



**CENTRO STUDI XIN SHU-ROMA
ASSOCIAZIONE MEDICA PER LO STUDIO DELL'AGOPUNTURA**

TESI DI DIPLOMA IN MEDICINA CINESE E TUINA

**Il massaggio Tuina
fisiologia e ritualità**

**RELATORE:
Ivana Ghiraldi**

**CANDIDATA:
Ilaria Avanzi**

Anno Accademico 2015- 2016

*A Ivana e Beatrice
che ringrazio per le lunghe chiacchiere, le lacrime, le
risate, il divano, lo studio assieme, i bicchieri di vino e
la loro amicizia*

INDICE

Introduzione	5
Capitolo 1	
PRINCIPI FISIOLÓGICI DEL MASSAGGIO NELLA TRADIZIONE OCCIDENTALE	
1.1 EFFETTI MECCANICI	7
1.2 EFFETTI FISIOLÓGICI	8
1.2.1 Effetti sul flusso sanguineo e linfatico	
1.2.2 Effetti sul sangue	9
1.2.3 Effetti sul metabolismo e sui processi di guarigione	
1.2.4 Effetti sul tessuto muscolare	10
1.2.5 Effetti sulle ossa e sulle articolazioni	11
1.2.6 Effetti sul sistema nervoso	
1.2.7 Effetti sul dolore	12
1.2.8 Effetti sui visceri	
1.2.9 Effetti sulle secrezioni polmonari	13
1.2.10 Effetti sulla cute	
1.3 EFFETTI PSICOLOGICI	14
1.3.1 Il rilassamento fisico	
1.3.2 Riduzione di ansia e tensione	
1.3.3 Stimolazione dell'attività fisica	
1.3.4 Riduzione del dolore	15
1.3.5 Senso di benessere generale	
1.3.6 L'imposizione delle mani come terapia	
Capitolo 2	
CENNI DI FISIOLÓGIA SECONDO LA MEDICINA CLASSICA CINESE	
2.1 LE SOSTANZE	17
2.1.1 Lo Yin e lo Yang	
2.1.2 Il Qi	18
2.1.3 Xue	19
2.1.4 Liquidi Jin Ye	20
2.1.5 Lo Shen	21
2.1.6 Il Jing	

2.2	LE FUNZIONI DEI MERIDIANI PRINCIPALI	22
2.2.1	Il meridiano del Polmone Shou Tai Yin	23
2.2.2	Il meridiano dell'Intestino Crasso Shou Yang Ming	24
2.2.3	Il meridiano dello Stomaco Zu Yang Ming	26
2.2.4	Il meridiano della Milza Zu Tai Yin	29
2.2.5	Il meridiano del Cuore Shou Shao Yin	30
2.2.6	Il meridiano dell'Intestino Tenue Shou Tai Yang	31
2.2.7	Il meridiano della Vescica Zu Tai Yang	
2.2.8	Il meridiano del Rene Zu Shao Yin	33
2.2.9	Il meridiano del Ministro dei Cuore Shou Jue Yin	34
2.2.10	Il meridiano del Triplice riscaldatore Shou Shao Yang	35
2.2.11	Il meridiano della Vescica Biliare Zu Shao Yang	36
2.2.12	Il meridiano del Fegato Zu Jue Yin	37
2.3	I LIVELLI ENERGETICI	38
Capitolo 3		
LE MANOVRE		
3.1	TONIFICARE - DISPERDERE	40
3.2	LE MANOVRE E I LORO EFFETTI FISIOLGICI	41
3.2.1	Lo sfioramento - Tuifa, Mofa, Cafa	42
3.2.2	La frizione - Roufa	45
3.2.3	Impastamento e pressione - Nafa, Anfa, Anroufa	46
3.2.4	Lo scollamento - Niefa	49
3.2.5	Il rotolamento o roulage - Gunfa	
3.2.6	La percussione - Pifa, Paifa, Chuifa	51
3.2.7	La vibrazione - Zhenfa	53
Capitolo 4		
L'AZIONE RITUALIZZATA		
4.1	EFFETTI RITUALI DELLE MANOVRE TUINA	55
	CONCLUSIONI	59
	BIBLIOGRAFIA	61

INTRODUZIONE

La parola massaggio deriva dall'arabo "massa" che significa toccare, o dal greco "massein" che significa impastare.

Il massaggio è la forma più antica di azione terapeutica e medica. Ha origini circa 5000 anni fa nella cultura orientale, in Cina, ma anche in India.

In occidente si hanno testimonianze dell'utilizzo del massaggio curativo già in Grecia ai tempi di Ippocrate (450-377 a.c.) che lo suggeriva nei suoi scritti per diverse indicazioni mediche.

La popolarità del massaggio nei paesi occidentali, ai tempi moderni, crebbe quando il Royal Institute of Gymnastic fu istituito a Stoccolma nel 1813, da Henrik Ling, incorporando il massaggio in un sistema di ginnastica medica. Da allora le tecniche di massaggio svedese si iniziarono a propagare in tutta Europa e negli Stati Uniti.

Il massaggio Tuina è tuttavia differente dalle terapie massoterapiche occidentali, perché la sua azione si dispiega su istanze fisiologiche più complesse e sistemiche. E difatti può curare molte più patologie di quelle che i massaggi di origine occidentale attualmente fanno.

Quali sono le ragioni? Alcune manovre sono simili, le loro azioni si dispiegano sugli stessi tessuti corporei, anche se nel caso del Tuina le manovre si effettuano anche su dei canali specifici chiamati meridiani e sui punti di agopuntura. Tuttavia gli effetti del massaggio Tuina sono più completi e più complessi.

Intenzione di questo elaborato è provare ad accostare alcuni principi fisiologici della massoterapia occidentale (prendendo a riferimento quella svedese perché più diffusa e più simile per quanto riguarda il tipo di manualità utilizzata) alla tradizione terapeutica del massaggio Tuina, che comunque si basa su una fisiologia differente. Ripercorreremo

brevemente alcuni aspetti fondamentali di questa fisiologia e poi entreremo nello specifico delle manovre utilizzate, prendendone alcune ad esempio e accostando i rispettivi effetti fisiologici.

CAPITOLO 1
PRINCIPI FISIOLÓGICI DEL MASSAGGIO
NELLA TRADIZIONE OCCIDENTALE

L'azione massoterapica è in grado di stimolare diverse reazioni in base ai tipi di effetto che è in grado di procurare. Esistono gli effetti meccanici, gli effetti fisiologici, e gli effetti psicologici assolutamente non meno importanti dei precedenti.

1.1 EFFETTI MECCANICI

Le varie manovre di esecuzione del massaggio producono effetti meccanici sui tessuti, questi variano a seconda di come le manovre sono eseguite. Possiamo quindi dire che, in generale, l'effetto primario del massaggio è fornire una stimolazione meccanica ai tessuti mediante una pressione ed uno stiramento esercitati ritmicamente. La pressione comprime i tessuti e torce i plessi formati dalle terminazioni nervose dei recettori. Lo stiramento apporta tensione sui tessuti e torce i plessi formati dalle terminazioni nervose dei recettori. Queste due forze insieme dilatano i vasi sanguigni e gli spazi dei vasi linfatici, andando ad interessare la circolazione capillare, venosa arteriosa e linfatica, stimolando quindi una quantità di recettori, sia superficiali sia profondi, nella cute, nei muscoli e nei tendini, nei legamenti e nelle capsule articolari ed in molti degli organi più profondi del corpo. Allo stesso tempo, così facendo, drenano i tessuti superficiali e profondi e possono agevolare l'espulsione del muco. L'azione puramente meccanica del massaggio ha quindi la capacità provocare il movimento di varie istanze fisiologiche: linfa, sangue venoso, secrezioni polmonari, edemi, contenuti

intestinali, contenuto degli ematomi, e allo stesso tempo può mobilizzare: aderenze, fibre muscolari, tendini, tessuto cicatriziale, cute e sottocute..

1.2 EFFETTI FISIOLGICI

L'azione meccanica del massaggio dà origine ad importanti effetti fisiologici a diversi livelli.

1.2.1 Effetti sul flusso sanguigno e linfatico

Da innumerevoli studi ed esperimenti di laboratorio su animali, è stato possibile dimostrare ciò che intuitivamente è facilmente deducibile: il massaggio, soprattutto quello profondo, ha un'azione di rilievo sui vasi sanguigni e linfatici. Pertanto possiamo comprendere che un massaggio energico e stimolante possa indurre un significativo aumento della circolazione su tutta la zona trattata. Il massaggio può provocare un aumento di flusso sanguigno sia meccanicamente, attraverso un'azione di spremitura dei vasi, sia per azione riflessa neurovegetativa. Durante il massaggio il volume di sangue circolante nella zona trattata rimane costante, mentre è la sua velocità di flusso che subisce un incremento e di conseguenza la quantità di sangue fresco circolante, a causa dell'azione di svuotamento indotto sui vasi dal massaggio.

Diversamente l'effetto riflesso di uno sfioramento leggero aiuta a migliorare la circolazione cutanea, favorendo lo scambio di fluidi nei tessuti, migliorandone la nutrizione e favorendo la rimozione dei residui dell'affaticamento o di eventuali infiammazioni.

Il massaggio profondo, oltre ad incrementare il flusso sanguigno localmente, provoca anche altri effetti sistemici, come la diminuzione della pressione arteriosa e la frequenza cardiaca.

Sul sistema linfatico, che non ha circolazione autonoma, ma dipende da fattori esterni, come ad esempio l'azione meccanica della contrazione muscolare o la forza di gravità o il movimento passivo, anche il massaggio può favorirne il flusso.

Nel trattamento di patologie infiammatorie croniche, in cui sicuramente si produce una fibrosi, se linfa e fluidi ristagnano nella zona affetta, il massaggio in direzione del flusso linfatico è il mezzo artificiale elettivo per spingere i fluidi extravascolari nelle vie linfatiche e indirizzare la linfa verso il flusso sanguigno, contrastando pertanto l'evoluzione della fibrosi tessutale.

1.2.2 Effetti sul sangue

A livello del sangue il massaggio provoca un aumento dei globuli rossi circolanti, dell'emoglobina e quindi dell'ossigeno che arriva ai tessuti. Un massaggio su tutto il corpo induce un aumento della serotonina, della transaminasi glutamico-ossalacetica, della creatin-fosfochinasi e della lattico-deidrogenasi.

In generale il massaggio ha inoltre un effetto fluidificante sul sangue, che, considerato l'aumento della circolazione e del trasporto di sostanze nutritive e all'aumento dell'ossigeno circolante, promuove un rilevante aumento della nutrizione complessiva dei tessuti corporei.

