

Distendere la zona cervicale, migliorare l'umore

Di solito la zona cervicale non è distesa, e le sue vertebre subiscono una compressione l'una sull'altra per il peso stesso della testa.

Nel *qigong* e nel *taijiquan*, così come nella vita quotidiana, bisogna spingere verso l'alto la sommità della testa (il punto GV20-*baihui*) e ritrarre leggermente il mento. Questo consente di distendere la zona posteriore del collo e di far salire il *qi* e il sangue fino al cervello. Allo stesso tempo la mente diventa più concentrata, attenta e consapevole.

Tenere lo sguardo verso il basso, con la testa inclinata in avanti, oppure tenere il collo in esagerata lordosi con i muscoli contratti e le spalle sollevate, ostacola il normale e fluido scorrimento di *qi* e sangue verso l'alto e la loro discesa verso il basso.

Fonte facebook: [Antonella Coglitore Taijiquan Palermo](#)