

QUESTO LIBRO

Il *tuina*, che in cinese significa 'premere e stringere',
è il massaggio terapeutico che si basa sui principi
della medicina tradizionale cinese:
interviene sui meridiani,
i canali di scorrimento dell'energia vitale,
e ristabilisce l'equilibrio tra yin e yang.
Da secoli viene praticato con successo in tutta
la Cina per curare numerosi disturbi,
degli adulti e dei bambini.
Ed è sempre più diffuso tra i medici
e i fisioterapisti occidentali.

Questo libro presenta,
attraverso numerose fotografie a colori,
una serie di sedute complete per il massaggio
di volto, torace, addome, schiena, gambe e braccia.
Nelle sequenze fotografiche vengono date
indicazioni pratiche per la cura
di emicrania, ipertensione, nevralgie, asma bronchiale,
insufficienza coronarica, gastrite,
ulcera gastrica, reumatismi, artrite, sciatica
e numerose altre patologie

Ma attenzione: le illustrazioni riprodotte
sono documenti originali cinesi
scelti come esempi significativi del massaggio tuina,
solo in questo senso si giustifica la loro evidente
approssimazione estetica.

Il massaggio cinese

Di Vito Marino*

Secondo una leggenda molto diffusa in Cina, il massaggio fu inventato da un maestro di Qi Bo, il medico di Huang Ti, l'Imperatore Giallo, Ju Da-Ji, che sarebbe vissuto nel XXXV secolo a.C., anche se ovviamente nessun documento lo può provare.

I primi scritti risalgono alla dinastia Shang (1520-1066 a.C. circa), consistono in iscrizioni fatte su gusci di tartaruga e su scapole di bovini, e parlano di una forma di massaggio praticato da sciamani (Bi).

In campo medico, già durante la dinastia Zhou (1066-771 a.C. circa) esisteva una certa forma di 'specializzazione' che distingueva tra medici che si occupavano della nutrizione (*Shi Yi*), medici internisti (*Ji Yi*), medici della pelle, che corrispondevano agli attuali chirurghi e dermatologi (*Yang Yi*), e veterinari (*Shou Yi*).

Il massaggio diventò una disciplina indipendente a partire dalla dinastia Sui (581-618 d.C.). In questo periodo venne fondata un'Amministrazione Imperiale della Medicina, che distinse quattro specializzazioni mediche: medicina interna, agopuntura, massaggio, psicologia (cura cioè delle malattie attraverso la preghiera e altri rituali).

Con la dinastia Song (960-1279 d.C.), la corrente filosofica del neo-confucianesimo divenne predominante in Cina. Secondo questa dottrina il corpo non ci appartiene, perché proviene dai nostri genitori, per cui non abbiamo il diritto di mostrarlo agli altri. Questa concezione, così fortemente pudica, rese ovviamente impossibile la pratica del massaggio, che subì un rallentamento rilevante nel suo sviluppo e, infine, fu soppresso dall'Accademia Imperiale di Medicina. Malgrado ciò, la figura del maestro di massaggio continuò per tutto questo periodo ad esistere nell'organizzazione statale. Sotto la dinastia dei Ming (1368-1644 d.C.) venne reintrodotta nell'Accademia Imperiale di Medicina l'insegnamento del massaggio come disciplina medica. In questo periodo si sviluppò notevolmente il massaggio pediatrico, poiché era tollerato che i bambini si spogliassero e inoltre il massaggio, non essendo una terapia dolosa, era più accettato dai piccoli pazienti.

Con la dinastia Qing (1644-1911 d.C.), l'ultima dell'Impero Cinese, venne di nuovo soppressa la sezione didattica di massaggio da parte dell'Accademia Imperiale di Medicina.

Nel 1928, con l'avvento della Repubblica Popolare Cinese, il governo vietò l'insegnamento della Medicina Tradizionale Cinese (MTC) con una legge approvata dal parlamento; il popolo si ribellò, ma nel 1936 fu approvata un'altra legge che proibiva anche la pratica della MTC.

Nel 1949 la Cina si divide in Cina Nazionalista e Repubblica Popolare Cinese; la MTC non era ancora completamente riabilitata, ma almeno la sua pratica non era più vietata.

