



Il Tuina

"Il mondo è il totale delle nostre possibilità vitali"
José Ortega y Gasset

La massoterapia, una componente essenziale della Medicina tradizionale cinese, è un metodo terapeutico che si basa sui principi della manipolazione di aree o punti particolari dell'organismo del paziente per stimolarli a combattere la malattia. Anticamente era chiamata Tuina, spingere e afferrare, e si trova una sua prima menzione nel "Classico di medicina interna dell'Imperatore Giallo", al capitolo "Energia vitale, sangue, costituzione fisica e mentale", dove vi si legge: "quando l'organismo è in stato di agitazione, i canali o meridiani sono impediti; conseguentemente il corpo perde di sensibilità e deve essere trattato con il massaggio...". Il famoso medico dell'antichità, Pian Que, fece uso del massaggio per curare le malattie. Secondo un antico catalogo, la prima monografia sulla massoterapia è stata l'opera "Dieci capitoli sul massaggio di Huangdi e Qibo" che però sfortunatamente è andata perduta. Nella dinastia Sui (581-618) la massoterapia è stata trattata come una materia speciale. Vari metodi massoterapeutici furono presentati nella monografia "Eziologia e sintomatologia delle malattie" (610) di Chao Yuanfang e Sun Simiao (581-682), della dinastia Tang, nella sua opera "Mille rimedi preziosi" citò i metodi di Laozi e di Bodhidharma. La "Collezione generale dei soccorsi sacri", composta nel 1117 durante la dinastia Song, riservò un intero capitolo alla massoterapia. Tecniche chiropratiche e la loro applicazione clinica fecero ulteriori progressi nella dinastia Yuan (1271-1368) e durante quella Ming furono costituiti in un dipartimento clinico speciale, soprattutto per il trattamento delle malattie infantili. Dalla fondazione della nuova Cina (1949), la massoterapia ha subito ulteriori sviluppi ed è stata popolarizzata come una delle più importanti terapie riabilitative. La massoterapia attiva il Qi, l'energia o fiato vitale, e il sangue, sblocca i canali e ammorbidisce le articolazioni. Le reazioni fisiologiche nei tessuti locali attivano e migliorano la circolazione della secrezione linfatica e del sangue. Il massaggio aumenta l'irrorazione sanguigna che favorisce il metabolismo dei tessuti e l'assorbimento sia di edemi che di travasi sanguigni ed emorragie antiche. Dal momento che la flessibilità dei muscoli e dei legamenti viene migliorata è ristabilita anche la loro funzione normale. In breve, la funzione propria della massoterapia è di agire direttamente sugli organi lesi per eliminare la causa della disfunzione o indirettamente tramite il miglioramento dell'equilibrio in modo che gli organi stessi si irrobustiscono; cura le malattie organiche tramite appunto quest'ultimo meccanismo. Fattore chiave della massoterapia sono le diverse operazioni compiute con le mani o altre parti del corpo. L'abilità manipolatoria e la sua applicazione appropriata sono elementi condizionanti per la sua efficacia terapeutica. La manipolazione deve essere gentile e uguale, vigorosa e persistente, in modo da ottenere un'azione *penetrante*. *Gentile* significa che la manipolazione deve essere leggera ma non superficiale, consistente ma non fissa, vigorosa ma senza durezza e scatti. *Uguale* indica che deve essere conforme, né troppo veloce né troppo lenta, con pressione costante. *Vigorosa* implica l'uso di una determinata forza che varia a seconda della costituzione del paziente, della disfunzione e della posizione della lesione. *Persistente* significa che la manipolazione deve continuare per un determinato tempo senza però stancare il paziente. Tutti questi aspetti si correlano organicamente a vicenda. Solo un lungo periodo di pratica e una lunga applicazione clinica della manipolazione rendono l'operatore capace di impadronirsene abilmente e di applicarla efficacemente a seconda dei bisogni del paziente. Esistono diverse

tecniche di massaggio senza però purtroppo una terminologia unificata. Modi di manipolazione simili hanno nomi diversi, nomi simili indicano modi diversi. Nel trattamento clinico generalmente vengono applicati vari modi di manipolazione che si supplementano a vicenda. I modi fondamentali sono:

— **Spinta**: comprende spingere con il dito o con il palmo.

Spinta digitale: usare la punta del pollice per spingere un'area ristretta o un agopunto. E' caratterizzata da stimoli moderati, da ristretta zona coinvolta ma può essere applicata in tutti i punti del corpo; di solito è usata per agopunti della testa, del volto, del torace e dell'addome. E' efficace per il mal di testa, di stomaco e di schiena, per dolori addominali, per indolenzimenti dei muscoli e delle articolazioni.

