

Home

Movimento corporeo, respirazione, alimentazione naturale...per un mondo migliore!!

Il Neck-Roll

Diventa nostro Fans su facebook

Dove agisce il Rotolo Neck-Roll*

Sotto vediamo rappresentati i punti Shou della M.T.C. (Medicina tradizionale cinese) . Tali punti costituiscono in prevalenza l'ottica con cui andiamo a lavorare attraverso il rotolo Neck-Roll* in autotrattamento con gli esercizi di ginnastica salute del Qi Shen Tao..... in basso per leggere tutto

.....Ovviamente si lavora, per chi conosce la M.T.C. , anche in relazione al Meridiano Du Mai e Meridiani generali dell'Agopressione e dell'Agopuntura oltre che su muscoli e inserzioni muscolari viste dal punto di vista occidentale e di seguito vediamo come:

ai lati della colonna vertebrale è presente tutta la catena di gangli nervosi detti del simpatico. Per catena del simpatico si intende quella catena di gangli nervosi che fanno parte del sistema nervoso dell'essere umano. Esiste anche però un altro tipo di sistema nervoso detto parasimpatico che in maniera autonoma regola ed equilibra le funzioni dell'organismo.

Queste informazioni viaggiano per via nervosa sia verso il cervello (via afferente) che dal cervello agli organi (via efferente) passando attraverso il midollo spinale. Spesso capita che attraverso gli eventi della vita, quando in situazioni particolari non possiamo o non riusciamo ad innescare il programma biologico di sopravvivenza di attacco e fuga, per non far giungere al nostro cervello e susseguentemente alla nostra psiche informazioni alle quali non riusciamo a trovare un adattamento, reagiamo provando ad irrigidire i muscoli adiacenti alla colonna vertebrale.

Il risultato oltre ad avere quella cosiddetta sindrome muscolo-tensiva, è quello che piano piano ci ritroviamo come avvolti da una corazza. Questa corazza rallenterà il fluire delle informazioni tra cute/cervello/organi e così tutte le nostre difese incominciano a ricevere informazioni rallentate e iniziamo così a mal difenderci da qualsiasi cosa, compresi i cambiamenti climatici.

Visto che la via nervosa è rallentata al cervello non resta che la via sangue/ormonale, che è già più lenta di per se stessa, inoltre questo meccanismo ci costa molta più energia e piano piano si ha un abbassamento fisiologico delle difese immunitarie. Con il sistema nervoso debilitato siamo anche più soggetti ad ogni forma di stress e nervosismo con evidenti ripercussioni sul nostro stato di Salute.

Con questo stato di cose anche essendo a conoscenza di cosa sia un'alimentazione corretta, qualcosa dentro di noi ci impedisce di fare ciò che ci ripromettiamo e spesso e facilmente si cade su scelte, proprio quelle più dannose per la nostra Salute. Attraverso questo Metodo è possibile acquisire ciò che ci è utile a livello personale per collaborare seriamente al mantenimento della nostra Salute. Collaborando eventualmente con chi ci Cura e non delegando Lui la responsabilità della nostra Salute. Quando ogni individuo su questo pianeta avrà questo tipo di consapevolezza i Terapeuti e i Medici potranno davvero finalmente aiutarci a risolvere ogni tipo di Malattia.

Il metodo Q.S.T è un metodo totale che abbraccia e unisce la visione della cultura orientale rendendola a portata di occidentale.

Neck-Roll* = rotolo di cotone utilizzato per gli esercizi a terra (vedi foto)