

... perché mi fanno male le spalle?

*"per noi, la grandezza di un uomo risiede,
nel fatto che egli porta il suo destino,
come Atlante portava sulle spalle la volta celeste"
(Milan Kundera)*

A volte, senza nemmeno renderci conto, ci troviamo con la testa china, proiettata in avanti, il collo rigido e le spalle abbassate o incurvate, come a sostenere un peso, come se qualcosa ci costringesse a ripiegarci su noi stessi: sono precisi segnali del nostro stato emotivo, attraverso cui il corpo racconta il malessere che si agita dentro di noi, come a significare che quelle responsabilità, le fatiche, gli impegni che ci siamo assunti, consapevolmente o meno, sono divenuti troppo gravosi. Chi, fra noi, almeno una volta nella vita, non ha avuto la sensazione di essersi "caricato sulle spalle" il peso della propria vita, di essersi accollato persone o situazioni?



Altre volte la rabbia che proviamo, l'aggressività che tratteniamo nello sforzo di "adattarci", viene bloccata nei muscoli delle spalle creando uno stato di continua tensione: ci siamo sentiti con le "spalle al muro", anche se avremmo voluto fuggire il più lontano

possibile, anche se il nostro unico desiderio sarebbe stato quello di "metterci le gambe in spalla" per scappare da quel senso di costrizione



Centro di Kinesiologia Transazionale® S.r.l.

P.IVA n° 02313200368 – CCIAA (MO) n° 280951 – Aut. Tribunale di Modena n° 42390
Via Peschiera, 25 - 41100 Modena (MO) – Italia ~ tel. 059393100 - fax. 0593981899
email: ckt@kinesiopatia.it ~ aequus.librium@gmail.com ~ ckt@pecaffari.it

che ci attanagliava, "gettandoci tutto dietro le spalle" ... ci siamo sentiti in dovere di rispondere a tutte quelle richieste a cui "non si può dire di no" ...

Abbiamo accettato standard onerosi e gravosi, ci siamo fatti carico di quello che ci sembrava ci venisse imposto, nonostante avessimo l'impressione di venirne schiacciati ... solamente perché ci è stato detto che dovevamo avere "la testa sulle spalle" ... per dovere, per senso di responsabilità, perché non c'era nessun altro che lo facesse, ci siamo "stretti le spalle" ed abbiamo continuato, imperterriti a "portare il mondo sulle spalle"!



Talvolta, invece, viviamo con malcelato malessere il bisogno di tenere a debita distanza gli altri ... o di abbracciarli, di dargli il benvenuto e salutarli

o, all'opposto, respingerli ... in pratica la necessità o il dovere di metterci in relazione con gli altri ci pesa ...

Quante volte avremmo voluto sentirci liberi di buttare le braccia al collo di un amico, di una persona cara ... di qualcuno che, forse, per noi, era qualcosa di più ... o di allontanare ed allontanarci da chi ci pressava, da chi sentivamo che ci avrebbe fatto del male ... da chi avremmo voluto scacciare, ma che non abbiamo avuto il coraggio di respingere!



Le spalle sono un basamento su cui poggia la mobilità della testa e delle braccia, le fondamenta che ne permettono tutti i movimenti; la radice ed il tronco che danno loro il nutrimento e ne favoriscono la naturale salute. Rappresentano la nostra capacità e la nostra volontà d'azione, la possibilità di darci da fare, di interagire ed integrarci con il mondo: i disagi e gli squilibri delle spalle ci parlano della nostra difficoltà ad esprimere chi siamo, nel mondo, col nostro lavoro, con le nostre azioni: sono i freni che ci poniamo rispetto ai nostri desideri ...



Centro di Kinesiologia Transazionale® S.r.l.

P.IVA n° 02313200368 – CCIAA (MO) n° 280951 – Aut. Tribunale di Modena n° 42390
Via Peschiera, 25 - 41100 Modena (MO) – Italia ~ tel. 059393100 - fax. 0593981899
email: ckt@kinesiopatia.it ~ aequus.librium@gmail.com ~ ckt@pecaffari.it

Anche se qualcuno ha riso di noi o ha parlato "alle nostre spalle" ... anche se ci hanno "girato le spalle", lasciandoci soli proprio quando avevamo più bisogno di aiuto ... anche se ci siamo sentiti come se ci avessero "pugnalato alle spalle" ... abbiamo continuato, con le nostre "spalle larghe", a "buttarci tutto dietro le spalle" ... dimenticandoci di quello che volevamo veramente ...

... oppure, più semplicemente, i traumi che abbiamo subito, continuano a impedire al corpo di ritrovare quel necessario equilibrio indispensabile per far sì che la nostra spalla funzioni al meglio ..

... perché mi fanno così male le spalle?

francesco gandolfi
www.kinesiopatia.it

**"ecco il nostro errore:
vediamo la morte davanti a noi
e invece gran parte di essa
è già alle nostre spalle:
appartiene alla morte la vita passata."**

(Lucio Anneo Seneca)

Nell'articolo **"non si deve mai, per qualsiasi motivo, girare le spalle alla vita"** sono presenti ulteriori spunti di riflessione sulle spalle.

Per maggiori informazioni o approfondimenti sulle modalità di riequilibrio e sulle correzioni degli squilibri del cingolo scapolare, si veda il corso : **LA SPALLA.**

l'articolo è pubblicato all'indirizzo:

<https://www.kinesiopatia.it/eventi/la-spalla/perche-mi-fanno-male-le-spalle//>

i contenuti presenti sul sito sono opera intellettuale di Francesco Gandolfi e, come tali, protetti dalle leggi sul copyright si autorizza la libera diffusione del presente articolo, nella sua interezza, per uso personale e privato, per fini culturali ed a fini non commerciali; qualsiasi utilizzo parziale è condizionato alla citazione dell'autore e della fonte.

Aequus
Librium

revisione 2018.10.25 → 02.27 - ©Copyright 2018-2028 by

francesco gandolfi

cell.: 3482295552 ~ 3913282210 - WhatsApp: +39 3458496099
email: gandalf@kinesiopatia.it - email: francescogandolfi@pecaffari.it