1.2.3 Effetti sul metabolismo e sui processi di guarigione

Prendendo in analisi il livello metabolico, il massaggio può incrementare l'emissione di urina, soprattutto a seguito di un massaggio addominale, e aumenta la velocità di escrezione dell'urea, del fosforo inorganico e del cloruro di sodio.

Per quanto riguarda i processi rigenerativi di patologie locali acute e croniche, se si tiene presente che le sostanze funzionali, che inducono un effetto terapeutico arrivano sulla zona affetta attraverso la circolazione sanguigna, e che tutti i prodotti di degradazione vanno anche rimossi attraverso la circolazione sanguigna e linfatica, sono evidente, quanto il massaggio possa avere un considerevole effetto benefico.

1.2.4 Effetti sul tessuto muscolare

Probabilmente sempre in virtù dell'aumentata circolazione sanguinea e linfatica, che eliminano efficacemente tutti i prodotti derivanti dalla degradazione metabolica causati dall'attività fisica, il massaggio può ridurre gli effetti negativi dell'esercizio fisico, come ad esempio l'indolenzimento muscolare. Inoltre il massaggio manuale può indurre un rilassamento che si manifesta attraverso l'allungamento del muscolo trattato. Il massaggio prima dell'esercizio favorisce l'attività muscolare: le manovre di massaggio aumentano le afferenze propriocettive del muscolo, evocano il riflesso di stiramento del muscolo stesso e stimolando i fusi neuromuscolari, facilitando la contrazione.

Su un muscolo in condizioni patologiche il massaggio può ridurre la quantità di fibrosi che si può sviluppare nel muscolo immobilizzato, lesionato o denervato.

Prevedendo la formazione di tessuto fibroso non elastico e di aderenze, il massaggio può contribuire al mantenimento dei muscoli lesi nelle migliori condizioni possibili di nutrizione, flessibilità e vitalità, in modo che, dopo la guarigione dal trauma, il muscolo possa funzionare al meglio.

1.2.5 Effetti sulle ossa e sulle articolazioni

Il massaggio potrebbe essere indicato, con le dovute precauzioni, nel trattamento delle fratture ossee. La formazione del callo osseo, infatti, è favorita dall'aumento della circolazione sanguigna nell'area di frattura. Il massaggio promuovendo dunque un aumento della circolazione nella zona trattata può coadiuvare alla riparazione dei tessuti ossei. Ovviamente il massaggio sarà in questo caso eseguito con estrema attenzione e delicatezza per non provocare spostamento dei frammenti ossei.

1.2.6 Effetti sul sistema nervoso

Quando si tocca la cute, o vengono manipolati i tessuti sottostanti, vengono attivati i recettori sensoriali. I segnali afferenti passano nel midollo spinale, qui formano sinapsi con vari neuroni spinali e si dirigono verso la corteccia sensoriale ed altri centri cerebrali. Il massaggio del tessuto muscolare e delle strutture correlate (cute e sottocute) può alterare il livello di eccitabilità dei motoneuroni spinali, attraverso l'aumentata carica dei recettori muscolari.

Il massaggio ha senz'altro un effetto sedativo sul paziente. Tale effetto deriva probabilmente sia da una azione a livello di sistema nervoso centrale, sia da una azione a livello periferico sui nervi sensoriali e motori. Altri effetti del massaggio sono: una lieve sudorazione, una lieve oscillazione della temperatura corporea, un aumento del diametro pupillare e in genere una stimolazione del sistema neurovegetativo simpatico.

1.2.7 Effetti sul dolore

Fin dai tempi più remoti è nota la nozione che lo sfregamento di una zona lesa allevia il dolore. Tale comportamento è istintivo e messo in atto anche dagli animali. Lo strofinare la pelle stimola i meccanicocettori cutanei, e questi segnali afferenti sono in grado di bloccare la trasmissione e la percezione dei segnali nocicettivi dolorifici. E' così che il massaggio trova valida applicazione anche nel trattamento di molte sindromi dolorose croniche. Accanto alla stimolazione dei meccanicocettori, contribuisce al miglioramento del dolore anche la liberazione locale di sostanze antidolorifiche, dovuta sempre alla manipolazione dei tessuti e al sistema antinocicettivo discendente.

Questo è ciò che succede quando viene effettuato un massaggio profondo: la pressione intensa crea un modesto danno cellulare, sufficiente tuttavia a liberare potassio e acido arachidonico che innescano la sintesi di prostaglandine e bradichinina dai vasi. Questo provoca a sua volta il rilascio della sostanza P (sostanza che si trova nel sistema nervoso ed è responsabile delle sensazioni dolorose e dell'edema). Questa sostanza trasferisce il messaggio doloroso al midollo spinale e agisce come potente vasodilatatore.

Anche l'aumento della circolazione sanguigna e linfatica dovute all'azione meccanica del massaggio contribuiscono a lenire il dolore attraverso la rimozione dei metaboliti del dolore. Ulteriore contributo antidolorifico può derivare dal rilassamento muscolare locale e generale indotto dal massaggio.

1.2.8 Effetti sui visceri

Dal punto di vista della fisiologia occidentale gli effetti del massaggio sugli organi sono ancora poco studiati. Si evidenzia che un massaggio di

impastamento e sfioramento profondo dell'addome, può stimolare la peristalsi e favorire l'evacuazione di aria e feci dall'intestino crasso.

Caso a parte per quanto riguarda il massaggio dei visceri è rappresentato dal massaggio cardiaco che viene praticato in casi di emergenza (arresto cardiaco), dall'esterno con pressioni forti e ritmiche.

Esistono infine alcune forme di massaggio che, per via riflessa e a distanza, possono stimolare le funzioni di organi viscerali. Ad esempio il massaggio connettivale: la stimolazione di aree specifiche della parete posteriore del tronco può indurre effetti a distanza su vari organi e funzioni.

1.2.9 Effetti sulle secrezioni polmonari

Tecniche massoterapiche di percussione e vibrazione possono essere utili anche nel trattamento di molte patologie acute e croniche dell'apparato respiratorio. Le tecniche di vibrazione e percussione con mano a coppa, per esempio, possono contribuire a rimuovere muco dai bronchi, spostando le secrezioni dalle zone periferiche insensibili dei polmoni ad aree più prossimali dove può promosso lo stimolo della tosse, e favorendo perciò l'espettorazione.

1.2.10 Effetti sulla cute

L'effetto del massaggio sulla cute è senz'altro un aumento della temperatura dovuta all'azione meccanica che vasomotoria di cui si è già parlato. Il massaggio può indurre anche un aumento della sudorazione e delle secrezioni sebacee.

Può altresì migliorare il trofismo e l'aspetto della cute. Se quest'ultima poi ha aderito ai tessuti sottostanti a causa di tessuto cicatriziale, movimenti

di frizione possono distaccare meccanicamente i piani tissutali e ammorbidire le cicatrici.

1.3 EFFETTI PSICOLOGICI

Il massaggio ha effetti di tipo psicologico, basti pensare all'effetto calmante e rilassante che viene principalmente ricercato dalla maggior parte delle persone, come per il massaggio ricreativo. Anche nel massaggio propriamente terapeutico la componente psicologica è notevole: il contatto fisico del terapeuta, la sua attenzione e la capacità di ascolto, possono creare un clima di intimità e fiducia che permette al paziente di abbandonarsi al trattamento.

1.3.1 Rilassamento fisico

Il massaggio ha indubbiamente un effetto rilassante sulla muscolatura. Alcune manovre inducono peraltro fisicamente il rilassamento, ma l'effetto principale è dovuto più che altro ad un'azione a livello psicologico: per rilassarsi il paziente deve avere l'intenzione di "lasciarsi andare" e questa viene favorita da alcune appropriate tecniche di massaggio.

1.3.2 Riduzione di ansia e tensione

La capacità del massaggio di indurre un rilassamento fisico, porta anche ad una riduzione dello stato di ansia e tensione nervosa. Per questo il massaggio ricreativo è così praticato in funzione anti-stress.

1.3.3 Stimolazione dell'attività fisica

Alcune tecniche di massaggio possono avere un effetto stimolante che può indurre una forte sensazione di rinvigorimento. Queste tecniche

stimolanti sono utilizzate soprattutto in ambito sportivo per incentivare l'attività fisica e rendere ottimali le prestazioni sportive. Anche il risvolto psicologico in queste tecniche è notevole.

1.3.4 Riduzione del dolore

L'azione del massaggio sul dolore è stata già espressa fra gli effetti fisiologici del massaggio, ma in aggiunta a tali effetti fisici è presente e coadiuvante anche l'effetto psicologico: attraverso il rilassamento mentale si attenua la percezione del dolore. Pertanto il massaggio può essere utile anche nel trattamento di pazienti terminali.

1.3.5 Senso di benessere generale

Il trattamento massoterapico è giudicato in genere molto piacevole: l'effetto rilassante, anti-ansia e tensione, e antidolorifico inducono un notevole senso di benessere nel paziente, anche a causa del decremento del livello di veglia insito nella terapia.

1.3.6 L'imposizione delle mani come terapia

La fiducia del paziente, l'atto suggestivo e il fatto che il sistema nervoso abbia un controllo inconscio sulle funzioni organiche, può portare a miglioramenti e a volte a guarigione di diversi quadri clinici.

Simili effetti terapeutici possono essere anche indotti dalla massoterapia, quando si creino le condizioni giuste, e questo può essere ascritto agli effetti psicologici del massaggio.

In generale dunque l'azione terapeutica del massaggio avviene grazie agli effetti sopra descritti, sia meccanici, che fisiologici, che psicologici, i quali anche sinergicamente inducono un rilassamento locale e generale,

un sollievo al dolore, un aumento e miglioramento della circolazione sia sanguinea che linfatica, aumento delle escursioni articolari, pertanto incrementando la capacità fisiologica di guarigione.

CAPITOLO 2

CENNI DI FISIOLOGIA SECONDO LA MEDICINA CLASSICA CINESE

Secondo la dialettica della MCC non si possono suddividere gli effetti di un massaggio in meccanici, fisiologici e psicologici, poiché questi tre livelli vengono comunque considerati differenti aspetti della stessa istanza, e lavorando su ciascuno di questi si agisce simultaneamente su tutti gli altri.

Quindi gli effetti fisiologici, meccanici o psicologici in questo caso si avranno su altre sostanze e funzioni.

