ASD Taijiquan e Qi Gong Ancona - Taiji Ancona

Tuina (Massaggio Tradizionale Cinese)

AutoreAdmin
Pubblicato23/3/2014 11:21

Gli esercizi di massaggio e automassaggio praticati durante la lezione hanno lo scopo di promuovere la circolazione del qi, di aprire gli orifizi dellâ€™estremitÃ cefalica (occhi, naso, bocca, orecchio, oltre che alcuni importanti punti che comunicano con lâ€™interno) ed attraverso questi attivare gli organi interni.

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.

Si avvale di una serie di tecniche manuali (quali digitopressioni, spingere, pinzettare, premere, massag-giare, 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 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 e costituisce 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€œmalattie 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).

Il Tuina, spesso associato ad altre tecniche di seguito citate, 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€œ**Ringiovanimento del Viso**â€• che associa massaggi e digitopressioni locali allâ€™auricoloterapia e allâ€™uso di oli o creme fitoterapiche.

Le tecniche cosiddette complementari al tuina sono:

MOXIBUSTIONE - La moxibustione o moxa consiste nella stimolazione attraverso il riscaldamento di un punto, di un canale o di una zona del corpo mediante il calore ottenuto dalla combustione di sigari formati da foglie essiccate di Artemisia Vulgaris, unâ€™erba medicinale molto diffusa in Cina ed in Occidente.Â Â

COPPETTAZIONE - La coppettazione si basa sullâ€™impiego di una o piÃ¹ piccole coppe di vetro, bambÃ¹, ceramica o plastica, in cui si Ã¨ creato un vuoto che consente loro di aderire alla pelle esercitando un effetto di suzione dellâ€™area cutanea selezionata per il trattamento.
In questo modo si esercita un richiamo di sangue e liquidi nella zona stimolata che Ã¨ utile in diverse situazioni, come ad esempio in caso di reumatismi da accumulo di umiditÃ .

GUA SHA - Il Gua Sha Ã¨ una metodica di cura molto antica, che consiste nello sfregare zone specifiche della pelle con uno strumento particolare, una â€œspatolaâ€• fatta di ambra o di giada, cheÂ Â puÃ² essere utilizzata sui singoli punti, su un intero canale o su un distretto anatomico piÃ¹ ampio della cute con una frizione lineare.
Viene utilizzata in special modo per rimuovere la sottostante congestione dei tessuti,Â Â per promuovere la circolazione ed alleviare il dolore.

AURICOLOTERAPIA - Lâ€™auricoloterapia consiste nella stimolazione di specifici punti sulla superficie del padiglione auricolare, allo scopo di trattare, congiuntamente con le altre tecniche della Medicina Tradizionale Cinese, molti tipi di disturbi.

ADDOMINOTERAPIA - Lâ€™addominoterapia Ã¨ una tecnica che si pratica su un microsistema, come avviene per lâ€™auricoloterapia, sui punti della regione addominale. Esiste una correlazione tra i punti addominali ed il resto del corpo.

DIETETICA CINESE - Utilizzare i principi della Dietetica Cinese non significa doversi alimentare con gli stessi cibi di cui si nutrono i cinesi, ma semplicemente fare tesoro delle regole della Medicina Tradizionale Cinese per razionalizzare ed armonizzare la nostra alimentazione tradizionale, allo scopo di prevenire le malattie e mantenere lo stato di salute.
Eâ€™ sufficiente, in associazione alle altre tecniche descritte in precedenza, utilizzare semplici accorgimenti o combinazioni alimentari per contribuire al trattamento di molte disturbi

GINNASTICHE MEDICHE CINESI (QI GONG E TAIJIQUAN) â€“ Programma di esercizi mirati per disturbi specifici, da effettuarsi singolarmente o in piccoli gruppiÂ (max 5 o 6 persone)Â con disturbi comuni, come problemi alla zona cervicale, alla schiena, ansia, ecc.

STUDIO DI MASSAGGIO TUINA
TECNICHE COMPLEMENTARI DELLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE
EÂ Â GINNASTICHE MEDICHEÂ Â CINESI TAIJIQUAN E QI GONG
di LUCIA LUCIANI

www.studiotuina.it
Si riceve su appuntamento
tel. 338-2564308Â Â -Â Â Â email lucialuciani@alice.it
Via Colleverde 31 A â€“ Ancona