Spinta palmare: premere la parte interessata con il palmo e spingerlo in una determinata direzione. Interessa aree più vaste e può essere usata su tutto il corpo; la forza esercitata deve essere stabile, i movimenti lenti, la palma deve aderire bene alla superficie contattata. Sbloccando i canali, promuove la circolazione del sangue.

— **Presa**: facendo uso del pollice, dell'indice e del medio o delle altre dita insieme, afferrare e rilasciare una certa area o determinati punti. E' indicata come terapia supplementare per il torcicollo, per gli indolenzimenti delle articolazioni e dei tendini.

— **Pressione**: usare il pollice o la base del palmo per premere certe zone o determinati punti con forza crescente, in movimenti circolatori intercalati da brevi soste. Causa forte stimolazione ed è combinata di solito con la frizione. Ha effetti analgesici, rilassa i muscoli e cura le deformità della colonna vertebrale.

— **Sfioramento**: usare la palma o le tre dita centrali insieme per manipolare una determinata zona in movimenti circolatori e ritmici aiutandosi anche con la flessione del polso e dell'avambraccio. E' usato soprattutto sulla zona toracica, addominale e costale per la cura di dolori gastrici, dilatazione addominale, dispepsia e ristagno di Qi.

— **Frizione**: usare il palmo o l'eminenza tenare o ipotenare per massaggiare determinati punti con movimenti rettilinei, avanti e indietro. La frizione è attuata all'inizio e alla fine della massoterapia. Questo massaggio causa stimolazione soffice e calda che sblocca i canali attivando il sangue e l'energia vitale; migliora anche l'azione antioncotica e analgesica, regolando l'intestino, dilatando i vasi sanguigni, promuovendo la circolazione del sangue e della secrezione linfatica.

— **Percussione**: si può battere con il palmo, col pugno o con un'assicella. E' applicata generalmente sulla testa, sulle spalle, sulla schiena, sulla vita, sulle natiche e sugli arti per la cura specialmente di dolori reumatici, di atrofie muscolari, di cianosi delle estremità, di formicolio e intorpidimento, di spasmi muscolari ecc.

— **Vibrazione**: mantenere il movimento vibratorio fino a trasmetterlo a tutto il corpo. Adatta per tutte le parti del corpo, deve essere energica e di alta frequenza. Di solito si opera con una mano sola ma si può usarle entrambe. Produce azione analgesica, attiva il sangue, regola l'energia vitale e le funzioni di stomaco e milza; promuove anche la digestione ed elimina i ristagni ecc.

— **Torsione**: tenendo con una mano la parte distale di un'articolazione e con l'altra quella prossimale, ruotare lentamente. E' adatta per trattare le articolazioni degli arti, del collo e della vita; cura disordini motori, irrigidimenti di articolazioni e difficoltà nei movimenti estensori e flessori.

— **Stiramento**: tenere la parte malata con entrambe le mani o le braccia, tirare o ruotare con vigore muovendo le mani in opposte direzioni fin quando l'articolazione produce uno scatto. E' usata a complemento di altre terapie ed è indicata per trattare le articolazioni.

— **Trazione:** indicata principalmente per la dislocazione di piccole articolazioni, per lesioni di tendini, per disfunzioni delle giunture delle spalle e della mandibola ecc.

— **Impastamento:** piegando leggermente le articolazioni del metacarpo e delle falangi, premere con il lato del palmo sulla parte malata e muovere il carpo in modo ritmico e continuo, coordinando i movimenti pronatori e supinatori dell'avambraccio con quelli flessori ed estensori del polso.

Questi movimenti esercitano una certa forza uguale sulla parte massaggiata, sbloccando i canali e rilassando i tendini; attivano anche l'energia vitale e il sangue oltre a causare azione analgesica.

Referenze

- Changye L.: Atlante illustrato di tuina, Ed. Red/Studio redazionale, Como, 1995.
- Changye L.: Tuina. L'antica arte cinese del massaggio, Ed. Xenia, Milano, 1993.
- Corradin M., Di Stanislao C., Parini M. (a cura di): Medicina Cinese per lo Shiatsu ed il Tuina, voll I-II, Ed. CEA, Milano, 2001.
- Superbi M.: Anmo-Tuina, Il Tocco Sapiente della guarigione, Ed. CET-Clerico, Torino, 1995.
- Teeguarden M.I.: Guida completa alla digitopressione Jin Shin Do. Un ponte tra Oriente e Occidente, Ed. Mediterranee, Roma, 2002.