tronco con accentuazione della cifosi fisiologica dorsale (CANALI DI GV E BL IN DEFICIT).

Difficoltà neuromotoria di controllo posturale e atteggiamento psicologico di introversione, chiusura, timidezza (DISTURBO DEL PO, DEFICIT DEL POLMONE CON STASI NEL CANALE).

ATTIVITA' FISICA, SOLO IN CASI GRAVI CORSETTO



Associazione

氣
Qi

LA CIFOSI (NON SOLO) GIOVANILE TRATTAMENTO CON TUINA ED ESERCIZIO PSICOFISICO - QIGONG

Autori: dr. Vito Marino*, dr. Giacomo Marino **

* Medico Agopuntore

** Scienze Motorie, Operatore Tuina

DORSO CURVO GIOVANILE O MALATTIA DI SCHEUERMANN.

La parte frontale delle vertebre si sviluppa più lentamente della parte posteriore.

Questo porta alla formazione di vertebre dal profilo a cuneo.

Di solito nel tratto toracico medio.

STESSO TRATTAMENTO DEL DORSO CURVO POSTURALE.



Associazione



LA CIFOSI (NON SOLO) GIOVANILE TRATTAMENTO CON TUINA ED ESERCIZIO PSICOFISICO - QIGONG

Autori: dr. Vito Marino*, dr. Giacomo Marino **

* Medico Agopuntore

** Scienze Motorie, Operatore Tuina

- Tecniche di respirazione RINFORZO DEL POLMONE
- Allungamento dei pettorali DRENAGGIO DEL CANALE DEL POLMONE
- Rinforzo e resistenza muscolare: estensori del tronco (CANALI DI GV E BL), addominali (CANALI DI KI E CV), glutei
- Equilibrio (MILZA)
- Coordinazione (SHEN)

Associazione



LA CIFOSI (NON SOLO) GIOVANILE TRATTAMENTO CON TUINA ED ESERCIZIO PSICOFISICO - QIGONG

Autori: dr. Vito Marino*, dr. Giacomo Marino **

* Medico Agopuntore

** Scienze Motorie, Operatore Tuina

**Esempio di protocollo di
trattamento rieducativo con
attività motoria adattata e
*qigong***

**1. Presa di coscienza del
proprio rachide (lavoro sullo
shen). Davanti allo specchio e a
terra (il rachide è poco
rappresentato a livello corticale).**



Associazione

氣
Qi

LA CIFOSI (NON SOLO) GIOVANILE TRATTAMENTO CON TUINA ED ESERCIZIO PSICOFISICO - QIGONG

Autori: dr. Vito Marino*, dr. Giacomo Marino **

* Medico Agopuntore

** Scienze Motorie, Operatore Tuina

2. Presa di coscienza della postura corretta (lavoro sullo *shen*).

In un primo momento postura abituale scorretta, poi posizione corretta per 4-5 volte. La posizione corretta non si manterrà lungo per lo sforzo. Quindi postura intermedia fino ad arrivare al mantenimento della postura corretta a lungo.



**SEMPRE CONCENTRATI SULLE
SENSAZIONI DEL RACHIDE.**



LA CIFOSI (NON SOLO) GIOVANILE
TRATTAMENTO CON TUINA ED ESERCIZIO
PSICOFISICO - QIGONG

Autori: dr. Vito Marino*, dr. Giacomo Marino **

* Medico Agopuntore

** Scienze Motorie, Operatore Tuina

3. Controllo del mantenimento automatico della postura corretta.

Acquisire il controllo del mantenimento della postura intermedia corretta, con la ricerca della maggior naturalezza possibile, qualunque siano le influenze esterne legate alle attitudini e ai gesti della vita quotidiana.

Gli esercizi saranno personalizzati.

Associazione



LA CIFOSI (NON SOLO) GIOVANILE TRATTAMENTO CON TUINA ED ESERCIZIO PSICOFISICO - QIGONG

Autori: dr. Vito Marino*, dr. Giacomo Marino **

* Medico Agopuntore

** Scienze Motorie, Operatore Tuina

4. Rilassamento

Rilassamento progressivo con
il suono *song*.

Percepire la zona e rilassarla,
dall'alto verso il basso e
dall'esterno verso l'interno.