Nel 1953 Mao Ze Dong fece nascere 27 facoltà di MTC, una in ognuna delle 27 provincie della Cina.

La prima Scuola di massaggio cinese venne fondata a Shangai.

Negli anni Sessanta, durante il periodo della Grande Rivoluzione Culturale, l'utilizzo del massaggio venne ufficialmente limitato alla cura di tre patologie: l'ernia del disco, le distorsioni, la lombalgia, anche se di fatto continuava ad essere praticato per altri disturbi, e soprattutto in medicina estetica.

Nel 1979 le facoltà di MTC hanno ripristinato le sezioni di massaggio cinese e, infine, nel 1987 è nata la prima Associazione medica nazionale di massaggio cinese.

Caratteristiche del massaggio cinese

Il massaggio cinese ha molte caratteristiche che ne renderebbero auspicabile una maggiore diffusione.

- È economico, non richiede alcuno strumento o attrezzatura particolare, e può essere praticato in tutte le situazioni e dovunque.
- Il suo apprendimento è relativamente semplice e quindi può essere esercitato anche da persone che l'hanno avvicinato solo a livello amatoriale. È chiaro però che il suo utilizzo in

campo terapeutico e in presenza di vere e proprie patologie richiede una buona conoscenza delle teorie della MTC.

- Dà risultati stabili e sicuri e non ha praticamente effetti collaterali. Se la diagnosi è corretta, la scelta dei punti, dei meridiani e delle zone da trattare è appropriata, se infine si scelgono e si eseguono correttamente le tecniche adatte, i risultati sono sicuri e stabili, visto che la 'sperimentazione clinica' dura da millenni e su un numero enorme di pazienti.

- È efficace in quasi tutte le branche della medicina, anche se le indicazioni più comuni sono le malattie pediatriche e le malattie croniche (nella cui cura talvolta vengono associati anche altri metodi terapeutici), i disturbi dell'apparato locomotore, come le sciatalgie, le ernie del disco intervertebrale, le infiammazioni dell'articolazione della spalla, le malattie muscolari, artriti e artrosi, eccetera.

Il massaggio cinese agisce attraverso un'ampia varietà di manipolazioni che permettono di regolare il flusso del sangue (*Xue*) e dell'energia del corpo (*Qi*). Questi scorrono lungo dei percorsi chiamati *Jing-Luo*, o 'Canali e Collaterali', che hanno un tragitto sulla superficie del corpo e uno all'interno del corpo.

La normale circolazione del sangue e dell'energia si manifesta con lo stato di salute, cioè l'equilibrio tra *yin* e *yang*, termini che indicano in generale gli aspetti opposti e complementari di tutte le funzioni organiche e di tutti i fenomeni naturali.

Quando il sangue e l'energia non circolano armoniosamente, si ha la malattia.

Gli effetti del massaggio cinese possono essere riassunti in questi tre punti:

- regolazione dell'attività del sistema nervoso;
- rafforzamento del sistema immunitario, e

quindi aumento delle capacità del corpo di difendersi dalla malattia;

- miglioramento della circolazione del sangue, dell'elasticità delle articolazioni e della tonicità dei tessuti.

Controindicazioni

Le controindicazioni al massaggio cinese sono poche, e riguardano essenzialmente la gravidanza, le patologie dermatologiche, le malattie mentali, dove il paziente non è in grado di collaborare, e la presenza di mestruazioni. In quest'ultimo caso non vanno massaggiate le zone lombosacrali e addominali, per evitare un prolungarsi del flusso mestruale.

Avvertenza

Prima di iniziare un trattamento di massaggio cinese il paziente deve svuotare il colon e la vescica; deve inoltre stare a digiuno un'ora prima e un'ora dopo il massaggio.

Il trattamento comincia con delle manovre leggere, che poi dovranno essere alternativamente ora leggere ora forti. Il paziente non deve alzarsi bruscamente dopo la seduta.

Uno o due giorni dopo il primo trattamento il paziente può avere un'accentuazione dei suoi disturbi, comunque transitoria. Fenomeni come un aumento della sudorazione, stanchezza, sonnolenza, aumento della minzione sono considerati dei segni positivi di reazione dell'organismo.

