

Presentazione

Il Tuina oggi, in Italia, viene praticato e studiato con modalità differenti da quelle dei suoi luoghi d'origine, adeguandosi al contesto culturale, sociale e legislativo.

Per questo motivo gli Autori hanno pensato di pubblicare un testo innovativo sul Tuina, che tenga conto di tali diversità e supporti la formazione degli operatori Tuina sanitari e non sanitari.

Nella loro esperienza di insegnanti, gli Autori hanno infatti notato che per gli operatori e per gli allievi è forte la necessità di comprendere come costruire e individualizzare dei trattamenti specifici per ogni problema, in luogo delle sequenze tipiche della didattica adottata in Cina e, fino a oggi, anche in Italia.

Si aggiunge inoltre che i più autorevoli libri di medicina cinese sono testi rivolti a medici agopuntori, in cui si arriva a una valutazione energetica e si indica la combinazione di Punti da trattare; invece in che modo inserire l'utilizzo dei Punti in un completo ed efficace trattamento Tuina è l'obiettivo di questo libro.

Struttura del testo

L'approccio proposto attraverso il libro e i DVD media continuamente tra teoria e pratica, tra la spiegazione dei fondamenti teorici e tecnici e la visualizzazione dei metodi del Tuina (DVD), per facilitare l'apprendimento. Inoltre il confronto con un modello esecutivo permette una sempre più oggettiva autovalutazione.

Nel testo ricorrono più volte le schede didattiche, una per ogni manovra, mobilizzazione, trazione e tecnica complementare; esse sono state concepite come metodo di apprendimento. Nel testo si alterna l'esposizione teorica dei diversi argomenti alle schede. Per questo motivo ogni volta esse vengono riproposte con i contenuti relativi al contesto teorico in cui si trovano. Ad esempio, le schede di tutte le manovre compaiono nel capitolo relativo alla loro esecuzione, come pure nel capitolo delle corrispondenti azioni energetiche o in altri. Tale modalità ha il vantaggio di rendere più semplice lo studio, concentrando l'attenzione sull'argomento trattato.

Allo scopo di semplificare il lavoro di ricerca del lettore, in Appendice sono illustrate le schede didattiche complete di tutte le manovre.

La prima parte del percorso didattico ha come obiettivo lo studio delle manovre, delle trazioni e delle mobilizzazioni. All'accurata descrizione del libro corrisponde un'altrettanto precisa esecuzione delle stesse sui DVD.

Nella seconda parte del libro sono presentate le tecniche complementari del Tuina e viene esposto un percorso che conduce l'operatore di Tuina a saper costruire una sequenza di trattamento efficace e individualizzata rispetto a una valutazione energetica.

Questo tipo di approccio affonda le sue radici nella tradizione del Tuina, ma aggiunge l'esperienza didattica degli Autori nel modo di esporre e di guidare gli studenti nella comprensione dei principi che giustificano le sequenze di lavoro. A questo scopo vengono illustrate in primo luogo le differenze di esecuzione nella tonificazione e dispersione, quindi si passa alla definizione e allo studio delle azioni energetiche delle manovre, si prosegue mostrando le modalità di lavoro, per terminare con l'impostazione della «struttura temporale» del trattamento. La stessa impostazione viene utilizzata anche per le tecniche complementari.

Il metodo proposto inizia dai principi di trattamento da attuare, e quindi presuppone che il lettore abbia una conoscenza pregressa della medicina tradizionale cinese; proprio per questo motivo il metodo può essere utilizzato a prescindere dalla scuola di medicina cinese di riferimento, dalle relative modalità di valutazione energetica e dalle peculiari combinazioni di Punti, che possono essere tratte da autori o insegnanti preferiti.

Gli esempi che seguono partono dalla valutazione energetica di casi reali e guidano il lettore, passo dopo passo, nel percorso mentale seguito per arrivare alla costruzione finale della sequenza di trattamento.

Concludono questa parte alcuni consigli su come rendere il lavoro dell'operatore più efficace e una sezione dedicata alle più frequenti manifestazioni fisiche ed emotive che possono verificarsi durante un trattamento sia da parte del cliente che dell'operatore stesso; saperle interpretare darà maggiore sicurezza e consapevolezza all'operatore.