Per quanto riguarda le sostanze queste saranno il Qi, Il Xue, lo Shen, i liquidi Jin Ye, e più in generale lo Yin e lo Yang. Per quanto riguarda le funzioni, il massaggio avrà un'azione sui meridiani e sui punti, che a loro volta agiscono sulle sostanze.

2.1 LE SOSTANZE

2.1.1 Lo Yin e lo Yang

Non si può mancare di partire dai concetti di Yin e Yang, poiché ogni volta che si andrà ad effettuare un trattamento sarà fondamentale aver individuato su quale di queste due differenti nature verterà la terapia. Senza per questo voler essere esaustivi, dal momento che questi due concetti sono la base della medicina classica cinese, mi limiterò a ricordarne le quattro regole fondamentali:

- sono energie opposte e complementari
- si creano e si consumano a vicenda
- si controllano reciprocamente
- si trasformano l'uno nell'altro

In condizioni di salute Yin e Yang si trasformano l'uno nell'altro in modo equilibrato, senza creare traumi. Quindi una condizione di normalità prevede un equilibrio di Yin e Yang, diversamente quando avremo un eccesso di Yang questo può portare alla consunzione dello Yin e viceversa un eccesso di Yin può portare ad un deficit dello Yang. Diversamente quando ci sarà una diminuzione dello Yang lo Yin si manifesterà in eccesso, non si tratterà di un eccesso reale, bensì relativo. Quando è presente il disequilibrio fra queste due sostanze si presenta la malattia.

Essendo entrambi relativi l'uno all'altro, talvolta non è semplice definire ciò che è Yin e ciò che è Yang, ma in generale possono esserne delineate delle caratteristiche principali, le quali a loro volta potranno suggerire la modalità migliore per trattare la patologia e lo squilibrio che ne sta alla base.

Nel corpo umano si può dire che è Yin ciò che è interno, ciò che si trova in basso (la terra è Yin), ciò che si trova nella parte anteriore del corpo, quindi il torace, l'addome, i genitali, gli organi e ciò che è più materico, quindi il sangue e i liquidi corporei.

Invece si può considerare Yang ciò che si trova più all'esterno, quindi anche la superficie corporea, ciò che si trova in alto (il cielo è Yang), la zona laterale e posteriore del corpo (dove corrono i meridiani Yang), i visceri e tutto ciò che fisiologicamente è meno materico il Qi, lo Shen.

Allo stesso tempo è Yin ciò che è freddo, buio, lento, umido, profondo; è Yang ciò che è caldo, luminoso, veloce, secco e superficiale.

2.1.2 Il Qi

Il Qi, o soffio, può essere inteso come l'energia che circola all'interno dell'organismo umano che ne promuove vita e funzioni. Viene fabbricato

grazie agli organi che trasformano l'energia esterna in interna, per esempio tramite gli alimenti. Il Qi è un'energia proveniente dal mondo esterno, che possediamo da prima del nostro concepimento e che trasformiamo in funzione dei nostri bisogni fisiologici e delle scelte che effettuiamo.

Il Qi può diminuire a causa di traumi, emorragie, fattori patogeni esterni, perdita di liquidi, disturbi di origine emotiva, stile di vita non equilibrato (mancanza di sonno, cattiva alimentazione, abuso di sostanze alcoliche..).

Generalmente il Qi viene considerato un elemento Yang, all'interno della fisiologia del corpo umano, Ma allo stesso tempo il Qi si può differenziare in Wei Qi, energia difensiva molto più Yang, Yin Qi, l'energia nutritiva, molto più Yin, e la Yuan Qi, l'energia profonda e ancestrale. Sappiamo che si tratta di differenziazioni dialettiche visto che l'energia è sempre una, ma tenere presente queste differenze in sede di trattamento Tuina è fondamentale per comprendere quali tipi di manovre andranno applicate e con quali modalità.

2.1.3 Xue

Il sangue, Xue, come abbiamo già detto è una sostanza di natura Yin, ma che è tuttavia imprescindibile dal Qi, si dice "Il Qi comanda il sangue, il sangue è la madre del Qi". Il sangue nutre il Qi e proviene dal Qi nutritivo, e viene veicolato nel corpo tramite il Qi. Possiamo dire che il nutrimento viene dal Sangue e la circolazione dal Qi, pertanto il Qi è Yang e Xue è Yin, ma sono due sostanze interdipendenti.

Il sangue è anche la sede dello Shen, e nel sangue si prende consapevolezza delle emozioni, per cui nonostante sia una sostanza materica ha molte implicazioni psichiche.

Il sangue è metabolizzato dalla Milza e dallo Stomaco, fatto circolare dal Cuore e immagazzinato e stoccato dal Fegato.

Il sangue ha principalmente le funzioni di nutrire, porta infatti nutrimento agli organi ai visceri, ai muscoli e tendini alle ossa, umidificare, veicolando i liquidi organici che permettono l'umidificazione dei tessuti, degli organi di senso, ed essere la sede dello Shen, pertanto per una centratura psichica dell'individuo sarà fondamentale avere un buono stato di Xue.

2.1.4 Liquidi Jin e Ye

I liquidi sono sostanze evidentemente materiche e quindi di natura Yin. Sono prodotti dal sistema Milza-Stomaco e dagli intestini e diffusi in tutto il corpo dai Polmoni. La loro fisiologia è complessa perché coinvolge molti altri organi e visceri e diverse fasi.

Anch'essi circolano con il Qi dell'individuo e seguono percorsi e quindi funzioni differenti.

I liquidi Jin sono in relazione con l'esterno, umidificano i tessuti del corpo ed hanno una relazione con l'esterno. Questi sono il sudore, le lacrime, la saliva, le urine, il muco nasale.

I liquidi Ye sono invece in relazione con l'interno, nutrono profondamente i tessuti, si trovano nelle articolazioni, nelle sinovie, nel cervello, negli organi di senso e nelle sierose, negli ormoni.

I liquidi Jin hanno una natura più Yang, più fluida e leggera, i liquidi Ye al contrario sono più Yin dei precedenti, hanno una consistenza più densa e pesante.

2.1.5 Lo Shen

Lo Shen è un concetto molto complesso da esprimere, perché senza dubbio fra le sostanze è quella più Yang e quindi meno materica e concreta.

Lo Shen è normalmente tradotto come “spirito”, ma è più propriamente ciò che rende possibile la vita incarnandosi nel Jing. È pre-esistente la nascita di un individuo e prende forma con l’unione dei Jing del padre e della madre. È l’istanza che organizza tutta la vita, è la coscienza, ed ha sede nel Cuore e radice nel Sangue. Dal Cuore lo Shen guida l’intero percorso della vita di un individuo, orientandolo a seguire la propria natura e a portare a compimento il proprio mandato individuale.

Lo Shen poi si manifesta nei cinque organi con forme differenti. Ognuno dei 5 organi controlla o conserva un’attività mentale. “Il Cuore è il magazzino dello Shen, i Polmoni sono il magazzino del Po, il Fegato è il magazzino dello Hun, la Milza è il magazzino dello Yi, i Reni sono la sede del Jing e dello Zhi” (Ling Shu Cap. 78). Ognuna di queste istanze rappresenta degli archetipi psichici individuali.

Essendo una sostanza di natura Yang, che quindi tende a salire, ha bisogno di essere radicata nel corpo, difatti è strettamente legato al Sangue, e in caso di gravi vuoti di quest’ultimo possono esserci fenomeni di eccessi psichici.

2.1.6 Il Jing

Il Jing, altrimenti chiamato essenza, è sicuramente la sostanza più materiale, quindi fortemente Yin. L’essenza si produce al momento del concepimento e proviene dall’unione dell’essenza del padre e della madre.

“Le essenze sono il radicamento dell’essere” (So Wen Cap. 4). Il jing è dunque il nucleo vitale di un individuo.

Il Jing del cielo anteriore è chiamato così in quanto esiste prima della nascita. In termini occidentali potremmo considerarlo come l’eredità cromosomica dei genitori, e quindi per il nascituro determinerà la sua costituzione. La sua quantità è determinata dall’inizio della vita e non può essere incrementata, può solamente essere preservata. L’esaurimento del Jing comporta l’esaurimento della vita fisica stessa.

Il Jing del cielo posteriore ci può invece aiutare a preservare il precedente il più a lungo possibile. Questo è dato dalle essenze di ciò di cui ci nutriamo nella nostra vita: cibo, acqua aia. Il consumo di questo tipo di Jing è molto rapido, così come è altrettanto rapido il suo ripristino.

Il Jing produce il midollo e nutre il cervello. Viene custodito nei Reni, da qui grazie al calore prodotto dal Rene Yang viene trasformato in Qi.

2.2 LE FUNZIONI DEI MERIDIANI PRINCIPALI

Per comprendere la fisiologia del massaggio Tuina, oltre a conoscere le 5 sostanze, è necessario comprendere le funzioni dei 12 meridiani e dei livelli energetici.

Come sappiamo i meridiani sono canali energetici attraverso i quali circolano le sostanze di cui abbiamo parlato. Allo stesso tempo questi meridiani rappresentano un utile strumento di comando degli organi e visceri cui sono collegati, e agendo su questi passaggi energetici si lavora su tutto ciò che fisicamente si trova nell’area prescelta.

La definizione delle funzioni dei meridiani ha origine nel periodo Song, e viene dall’idea che se su un determinato meridiano sono presenti punti di agopuntura dotati di una determinata funzione, un’azione precisa e ritualizzata su quello stesso meridiano può attivare la stessa funzione.

Questo ovviamente sarà dato dall'intenzione terapeutica che ci farà determinare quali tipi di manovre si andranno ad utilizzare e con quale modalità di esecuzione.

