Lucia Luciani

Massaggio Tuina

AutoreLuciaLuciani

Pubblicato14/9/2011 23:40

Il Tuina Ã¨ lâ€™insieme delle **tecniche manuali tradizionali cinesi** che la medicina cinese ha sviluppato da oltre duemila anni. Costituisce una delle tre branche principali della Medicina Tradizionale Cinese, di cui condivide riferimenti teorici e filosofici.
In Cina Ã¨ attualmente parte integrante della formazione universitaria tradizionale e in tutti gli ospedali sono attivi ambulatori di Tuina.
Il Tuina ha influenzato le scuole contemporanee di riflessologia e le scuole giapponesi di shiatsu, che pur essendo molto piÃ¹ recenti si sono diffuse prima in occidente.
Il Tuina, come lâ€™agopuntura ma escludendo totalmente lâ€™utilizzo di aghi, esercita un'azione di riequilibrio energetico, che mantiene e rafforza la salute psicofisica, e lâ€™operatore Tuina agisce coadiuvando l'operato delle figure sanitarie per un recupero della salute in caso di alterazioni patologiche.

Si avvale di una serie di tecniche manuali (quali digitopressioni, spingere, pinzettare, premere, massaggiare, sfregare, picchiettare, scuotere, ecc) che regolano, fanno circolare e tonificano il qi, lâ€™energia vitale. Agiscono sui punti, sui canali e su organi e visceri, stimolano la circolazione sanguigna e migliorano la funzionalitÃ di muscoli, tendini e articolazioni.

Il trattamento Ã¨ costituito da una sequenza di diversi **metodi-stimolazioni**, che dipende dal singolo utente, dalla sua condizione specifica, dal momento in cui viene attuato il trattamento.
Il Tuina Ã¨ un **valido complemento alle terapie convenzionali**: favorisce il recupero della salute nei casi in cui siano presenti dolore, contrattura, tensione fisica e psichica, e in molte altre quali dolori mio-articolari, disturbi funzionali dellâ€™apparato gastroenterico, respiratorio e ginecologico, stati ansiosi e depressivi e disturbi ad essi correlati. Una branca specifica di Tuina si occupa dei lattanti e della prima infanzia.

In particolare il tuina trova applicazione come complemento al trattamento medico nei casi di dolore, gonfiore, contrattura, limitazione del movimento che seguono ai traumatismi, sia nel momento di acuzie, sia nella fase di cronicizzazione, nei casi di distrazione muscolare acuta o di distorsione articolare con interessamento di tendini, legamenti, sinovie, negli esiti di lesioni dei tessuti molli o di fratture ossee, nelle patologie dovute alla ripetizione di microtraumi. Costituisce anche un valido complemento nel trattamento delle malattie croniche con dolore mio-articolare.

Si utilizza con buoni risultati in ambito ginecologico (sindrome premestruale, dismenorrea, alterazioni del ciclo mestruale, disturbi della menopausa); gastroenterico (peso epigastrico, gonfiore addominale, difficoltÃ nella digestione, problemi intestinali); respiratorio (senso di costrizione del respiro, suscettibilitÃ alle infezioni respiratorie e alle allergie).

Il Tuina trova unâ€™importante applicazione in quelle che i testi cinesi definiscono â€œ**malattie delle emozioniâ€•**, cioÃ¨ i disturbi con una componente psichica prevalente, quali ansia, insonnia, irritabilitÃ , stanchezza mentale, umore depresso, instabilitÃ emotiva.

Lâ€™aspetto psichico Ã¨ spesso altrettanto importante nelle patologie piÃ¹ specificamente somatiche, siano esse di tipo doloroso (contratture e rigiditÃ muscolari e articolari, cefalee, dismenorree, gastralgie) o funzionale (cefalea, oppressione toracica, gonfiore addominale, alterazione dellâ€™alvo, irregolaritÃ del ciclo mestruale).
La branca pediatrica del Tuina ha una elevata efficacia nella risoluzione dei disturbi acuti dei bambini e svolge un ottimo ruolo preventivo e di rinforzo della costituzione nei casi in cui il bambino si ammala facilmente.

Le indicazioni principali del Tuina pediatrico sono: coliche del lattante, stipsi, diarrea; inappetenza, stanchezza, suscettibilitÃ alle malattie invernali; tosse, catarro, asma, rinite; disturbi del sonno, irrequietezza, iperattivitÃ .

Il Tuina, spesso associato ad altre tecniche di seguito descritte, trova la sua applicazione anche in campi considerati dalla nostra cultura â€œesteticiâ€•, ma che in medicina cinese vengono considerati a tutti gli effetti degli squilibri interni. Eâ€™ il caso dellâ€™obesitÃ , della cellulite, della ritenzione idrica, del gonfiore agli arti.
Unâ€™antica ed efficace metodica Ã¨ il â€œRingiovanimento del Visoâ€• che associa massaggi e digitopressioni locali allâ€™auricoloterapia e allâ€™uso di oli o creme fitoterapiche.

Il percorso formativo dellâ€™Operatore Tuina prevede una preparazione che comprende una solida base teorica di Medicina Tradizionale Cinese, una conoscenza adeguata dellâ€™anatomo-fisiologia occidentale, una pratica consistente dei diversi metodi e della loro applicazione, lâ€™uso di alcune forme di qigong per se stessi e per gli utenti, lâ€™apprendimento pratico presso strutture sanitarie e centri di discipline bio-naturali.
In caso di alterazioni dello stato di salute, l'Operatore Tuina fa sempre riferimento al medico per la diagnosi e per una eventuale esclusione del trattamento Tuina.