Nella terza parte del libro un capitolo è dedicato alla deontologia professionale dell'operatore Tuina non sanitario, che informa correttamente sull'attuale quadro legislativo italiano. A concludere viene dato uno spazio alle due maggiori associazioni operanti in Italia: l'Associazione Operatori Tuina-Qigong e Tecniche Orientali OTTO e la Federazione Italiana Scuole Tuina e Qigong FISTQ.

Nel testo si è cercato di ridurre il più possibile i termini cinesi per facilitarne la lettura e la comprensione. Ciò non è stato possibile per concetti come Qi e Xue, la cui traduzione darebbe luogo a una semplificazione che ne snaturerebbe il significato. Per altri termini come Meridiani, Fegato, ecc. si è invece utilizzata la traduzione in italiano, l'iniziale maiuscola ricorda al lettore che questi termini vanno letti nel loro significato all'interno del contesto della medicina tradizionale cinese. Con la parola Energie abbiamo indicato tutte le sostanze fisiologiche e vitali dell'organismo nel loro complesso, ciò che in medicina cinese viene indicato con le Cinque Sostanze Preziose.

Struttura dei video

Con i DVD gli Autori hanno voluto dare un ulteriore supporto agli allievi dei tanti corsi e, allo stesso tempo, far conoscere questa tecnica a un pubblico più vasto ed eterogeneo. Nel primo DVD, *Manovre base di Tuina*, sono esposte e commentate 32 differenti manovre di Tuina, nelle loro diverse esecuzioni.

Nel secondo DVD, *Mobilizzazioni e trazioni (Yaofa e Bashenfa) di Tuina*, sono presentate e spiegate più di 50 tecniche di lavoro sulle articolazioni.

Nel terzo DVD, *Sequenze per la pratica di Tuina*, sono mostrate 6 sequenze di esercizio. Lo studente, praticandole, avrà la possibilità di ripassare tutte le manovre nelle diverse esecuzioni. Tali sequenze costituiscono una buona traccia di lavoro nelle differenti zone del corpo per chi sta iniziando lo studio del Tuina.

I DVD permettono un primo approccio al Tuina ma non possono in alcun modo sostituirsi a un corso frequentato presso una scuola, al termine del quale viene inoltre valutata l'idoneità dell'operatore: l'esecuzione delle singole manovre e dei trattamenti completi necessita infatti di un'adeguata formazione.



Introduzione

Che cos'è il Tuina

Il massaggio tradizionale cinese Tuina (letteralmente «spingere, afferrare») è una delle tecniche utilizzate dalla medicina tradizionale cinese¹ insieme all'agopuntura, la fitoterapia, la dietetica e il Qigong.

Dolce, energetico, continuo e profondo sono i quattro aggettivi che contraddistinguono il massaggio cinese e sono alla base delle molteplici tecniche che l'operatore Tuina esegue durante una seduta, la cui durata è in media 40-50 minuti. Il Tuina, infatti, si effettua non solo su specifici Punti tramite la digitopressione, ma anche lungo linee e su diverse zone del corpo con manovre di massaggio (impastamenti, frizioni, scuotimenti, ecc.) o con movimenti lenti di mobilizzazione delle articolazioni, a volte utilizzando diverse tecniche complementari.

La sua storia è molto antica: l'importanza delle tecniche di massaggio è ben evidenziata già nello *Huangdi Neijing Suwen*, il cui nucleo originale risale all'epoca degli Stati Combattenti (453-222 a.C.); ben poche sono le tecniche che possono vantare tanta capacità di sopravvivenza, questo a riprova della sua straordinaria efficacia.

Come e perché funziona

Lo scopo del Tuina è principalmente quello di stimolare il riequilibrio funzionale dell'organismo, rafforzare le difese organiche, stimolare la circolazione del Qi (tradotto con il termine generico Energia) e dello Xue (tradotto con il termine generico Sangue, ma che non corrisponde al concetto di Sangue in medicina occidentale).

