Benessere

Perché Djokovic indossa dei semi auricolari mentre gioca?

Dal recupero fisico alla gestione dello stress: l'auricoloterapia è una pratica della medicina cinese che stimola specifici punti dell'orecchio. Ecco tutti i benefici

Simona Cortopassi · 26 Luglio 2026 Ultimo aggiornamento: 26 Luglio 2026 3 minuti di lettura



Seguici sui Social
1.2K Subscribers
197k Fans
14.3K Followers
22K Followers

Che **Novak Djokovic** sia sempre alla ricerca di nuovi strumenti per migliorare performance, recupero e benessere psicofisico non è una novità. Il tennista serbo è da anni considerato uno degli sportivi più attenti alla sperimentazione di tecniche alternative e strategie integrate per sostenere il proprio corpo. Già nel 2011 aveva fatto parlare di sé per l'utilizzo della camera iperbarica, una tecnologia allora poco conosciuta dal grande pubblico.

Nel tempo Nole ha continuato a esplorare diversi approcci: dal digiuno intermittente a protocolli alimentari personalizzati, dalle saune ai bagni nel ghiaccio, fino a dispositivi e tecniche dedicate al recupero muscolare e al controllo dello stress.

L'ultima novità arrivata sotto i riflettori riguarda invece l'**auricoloterapia**, una tecnica della medicina tradizionale cinese che utilizza la stimolazione di specifiche aree dell'orecchio attraverso piccoli dispositivi chiamati **ear seeds**.

OK SALUTE E BENESSERE
SCOPRI LA VOCE PIÙ AUTOREVOLE PER LA TUA SALUTE!
IN EDICOLA
ABBONATI O REGALA

pressione alta in estate, perché non bisogna sospendere i farmaci di propria iniziativa
17 Luglio 2026

In questo articolo

1. Cosa sono gli ear seeds usati da Djokovic
2. Auricoloterapia: come funziona la tecnica dei punti dell'orecchio
3. Ear seeds e nervo vago: il possibile legame con il sistema nervoso
4. Auricoloterapia tra medicina cinese e neuroscienze moderne
5. Provare l'auricoloterapia al Centro TAO
   5.1. Percorsi personalizzati per il riequilibrio di corpo e mente
   5.2. Leggi anche...

Cosa sono gli ear seeds usati da Djokovic

Gli **ear seeds**, letteralmente "semi auricolari", sono microsfere magnetiche applicate sul padiglione auricolare con un cerotto adesivo. La loro funzione, secondo i principi dell'auricoloterapia, è quella di **esercitare una lieve pressione continua su determinati punti dell'orecchio**, considerati collegati a diverse funzioni dell'organismo.

Dona il tuo 5xmille a GSD Foundation ETS
C.F. 01646320182

- gestione dello stress;
- rilassamento;
- disturbi del sonno;
- percezione del dolore;
- controllo dell'appetito;
- equilibrio emotivo;
- disturbi funzionali.

L'auricoloterapia non deve essere considerata una sostituzione delle terapie mediche tradizionali, ma una tecnica integrativa inserita in percorsi personalizzati.

A utilizzarli sul campione serbo è stato l'infermiere olistico **Tommaso Guido**, che ha associato la posizione degli ear seeds a zone che, secondo le mappe dell'auricoloterapia, corrisponderebbero alla regione toracica e a disturbi come il mal di schiena.

Auricoloterapia: come funziona la tecnica dei punti dell'orecchio

Secondo la **medicina tradizionale cinese**, il padiglione auricolare rappresenta un vero e proprio microsistema del corpo: ogni area dell'orecchio sarebbe collegata simbolicamente a organi, apparati e funzioni dell'organismo. La stimolazione di questi punti viene utilizzata come pratica complementare in diversi ambiti, tra cui:

Ear seeds e nervo vago: il possibile legame con il sistema nervoso

Uno degli aspetti che ha attirato maggiormente l'interesse della ricerca moderna riguarda il possibile coinvolgimento del nervo vago, una delle principali vie di comunicazione tra cervello e corpo. Alcune zone del padiglione auricolare sono infatti ricche di terminazioni nervose, comprese fibre collegate al ramo auricolare del nervo vago. La loro stimolazione è studiata per il possibile ruolo nella modulazione del **sistema nervoso autonomo**, quello che regola funzioni come risposta allo stress, rilassamento e recupero.

