



DISPENSA CORSO

MASSAGGIO
TUINA
TRATTAMENTO
ANSIA

-

CORSO
COMPLETO

1 - STORIA DEL MASSAGGIO TUINA

La Cina – un territorio della grandezza dell'Europa – ha più di 4000 anni. Dall'epoca della dinastia Shang (XVI – XI secolo a.C.) si sa che una parte rilevante della vita culturale consisteva nella consultazione dell'oracolo; i sovrani non se ne servivano solo in periodi di crisi politica, come sostegno decisionale, ma anche in caso di malattie.

Huang Di Neijing è l'opera fondamentale più antica sulla medicina cinese, il Testo classico di medicina interna dell'Imperatore Giallo "Huang Di", che visse tra il 2695 e il 2589 a.C. Huang Di Neijing è un trattato sotto forma di dialogo tra l'Imperatore Giallo e il medico di corte Qi Bo.

Questo testo è il risultato di conoscenze accumulate nei secoli precedenti.

È diviso in due parti: il Suwen, le domande fondamentali semplici e sulle emergenze della vita e il Ling Shu, il perno miracoloso (asse dello spirito). Qi Bo, Dai, Yu Fu, furono i primi medici tecnici del massaggio conosciuti in Cina e vissuti secondo tradizione cinese tra il 2600 e il 2100 a.C.

Si trovano indicazioni sul fatto che il massaggio cinese, allora ancora chiamato anmo (an significa premere, pressione, mo significa sfiorare, frizionare) aveva lo scopo di lenire dolori e rilassare i muscoli.

Al massaggio cinese si attribuiva inoltre la funzione di sbloccare il flusso dell'energia vitale Qi.

Nel più antico caso riportato come esempio si dice che il medico Bian Que salvò la vita al principe ereditario di Zhou morente, ricorrendo all'agopuntura e al massaggio.

Il grande medico dell'epoca Tang, Sun Simiao (582 – 681d.C.), fornisce infine le prime istruzioni sul massaggio.

Nel suo libro Ricette che valgono mille monete d'oro, Sundiede istruzioni su come eseguire i massaggi, con pomate specifiche contro dozzine di malattie infantili come convulsioni, respirazione nasale ostacolata, pianti notturni e gas intestinali.

Per prevenire le malattie, in special modo quelle da raffreddamento o "vento", egli consigliò di trattare i bambini riscaldando il loro "centro" con il palmo e il dorso della mano.

Quando, all'epoca Tang, l'impero cinese fu nuovamente unito ed estese i suoi confini nel Sud-Est dell'Asia, l'ambito economico-culturale ebbe grande sviluppo.

Per poter fare fronte al lavoro di controllo che si rese necessario alla corte imperiale venne creato un complicato sistema amministrativo e introdotto "l'esame del funzionario".

Queste innovazioni portarono anche ad un miglioramento delle dottrine mediche: proprio in Cina si ebbe, infatti, il primo esempio al mondo di una formazione medica controllata dallo stato.

L'"ufficio medico" imperiale era diviso in quattro settori: medicinali, agopuntura, esorcismo e massaggio.

Il massaggio era quindi definito una disciplina.

Il suo insegnamento venne disposto e controllato dallo stato e il sistema d'esame al quale venivano sottoposti i funzionari può essere paragonato all'odierno Esame di Stato.

I cinque secoli successivi, dominati dalle dinastie Sung, Jin e Yuan – dietro queste ultime si nascondono epoche di dominio straniero da parte dei mongoli, confinanti a Nord-Est – sono caratterizzati da grandi progressi tecnici e scientifici, in modo particolare nell'ambito dell'astronomia, nella matematica, nella produzione della carta e della stampa.

Gli scambi con gli altri paesi asiatici si intensificarono.

L'accrescimento economico che ne derivò rese possibili ulteriori sviluppi e riforme in tutti gli ambiti scientifici, compreso quello della M.T.C. Soprattutto i nuovi metodi di stampa permisero un'ulteriore diffusione del sapere in tutti i rami della medicina.

Numerose opere di quel tempo descrivono un tipo di massaggio, distinguendo già tra diagnosi e terapia, secondo i principi della M.T.C. Oltre a ferite sterne si trattavano anche malattie interne e femminili.