2.2.1 Il meridiano del Polmone SHOU TAI YIN

- Porta lo Yin all'esterno, cioè controlla l'uscita dello Yin dalla spalla, dolori da pieno di Yin alla spalla, Angoscia, ansia (pieno di Yin all'interno), Pieno di Yin al Polmone, Dispnea inspiratoria, peggiorata dal Freddo
- Regola il Qii, cioè tonifica il Qi e sblocca le stasi, tratta le vie respiratorie, apre il petto
- Ha la funzione di rilasciare i fattori patogeni esterni e principalmente il Vento (Questa specifica funzione si trova particolarmente ai punti LU1 (Zhong Fu), LU7 (Lie Que), LU8 (Jing Qu).
- Diffonde il Qi del Polmone allo scopo di rilasciare l'esterno. Questa funzione si trova particolarmente ai punti LU1 (Zhong Fu), LU7 (Lie Que), LU 8 (Jing Qu).
- Stabilizza e calma il respiro ed il sibilo dell'asma. Lo scopo è di far scendere i fluidi al Rene. I punti che hanno specificatamente questa funzione sono LU4 (Xia Bai), LU5 (Chi Ze), LU7 (Lie Que), LU8 (Jing Qu), LU9 (Tai Yuan).
- Rilascia, libera trattando il blocco di Qi che opprime il torace. I punti che godono di questa specifica funzione sono LU4 (Xia Bai) e LU6 (Kong Zui).
- Normalizza il Qi del polmone nel controcorrente (Qi Ni). Un esempio tipico è la tosse da stress, ma più in generale la tosse è sempre un controcorrente. Comunque sia la "tosse da stress" è spesso legata ad una turba del Fegato che invade il Polmone. E' evidente, in questi casi,

che accanto al controcorrente (Qi Ni) è necessario trattare anche la “spina irritativa” (il fegato). I punti che “intrinsecamente” godono di questa funzione sono Lu 5 (Chi Ze) e Lu 11 (Shao Shang).

- Espelle il Flegma. Quando i liquidi ristagnano si forma il Flegma che compromette, rallenta, in modo importante la circolazione energetica.
- Rettifica l'energia del Polmone. Rettificare significa “imporre” ad un organo di riprendere a funzionare “secondo il proprio principio, in modo corretto
- Nutre lo Yin. Nutrire è un termine utilizzato per trattare gli elementi Yin come potrebbero essere il sangue, l'essenza o i liquidi organici. Il punto specifico del Polmone capace di per sé di nutrire i Liquidi è LU6 (Kong Zui). Viene utilizzato per umidificare il polmone, la pelle e gli organi di senso.

In generale il trattamento su Shou Tai Yin può essere associato con altri meridiani rendendo ancora più specifico un trattamento:

LU-ST	Abbassano il Qi
LU-TR	Regolano la funzione del Polmone di produrre e diffondere il Qi
LU-BL	Danno Ordine alla circolazione del Qi
LU-SP	Trattano il livello Tai Yin in ogni aspetto
LU-LI	Trattano la Wei Qi e la distribuzione dei liquidi
LU-PC	Trattano il TRS e il rapporto Qi e Xue

2.2.2 Il meridiano dell'Intestino Crasso SHOU YANG MING

Il meridiano principale Shou Tai Yang ha come azioni principali

- Porta lo Yang all'interno (azione specifica dell'asse Yang Ming)

- Tratta l'eccesso di Yang in superficie, per esempio quando si hanno condizioni di iper-eccitazione;
- Tratta soggetti che hanno subito traumi psico-fisici e che perciò tengono la Wei Qi costantemente in superficie a difesa, caratterizzati da una conseguente muscolatura ipertrofica e tesa e postura in protezione;
- Regola la sudorazione. Tra i punti specifici di questa funzione vi sono Li 4 (He Gu) e Li 6 (Pian Li);
- Espelle i fattori patogeni esterni, in particolare l'umidità che danneggia il Polmone. Difatti i fattori climatici Yin che perdurano, ed in modo specifico l'umidità, producono un ristagno di Qi del Polmone e permettono quindi lo sviluppo del Flegma. I punti specifici sul meridiano del Grosso Intestino che hanno di questa caratteristica sono LI10 (Shou San Li) e LI15 (Lian Yu);
- Purga il calore verso il basso. Purgare è un'azione che rientra nelle tecniche di discesa del Qi. In questo caso si scarica verso il basso il calore ma non l'umidità. Dopo il trattamento il soggetto dovrebbe avere bisogno di defecare. I punti specifici che hanno intrinsecamente questa funzione sono LI 3 (San Jian) e Li 9 (Shang Lian);
- Apre il naso e la gola. Il meridiano dell'Intestino Crasso passa per la gola e termina accanto alle narici, per questo i punti che si trovano in corrispondenza di queste aree hanno un'azione specifica sulla loro liberazione. Pertanto un'azione ritualizzata sul canale può avere l'effetto specifico su naso e gola.

Nella fattispecie i punti che hanno intrinsecamente la funzione di “aprire il naso” sono LI19 (He Liao) e LI20 (Ying Xian), a cui si aggiunge LI 4 (He Gu) che tratta tutto il viso. I punti invece che hanno funzione “aprire la gola” sono quelli locali sul meridiano in discussione, e più precisamente LI17 (Wen Liu) e LI18 (Xia Lian) hanno effetto sulla laringe e sulla voce.

A questo si aggiunge Li 3 (San Jian) che ha proprietà intrinseca di stimolare la deglutizione e quindi utile per coloro che hanno difficoltà ad ingoiare;

- Muove le stasi di Qi, Xue e Flegma. LI8 (Xia Lian) muove la stasi di Qi che ha effetto sulla stasi di Yin ed in particolare sul Sangue e sul Flegma. Dissipare il Flegma equivale a dissipare il Qi che si raccoglie attorno al Flegma. Si può anche dissipare il Qi che si raccoglie attorno al Sangue, al fine di muovere il sangue o rafforzarlo;
- Armonizza la coppia Stomaco-Grosso Intestino, promuovendone le funzioni intrinseche. La relazione fra Stomaco e Grosso Intestino è molto stretta. Come meridiani entrambi appartengono al livello Yang Ming;
- Armonizza Sangue e Qi. Attraverso la ritualizzazione della funzione di LI15 (Jian Yu) si armonizzano Qi e Sangue, che come abbiamo detto sono strettamente legati fra loro. Secondo l'analogia fra cavallo e cavaliere, significa quindi fare in modo che il cavaliere conduca il cavallo in modo corretto, sul giusto sentiero, nel verso appropriato. Significa per esempio evitare i sanguinamenti dovuti al Qi che non muove il Sangue. I punti che armonizzano il Qi ed il Sangue sono posti sul meridiano dello Stomaco e su quello del Grosso Intestino;

2.2.3 Il meridiano dello Stomaco ZU YANG MING

- Rettifica il ristagno di Qi dello Stomaco e permette alla funzione dello Stomaco di lavorare secondo la propria natura. I Punti che godono intrinsecamente di questa caratteristica sono ST7 (Xia Guan), ST10 (Shui Tu), ST14 (Ku Fang);
- Fa salire lo Yang puro dello Stomaco, altrimenti detto permette la salita dei fluidi Jin puri. Lo Yang puro è rappresentato dai fluidi Jin puri. Un'altra funzione dello Yang puro è di prevenire i prolassi. Infatti lo Yang

puro è una energia che sale. I punti del meridiano dello Stomaco che hanno intrinsecamente la funzione di far salire lo Yang puro sono ST21 (Liang Men) e ST27 (Da Ju). Nella sua salita agli orifizi ed al cervello lo Yang puro passa attraverso il collo, raggiunge gli orifizi ed il Cervello per umidificarli e permetterne le funzioni;

- Apre gli occhi e la gola. Nel suo percorso esterno il meridiano dello Stomaco ha origine nella zona oculare e scende lungo il volto, per poi passare bilateralmente lungo la gola. Pertanto fra le sue funzioni troviamo anche quella di aprire gola e occhi. In generale aprire gli orifizi significa stimolare la capacità percettiva o anche far tornare la coscienza. Particolarmente efficaci sono i punti Jing distali degli arti. Il ramo del meridiano dello Stomaco alla testa si occupa in particolare degli orifizi e del trasporto dei fluidi agli orifizi. Rappresenta la “via” dello Yang puro. I punti del meridiano che hanno un’azione specifica sulla gola sono i punti locali. Si tratta di ST9 (Ren Ying), ST10 (Shui Tu), ST11 (Qi Hu);
- Armonizza il centro. Assieme alla Milza lo Stomaco rappresenta il centro dell’individuo;
- Armonizza il livello Yang Ming (Stomaco-Grosso Intestino) promuovendone le funzioni intrinseche;
- Tonifica il Qi post natale. Su quest’ultimo meridiano i punti dotati di intrinseca funzione sono ST21 (Liang Men), ST23 (Tai Yi), ST36 (Zu San Li) e ST41 (Jie Xi);
- Ripristina lo Yang. Si tratta di una tecnica utilizzata per far tornare lo Yang quando una funzione è persa come nei casi di paralisi o di sindrome Wei. I punti dotati intrinsecamente di questa funzione sono ST36 (Zu San Li) e ST45 (Li Dui). Per questa funzione è importante l’utilizzo della moxa, che riscalda e ripristina lo Yang in modo più deciso;

- Fa scorrere il Qi. Il concetto di far scorrere è legato al fatto di assecondare la corsa del Qi, di dargli una direzione. I punti legati al concetto di dare una direzione sono posti sul Du Mai nel caso di far salire e sul meridiano dello Stomaco per far scendere. Il punto specifico è ST37 (Shang Ju Xu) ;

- Normalizza il Qi Ni. Il Qi controcorrente energetico è rappresentato da un Qi che non “corre” lungo il suo normale percorso. Il punto che ha questa funzioni intrinseca è ST11 (Qi He). Trattando il meridiano del Polmone avevamo fatto l'esempio della tosse da stress. L' invasione del Fegato da stress può, analogamente, manifestarsi a livello dello Stomaco. Seguono nausea, vomito, eruttazioni. E' evidente, in questi casi, che accanto al Qi controcorrente (Qi Ni) è necessario trattare anche l'invasione del Fegato;

- Porta il calore verso il basso
- Armonizza Sangue e Qi

Queste due funzioni sono compiute anche dall'Intestino Crasso, difatti si tratta di funzioni afferenti anche all'intero livello Yang Ming (unico livello che contiene tanto Qi quanto Sangue).

