

Il massaggio TUINA

Dall'antica Cina ai giorni nostri

L'arte della Medicina Tradizionale Cinese passa attraverso le mani. Un'eredità raccolta anche dai professionisti italiani.

Paolo Ercoli

Un drago nel palazzo imperiale di Pechino: fu costruito dalla dinastia Ming, quando il Tuina era ormai pratica comune a corte.

In questi ultimi 10 anni il Tuina – una disciplina in precedenza quasi sconosciuta – si sta affermando nel panorama delle discipline bio-naturali e il suo studio vanta un crescente interesse da parte di un pubblico sempre più vasto ed eterogeneo.

Manovre di riequilibrio energetico

Il Tuina, il cui significato letterale può essere tradotto con “spingere e afferrare”, è un metodo di trattamento manuale del corpo che ha nella medicina cinese la sua cornice concettuale di riferimento e di cui utilizza la visione filosofica e fisiologica oltre che gli strumenti di valutazione energetica. Per il riequilibrio delle energie della persona il Tuina utilizza un considerevole numero di tecniche di massaggio per trattare zone del corpo, meridiani e punti di agopuntura, an-

che tramite l'utilizzo di tecniche complementari come la moxibustione, la coppettazione o l'uso di diversi tipi di martelletti o altri semplici strumenti.

Curarsi usando le mani

Il Tuina è una forma antichissima di massaggio, sviluppata in Cina più di tre millenni fa; affonda quindi le sue radici nell'istinto naturale dell'uomo di toccare con le proprie mani le parti che percepisce come dolenti e di cercare, sempre con le proprie mani, di curare se stesso e gli altri.

Partendo da questa intuizione, confermata da una pratica diffusissima in Cina in ambiente medico così come dai privati, sono state codificate successivamente diverse modalità di trattamento poi tramandate e affinate nei secoli fino ad oggi.



Il trattamento Tuina in pratica

Il trattamento Tuina, in un contesto di disciplina bionaturale, non è da intendersi come atto medico o come sostitutivo di una terapia medica né come trattamento estetico. Si svolge su un lettino da massaggio, dura in media 45 – 50 minuti ed è preceduto da un colloquio che permette all'operatore di personalizzare la sequenza delle manovre e delle eventuali tecniche complementari, in modo da adattarla alle necessità del cliente.

La sensazione che rimanda è quella di un trattamento profondo ma mai doloroso, piacevolmente energico e in grado di restituire un benessere psicofisico intenso, profondo e duraturo. L'operatore, a seconda degli obiettivi da raggiungere, può scegliere di trattare tutto il corpo o solo porzioni specifiche e regola l'intensità del trattamento sulla corporatura e sulla sensazione del suo cliente in modo da mantenerlo sempre nella sua zona di confort.



Insieme al Qigong pilastro della medicina

Fin dalle origini, seppur con nomi diversi, il Tuina è citato nei più importanti testi classici di medicina cinese: sotto la dinastia Han (approssimativamente i quattro secoli intorno all'anno zero dell'era cristiana in Occidente) vari documenti attestano quanto già allora fossero sviluppate le tecniche di massaggio. Nel Classico di Medicina interna dell'Imperatore Giallo (lo Huang Di Nei Jing) – uno dei testi più antichi e importanti della medicina cinese le cui indicazioni sono in parte seguite ancora oggi – il massaggio, insieme al Daoyin (oggi chiamato comunemente Qigong), è la tecnica posta "al centro" della medicina cinese.

Il medico dell'Imperatore Giallo dixit...

Questo testo è scritto in forma colloquiale e l'Imperatore chiede a Qi Bo, Medico di corte, di spiegare perché la medicina cinese ha diverse tecniche: a questo Qi Bo risponde collocando i diversi metodi della medicina cinese rispetto ai quattro punti cardinali e dice: "Nelle regioni del centro la terra è pianeggiante e umida; qui cielo e terra fanno nascere ogni sorta di prodotti, cosicché gli abitanti godono di un'alimentazione molto varia senza bisogno di faticare (nei campi). Soffrono di flaccidità muscolare con raffreddamento delle estremità o di sindromi da caldo e freddo, che curano con il Daoyin (attuale Qigong) ed il massaggio. Quindi questi metodi provengono dalle regioni del centro".