Un esempio particolarmente impressionante dell'efficacia del massaggio a quei tempi ci viene fornito da una cartella medica, secondo la quale il medico Pand Anshi venne chiamato da una gestante che aveva le doglie da ben sette settimane: riscaldando e rilassando la schiena e tutto il corpo della paziente con un massaggio, riuscì ad avviare il parto di un bambino sano.

Nella stessa epoca vennero messe a punto delle tecniche di manipolazione.

Fin da allora termini ancora oggi in uso, come, per esempio, la "tecnica dell'impastamento".

L'odierno termine specifico per la forma particolare della tecnica manuale cinese Tuina, che deriva da tui – spinta, spingere – e na – afferrare, tenere – è stato coniato all'epoca della dinastia Ming (1368 – 1644) e fu introdotto come materia d'esame alla Scuola reale di medicina.

Soprattutto l'ulteriore sviluppo del massaggio Tuina, applicato ai bambini, avviene in quel periodo.

Spicca, fra la gran quantità di letteratura dell'epoca Ming relativa al Tuina per bambini, l'opera rilevante Zi Zhou Yufan: Messaggi segreti del massaggio Tuina per bambini.

Essa contiene un programma che in caso di malattie infantili può fornire indicazioni valide – vengono discusse e descritte dettagliatamente.

Gong Tingxian descrisse nel 1605 con il Testamento segreto del massaggio Tuina per bambini, il massaggio Tuina della mano infantile come terapia in caso di malattie generali.

Dall'epoca Ming, la terapia Tuina divenne accessibile non solo all'imperatore e alla sua corte, ma anche al popolo.

Quando, durante la dinastia Qing (1644 –1911), si ritenne che il Tuina fosse poco adatto ai gusti raffinati e al trattamento della famiglia imperiale e quindi fu eliminato dalla corte e dalla Scuola di medicina, il popolo continuò comunque a praticare quest'arte.

Si continuò anche a scrivere della letteratura specializzata. Le novità più importanti sono legate all'ulteriore evoluzione e divulgazione delle arti marziali cinesi e alle ferite muscolari e fratture ossee che potevano derivare dalla pratica di esse: un'enciclopedia medica di quel tempo riporta per la prima volta "gli otto metodi per curare le fratture ossee".

Nel XIX secolo la Cina incontrò l'Occidente in occasione delle guerre dell'oppio.

Questo turbò la fiducia che il popolo nutriva in se stesso e venne meno la fiducia nei progressi raggiunti dalla propria cultura, soprattutto nei ceti

alti, di conseguenza la M.T.C. come scienza originaria cinese, perse il suo prestigio fino alla seconda metà secolo scorso.

Nel 1929 il governo Goumindang, dopo il congresso, decise addirittura di proibirla, perché non ostacolasse lo sviluppo di una Cina moderna.

A prescindere da piccole modifiche, per esempio la tecnica del "rotolare" o l'introduzione della pressione Zen con un dito.

L'evoluzione del massaggio Tuina stagnava fino alla metà del XX secolo. Insieme agli altri pilastri di terapia della M.T.C., anche il Tuina venne riabilitato dopo la fondazione della Repubblica Popolare.

Il suo contributo all'assistenza sanitaria della popolazione fu nuovamente riconosciuto e si provvide alla raccolta sistematica del sapere ancora esistente.

Oggi il Tuina si pratica negli ospedali di tutta la Cina, e lo si insegna e si studia come specialità nelle facoltà di medicina. Dopo uno studio di base della medicina occidentale e della Medicina Tradizionale Cinese, della durata di cinque anni, i medici Tuina oggi si specializzano per un periodo di ulteriori tre anni.

Il Tuina gode nuovamente di gran fiducia come metodo terapeutico per un ampio spettro di malattie, soprattutto dell'apparato motorio e psichico.

Il Tuina è una metodica terapeutica cosiddetta esterna.

Utilizza diversi tipi di manipolazione e di pressione per far circolare il Qi e il Sangue nei meridiani sia all'interno che alla superficie del corpo.

Con il Massaggio Tradizionale Cinese si risolvono gli eccessi, si eliminano le stasi di Qi e di Sangue e si disperdono il Freddo, il Calore e l'Umidità.

Per ristabilire l'equilibrio tra Yin e Yang si sostengono anche l'essenza ancestrale Jing Qi, l'essenza sorgente Yuanqi l'essenza nutritiva Ying Qi, l'essenza difensiva Wei Qi, l'essenza vitale Qi, il Sangue Xuè e i liquidi YinYe.

