



# Medicina Tradizionale Cinese

## La schiena come espressione di forza e vitalità

**L**a funzione prioritaria della colonna vertebrale è chiara già a partire dalla sua denominazione.

Il termine "colonna" fa, infatti, chiaramente riferimento all'azione di sostegno e di supporto verticale tipica di questo apparato.

La colonna vertebrale è l'asse più importante del corpo, un vero e proprio pilastro osseo e muscolare che offre vitalità e resistenza.

Dal punto di vista energetico, la colonna vertebrale è il "tronco dell'albero", il pilastro che unisce Cielo e Terra e sul quale si costruisce la nostra intera struttura. Rappresenta l'asse verticale dell'individuo, gli offre solidità fisica e psichica e riflette il suo generale equilibrio Yin-Yang.

Nella tradizione taoista, la schiena costituisce una sorta di "scala a pioli" lungo la quale si strutturano le esperienze della vita e si realizza il passaggio dell'uomo nella sua crescita spirituale, dalla Terra verso il Cielo.

Grazie alla sua solidità, in altri termini, la schiena indica la struttura lungo la quale "ascendere", crescere spiritualmente andando dalla Terra verso il Cielo. In quanto asse portante, con la sua caratteristica



di flessibilità, la colonna simboleggia la "resistenza come adattamento" piuttosto che la "resistenza come rigidità"; rappresenta la necessità di porsi in modo dinamico di fronte alle avversità e alle difficoltà, rispondendo con un continuo aggiustamento alle sollecitazioni esterne (movimenti di inclinazione, flessione e rotazione...). Se entriamo nel dettaglio dei Canali energetici, la schiena si rivela un luogo denso di contenuti.

La medicina cinese pone massima attenzione al benessere della schiena

offrendo buone opportunità di benessere con il massaggio (Tuina) e la ginnastica energetica (Qi gong).

{ Laura Vanni }

Operatore Professionale Tuina - Medicina Cinese

Istruttore Qi gong – Medicina cinese presso Hung Sing School

Tel. 338. 86. 01. 503 [www.lauravannimedecinacinese.it](http://www.lauravannimedecinacinese.it)