La prevenzione viene dal "centro"

Il medico dell'Imperatore Giallo intende dire che – laddove l'alimentazione è varia, il clima mite e non si debbano compiere grandi sforzi per adattarsi al-

l'ambiente o durante il lavoro – le tecniche di prevenzione acquisiscono maggiore importanza: il Centro è, nel simbolismo della Cina antica, il punto di riferimento intorno a cui tutto ruota: il colore giallo ad esso associato è per antonomasia il colore dell'Imperatore ed i cinesi, ad esempio, chiamano loro stessi Zhongguo ren cioè "abitanti dello stato del centro".

D'altronde nell'ottica della medicina cinese la prevenzione occupa da sempre un posto centrale ed è noto che in antichità il medico veniva pagato solo quando i suoi pazienti rimanevano in salute.

Tecniche in continua evoluzione

Dalla dinastia Ming (1368-1644 d.C.) si afferma il termine Tuina, mentre prima era utilizzato prevalentemente il termine Anmo (letteralmente "premere e strofinare"). Questo è il periodo in cui si sviluppa il massaggio pediatrico, tuttora ampiamente utilizzato in Cina e in Occidente.

Successivamente, la tecnica ha conosciuto una continua evoluzione, fino ai nostri giorni. Sono state codificate circa cinquanta tecniche-base che prevedono diverse esecuzioni. Completano il panorama le mobilizzazioni passive e le trazioni articolari.

La medicina tradizionale nella Cina contemporanea

Attualmente la medicina cinese riconosce cinque grandi modalità di applicazione:

- la farmacologia, ovvero l'assunzione di composti a base di erbe, minerali o di origine animale.
- l'agopuntura, cioè l'infissione di sottilissimi aghi in acciaio monouso in punti specifici del corpo scelti in base al disturbo.
- Il Tuina, di cui parliamo in queste pagine.
- Il Qigong ovvero la pratica di esercizi o sequenze per "dirigere il Qi" nel nostro corpo.
- La dietetica ovvero la conoscenza e l'utilizzo dei cibi per la cura del nostro corpo.

In Cina Agopuntura, farmacologia e tuina sono praticati in ospedale e il percorso di formazione dei medici è universitario; gli stessi medici hanno una formazione anche in medicina occidentale. In genere, i dipartimenti di medicina cinese sono all'interno degli ospedali di medicina occidentale ma esistono anche degli ospedali unicamente dedicati alla tradizione cinese. La pratica del tuina e dell'agopuntura è quotidiana: il paziente paga un ticket per alcuni trattamenti (in genere 10) e si reca senza appuntamento ogni giorno in ospedale aspettando il suo turno. In genere, tutti i pazienti sono trattati in un'unica sala su diversi lettini. Nel caso della farmacologia la prescrizione segue la visita e molto spesso nello stesso ospedale si trova il dispensario che eroga il composto prescritto. Vengono spesso confezionati dei pacchetti "monodose" con gli ingredienti prescritti in modo che il paziente possa preparare il decotto e assumerlo senza necessità di una conservazione particolare.



PRIMA LA FORMAZIONE

Operatori qualificati, ecco dove si trovano

Il percorso di studio dell'aspirante operatore Tuina si sviluppa in genere su di un triennio di circa 650 ore complessive tra teoria della medicina cinese, studio dei Meridiani e dei Punti (gli stessi utilizzati nell'agopuntura), pratica di Tuina e tirocinio, come già adottato ad esempio dal Quadro Regionale degli Standard Professionali della Regione Lombardia o dalla Federazione Italiana delle Scuole di Tuina e Qigong (FISTQ).