Le possibili funzioni promosse dall'associazione di Zu Yang Ming con altri meridiani sono le seguenti:

ST-LU	Tonificano e abbassano il Qi
ST-LI	Regolano lo Yang Ming, separano il puro dall'impuro, comandano i liquidi Jin e il Xue
ST-BL	Regolano e tonificano il Qi di Stomaco
ST-SP	Trattano la Terra nei cinque elementi
ST-KI	Fortificano la salita e la discesa del Qi
ST-PC	Tonificano e distribuiscono il Sangue

2.2.4 Il meridiano della Milza ZU TAI YIN

Le principali funzioni del meridiano della Milza sono:

- Trasforma il Flegma. La Milza tende ad essere colpita dall'umidità e fra le sue funzioni vi è quella della trasformazione e diffusione dei liquidi. punti del meridiano che hanno questa specifica funzione sono SP5 (Shang Qiu) e SP16 (Fu Ai);
- Rettifica il ristagno del Qi della Milza e tutte le funzioni specifiche dell'organo;
- Scarica l'umidità al Grosso Intestino e si ha quindi la possibilità di eliminare l'umidità in eccesso attraverso gli emuntori inferiori. I punti sono SP2 (Da Du), SP11 (Ji Men) e SP17 (Shi Dou);
- Fortifica il Qi postnatale. Come il meridiano dello Stomaco anche la Milza ha un'azione di bonificazione dell'acquisito, si ricorda che la Milza lo Stomaco sono spesso considerati come una sola funzione sinergica. I punti che promuovono questa funzione sono SP2 (Da Du), SP4 (Gong Sun), SP5 (Shang Qiu) e SP7(Lou Gu);
- Riscalda l'organismo. I punti specifici che sono dotati di questa azione sono SP1 (Yin Bai) e SP14(Fu Jie).
- Fa salire lo Yang puro. Questa è anche una funzione intrinseca dell'organo Milza, tuttavia già diffusamente descritta nel contesto del meridiano dello Stomaco;

In associazione con gli altri meridiani assume anche le seguenti funzioni:

SP-TR:	Tonificano il Qi, nutrono i 4 arti, trattano l'umidità
SP-LU	Trattano livello Tai Yin, trattano tutti i ristagni (liquidi, Qi, pensieri fissi..)
SP-BL	Regolarizzano e tonificano la Milza

SP-ST	Trattano la Terra nei cinque elementi
SP-LR	Tonificano TRM
SP-KI	Tonificano lo Yang, la funzione di ricevere, assorbire, sollevare

2.2.5 Il meridiano del Cuore SHOU SHAO YIN

- Calma lo Shen;
- Apre la bocca, che nel caso del Cuore significa che ha un'azione sulla lingua e sull'eloquio. Sono diversi i punti del meridiano del Cuore che hanno la funzione di trattare la lingua e più in generale la fonazione quando sono presenti disturbi a questo livello: HT4 (Ling Dao), HT5 (Tong Li), HT6 (Yin Xi), HT9 (Shao Chong);
- Rettifica il ristagno di Qi del Cuore e permette all'organo Cuore di funzionare seconda la sua natura, azione intrinseca del punto HT6 (Yin Xi);
- Regola la sudorazione notturna. Si tratta dell'azione del punto HT 6 (Yin Xi) capace sia di indurre che di fermare la sudorazione.

Non sono molte le funzioni associate al meridiano del Cuore, forse anche perché questo meridiano era molto poco utilizzato, perché essendo considerato "l'imperatore" non doveva essere disturbato.

In associazione con altri meridiani assume anche le seguenti funzioni:

HT-GB	Organizzano la vita energetica dell'individuo
HT-SI	Trattano il Fuoco nei cinque movimenti, trattano le funzioni del cervello
HT-KI	Armonizzano il livello energetico Shao Yin (Cuore Rene) che

	racchiude la realizzazione della vita, del percorso individuale
HT-BL	Regolarizzano e tonificano il Cuore
HT-PC	Regolano il Fuoco e comandano il Cuore in ogni suo aspetto

2.2.6 Il meridiano del Piccolo Intestino SHOU TAI YANG

- Calma lo Shen. I punti del meridiano che svolgono questa azione specifica sono SI 3 (Hou Xi), SI 5 (Yang Gu), SI 7 (Zhi Zheng);
- Apre le orecchie. Il meridiano infatti ha dei punti locali che hanno un'azione specifica sull'udito, SI 19 (Ting Gong);
- Rettifica il ristagno del Qi del Piccolo Intestino e ne ripristina il corretto funzionamento.
- Rilascia il vento esterno. Rilasciare significa eliminare all'esterno i fattori patogeni e particolarmente il Vento. Pochi punti vento di questa caratteristica. Prevalentemente questi punti si trovano sui meridiani Tai Yang (Vescica ed Intestino Tenue) e su quello del Polmone che sono i meridiani a contatto più diretto con l'esterno.

In associazione con gli altri meridiani può assumere le seguenti funzioni:

SI-BL	Armonizza il livello Tai Yang e le sue funzioni
SI-LI	Tratta le turbe dei liquidi, le secchezze
SI-LR	Regola la digestione, liquidi Ye e articolazioni, la separazione puro/impuro, il vento interno

2.2.7 Il meridiano della Vescica ZU TAI YANG

- Rilascia il vento esterno. Come il meridiano del Piccolo Intestino col quale quello della Vescica costituisce l'asse energetico Tai Yang, anche il meridiano della Vescica rilascia i patogeni esterni, soprattutto il

vento freddo, essendo uno dei meridiani con maggiore contatto con l'esterno;

- Rettifica il ristagno del Qi della Vescica e ne ripristina il corretto funzionamento;
- Rilassa le tensioni a muscoli e articolazioni, i crampi e i dolori.
- Apre gli occhi e il naso. I punti che “aprono” gli orifizi hanno la funzione generale di far tornare la capacità percettiva o permettere la ripresa della coscienza. I punti del meridiano della Vescica che aprono il naso sono BL3 (Mei Chong), BL4 (Bi Chong), BL5 (Wu Chu), BL6 (Cheng Guang), BL7 (Tong Tian), BL9 (Yu Zhen), BL12 (Feng Men);
- Sostiene e fortifica il Rene e la Vescica;
- Rinvigorisce lo Yang, azione aumentata con l'utilizzo della Moxa. I punti specifici che promuovono questa azione sono BL29 (Zhong Lu Shu) e BL30 (Bai Hung Shu). Si tratta di punti capaci di trattare la radice;
- Rinforza l'esterno. In seguito a sudorazione profusa si ha una perdita importanti di liquidi superficiali. Questi sono anche una riserva di Yang o meglio di Wei Qi. Quindi in queste condizioni si può verificare il cosiddetto “collasso dello Yang”. Per prevenire questa situazione è necessario rinforzare l'esterno, cioè lo Yang, anche attraverso la moxa. A questo scopo sul meridiano della vescica è efficace BL 11 (Da Zhu);
- Chiarifica l'umidità-calore.

In associazione con altri meridiani può avere le seguenti funzioni:

BL-SI	Armonizza e regola il livello energetico Tai Yang (Vescica e Piccolo Intestino), la regola fisica e spirituale dell'individuo, ne organizzano la vita psicofisica
BL-KI	Trattano l'Acqua nei cinque elementi, il Jing e la Yuan Qi
BL-LU	rappresentano l'ordine del Qi in tutto il corpo

2.1.8 Il meridiano del Rene ZU SHAO YIN

- Rettifica il ristagno di Qi del Rene, promuove il corretto funzionamento dell'organo rene KI7 (Fu Liu) e KI20 (Fu Tong Gu);
- Rinvigorisce e fortifica il Qi prenatale, come si è detto non è possibile ricreare il prenatale in quanto la sua quantità è predeterminata, ma si può fortificarlo, i punti che hanno quest'azione intrinseca sono KI8 (Jiao Xin), KI12 (Da He), KI13 (Qi Xue), KI14 (Si Man), KI15 (Zhong Zhu Xue);
- Rinvigorisce lo Yang tramite l'ausilio della moxa. Secondo J. Yuen il meridiano potrebbe essere utilizzato anche per l'impotenza e la rigidità lombare, attraverso la ritualizzazione della funzioni dei due punti KI3 (Tai Xi) e KI11(Heng Gu);
- Dissipa il Flegma: quando i liquidi ristagnano si forma il Flegma che compromette e rallenta in modo rilevante la circolazione energetica. I punti di riferimento sono KI9 (Zhu Bin), KI26 (Yu Zhong);
- Nutre lo Yin. Il solo punto che secondo l'Accademia Imperiale aveva questa funzione è KI7 (Fu Liu);
- Ripristina e ristabilisce lo Yang. Si tratta di una tecnica utilizzata per far tornare lo Yang quando una funzione è persa come nei casi di paralisi o di sindrome Wei. Il punto dotato intrinsecamente di questa funzione lungo il meridiano del Rene è KI11 (Yong Quan). Come si è già detto in precedenza per questa funzione sia oltremodo importante l'utilizzo della moxa.

Altre funzioni di Zu Shao Yin attivate dall'utilizzo congiunto con altri meridiani sono:

KI-HT	Trattano l'asse Shao Yin (Rene Cuore), armonizzandolo e promuovendone le funzioni
-------	---

KI-BL	Permettono lo scambio di Qi e liquidi tra il TRS e il TRI
KI-LU	Rappresentano l'ordine del Qi in tutto il corpo
KI-SP	Stimolano lo Yang di tutto il corpo
KI-LR	Stimolano e nutrono lo Yin di tutto il corpo e regolano le funzioni del TRI (messa in riserva ed eliminazione)
KI-SI	Trattano il Jing con gli Ye ed il Gao
KI-LI	Permettono al Rene di tesaurizzare il Qi e reintegrare i deficit
KI-GB	Regolano il Jing (distribuzione, contenimento, purificazione)

2.2.9 Il meridiano del Ministro del Cuore SHOU JUE YIN

- Rilascia, libera il torace. Tratta il blocco del Qi che opprime il torace. Si è accennato a questa funzione trattando il meridiano del Polmone. In realtà il blocco del Qi del che opprime il torace può derivare da entrambi gli organi contenuti nel Riscaldatore Superiore, così anche quindi dal Cuore. Il punto principale che apre il torace per l'Accademia Imperiale è PC2 (Tian Quan), a questo J. Yuen aggiunge PC6 (Nei Guan) e PC7 (Da Ling).;
- Rettifica il ristagno di Qi del Ministro del Cuore e ne promuove il corretto funzionamento. I punti specifici sono PC1 (Tian Qi) e PC4(Xi Men);
- Dissipa il Qi. Il punto specifico è PC1 (Tian Qi);
- Chiarifica il calore di del Sangue. Sul meridiano del Ministro del Cuore il punto elettivo è PC8 (Lao Gong), J. Yuen sottolinea inoltre che il calore del sangue può derivare da disturbi dello Shen o da stasi del Qi.
- Apre la bocca. Così come per il meridiano del Cuore anche quello del Ministro del Cuore ha un'azione sull'eloquio. Il punto elettivo è PC9 (Zhon Chong);

Ulteriori funzioni attivate dall'associazione del meridiano Shou Jue Yin con altri meridiani sono:

PC-ST	Assieme trattano il sangue (produzione e distribuzione)
PC-HT	Trattano tutti gli aspetti del Cuore (imperatore e ministro), trattano lo Shen
PC-TR	Trattano il Fuoco ministeriale
PC-LU	Trattano il TRS e il rapporto tra Qi e Xue

2.2.10 Il meridiano del Triplice Riscaldatore SHOU SHAO YANG

- Rettifica il ristagno di Qi del Triplice Riscaldatore e ne promuove il corretto funzionamento. I punti elettivi sono TR7 (Hui Zhong), TR23 (Si Zhu Kong);
- Diffonde e fa scorrere il Qi in tutto il corpo. La funzione è promossa principalmente dai punti TR 7 (Hui Zhong) e TR12 (Xiao Luo);
- Apre gli occhi e le orecchie. Il meridiano del Triplice Riscaldatore, nel suo percorso, passa accanto alle orecchie e agli occhi, pertanto i punti locali posizionati vicino agli organi di senso hanno un'azione specifica elettiva su questi ultimi. I punti sono TR3 (Zhong Zhu) e TR23 (Si Zhu Kong) , TR1 (Guan Chong), TR2 (Ye Men) e TR7(Hui Zhong);
- Riequilibra Yin Qi e Wei Qi. Il punto specifico è TR5 (Wai Guan);
- Purga il Calore e l'Umidità tossici, grazie all'azione intrinseca del punto TR6 (Zhi Gou).