C.F. 01646320182

Gli Speciali OK

Ictus cerebrale: si possono prevenire 9 casi su 10
29 Ottobre 2024

Pressione alta: a chi viene,

C.F. 01646320182

Gli Speciali OK

Ictus cerebrale: si possono prevenire 9 casi su 10
29 Ottobre 2024

Pressione alta: a chi viene,

Dona il tuo 5xmille a GSD Foundation ETS
C.F. 01646320182

Gli Speciali OK

Ictus cerebrale: si possono



«La stimolazione di alcune aree auricolari può inviare segnali ai circuiti nervosi coinvolti nella regolazione dello stress e delle funzioni vegetative dell'organismo», spiega il **dottor Nello Fonzi**, direttore sanitario del Centro Tao Natural Medical Spa, medico chirurgo specialista in neurologia, nutrizione e agopuntura.

Auricoloterapia tra medicina cinese e neuroscienze moderne

Il fascino dell'auricoloterapia nasce proprio dall'incontro tra due mondi. Da una parte c'è la tradizione millenaria della medicina cinese, che considera l'orecchio una mappa dell'intero organismo. Dall'altra la ricerca scientifica contemporanea, che sta studiando il ruolo delle connessioni nervose presenti nel padiglione auricolare e il loro possibile impatto sui circuiti cerebrali. «L'auricoloterapia consiste nella stimolazione di punti specifici dell'orecchio – spiega Fonzi –. Oggi sappiamo che alcune aree auricolari sono coinvolte in importanti vie nervose e questo apre nuove prospettive di studio».

Provare l'auricoloterapia al Centro TAO

L'auricoloterapia è una delle tecniche utilizzate dal Centro Tao Natural Medical Spa a Limone sul Garda (BS), realtà italiana fondata nel 1987 che integra medicina tradizionale cinese, medicina occidentale e percorsi di benessere.

La struttura utilizza questa metodica attraverso **microaghi permanenti, semi di Vaccaria o microsfere magnetiche**, inserendola all'interno di programmi personalizzati – **Salute, Minicura, Plus e TAO EXperience** – che possono comprendere agopuntura, nutrizione, tecniche manuali e percorsi dedicati allo stile di vita. L'obiettivo è accompagnare la persona verso un maggiore equilibrio psicofisico attraverso un approccio integrato che considera insieme corpo, mente, alimentazione e abitudini quotidiane.

Percorsi personalizzati per il riequilibrio di corpo e mente

Tra le principali tecniche proposte rientrano trattamenti ispirati alla medicina cinese come:

- il **Tao Acqua Fuoco**, basato sulla stimolazione dei punti di agopuntura e dei meridiani;
- il **Risveglio Energetico con coppettazione**;
- il **Tuina**, massaggio tradizionale cinese con digitopressione;
- la **riflessologia plantare Tao Reflex**;
- la **floriterapia con fiori di fieno** e altri percorsi di stimolazione energetica personalizzati.

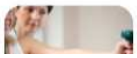
C.F. 01646320182

Gli Speciali OK



Ictus cerebrale: si possono prevenire 9 casi su 10
29 Ottobre 2024


Pressione alta: a chi viene, quali sono i sintomi, come si cura
28 Ottobre 2024


Osteoporosi: cause, sintomi, prevenzione e

C.F. 01646320182

Gli Speciali OK



Ictus cerebrale: si possono prevenire 9 casi su 10
29 Ottobre 2024


Pressione alta: a chi viene, quali sono i sintomi, come

Gli Speciali OK



Ictus cerebrale: si possono prevenire 9 casi su 10
29 Ottobre 2024


Pressione alta: a chi viene, quali sono i sintomi, come si cura
28 Ottobre 2024


Osteoporosi: cause, sintomi, prevenzione e

