

## ***Il metodo Zilgrei***

Zilgrei deriva dai cognomi dei due inventori del metodo: Adriana ZILio e Hans GREIssing.

Adriana soffriva di una forma di artrosi cervicale che non migliorava con nessun tipo di terapia. Quando conobbe Hans, chiropratico americano, gli sottopose un suo studio basato su alcune posizioni simili allo yoga, abbinate a un tipo particolare di respirazione.

Dopo vari incontri misero a punto l'autoterapia ZILGREI.

Pubblicarono vari libri editi da Mondadori ed istituirono corsi per insegnare lo ZILGREI sia agli addetti ai lavori, medici, infermieri, massaggiatori, fisioterapisti, sia a chi ne avesse bisogno. Le posizioni di autoterapia sono titolate con nomi di uccelli, cigno, martin pescatore, airone, gru, merlo montano, upupa, ecc. e sono corredate di una spiegazione figurata che permette a tutti di eseguirle. Sono utili per tutti i tipi di dolore, lombalgie, dorsalgie, periartiti della spalla, gonartrosi, dolori ai polsi, caviglie, mani e piedi.

La particolarità importante è la respirazione che deve essere eseguita con una pausa di cinque secondi dopo ogni inspirazione o espirazione a seconda della zona interessata, del tipo di dolore, della lateralità. Non tutti sanno che in espirazione, cioè quando svuotiamo i polmoni dall'aria in essi contenuta, la colonna vertebrale si allunga separando così le vertebre tra loro, creando spazi per i nervi che ne erano compressi e dando come risultato la diminuzione o la totale sparizione del dolore.

Un autotest iniziale ci consente di accertare quale è la posizione di non dolore e di eseguire il movimento terapeutico in modo corretto.

Infatti il metodo Zilgrei non deve provocare alcun dolore. È adatto per qualsiasi fascia di età. Nel periodo scolare ha un valore preventivo, perché previene i disallineamenti provocati dai vizi di posizione e da pesi impropri come quelli degli zainetti pieni di libri per la scuola.

Nell'età adulta e senile interviene in tutte le forme dolorose causate dall'età, da movimenti ripetitivi o dalle posizioni obbligate dei posti di lavoro.

L'effetto degli esercizi consigliati è quasi sempre veloce, diminuisce il dolore e aumenta la mobilità articolare.

Il metodo Zilgrei è innocuo, non provoca nessun effetto collaterale, può essere eseguito da persone allergiche ai farmaci, può essere utile anche durante la gravidanza. Anche se le terapie vengono eseguite in modo scorretto non peggiorano la situazione dolorosa o le patologie già esistenti.

Sono già stati pubblicati sei o sette libri sul metodo Zilgrei. Ognuno riprende all'inizio le modalità di respirazione, che deve essere addominale e non toracica; ci aiuta a correggere le posizioni che assumiamo quando siamo seduti, quando siamo in piedi, quando camminiamo. Ci spiega di non usare i tacchi alti, per non compromettere gli arti inferiori e la schiena, di non portare calze, gambaletti o slip troppo stretti che possono bloccare la circolazione e provocare vene varicose. Poi insegna ad eseguire le terapie specifiche della colonna vertebrale e delle articolazioni argomento di quel particolare manuale. Puntualizza la frequenza con cui effettuare le posizioni a seconda del tipo di dolore, acuto o cronico, del mantenimento dei risultati ottenuti, della volontà di prevenzione per rimanere in buona salute. Consiglio spesso ai miei pazienti gli esercizi per abituarli a conoscere le possibilità di autoguarigione del loro corpo .

***Dott. Giovanni Angilè***

**Medico Chirurgo**

Agopuntura - Omeopatia - Neuralterapia - Mesoterapia Omeopatica – Riflessoterapie

Terapia del dolore - Chiroterapia (Manipolazioni Vertebrali)

Kinesiologia Applicata - Ipnosi - Allergie Alimentari

Per informazioni telefonare al: 349 2344166

Studio: Via Nino Bixio, 9 - 35030 Caselle di Selvazzano (PD)

Sito internet: [www.giovanngiangile.it](http://www.giovanngiangile.it)