La cornice teorica all'interno della quale si inquadra il Tuina è quella della medicina cinese, e quindi di una specifica visione energetica del corpo e della sua fisiologia. In

1. Veda anche il paragrafo sul "Tuina in Cina e in Italia" a pagina 3.

questo ambito è possibile intervenire per mantenere o ripristinare la salute² attraverso la stimolazione di zone del corpo, di linee e di Punti (gli stessi dell'agopuntura) che servono a regolare la circolazione del Qi e dello Xue. A eccezione di alcune rare controindicazioni illustrate in seguito, è consigliato a tutti. È efficace nelle disarmonie muscoloscheletriche, nello stress e nei disturbi a esso correlati; insieme ad altre terapie come l'agopuntura o la farmacologia cinese aiuta a risolvere situazioni cliniche anche molto complesse a carico dell'apparato locomotore e degli organi interni.

Indicazioni e precauzioni nella pratica del Tuina

È doveroso ricordare ancora una volta che la pratica del Tuina può essere esercitata da diverse figure professionali, sanitarie e non sanitarie. È ovvio, quindi, che le indicazioni e le controindicazioni qui riportate riguardano l'uso corretto della tecnica, mentre la possibilità di eseguire il Tuina per il trattamento delle patologie è riservata ai medici e, con alcune limitazioni, ai fisioterapisti. Negli altri casi il Tuina è utilizzato come tecnica di riequilibrio energetico atta a coadiuvare il processo di guarigione spontaneo o indotto da una terapia medica, o come tecnica di benessere e rilassamento³.

Le indicazioni del Tuina in medicina cinese sono:

- Riequilibrare Qi e Xue nei Meridiani favorendone la circolazione e la produzione.
- Rimuovere le ostruzioni nei Meridiani.
- Eliminare i Fattori Patogeni esterni e interni.
- Promuovere le funzioni degli Organi e dei Visceri.
- Migliorare la funzionalità delle articolazioni e rilassare la muscolatura.
- Calmare lo Shen, riequilibrare le Emozioni.

Le controindicazioni al Tuina sono poche e non assolute, specialmente se paragonate a quelle di molti trattamenti normalmente accettati. Le più comuni sono le seguenti.

- Gravidanza: in questo caso si dovranno soprattutto evitare le manovre sull'addome, sulla zona lombare e il trattamento di Punti che, secondo la medicina tradizionale cinese, hanno un'azione di «far scendere il Qi» o un'azione di forte mobilitazione dello Xue, come GB21/Jianjing, LI4/Hegu, SP6/Sanyinjiao (Punti «abortivi»).
- Patologie dermatologiche: in questo caso non si dovranno trattare le zone sedi delle lesioni dermatologiche.
- Su anziani, o persone con riduzione del tenore di calcio nelle ossa (osteoporosi), le manovre dovranno essere effettuate con prudenza, delicatamente, privilegiando tecniche leggere.

2. Come ben espresso nel capitolo 11 relativo alla deontologia professionale, l'uso del Tuina come tecnica terapeutica è riservato alle figure sanitarie.

3. Vedi anche il "Rapporto con la medicina accademica" nel codice deontologico di OTTO in appendice, nel capitolo 12.

- Su persone che abbiano avuto un trauma fisico (come cadute o incidenti stradali, ecc.) bisognerà avere un parere medico che escluda la presenza di fratture, lussazioni o emorragie interne.

Per donne con mestruazioni in atto, il trattamento dovrà essere modificato in base al quadro energetico presente in quel momento e tenendo conto della situazione globale precedente. In particolare si dovrà porre attenzione al trattamento delle zone lombosacrali e addominali.

Al momento del trattamento il cliente dovrà avere possibilmente l'intestino e la vescica svuotati, dovrà avere finito di mangiare da almeno un'ora e non dovrà mangiare, per quanto possibile, per un'altra ora.

Nel caso di un trattamento in posizione distesa il cliente non dovrà alzarsi bruscamente alla fine della seduta.

Per un paio di giorni dopo il primo o al massimo il secondo trattamento, è possibile che il cliente abbia un'accentuazione di alcuni disturbi. Il fenomeno è transitorio ed è accompagnato spesso da una sensazione di miglioramento dello stato generale. Se il peggioramento dovesse perdurare, si dovrà riesaminare la valutazione energetica e l'impostazione del lavoro svolto.

Altre reazioni considerate positive sono un aumento della sudorazione, la stanchezza, la sonnolenza, un aumento della minzione, spesso di urine cariche. Un quadro più completo delle manifestazioni che si possono avere a seguito di un trattamento si trovano nel capitolo 10.