Altre funzioni imputabile al meridiano Shou Shao Yang in combinazione con altri meridiani sono:

TR-SP	Trattano l'Umidità, il Qi a livello di produzione (Milza) e di distribuzione nel corpo (TR), trattano gli edemi diffusi e dell'addome
-------	---

TR-SP	Trattano l'Umidità, il Qi a livello di produzione (Milza) e di distribuzione nel corpo (TR), trattano gli edemi diffusi e dell'addome
TR-GB	Trattano le stasi di Qi e tutti i ristagni, in quanto asse Shao Yang mettono in movimento e adempiono a tutte le funzioni relative al livello energetico
TR-PC	Trattano il Fuoco ministeriale
TR-KI	Trattano lo Yang di Rene e la diffusione della Yuan Qi nel corpo, trattano gli edemi della parte inferiore
TR-LU	Trattano il Qi e gli edemi dell'alto

2.2.11 Il meridiano della Vescia Biliare ZU SHAO YANG

- Rettifica il ristagno del Qi della Vescica Biliare e ne promuove il corretto funzionamento. I punti del meridiano che promuovono specificamente questa azione sono GB23 (Zhe Jin), GB27 (Wu Shu) e GB28 (Wei Dao);
- Disperde il ristagno di Qi. In pratica attraverso questo meridiano si rilascia e si mette in movimento il Qi che ristagna. Come questa energia che scorre nuovamente verrà utilizzata è una scelta che deve compiere il paziente. In seguito sarà al paziente a decidere se mantenere, per esempio, nel cervello la continua preoccupazione per la vita oppure utilizzare questa energia per altri scopi, come per correre o camminare, per digerire meglio o altro ancora;
- Diffonde e fa scorrere il Qi. I punti specifici sono GB23 (Zhe Jin) e GB28 (Wei Dao);
- Rilassa le tensioni muscolari. Si tratta di una funzione riferita alle articolazioni, ai muscoli, ai tendini. Tratta le tensioni tendino-muscolari, i crampi, i dolori. I punti specifici si dividono per aree corporee: sulla testa si

hanno GB17 (Zheng Ying) e GB19 (Nao Kong), nel torace GB22 (Yuan Ye) e GB24 (Ri Yue), nella gamba (Yang Ling Quan);

- Apre gli occhi e le orecchie. I punti del meridiano con un'azione specifica su questi organi di senso sono GB1 (Tong Zi Liao) GB16 (Mu Chuang), GB37 (Guang Ming), GB2 (Tin Ghui) e GB3 (Shang Guan);
- Dissipa il Qi. Il punto specifico è GB38 (Yang Fu);
- Disinibisce l'umidità, con il punto GB13 (Ben Shen).

In associazione con gli altri meridiani Zu Shao Yang assume anche le seguenti funzioni:

GB-LR	Trattano il Legno dei cinque movimenti, la primavera, muscoli e tendini
GB-KI	Lavorano sul Jing
GB-TR	Trattano le stasi di Qi e tutti i ristagni, in quanto asse Shao Yang mettono in movimento e adempiono a tutte le funzioni relative al livello energetico

2.1.12 Il meridiano del Fegato ZU JUE YIN

- Elimina l'umidità creata nelle latenze. I punti con questa azione specifica sono LR10 (Zu Wu Li) e LR5 (Li Gou);
- Rettifica il ristagno di Qi del Fegato e ripristina il corretto funzionamento del Fegato. I punti sono molti, sono LR3 (Tai Chong), LR4 (Zhong Feng), LR5 (Li Gou), LR9 (Yin Bao), LR13 (Zhang Men) e LR14(Qi Men);
- Diffonde e fa scorrere il Qi, grazie all'azione dei punti LR1 (da Dun) e LR4(Zhong Feng);

- Rilassa le tensioni a muscoli e tendini. I punti specifici sono LR3 (Tai Chong), LR8 (Qu Quan), LR10 (Zu Wu Li) e LR11 (Yin Lian);
- Sottomette il Qi attraverso l'azione intrinseca del punto LR3(Tai Chong);
- Chiarifica il calore nel Sangue, con il punto LR2 (Xing Jiang).

Combinando il meridiano Zu Jue Yin ad altri meridiani si aggiungono anche queste funzioni:

LR- GB	Trattano il legno nei cinque movimenti, trattano muscoli e tendini
LR- PC	Trattano il livello Jue Yin armonizzandolo e promuovendone le funzioni

2.3 I LIVELLI ENERGETICI

Un ultimo elemento fisiologico su cui soffermarsi prima di passare alle azioni specifiche del massaggio Tuina è dato dal sistema dei livelli energetici, composto sempre dai 12 meridiani principali abbinati secondo il sistema degli assi. Questi assi energetici o risonanze sono descritte nel So Wen in base al tipo di sostanza che circola in questi passaggi.

Così sappiamo che l'asse Tai Yang, il più esterno di tutti, composto dal meridiano della Vescica e da quello del Piccolo Intestino, contiene più Xue che Qi, l'asse Yang Ming che è composto dal meridiano del Grosso Intestino e da quello dello Stomaco, contiene tanto Qi quanto Xue, l'asse Shao Yang, composto dai meridiani di Triplice Riscaldatore e Vescica Biliare contiene più Qi che Xue. Invece per quanto riguarda i canali Yin, il Tai Yin, composto dai meridiani di Polmone e Milza, ed il più esterno fra gli Yin contiene più Qi che Xue, l'asse Shao Yin, composto dai meridiani di Rene e Cuore, contiene più Qi che Xue, ed infine l'asse Jue Yin,

composto dai canali di Fegato e Ministro del Cuore contiene più Xue che Qi.

Da qui si comprende che un'azione specifica su una certa sostanza, prediligerà l'utilizzo di una coppia di meridiani piuttosto che un'altra. Allo stesso modo un lavoro sullo Yin o sullo Yang sposterà il massaggio dell'operatore su un asse particolare.

CAPITOLO 3

LE MANOVRE

3.1 TONIFICARE - DISPERSERE

Prima ancora di soffermarsi nel descrivere le diverse manovre utilizzate dal Tuina si possono individuare in generale i due essenziali principi di azione possibili: azione tonificante, azione disperdente.

Tonificare significa principalmente stimolare una o più sostanze o funzioni che si trovano carenti, per esempio un vuoto di Qi, oppure di Xue, oppure un deficit nella salita dello Yang puro. Pertanto l'azione di bonificazione equivale anche ad apportare e stimolare il nutrimento, riscaldare, umidificare, sollevare.

Diversamente l'azione di dispersioni significa principalmente intervenire su un eccesso di una sostanza o di una funzione in un determinato spazio. come un blocco di Qi o Xue in una certa zona, oppure la penetrazione di un fattore patogeno. Pertanto disperdere vorrà anche dire muovere, rilasciare, sbloccare i ristagni, drenare, portare fuori (eliminazione dei fattori patogeni).

Di conseguenza questi principi terapeutici di base saranno apportati da manovre che hanno una loro natura intrinseca disperdente o al contrario tonificante, oppure manovre che sono ambivalenti e in quel caso sarà la modalità di esecuzione a caratterizzarne la funzione.

In questo ultimo senso, in generale, possiamo dire che una manovra ha azione tonificante quando ha le seguenti caratteristiche:

- Il ritmo con il quale è eseguita è più lento
- Asseconda il movimento del respiro
- La stimolazione è profonda ma delicata
- È effettuata in senso orario

- Viene eseguita per un numero limitato di volte

Diversamente, per avere un effetto disperdente le manovre dovrebbero avere le seguenti caratteristiche:

- Esecuzione con un ritmo deciso e piuttosto rapido
- Stimolazione energica
- Effettuata in senso antiorario
- In opposizione al ritmo del respiro
- Ripetuta numerose volte.

A rendere una manovra più o meno energica contribuiscono inoltre diversi parametri: la natura stessa della manovra, la sua intensità e la durata. Quindi, per esempio, una manovra tonificante verrà effettuata per molti meno passaggi di quelli necessari a compiere un'azione disperdente.

Anche ciò su cui si vuole operare avrà un peso determinante nel definire quale tipo di azione sarà più opportuno utilizzare. Se, per ipotesi, la mia azione è rivolta alla Wei Qi, le manovre scelte saranno diverse da quelle che utilizzerei per avere un'azione specifica sul Sangue.

3.2 LE MANOVRE E I LORO EFFETTI FISIOLGICI

È interessante accostare le tecniche utilizzate nel massaggio tradizionale in occidente, che provengono principalmente dal massaggio svedese, lo sfioramento, la frizione, l'impastamento, lo scollamento, il rotolamento, le percussioni e la vibrazione e i loro effetti meccanici ad alcune tecniche Tuina che presentano principi di manovre molto simili. Si tratta ovviamente di un accostamento non esaustivo, visto che il massaggio Tuina ha molte più manovre, alcune di queste simili ma con piccole differenze terapeutiche, tuttavia questo accostamento può dare alcuni

spunti di riflessione sulle diverse manovre e sulle loro implicazioni terapeutiche.

3.2.1 Lo sfioramento - TUIFA, MOFA, CAFA

Possiamo identificare sotto questo tipo di tecnica tutte quelle che compiono un'azione di scivolamento dei tessuti sottostanti, rimanendo per tutta l'esecuzione sullo stesso livello, mantenendo una pressione uniforme e costante per tutta la durata dell'azione.