Associazione

氣
Qi

LA CIFOSI (NON SOLO) GIOVANILE TRATTAMENTO CON TUINA ED ESERCIZIO PSICOFISICO - QIGONG

Autori: dr. Vito Marino*, dr. Giacomo Marino **

* Medico Agopuntore

** Scienze Motorie, Operatore Tuina

5. Mobilizzazione articolare, rinforzo muscolare ed educazione respiratoria

Esercizio dell'avvicinale le
scapole (“spingere
ritmicamente la montagna”)

Esercizio del “tirare con l'arco”



Associazione

氣
Qi

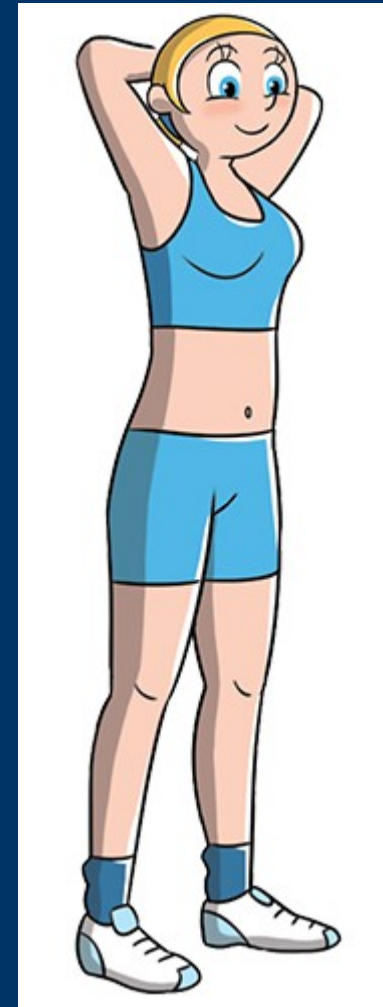
LA CIFOSI (NON SOLO) GIOVANILE TRATTAMENTO CON TUINA ED ESERCIZIO PSICOFISICO - QIGONG

Autori: dr. Vito Marino*, dr. Giacomo Marino **

* Medico Agopuntore

** Scienze Motorie, Operatore Tuina

Esercizio “muovere il pilastro
celeste”.



Associazione



LA CIFOSI (NON SOLO) GIOVANILE TRATTAMENTO CON TUINA ED ESERCIZIO PSICOFISICO - QIGONG

Autori: dr. Vito Marino*, dr. Giacomo Marino **

* Medico Agopuntore

** Scienze Motorie, Operatore Tuina

Trattamento *tuina*

La cifosi giovanile (e non) rappresenta uno squilibrio tra i canali della zona dorsale e quelli del torace anteriore da una parte, e da un concomitante squilibrio tra le porzioni dorsali e quelle lombari e cervicali dei canali che scorrono lungo la schiena.

Il canale di vescica presenta una condizione di debolezza nella sua porzione dorsale, e un ristagno nelle porzioni lombari e cervicali e nel canale di polmone del petto.

Associazione

氣
Qi

LA CIFOSI (NON SOLO) GIOVANILE TRATTAMENTO CON TUINA ED ESERCIZIO PSICOFISICO - QIGONG

Autori: dr. Vito Marino*, dr. Giacomo Marino **
* Medico Agopuntore
** Scienze Motorie, Operatore Tuina

**Il trattamento si svolgerà lungo
cinque fasi.**

1) Manovre di distensione delicate e leggere che mirano sia a mettere a proprio agio e far rilassare chi sta ricevendo il trattamento, sia a prepararlo a un lavoro più profondo.

Per esempio *roufa*. Rilassa i muscoli, scalda e fa circolare.





LA CIFOSI (NON SOLO) GIOVANILE TRATTAMENTO CON TUINA ED ESERCIZIO PSICOFISICO - QIGONG

Autori: dr. Vito Marino*, dr. Giacomo Marino **
* Medico Agopuntore
** Scienze Motorie, Operatore Tuina

2) Manovre specifiche sulla muscolatura più energiche ma gradualmente, adeguate alla sensibilità di chi riceve, tali che la facciano rilassare ulteriormente, sciogliendo le contratture e facendo circolare energia e sangue.

Per esempio la *gunfa*, "manovra di rotolamento". Azioni tradizionali della manovra sono: rilassa e decontrae profondamente i muscoli.

Associazione

氣
Qi

LA CIFOSI (NON SOLO) GIOVANILE TRATTAMENTO CON TUINA ED ESERCIZIO PSICOFISICO - QIGONG

Autori: dr. Vito Marino*, dr. Giacomo Marino **

* Medico Agopuntore

** Scienze Motorie, Operatore Tuina

2) Manovre specifiche sulla muscolatura più energiche ma gradualì, adeguate alla sensibilità di chi riceve, tali che la facciano rilassare ulteriormente, sciogliendo le contratture e facendo circolare energia e sangue.

Per esempio la *gunfa*, "manovra di rotolamento". Azioni tradizionali della manovra sono: rilassa e decontrae profondamente i muscoli.