Il Tuina in Cina e in Italia

In Cina lo studio del Tuina si svolge in ambito universitario, nei corsi di medicina tradizionale cinese. Il percorso accademico per diventare Dottori di Tuina-Agopuntura (Master Degree) dura sette anni all'Università di Shanghai. I primi due anni sono comunque dedicati allo studio dell'inglese, assieme a un'introduzione alla medicina generale. I primi due anni vengono infatti frequentati alla Jiaotong Daxue, Università di lingue di Shanghai.

Le materie di studio del percorso accademico sono:

- Teoria di medicina tradizionale cinese
- Semiologia di medicina tradizionale cinese
- Farmacologia di medicina tradizionale cinese
- Prescrizione (di farmaci) in medicina tradizionale cinese
- Medicina interna in medicina tradizionale cinese
- Anatomia in medicina occidentale
- Fisiologia in medicina occidentale
- Patologia in medicina occidentale
- Medicina interna in medicina occidentale

Introduzione

- Studio dei Meridiani in medicina tradizionale cinese
- Studio degli Agopunti in medicina tradizionale cinese
- Studio dell'applicazione degli aghi e della moxa in medicina tradizionale cinese
- Studio della terapia con Tuina e agopuntura
- Ortopedia e traumatologia in medicina tradizionale cinese
- Tecniche di Tuina
- Inglese
- Inglese medico.

Lo studente è abituato a una modalità di insegnamento diversa da quella occidentale, e la sua aspettativa di lavoro è all'interno di strutture pubbliche ospedaliere. Il lavoro che dovrà compiere in tali strutture è particolarmente intenso da un punto di vista fisico; per questo motivo in genere agli studenti vengono insegnate tecniche di Qigong per rinforzare le articolazioni e i tendini, come lo Shaolin Neigong.

La pratica del Tuina in Cina è ospedaliera; i pazienti possono usufruire delle prestazioni di Tuina pagando un ticket per una serie di sedute, in genere dieci. Negli ospedali in cui abbiamo avuto modo di lavorare la pratica avviene in un luogo in cui si trattano diverse persone contemporaneamente di entrambi i sessi: di solito sono vestite e viene utilizzato un lenzuolino di cotone sopra i vestiti stessi, nella zona trattata dall'operatore. Le sedute hanno una frequenza giornaliera e solitamente una durata di circa 20-30 minuti.

L'utenza è per lo più composta da persone anziane che conoscono i benefici della medicina tradizionale, da persone di ceto sociale medio-basso che non hanno i mezzi economici necessari per accedere ad altri tipi di cure e, più raramente, da persone giovani di buona istruzione e di buon livello economico, che credono nell'efficacia della «vecchia» medicina tradizionale.

I pazienti cinesi sono abituati a ricevere trattamenti piuttosto energici, anzi attribuiscono solo a dei trattamenti forti e alla sensazione di dolore una valenza terapeutica.

In Italia il Tuina è stato inizialmente «importato» dai medici agopuntori che, trovandosi in Cina per studiare l'agopuntura, hanno potuto conoscere, studiare e apprezzare i benefici di tale tecnica. Ciò ha contribuito a formare una generazione di tuinaisti anche non medici e attualmente la pratica e l'insegnamento del Tuina sono prevalentemente svolti da questa categoria di operatori.

Attualmente in Italia si studia Tuina in corsi tenuti da associazioni e scuole private di medicina cinese. La durata dei corsi è in genere triennale, il monte ore varia, a seconda della scuola, da un minimo di circa 250 ore a un massimo di 600. Le lezioni si svolgono prevalentemente nei weekend e sono della durata di 12-16 ore. Tali lezioni sono ripartite tra una parte teorica di medicina cinese e una pratica di Tuina; le diverse scuole organizzano le due materie (teoria di medicina cinese e pratica di Tuina) o alternate durante lo stesso weekend o in weekend separati. Anche la proporzione tra le ore teoriche di medicina cinese e quelle pratiche di Tuina cambia notevolmente tra le varie scuole. La maggior parte degli studenti di Tuina è rappresentata da appassionati di medicina cinese e di Tuina, solo occasionalmente provenienti da corsi di massaggio di altre discipline, da pochi fisioterapisti e molto raramente da medici.

L'aspettativa di questa vasta categoria di studenti, non provenienti da una formazione sanitaria, è quella di applicare tale disciplina all'interno di un contesto di benessere e non sanitario, come d'altronde viene imposto oggi dal quadro legislativo italiano.