Le manovre che si basano su questo tipo di azione fisica vengono usate prevalentemente in fase di apertura e/o di chiusura di un trattamento. Sia perché è un tipo di gesto che permette al paziente di adattarsi inizialmente alle mani del terapeuta e per quest'ultimo è un momento utile alla valutazione dei tessuti del paziente. Hanno anche una funzione preparatoria in vista di successive manovre più invasive, senza che queste abbiano un impatto eccessivamente traumatico, per esempio Cafo e Mofa hanno entrambe un'azione specifica riscaldante, aprono le zone da trattare, e quindi ne favoriscono la circolazione.

Gli effetti terapeutici delle azioni di sfregamento vengono prodotti principalmente dal diretto impatto meccanico sui tessuti e conseguentemente, di riflesso, sul sistema nervoso. Questo comporta un'accelerazione della circolazione e l'eliminazione dei residui cutanei. Stimolano il rilassamento della zona trattata se eseguite con un ritmo più lento producendo un effetto sedativo e riscaldante. Quando invece vengono eseguite con maggiore rapidità, producono l'effetto opposto, stimolando le terminazioni nervose sensoriali, producono un effetto di dinamismo generalizzato, una messa in movimento delle sostanze sollecitate.

Quando l'azione di sfregamento viene effettuata mantenendo un livello più profondo si avrà effetto principalmente sullo scollamento dei tessuti sottostanti. Gli effetti terapeutici dello sfregamento profondo sono anch'essi prodotti direttamente dall'impatto meccanico sui tessuti e, di riflesso sul sistema nervoso sensoriale. Permette di alleviare gli spasmi muscolari e, quindi, il dolore che ne deriva. Serve a spostare i liquidi mobilizzati da altre manovre, come per esempio l'impastamento. Aumenta la vascolarizzazione dei tessuti superficiali e profondi e ne favorisce i processi rigenerativi e di guarigione. Per azione riflessa sul sistema nervoso sensoriale favorisce il rilassamento profondo e può quindi indurre il sonno in persone che soffrono d'insonnia.

Se si prendono in considerazione le manovre che hanno un'azione di scivolamento possiamo identificare, seppure con le loro rispettive differenze Tuifa, Mofa, Cafa.

Tuifa è una tecnica di spinta lineare che si pratica sulle linee o sulle zone, applicando una pressione costante. È una manovra di natura ambivalente per cui la modalità utilizzata nell'applicazione determinerà il principio terapeutico. Per esempio Tuifa eseguita con gesti rapidi avrà un'azione drenante o mobilizzante, se l'intenzione è di mobilitare la Wei Qi, la manovra sarà rapida e leggera, superficiale, se invece l'intenzione è di muovere un blocco di Xue, allora questa sarà rapida ma profonda e la pressione apportata alla zona trattata sarà maggiore. Dunque rispetto alle funzioni dei meridiani di cui abbiamo parlato precedentemente, Tuifa è una manovra che promuove la circolazione delle sostanze, effettuata nel senso del meridiano lo apre e ne attiva le proprietà. Pertanto sarà utilizzata per promuovere la circolazione, creare movimento, armonizzare i livelli energetici, e il funzionamento di organi visceri e meridiani stessi.

Le indicazioni associate abitualmente a questa manovra sono:

- Fa circolare il Qi
- Fa circolare e rimuove il blocco di Xue
- Apre i meridiani e ne rimuove le ostruzioni
- Scolla i tessuti superficiali da quelli profondi
- Allevia il dolore
- Riscalda lievemente

Mofa è un'azione di frizione circolare che si applica con l'intero palmo della mano sulle zone corporee, lasciando il polso morbido. Ha un'azione più superficiale rispetto alle altre due manovre ed è di natura prettamente tonificante, la sua azione elettiva è di riscaldare in superficie. Anche questa può essere prediletta come manovra di apertura perché prepara la zona riscaldandola, per poi permettere azioni più invasive senza che queste siano traumatiche per il paziente.

Gli effetti che vengono abitualmente imputati a questa manovra, nei testi sono:

- Armonizza il Qi
- Fa circolare e rimuove il blocco di Xue
- Rilassa la muscolatura
- Allevia il dolore
- Riscalda superficialmente
- Calma lo Shen
- Promuove la circolazione dei liquidi

Cafa è una manovra di sfregamento in linea retta, molto rapida, con'azione spiccatamente riscaldante, può essere applicata ad aree corporee o brevi tratti di meridiano. La pressione apportata non è particolarmente forte, perché è fondamentale la rapidità del gesto: più la manovra viene svolta velocemente più il calore riesce a penetrare in profondità. Anche questa può essere sia una manovra di apertura, per

riscaldare vigorosamente la parte da trattare preparandola ad altre manovre, sia di chiusura per apportare maggior calore alla fine del trattamento.

Gli effetti che i testi le attribuiscono abitualmente sono:

- Fa circolare Xue
- Scioglie gli accumuli
- Elimina il Vento e il Freddo
- Fa circolare il Qi
- Riscalda moderatamente

3.2.2 La frizione - ROUFA

Queste manovre a differenza delle prime sono date da movimenti circolari, o semicircolari, circoscritti e penetranti in profondità. Provocano uno spostamento dei piani superficiali della cute sui tessuti sottostanti, esplicano la loro energica azione proprio sui tessuti profondi. Durante l'esecuzione della manovra ritmo e cadenza devono essere mantenuti costanti, mentre la pressione esercitata, può rimanere anch'essa costante, oppure aumentare gradualmente. Nell'esecuzione della manovra si utilizzano: i polpastrelli delle dita, uno o entrambi i pollici, tutta la superficie palmare della mano e delle dita, le eminenze tenar ed ipotenar, a seconda delle superfici anatomiche da trattare e dello scopo da raggiungere.

Quando si è ottenuta la profondità necessaria, la pressione viene gradualmente allentata e le dita, sollevate, si spostano su di un'altra area adiacente, in modo da ripetere la manipolazione.

L'impatto meccanico esercitato direttamente sui tessuti dalla pressione profonda e costante della manovra di frizione, provoca localmente liberazione di sostanze che agiscono direttamente sui capillari e sulle

arteriole localizzate in quell'area, determinando una vasodilatazione. L'entità della reazione dipende dalla profondità dell'azione e dalla durata della prestazione. La vasodilatazione locale produce un incremento dei fluidi locali, con distensione dell'area. In effetti, la manovra produce un'inflammatione controllata dell'area interessata ed al tempo stesso mobilita le strutture che non si stavano muovendo in modo corretto.

Pensando alle manovre Tuina possiamo individuare Roufa, che per certi aspetti potrebbe essere associata anche alle manovre di impastamento (paragrafo successivo). Queste sono manovre ambivalenti, per le quali l'intenzione terapeutica determina la modalità di esecuzione, dunque se la manovra dovrà tonificare sarà eseguita con un ritmo più lento, se invece l'intento è quello di muovere il ritmo sarà sostenuto.

Roufa è una manovra a frizione circolare, si distingue una fase di andata e una di ritorno, la prima è tendenzialmente più energica della seconda.

Gli effetti imputati a questa manovra sono:

- Rilassa la muscolatura
- Fa circolare e rimuove il blocco di Xue
- Allevia il dolore
- Scioglie le contratture
- Migliora il trofismo muscolare
- Tonifica o disperde il Qi

3.2.3 Impastamento e pressione - NAFA, ANFA e ANROUFA

L'impastamento è una manovra in cui i muscoli ed i tessuti sottocutanei vengono alternativamente compressi e rilasciati. Durante la fase pressoria le mani si muovono insieme sulle strutture sottostanti, durante quella successiva di rilassamento le mani scorrono dolcemente verso

l'area adiacente e ripetono il movimento. Nella pressione l'azione è opposta.

Lo scopo di queste manovre, che hanno una forte azione meccanica, è rivolto a raggiungere i tessuti profondi. In particolare, l'impastamento è rivolto a mobilitare le fibre muscolari favorendone sia la normale funzione di contrazione che quella d'allungamento. Consente anche di favorire l'apporto di sangue arterioso e il deflusso di quello venoso, liberando più rapidamente i muscoli dalle scorie, responsabili dell'affaticamento. E' inoltre indicato per mobilitare eventuali edemi, specialmente se sono stabili ed impediscono il normale movimento di giunture ed arti. In sintesi ha lo scopo di spremere energicamente i tessuti profondi.

Per eseguire questa manovra, si afferra la cute e i tessuti sottostanti si sollevano (o si premono) e poi si riportano a riposo. La presa viene afferrata e lasciata alternativamente, senza allontanare le mani dalla superficie cutanea del paziente. Terminato il passaggio, le mani si rilassano per tornare alla posizione iniziale.

La pressione esercitata è notevole, tuttavia deve essere adeguata ai tessuti che vanno trattati e può anche essere delicata. Non è la mano a muoversi sulla pelle, ma sono le mani e la pelle che si muovono insieme sulle strutture più profonde. Anche la manovra di pressione in se, deve per il suo meccanismo d'azione, essere inclusa fra le manovre d'impastamento.

Alcune tecniche Tuina che possono essere considerate di impastamento sono Anfa, Anroufa e Nafa, tre manovre di natura ambivalente.

Anfa, che significa metodo di pressione, consiste nell'applicare una pressione applicando forza in modo graduale fino a raggiungere il livello desiderato e nel rilasciare con la stessa gradualità.

Gli effetti comunemente considerati sono:

- Rimuove il blocco di Xue
- Rimuove le ostruzioni dai meridiani
- Promuove la circolazione dei Liquidi
- Allevia il dolore
- Tonifica o disperde il Qi

Anroufa, che è una combinazione della manovra precedente con Roufa, consiste nell'applicare una pressione circolare profonda senza strofinamento superficiale. Anche questa manovra prevede una fase di andata, a scendere, ed una fase di ritorno a risalire, applicate con la stessa gradualità.

Gli effetti di Anroufa sono:

- Fa circolare e rimuove i blocchi di Xue
- Migliora il trofismo muscolare
- Apre e rilassa i tessuti
- Allevia il dolore
- Tonifica o disperde il Qi

Nafa, che significa metodo di presa, è una manovra di presa e sollevamento del piano muscolare - cutaneo, graduale.

Le azioni e gli effetti promossi da questa azione sono descritti come:

- Apre e rimuove le ostruzioni dai meridiani
- Scioglie le contratture
- Rilassa la muscolatura
- Elimina il Freddo
- Fa circolare Qi e Xue

3.2.4 Lo scollamento - NIEFA

Nello scollamento la pelle e i tessuti sottocutanei vengono fatti scorrere sugli strati più profondi. Le mani poggiano aperte sulla superficie da trattare l'una accanto all'altra e con i pollici abdotti. Le dita estese, spingono i tessuti contro i pollici, sollevando così una piega di pelle dai tessuti sottostanti.