*Vito Marino è medico chirurgo, diplomato in Agopuntura presso la facoltà di Medicina Tradizionale Cinese dello Shanxi (Cina) e presso la Scuola mediterranea di agopuntura di Catania. È consigliere nazionale della Società italiana di agopuntura e presidente dell'Associazione culturale 'Qi' di Palermo, che ha organizzato corsi di massaggio tradizionale cinese. È socio fondatore dell'Associazione culturale 'La Mandragora' di Palermo, che da molti anni propone corsi di shiatsu.

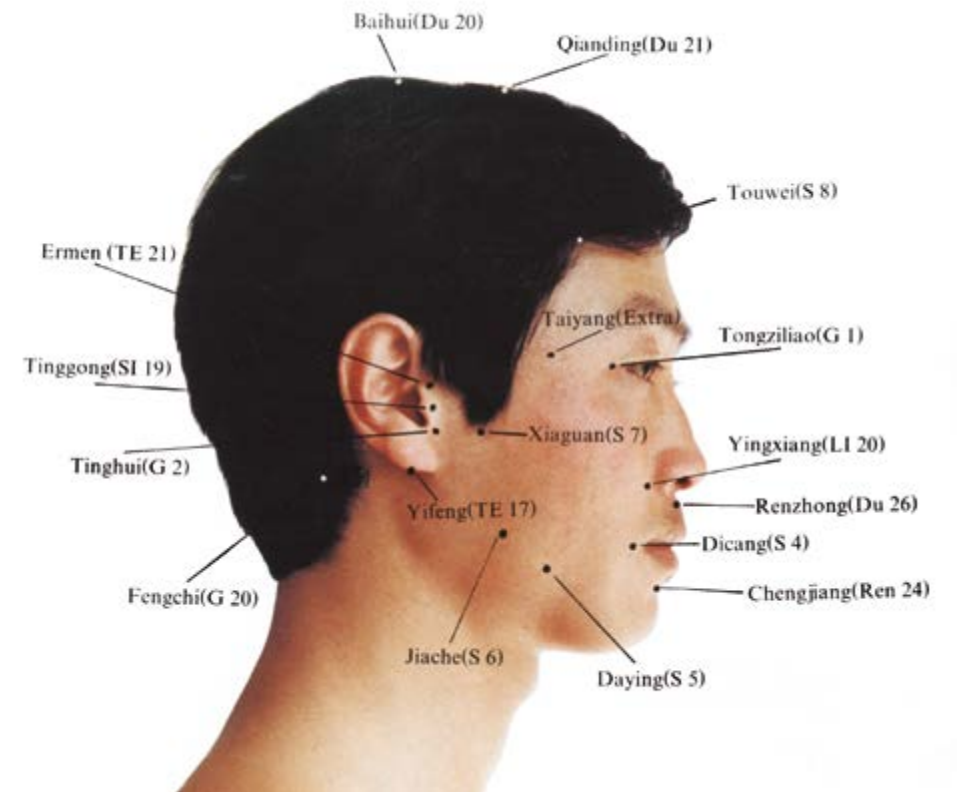
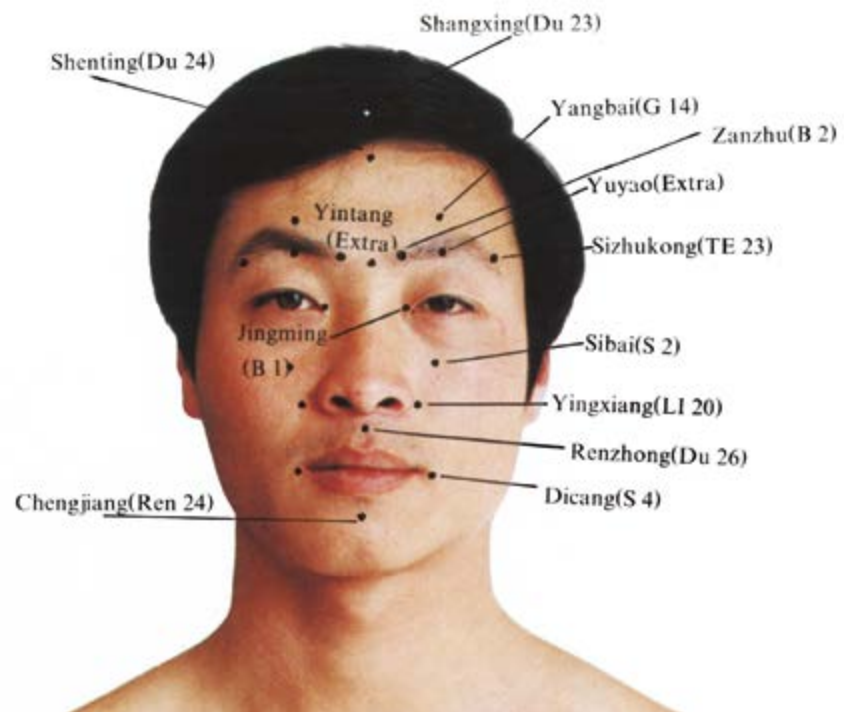
Testa e volto

