

# Yoga e Chiropratica

MANTENERE L'EQUILIBRIO  
di Dr. Robert Morrison (Doctor of Chiropractic)

**L'**equilibrio è il segreto di una vita sana. In teoria, come in pratica, sia lo Yoga che la chiropratica si basano sul principio di creare e mantenere un equilibrio. Nello Yoga, questo si trova tra sthira (stabilità e prontezza) e sukha (la capacità di sentirsi comodi adottando una certa postura), così come tra posizione, contrapposizione e prana (l'aria che ispiriamo) e apana (l'aria che espiriamo). In chiropratica, l'obiettivo del medico è quello di equilibrare le componenti biochimiche, emotive e strutturali del corpo umano.

**L'equilibrio strutturale:** è retto innanzitutto dai muscoli del corpo. Se ci sono squilibri, si sviluppano alterazioni posturali provocando tensione nei muscoli e nelle articolazioni. La scoliosi è un esempio di equilibrio strutturale che spesso evolve come forma di adattamento alla ferita di un ginocchio o alla distorsione di una caviglia, anche di vecchia data. Se non viene corretta, la scoliosi può provocare dolori cronici e accelerare il processo di deterioramento di articolazioni, legamenti e dischi. La "postura pigra" o "cifosi" è un altro esempio di un'alterazione posturale, generata dalla "reazione di attacco e fuga" presente negli umani e in altri mammiferi. Così come un gatto spaventato inarca il dorso se si sente minacciato, una persona timida tende a curvare la spina dorsale.

### **Equilibrio emotivo e sistema**

**meridiano:** l'energia vitale del corpo circola lungo specifici canali interconnessi chiamati meridiani. Nella medicina cinese questa energia vitale è chiamata "qi" e per migliaia di anni sono state utilizzate varie tecniche per regolarne il flusso. La chiropratica ha sempre avuto uno stretto legame con questo sistema e, negli ultimi anni, si è assistito allo sviluppo di nuove tecniche che hanno arricchito la terapia dei meridiani. La kinesiologia applicata è un sistema che si serve di test muscolari come strumento di diagnosi; il tipo di trattamento applicato è la manipolazione chiropratica spinale e la stimolazione digitale di specifici punti d'agopuntura. L'equilibrio del sistema meridiano ha effetti positivi su tutti i sistemi del corpo, non ultime le emozioni.

**Equilibrio biochimico:** si tende generalmente ad associare agli squilibri biochimici eccessi e carenze nutrizionali; in realtà le proprietà chimiche del corpo derivano anche dalla regolazione ormonale, dall'equilibrio tra vitamine e minerali, dal pH della saliva, dal sangue e dal tratto gastrointestinale. Tutti conosciamo le conseguenze degli eccessi a tavola e l'importanza della varietà dei cibi, ma molti non sanno che deve esistere un equilibrio anche tra l'apporto di alimenti a residuo acido (cereali, carni, formaggi e zuccheri),

e quelli a residuo alcalino (quasi tutti i tipi di frutta e verdura). Una condizione di acidità prolungata può provocare sudorazione cronica, ipertensione e malassorbimento intestinale, mentre un'eccessiva alcalinità può provocare allergie stagionali, paradossale acidità di stomaco e calcoli renali. Oltre al pH, c'è bisogno di equilibrio anche per i minerali e le vitamine essenziali. Per esempio, un eccesso di calcio deve essere bilanciato con il magnesio, il rame con lo zinco, e la vitamina C con la vitamina A. Una dieta ricca di zuccheri e di carboidrati raffinati crea malassorbimento e impoverimento di vitamine e minerali essenziali rendendo necessaria l'assunzione di integratori per completare la dieta. In ogni caso, prima di tentare di curarsi da sé, è bene consultarsi con un professionista della Kinesiologia Applicata che si serve di test muscolari per determinare le necessità del corpo.

La nostra salute è il risultato di fattori strutturali, chimici e mentali che vanno equilibrati come a formare un triangolo equilatero. Se una persona gode di poca salute, ciò ha sempre a che fare con uno dei tre fattori della triade della salute. Sia lo Yoga che la chiropratica riconoscono che l'equilibrio non è statico, e che il corpo richiede continuamente attenzione. Insieme costituiscono un sistema interdipendente: la chiropratica ci permette di valutare l'equilibrio della triade, mentre lo Yoga funge da disciplina necessaria per mantenere le correzioni.

### **Per informazioni:**

Dr Robert Morrison 02/76316562  
[www.robertmorrison.info](http://www.robertmorrison.info) •

L'equilibrio del sistema meridiano ha effetti positivi su tutti i sistemi del corpo, anche sulle emozioni