Associazione

氣
Qi

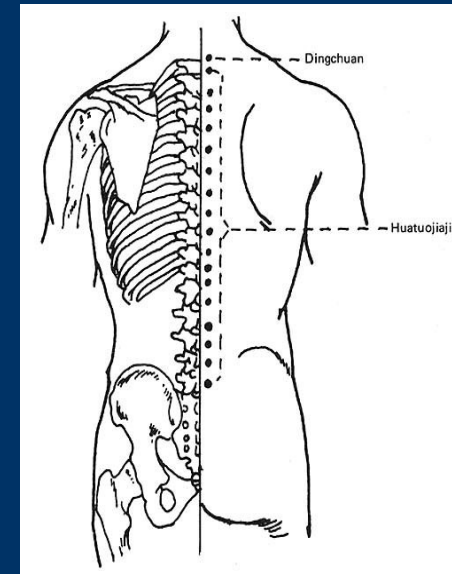
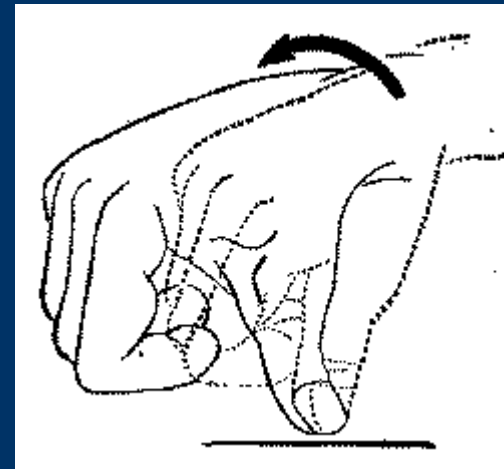
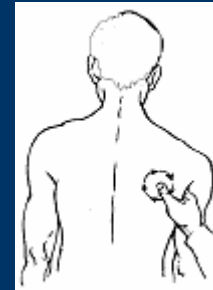
LA CIFOSI (NON SOLO) GIOVANILE TRATTAMENTO CON TUINA ED ESERCIZIO PSICOFISICO - QIGONG

Autori: dr. Vito Marino*, dr. Giacomo Marino **
* Medico Agopuntore
** Scienze Motorie, Operatore Tuina

3) Manovre specifiche sui punti di agopuntura e su zone specifiche, con una modalità diverse a seconda che i punti scelti si debbano tonificare o disperdere.

Per esempio *anroufa* e *yizhichanfa*.

In tonificazione punti del dorso, in dispersione i punti cervicali, lombari e del petto. Molto utili i punti *huatuojjaji*.



Associazione

氣
Qi

LA CIFOSI (NON SOLO) GIOVANILE TRATTAMENTO CON TUINA ED ESERCIZIO PSICOFISICO - QIGONG

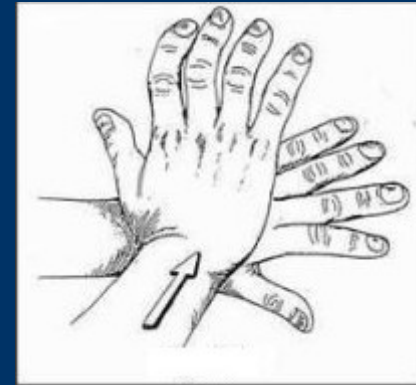
Autori: dr. Vito Marino*, dr. Giacomo Marino **

* Medico Agopuntore

** Scienze Motorie, Operatore Tuina

4) Lavoro sui canali.

Per esempio, con *tuifa* con il palmo delle mani, con il pollice, con il metodo della oscillazione del pollice *yizhichantuifa*, con le nocche, con i gomiti.



Associazione

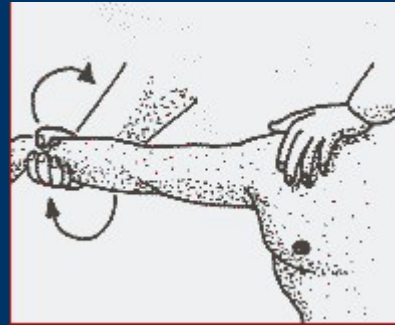
氣
Qi

LA CIFOSI (NON SOLO) GIOVANILE TRATTAMENTO CON TUINA ED ESERCIZIO PSICOFISICO - QIGONG

Autori: dr. Vito Marino*, dr. Giacomo Marino **
* Medico Agopuntore
** Scienze Motorie, Operatore Tuina

5) Lavoro sulle articolazioni.

Nel caso del dorso curvo mobilizzare la colonna e “aprire” le spalle.





LA CIFOSI (NON SOLO) GIOVANILE TRATTAMENTO CON TUINA ED ESERCIZIO PSICOFISICO - QIGONG

Autori: dr. Vito Marino*, dr. Giacomo Marino **
* Medico Agopuntore
** Scienze Motorie, Operatore Tuina

Il trattamento *tuina*, come tutti i tipi di massaggio, rende più consapevoli del proprio corpo.

In particolare, essendo il dorso curvo un problema dorsale, le manovre *tuina* effettuate in quella zona aiutano a prendere coscienza di questa parte del corpo che, essendo situata nella parte posteriore, e quindi di norma fuori dalla propria visuale, è meno rappresentata negli schemi motori.

BUON LAVORO!