Recentemente, l'Associazione professionale di operatori di Tuina ("OTTO", Operatori Tuina-Qigong e Tecniche Orientali), che pubblica sul suo sito l'elenco dei professionisti iscritti, è stata riconosciuta dal Ministero dello Sviluppo Economico come associazione di categoria all'interno della legge 4-2013 sulle libere professioni (www.ottoitalia.org).

Un'impronta fortemente medica

In Italia il Tuina è stato inizialmente diffuso soprattutto dai medici agopuntori che lo avevano visto praticare negli ospedali cinesi durante i loro soggiorni di studio e perfezionamento in agopuntura. L'insegnamento della disciplina è stato quindi svolto soprattutto all'interno delle scuole di agopuntura limitandone fortemente la diffusione come tecnica di riequilibrio energetico. Se infatti lo mettiamo a confronto con lo shiatsu, che – lo ricordiamo – ha avuto origine ai primi del Novecento in Giappone e si è diffuso tramite operatori non medici, notiamo come l'ambito medico abbia rallentato fortemente lo sviluppo iniziale del Tuina, ma al tempo stesso ne abbia conservato l'approfondimento teorico e l'identità culturale.

Differenze rispetto allo shiatsu

Al proposito bisogna ricordare che, per quanto nelle scuole italiane di shiatsu sia insegnata anche la medicina cinese, Shizuto Masunaga – grande personalità dello shiatsu – sviluppò un metodo di massaggio partendo dalla medicina giapponese e dalla sua approfondita esperienza, senza mantenere un legame così stretto con la medicina cinese.

La centralità dell'Hara, il concetto di Kyo e Jitsu, di "mano madre" e "mano figlia", le estensioni dei meridiani sono tutti principi fondamentali dello shiatsu ma estranei alla medicina cinese.

La situazione in Italia

Oggi in Italia la tecnica Tuina è inserita nel contesto delle discipline bionaturali, praticata ed insegnata

anche da validissimi operatori non provenienti dall'area sanitaria e attira un pubblico composto da persone interessate alle discipline olistiche. Il Tuina viene praticato anche da operatori di altre tecniche di massaggio, oltre che da fisioterapisti, osteopati, massoterapisti, infermieri e ostetriche.

Un pensiero raffinato e irresistibile

Il successo odierno si deve al fatto che le tecniche e le manovre del Tuina offrono a tutte le persone che lo studiano uno strumento molto valido ed efficace per il loro lavoro. Al tempo stesso il contesto teorico della medicina cinese è di una bellezza e di una logica tali da sedurre chi è in cerca di una disciplina olistica, così come chi ha un approccio più scientifico o di natura sanitaria.

Massaggi ad hoc per i più piccoli

Un ramo molto particolare del Tuina è ed è sempre stato quello della sua applicazione sui bambini; questo ha contribuito a radicarlo nella cultura popolare, tra le mura domestiche, custodendolo nei periodi di maggiore oscurantismo; è inoltre una tecnica a bassissimo costo, non richiedendo nessuna attrezzatura o spesa. Le semplici manovre per i più comuni disturbi possono essere insegnate alle mamme: ciò aumenta l'interazione e il contatto con i loro bambini fin dai primi giorni di vita e le aiuta a sentirsi utili per le piccole esigenze quotidiane.

Prossimamente, l'Autore ci guiderà alla pratica di alcuni massaggi Tuina per l'auto-trattamento.

Una scuola d'eccellenza



La Scuola Tao in cui opera l'Autore dell'articolo si occupa di medicina cinese nelle sue diverse ramificazioni. Nell'area non medica, aperta a tutte le persone interessate, si offrono corsi di Tuina, alimentazione, qigong, medicina cinese e tecniche salutari mentre per i medici sono riservati corsi di agopuntura e farmacologia cinese. Le sedi della scuola, diretta da Massimo Muccioli, si trovano a Bologna, Milano, Roma e in Canton Ticino.

Per ulteriori informazioni e iscrizioni ai corsi:
www.scuolatao.com