

MASSAGGIO TUI NA

TUI NA AN MO si chiama per esteso l'antichissima arte del massaggio terapeutico cinese. Si tratta di un tipo di terapia che si basa sulla teoria della medicina tradizionale cinese (TCM, in italiano MTC). Vedi foglio informativo sulla medicina cinese in generale.

Il più importante principio della medicina cinese è il Qi, concetto a noi estraneo, può venire considerato come l'energia vitale che tiene in forma il nostro organismo, così come quello di ogni essere vivente e che collega e sostiene tutto il creato in generale. Il Qi scorre assieme al sangue nelle nostre vene, assieme all'elettricità nei nostri nervi, muove gli organi digestivi, stimola i processi fisiologici, insomma è responsabile per tutto. Qualche volta però il Qi cade in squilibrio, ad esempio scorre troppo lentamente, troppo velocemente o si blocca e quindi le nostre funzioni non sono più ottimali. Il dolore ad esempio, in medicina cinese, è sempre un segno che il Qi è bloccato.

Attraverso le particolari tecniche del massaggio Tuina, delle quali ne sono catalogate più di venti, si può influenzare il Qi nel modo giusto per farlo scorrere di nuovo come dovrebbe. Questo porta all'armonizzazione dell'organismo e allo svanire dei sintomi.

Per questo il massaggio Tuina non è un massaggio standard, ma viene adattato al tipo di persona, ai suoi disturbi e ai suoi desideri.

Oltre alle varie tecniche di massaggio che sono modi diversi di stimolare il corpo con le mani, le dita, l'avambraccio, il gomito, come frizioni, spinte, rotazioni, pressioni, oscillazioni, vibrazioni, ci sono anche tecniche ausiliarie, che vengono fatte utilizzando degli strumenti, come la

- coppettazione, cioè il massaggio fatto usando una coppetta di vetro,
- o la moxa, con la quale si usa il calore per stimolare i punti del corpo,
- o il guasha, che si serve di legnetti o cucchiari in porcellana per stimolare la pelle.

Anche il massaggio si serve dei meridiani, come l'agopuntura, e dei punti di agopuntura, che vengono stimolati spesso con il pollice, o anche con altre tecniche come la vibrazione, la frizione ecc. Inoltre ci sono diverse tecniche che permettono di riposizionare delicatamente le giunture che presentano una postura errata. (vertebre, bacino...)

Con il massaggio Tuina si possono curare non solo tutti i disturbi dell'apparato motorio come dolori articolari e tensioni muscolari, ma anche moltissimi disturbi degli organi interni, del sistema nervoso e dell'organismo in generale. Alcuni esempi:

- Disturbi dell'apparato motorio: mal di schiena di ogni tipo, eccetto se causato da fratture. Si possono curare o alleviare scogliosi, dolori alla nuca e mal di testa causato dalle vertebre cervicali,

reumatismi di tutti i tipi, dolori derivanti da difetti di postura, e naturalmente si ammorbidisce la rigidità muscolare, causa numero 1 dei dolori all'apparato motorio.

- Disturbi del sistema nervoso: insonnia, stress, esaurimento, depressioni, nervosismo, cefalea, disfunzioni cardiache non organiche (tachicardia, aritmie ecc..).
- Disturbi del sistema digestivo: mal digestione, problemi intestinali come pigrizia o malfunzionamento con conseguente stitichezza o diarrea, mal di pancia, colite, meteorismo, mal di stomaco, gastrite, inappetenza ecc...
- Disturbi dell'apparato respiratorio: contro influenze e raffreddori ci sono ottimi metodi ausiliari al massaggio come la coppettazione e la gua sha, oltre all'agopuntura. Si possono curare molto efficacemente tutti i raffreddori e le altre malattie da raffreddamento, compresa bronchite e sinusite.
- Disturbi del metabolismo: debolezza metabolica, cellulite (specialmente con la coppettazione, che migliora la circolazione e separa i tessuti), tossiemia, squilibri ormonali ecc...

Inoltre il massaggio Tuina, armonizzando tutte le funzioni corporee, mantiene in forma e previene tutte le malattie. Per questo un massaggio Tuina fatto regolarmente ogni una o due settimane è il modo più piacevole di restare sempre in piena salute.

Si può fare il massaggio sia direttamente sulla pelle con un po' di olio, sia attraverso un lenzuolo. Io solitamente scelgo di massaggiare direttamente la pelle della schiena, che richiede più attenzione, e faccio il massaggio alle gambe attraverso il lenzuolo, posso comunque adattarmi alle richieste del cliente. Volendo si può mettere il lenzuolo anche sopra dei vestiti leggeri che non abbiano cinture o bottoni.

Il massaggio Tuina agisce molto in profondità, più di quello che solitamente si immagina da un massaggio. Stimola tutto il nostro organismo, il quale poi deve riassetarsi e trovare un nuovo equilibrio. Per questo è importante il riposo dopo il massaggio. Può anche darsi che il giorno dopo il massaggio si accentuino i dolori articolari o muscolari o anche altri disturbi, per poi scomparire entro 2-3 giorni. Questa è una reazione dell'organismo che si sta assestando, è di per sé un buon segno, anche se può essere fastidioso. In caso di reumatismi è addirittura da sperare che succeda, perché il nostro lavoro è proprio quello di risvegliare le difese immunitarie facendo notare all'organismo che in quel posto c'è qualcosa che non va. In questo modo il sistema immunitario reagisce e comincia a ripulire la giuntura interessata. Questo però non è indolore.

Dopo il terzo massaggio in sequenza, comunque, non dovrebbe più insorgere questo peggioramento dei disturbi, o solo nei casi più gravi.