Il loro interesse per la teoria della medicina cinese è molto alto, così anche il monte ore di studio che si dedica a tale parte all'interno dei corsi è rilevante; per questo motivo hanno la necessità di trovare un'aderenza tra lo studio della medicina tradizionale cinese e la pratica del Tuina, di capire come impostare un trattamento e di come individualizzarlo rispetto alle necessità dei loro clienti, in relazione al loro bagaglio teorico.

In Italia, i tuinaisti in genere svolgono il loro lavoro al di fuori di un ambito medico, presso uno studio in cui possono ricevere i clienti singolarmente, con una frequenza settimanale, per trattamenti di una durata di circa 50 minuti. L'utenza appartiene per lo più a una fascia medio o medio-alta di istruzione e di reddito e sceglie di farsi trattare con il Tuina per migliorare il proprio stato di benessere. In questa prospettiva, il cliente mostra di preferire un trattamento rispettoso della propria sensibilità e non correla, come avviene in Cina, la forza del trattamento alla sua efficacia.

In genere il lavoro degli operatori non è intenso come in Cina e quindi è considerata maggiormente utile una pratica di Qigong⁴ mirata all'uso dello Yi (intenzione) per il loro benessere e il buon livello della pratica stessa.

Per questi motivi, a nostro avviso, le modalità di insegnamento del Tuina devono essere adattate al contesto formativo e lavorativo italiano e alla necessità di comprendere il modo in cui il Tuina possa essere utilizzato in Italia come pratica di riequilibrio energetico.

Definizione del profilo professionale dell'operatore non sanitario

Come già detto nel paragrafo "Il Tuina in Cina e in Italia", attualmente il Tuina in Italia è praticato soprattutto da tre categorie di operatori: i medici, i fisioterapisti e gli studenti delle varie scuole e corsi specifici di Tuina. Mentre per le prime due categorie il profilo professionale è ben definito, per gli operatori non sanitari, vista la mancanza a oggi di una legge che disciplini il settore, possiamo soltanto riportare il profilo professionale indicato dall'Associazione nazionale di categoria di riferimento OTTO, Operatori Tuina-Qigong e Tecniche Orientali.

Di seguito un estratto del regolamento⁵ in cui si definisce il profilo professionale dell'operatore Tuina-Qigong, altre informazioni sul sito www.ottoitalia.org:

L'operatore Tuina-Qigong è l'operatore che, in possesso di diploma di formazione professionale, opera autonomamente o in collaborazione con altre figure professionali applicando le tecni-

4. Vedi il capitolo seguente su "Tuina e Qigong".

5. Vedi anche il codice deontologico di OTTO in appendice, nel capitolo 12, a proposito della definizione di Tuina e tecniche complementari.

Introduzione

che della tradizione cinese Tuina e Qigong per migliorare la qualità della vita, incrementare la vitalità, allentare lo stress, suggerire stili di vita più sani.

A tal fine l'operatore Tuina-Qigong:

Usa tecniche manuali Tuina con o senza l'ausilio degli strumenti tradizionali come: cospette di vari materiali con o senza magneti, martelletto (di diversi materiali) o bastoncini di legno, martelletto a fior di pruno, strumento idoneo allo sfregamento superficiale Guasha, moxa ed altri strumenti non perforanti comunemente usati come ausilio alla tecnica. Opera anche attraverso l'interposizione di semi di vaccaria o altri semi, sferette o piccoli magneti per la stimolazione dei Punti energetici.

Insegna al cliente automassaggi ed autostimolazione dei Punti energetici.

Insegna tecniche di movimento dolce, respirazione e meditazione (Qigong) per coadiuvare l'effetto dei suoi trattamenti.

Consiglia sullo stile di vita e sulla dietetica secondo i principi della tradizione cinese.

Gli operatori di Tuina e gli insegnanti di Qigong che vogliono essere accreditati in OTTO come soci professionisti sono ammessi con le procure indicate sul sito, accettano il codice deontologico ed i principi culturali dell'associazione. Sono inoltre obbligati all'aggiornamento professionale e passibili di sanzioni della commissione disciplinare nel caso in cui si verificano comportamenti non in linea con l'etica di OTTO.