

## **BREVE DESCRIZIONE DEL MASSAGGIO TERAPEUTICO TUI NA**

Il Tui Na è un'antica tecnica manuale cinese, efficace per ritrovare e mantenere il benessere psico-fisico: come l'agopuntura e la fitoterapia, è un componente fondamentale della Medicina Tradizionale Cinese e possiede un vasto repertorio tecnico, ripreso in parte anche dallo Shiatsu. E' un metodo completo e naturale, che utilizza i punti energetici dell'agopuntura per applicare tecniche di digitopressione, massaggio muscolare, trazione vertebrale e articolare.



**Gli strumenti dell'operatore Tui Na sono le dita, le mani e i gomiti** con cui preme, spinge e afferra per drenare i canali energetici e riequilibrare il Qi, l'energia vitale. Il termine Tui Na è composto da due ideogrammi: il primo - Tui - significa spingere; il secondo - Na - significa afferrare.

### **Cuore, corpo e mente**

Il Tui Na considera mente, corpo e spirito riuniti in un unico sistema: attraverso il contatto fisico si instaura un profondo rapporto con l'altra persona e le mani sono veicoli di messaggi reciproci che aumentano le capacità di ascolto e di contatto. La pratica del Tui Na utilizza il Cuore per consentire di entrare in contatto profondo con un'altra persona ed aiutarla, utilizza il Corpo attraverso lo studio di tecniche manuali specifiche e infine usa la Mente per capire la nascita delle disarmonie e favorire il riequilibrio energetico.

### **Tuina e Qi Gong, abbinamento vincente**

**Il Tui Na deve essere praticato preferibilmente insieme al Qi Gong**, antichissima ginnastica energetica cinese, in modo da consentire la ricostituzione delle energie spese durante la pratica.

**Il Qi Gong è l'insieme delle tecniche bioenergetiche cinesi** ("bioenergetiche" significa concernenti l'energia che consente i processi vitali dell'organismo). L'espressione "Qi Gong" si compone di due parole: "Qi" (energia) e "Gong" (lavoro). Letteralmente, significa, quindi, "Lavoro sull'Energia".

### **Un'antica arte che non si improvvisa**

A differenza di altre tecniche energetiche estremo-orientali, le complesse tecniche del Tui Na richiedono una buona conoscenza dell'anatomia e della fisiologia: si basano su manovre di sfioramento, impastamento, afferramento, rotazione, mobilizzazione attiva e passiva che riducono le contratture muscolari, mobilizzano le aree articolari, migliorano il microcircolo. La tecnica insiste anche, secondo i principi tradizionali, sui "punti" e sui "meridiani", considerati vettori e regolatori di quella "bioenergia" che si definisce Qi .

### **IL GESTO**

Il massaggio cinese (Tuina), è una tecnica terapeutica antichissima, esplicitamente citato nel Neijing testo classico e fondamentale della medicina tradizionale cinese risalente al 400 a.c. Il termine Tuina risale alla dinastia Ming e significa letteralmente spingere e afferrare, spesso viene utilizzato anche il termine An Mo che significa invece premere e carezzare, le due definizioni sono quasi equivalenti e richiamano efficacemente il tipo di manipolazioni sulle quali si basa questa metodica.

A questo proposito ricordiamo che le differenti scuole cinesi pur avendo codificato una notevole quantità di tecniche di "massaggio" e di mobilizzazione articolare, concordano sulle seguenti otto modalità di base:

- Dianfa, massaggio localizzato sui punti
- Anfa, pressione statica sui punti
- Ruofa, impastamento circolare
- Muofa, frizione
- Niefa, pizzicottamento con le dita

- Nafa, presa con tutta la mano
- Quenfa, rotolamento con il dorso della mano
- Tuifa, spinta lungo i meridiani

Queste tecniche, spesso utilizzate in sinergia con oli o "vini" a base di erbe, hanno naturalmente effetti diversi e sono indicate per zone corporee specifiche. In alcuni casi, specie in presenza di traumi e contusioni, il massaggio verrà indirizzato prevalentemente ai meridiani tendino muscolari (analoghi alle catene muscolari della moderna fisioterapia), oppure tecniche più penetranti raggiungeranno in profondità i punti dei meridiani principali.

Non dimentichiamo comunque che l'efficacia del trattamento è strettamente legata alla capacità dell'esecutore di guidare la propria energia all'interno del punto da stimolare, capacità che implica una continua pratica del qi gong ( esercizi di "ginnastica energetica" ), l'assunzione di posture corrette e lo sviluppo di un adeguato atteggiamento mentale. Per quanto riguarda la postura ricordiamo l'importanza del corretto allineamento della colonna il quale, unito ad un buon "radicamento" al terreno, garantisce la migliore circolazione energetica nel corpo dell'operatore che, se in grado di operare con vigore pur mantenendo rilassate le proprie articolazioni, potrà trasmettere questo buon equilibrio anche alle zone da trattare. L'atteggiamento mentale è connesso con due elementi fondamentali: la capacità di ascolto e il cosiddetto Intento o Intenzione.

## L'EFFICACIA

Attualmente i testi cinesi attribuiscono al massaggio una serie di possibilità di azione così riassumibili: Azione di riequilibrio emotivo; Azione di regolazione del sistema yin-yang; Rinforzo dei meccanismi di difesa dell' organismo; Azione sulla circolazione energetica; Azione sui muscoli; Azione sulle articolazioni.

Si tratta, come evidente, di una classificazione corretta ma troppo "moderna", più o meno ufficiale, influenzata dal pragmatismo maoista che, negli ultimi decenni, ha cercato di razionalizzare la tradizione eliminandone gli elementi filosofici, simbolici ed anche "poetici".

Dal nostro punto di vista il tui na è semplicemente lo strumento principe per la stimolazione manuale dell' energia del corpo. Opinione confortata dal capitolo XII del So Wen che collega la pratica del massaggio alle regioni centrali dell'impero, indicandone in questo modo simbolico la straordinaria importanza terapeutica.

Ricordiamo inoltre il fondamentale aspetto terapeutico determinato dalla costante presenza dell'operatore durante la seduta; tramite il contatto "fisico" il massaggio definisce infatti lo "spazio" corporeo della persona divenendo strumento di consapevolezza e via maestra per percorrere la strada che dalla periferia ci porta verso il nostro "centro" psichico ed energetico. Il "paziente" è dunque protagonista assoluto della seduta, in quanto la cura e l' attenzione con le quali viene trattato, egli è al "centro" del nostro interesse, agiscono necessariamente sulla sua profondità che in questo modo viene attivata e fortificata.

## LA POSTURA

Obiettivi fondamentali del tui na sono da un lato correggere, regolare e sbloccare la circolazione del qi nei jingluo, dall'altro tonificare (o disperdere) direttamente l'energia degli organi. Ciò comporta un trasferimento di qi dall'operatore al ricevente, la tecnica deve quindi essere precisa e non richiedere un eccessivo dispendio energetico. L' operatore entra direttamente in contatto con il paziente, il suo corpo è l'unico strumento terapeutico, deve quindi essere ben preparato ed utilizzato nel modo più efficace possibile. Questo obiettivo viene normalmente raggiunto tramite la pratica del Taijiquan e del Qi Gong ed è quindi proprio a queste discipline che ci riferiamo descrivendo la posizione di base indispensabile per la pratica del massaggio.