Si utilizzano manovre che possono essere usate singolarmente o combinate fra loro.

Alcune sono complesse e prevedono l'utilizzo delle dita, del palmo e del dorso della mano, dell'eminanza tenar e ipotenar, delle nocche, del gomito, degli avambracci, dei piedi, ecc...

Si eseguono manovre di sfioramento, di scivolamento, di impastamento, di rotolamento, di pizzicottamento, di scuotimento, di vibrazione, di picchettamento, ecc...

Si applicano manipolazioni diverse con metodo di tonificazione o nutrimento e di dispersione o drenaggio dell'eccesso a seconda delle varie cause, seguendo il percorso dei meridiani e la direzione Yin – Yang.

Il Tuina è un massaggio dolce ma profondo, va eseguito in un primo momento dolcemente per preparare la persona a favorire la circolazione del Qi e del Sangue, poi il massaggio diviene più profondo per dissolvere le stasi o per nutrire i deficit.

Si termina di nuovo dolcemente per ristabilire l'equilibrio Yin – Yang e rilassare la persona.

1.2 - IL QI

Il Qi è energia e si manifesta simultaneamente sul piano fisico e psichico.

Il Qi è la forza che dà movimento all'universo, al cosmo e all'uomo.

Il Qi detta le sue leggi all'universo e all'uomo, dandogli un ordine attraverso i suoi processi.

Il Qi è comunicazione, connessione, informazione e ordine.

In tutto l'universo c'è un solo Qi, sotto il cielo c'è un solo Qi.

Ogni cosa nell'universo è interconnessa e ciò che avviene nella connessione è la comunicazione.

Il macrocosmo nel microcosmo è la relazione tra universo e uomo.

Come nella terra scorrono i fiumi e si formano i laghi, il Qi scorre nei canali energetici (meridiani).

Il Qi è la comunicazione e la connessione fra i canali, gli organi e visceri e nei punti energetici risiede, la corretta informazione.

Il mondo rappresenta un insieme a tre livelli: l'uomo, la terra Yin e il cielo Yang.

Il Qi permea e circola fra questi tre strati, l'uomo è situato al centro tra l'elemento solido Yin (energia condensata) e l'elemento soffio Yang (energia eterea).

L'uomo esiste grazie all'equilibrio che unisce queste due energie e forma il suo Qi specifico.

2 - POSIZIONE PRONA

1. Zen fa - Vibrazione culla su tutto il corpo



2. Dien fa - Punto reni 1 - Pressione con gomito per 1 minuto



3. Dien fa - Una mano ferma sulla zona lombare, col gomito trattare merdiano vescica urinaria su coscia.



4. Mo fa - Rotazione al centro della plica del gluteo col gomito un minuto



5. Ca fa - Frizione ulnare su lombo sacrale fino a riscaldare la zona



6. Fen fa - Separare: palmo delle mani vicine e posizionate orizzontalmente sulla colonna al centro della schiena, premere ed estendere in direzione opposta seguendo il ritmo dell'espiazione, man mano allontanarle fino ad arrivare su zona sacrale e su zona cervico-dorsale.



7. Fen fa - Separare. Ripetere punto 6 usando gli avambracci ai lati della colonna, sui paravertebrali, sui 2 lati.



8. Tui zin chan fa - Oscillazione con la punta del pollice per 2 minuti su punto vescica urinaria 15



9. Tui zin chan fa - Oscillazione con la punta del pollice per 2 minuti su punto vescica urinaria 15



- 10.** Le ginocchia sono riflesse ai lati delle labbra: eseguire una rotazione con indice e medio



2 - POSIZIONE SUPINA

- 1.** Dian fa - Su meridiano reni della gamba pressione tenere con spinta dalla caviglia al ginocchio



- 2.** Mo fa - Per 3 minuti rotazione con 3 dita su plesso solare e su cuore



- 3.** Bo fa - Pinzettamento su collo ,spalle e braccia con pollice opposto alle 4 dita.



- 4.** Trattamento dei punti come da indicazioni precedenti

- RENE 6



- MILZA 6



- POLMONI 6



- CUORE 7



- FEGATO 3



- VASO CONCEZIONE 14



- VASO GOVERNATORE 20



5. Sao san fa - Massaggio alla testa



6. Zen Fa vibrazione con una mano in zona lombare e altra sull' addome per 5 minuti