Indicazioni

Emicrania, cefalea, nevralgia, ipertensione, sindrome di Ménière, paralisi facciale, orzaioni, congiuntiviti acute, riniti allergiche, mal di denti di origine nevralgica, ipossia allo stadio iniziale, capogiri e sensazioni di intontimento dovuti a fattori diversi di origine non definita, eccetera.

Punti essenziali

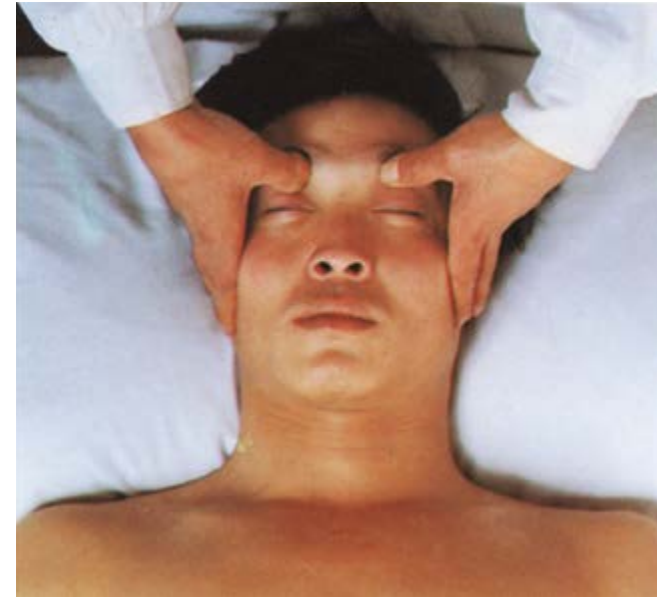
Le manipolazioni sulla testa e sul volto devono essere dolci, delicate, ritmiche, accurate e attente. All'inizio esercitate una pressione non molto intensa, accentuatela progressivamente e in seguito, verso la fine, attenuatela nuovamente. Abbiate cura di evitare manipolazioni troppo pesanti. Per ottenere un buon risultato terapeutico scegliete i punti di applicazione in base ai differenti sintomi della patologia e prestate particolare attenzione durante le manipolazioni della terapia tuina.





1. Frizione con movimento contrapposto

Massaggiate la fronte del paziente muovendo i polpastrelli di entrambi i pollici in direzioni opposte. Partite dal punto *Yintang* (Extra) fino al punto *Taiyang* (Extra) lungo il bordo superiore dell'arco sopracciliare, poi dal punto *Yintang* all'attaccatura anteriore del cuoio capelluto e quindi fino al punto *Taiyang*, procedendo nello stesso modo. Ripetete più volte questa sequenza.



3. Massaggio con pressione del punto *Yuyao*

Premete e massaggiate per circa 30 secondi il punto *Yuyao* (Extra) usando i polpastrelli di entrambi i pollici.



2. Massaggio dell'arco sopracciliare

Massaggiate la fronte del paziente da *Zanzhu* (B 2) fino a *Sizhukong* (TE 23) lungo l'arcata sopracciliare usando simultaneamente i polpastrelli di entrambi i pollici. Ripetete per 3-4 volte.



4. Frizione dei bulbi oculari

Frizionate più volte i bulbi oculari del paziente dal punto *Jingming* (B 1) al punto *Tongziliao* (G 1), usando i polpastrelli di entrambi i pollici.