Questa porzione cutanea viene compressa tra i polpastrelli delle dita e quelli dei pollici che, esercitando un'azione di spinta, la fanno rotolare sulla parte del corpo in questione con un movimento ad onda che si allontana dal terapeuta. La pressione esercitata è modesta, sia perché agisce su cute e sottocute, sia per non provocare dolore.

Viene normalmente intesa come sottotipologia di manovra da impastamento, con effetti meccanici simili, nel Tuina il Niefa è esattamente la tecnica di scollamento, e si applica sia sulle zone che sigli agopunti.

Gli effetti specifici che le vengono imputati sono:

- Fa circolare il Qi
- Rimuove i blocchi di Xue
- Scolla i tessuti superficiali dai profondi
- Porta in superficie i patogeni
- Apre, rimuove l'ostruzione dai meridiani

3.2.5 Il rotolamento o roulage - GUNFA

Si pratica sfruttando come piano di contropressione le ossa della mano. L'azione meccanica diretta di compressione e rilasciamento favorisce il flusso venoso. Viene così ridotta la congestione nei letti capillari e risulta migliorato il flusso arterioso. Analogamente si stimola il flusso della linfa. Inoltre somministrato energicamente, causa vasodilatazione a livello

cutaneo. Aumenta la vascolarizzazione del tessuto muscolare favorendo l'eliminazione dei prodotti del catabolismo e cioè le tossine del muscolo affaticato. Rilassa profondamente le fibre contratte, riduce il dolore e migliora il tono trofico del muscolo. Anche questa tecnica viene intesa come sottocategoria dell'impastamento, il cui effetto in generale è di ridurre l'accumulo di liquido interstiziale dei tessuti. Agendo sul simpatico vascolare, provoca un'ischemia cui segue per riflesso un'iperemia di più lunga durata. Accresce infine la mobilità dei tessuti sui piani profondi, facilita la secrezione delle ghiandole sudoripare e sebacee, stimola intensamente le terminazioni nervose sensitive e cutanee.

Nel massaggio Tuina la tecnica di rotolamento è Gunfa e consiste nel far rotolare sulla zona da trattare il lato ulnare della mano. Il movimento è composto di due fasi, una di andata e una di ritorno. La fase di andata comincia dalla nocca del dito mignolo dell'operatore che "srotolerà" il resto delle nocche, tendendo la mano socchiusa e non rigida, nella fase di ritorno il gomito retrocede portando con sé la mano che si riarrotola senza perdere il contatto col corpo del paziente.

Le azioni che vengono attribuite al Gunfa sono:

- Fa circolare e rimuove i blocchi di Xue
- Fa circolare il Qi
- Rilassa la muscolatura
- Scioglie le contratture
- Apre e rimuove le ostruzioni dai meridiani
- Allevia i dolori
- Riscalda lievemente
- Apre e rilassa i tessuti

3.2.6 La percussione - PIFA, PAIFA, CHUIFA

Le manovre di percussione, comprendono differenti tipi di massaggio, caratterizzati dal modo in cui varie parti della mano colpiscono, a ritmo piuttosto sostenuto, i tessuti interessati. Le mani lavorano in alternanza ed i polsi sono mantenuti morbidi, in modo che i movimenti risultino leggeri, vivaci e stimolanti. Esaminiamo ora le diverse modalità singolarmente.

Coppettatura - Paifa

Viene abitualmente eseguita con movimenti della superficie palmare delle mani disposte a coppa. La manovra si ottiene lasciando i polsi liberi e ritirando la mano dal paziente appena questa ha toccato la superficie da trattare. Questo massaggio viene eseguito piuttosto rapidamente. La sua azione è rivolta a stimolare i tessuti meccanicamente. Quando viene eseguito sull'area corrispondente a bronchi e polmoni, le onde meccaniche prodotte aiutano a staccarne le secrezioni.

Nel Tuina **Paifa** è la manovra di percussione con le mani "a coppa". Gli effetti descritti sono:

- Richiama in superficie il Qi
- Elimina il Vento e Freddo patogeni
- Fa circolare il Qi
- Promuove l'eliminazione dei Tan

Percussione con la mano a pugno - Chuifa

Questa manovra viene eseguita con le mani chiuse a pugno, ma non serrate. La battitura viene eseguita con movimenti alternati ottenuti mediante la flessione e l'estensione del polso; il resto del braccio va mantenuto il più rilassato possibile. Le mani si spostano lungo le parti del corpo da trattare. La manovra è rivolta a stimolare i tessuti mediante un'azione meccanica diretta piuttosto vivace.

Nel Tuina la manovra di percussione con mano a pugno è chiamata

Chuifa. I suoi effetti fisiologici sono:

- Richiama in superficie il Qi
- Elimina il Vento e il Freddo patogeni
- Fa circolare il Qi

Percussione con le mani a taglio - Pifa

Questa è una manovra a due mani, in cui i bordi laterali delle dita, colpiscono i tessuti in rapida successione. Il terapeuta, in piedi e posto perpendicolarmente all'asse longitudinale dei muscoli da trattare, flette i gomiti e abduce le spalle, lasciando sempre i polsi sciolti.

Il movimento è dato dal rapido alternarsi di pronazione e supinazione degli avambracci, con le mani che lavorano sfalsate o congiuntamente. A colpire effettivamente la cute sono i margini ulnari e la superficie dorsale delle dita. Durante il movimento le superfici palmari delle mani quasi si toccano e sia dita che mani vanno mantenute rilassate. La pressione è quella delle dita rilassate che colpiscono la superficie cutanea in rapida successione. Lo scopo di questa tecnica è di stimolare cute, sottocute e muscoli.

Gli effetti meccanici diretti producono un intenso stimolo sui muscoli modificandone il tono, provocandone la contrazione prima e il rilasciamento poi, accrescendone la vitalità se ipotrofici. La sua energica azione meccanica, avrebbe lo scopo anche di ridurre i depositi di fibrina nelle ecchimosi e nei versamenti. Come effetto riflesso della percussione, potrebbe comparire un eritema cutaneo che indica una vasodilatazione secondaria alla stimolazione dei nervi vasomotori. Induce inoltre un senso generale di calore e rinvigorisce, dovuto alla stimolazione delle branche sensitive dei fasci nervosi. Le terminazioni sensoriali, specialmente i meccanorecettori, vengono stimolate e questo

può dar luogo ad una stimolazione del dolore tramite il meccanismo del cancello spinale. Anche sulla circolazione agisce in via riflessa, aumentando la velocità della corrente arteriosa e venosa.

La manovra Tuina di percussione con le mani a tagli si chiama **Pifa** i cui effetti fisiologici sono:

- Richiama in superficie il Qi
- Elimina il Vento e il Freddo
- Fa circolare il Qi

In generale le percussioni nel Tuina vengono considerate tutte manovre disperdenti.

3.2.7 La vibrazione - ZHENFA

La vibrazione è una tecnica in cui un movimento fine di scuotimento o tremore viene trasmesso ai tessuti dal palmo della mano o dalla punta delle dita. La mano, o la punta delle dita, viene delicatamente appoggiata sulla parte da trattare. Il gomito deve essere esteso.

Rapide e continue vibrazioni vengono trasmesse alla cute del soggetto dalla contrazione rapida dei muscoli delle braccia, evitando l'irrigidimento delle articolazioni del polso, delle dita e del gomito. La contrazione consiste in rapidi scuotimenti, trasmessi con una successione di pressioni e rilassamento, senza interrompere mai il contatto tra la mano dell'operatore e la cute del paziente. L'azione sedativa è uno degli effetti più evidenti della manovra.

Per effetto meccanico, quando applicate alla regione toracica, provocano distacco del muco. Quando vengono applicate sullo stomaco o sull'intestino, le manipolazioni provocano spostamento di gas. Le vibrazioni possono aiutare a ridurre un edema. Per effetto riflesso,

possono contribuire alla riduzione del dolore e facilitare sia la contrazione che il rilassamento delle fibre muscolari.

Nel Tuina la manovra elettiva di vibrazione è Zhenfa, principalmente usata per azioni di tonificazione profonda, portando quindi anche un'azione sulla Yuan Qi.

Zhenfa, che significa metodo di vibrazione, consiste nel far penetrare una vibrazione in una zona o in un punto specifico. Questa manovra ha come azione riconosciuta quella di:

- Muove il Qi e lo porta in profondità
- Tonifica il Qi

CAPITOLO 4

L'AZIONE RITUALIZZATA

4.1 EFFETTI RITUALI DELLE MANOVRE TUINA

Dopo aver preso in esame gli effetti delle manovre, sia dal punto di vista fisiologico inteso sia nel senso occidentale, che secondo i principi della fisiologia della medicina cinese, da sola la stimolazione fisica e meccanica non spiega tutti gli aspetti del massaggio.

Abbiamo visto che anche secondo i principi della massoterapia occidentale è riconosciuto un effetto psicologico del massaggio, che rilassa e calma il paziente, e lo predispone ad un'apertura di fiducia nei confronti del terapeuta.

Tuttavia nella medicina classica cinese questa dimensione rituale è ancora più essenziale nella pratica terapeutica.

Si pensi per esempio alle considerazioni fatte precedentemente, relative alle tradizioni del periodo Song, nel quale si assumono le funzioni di uno o più punti applicandole all'intero meridiano. Per poter attingere ad una funzione fisiologica è necessario operare sulla zona che promuove tale funzione, ma è di grande aiuto se non di necessità, applicare un'azione ritualizzata sulla zona stessa. In questo le differenti manovre e le modalità con le quali esse possono essere applicate e l'intenzione dell'operatore possono essere uno strumento fondamentale in questo senso.

Per fare un esempio si possono prendere alcune delle funzioni dei meridiani sopra descritte.

Prendiamo il meridiano del Polmone.

La prima funzione indicava “Ha la funzione di rilasciare (Jie) i fattori patogeni esterni”, intendendo in questo caso l’eliminazione all’esterno dei patogeni avversi.

Per promuovere questa azione specifica che appartiene di per sè alle funzioni del meridiano del Polmone si potrebbe prediligere l’utilizzo di manovre rapide, relativamente veloci e superficiali, che vanno a lavorare quindi sulla Wei Qi, cioè l’energia difensiva stimolandola. In questo caso le manovre che scelte potranno essere alcune percussioni che permettano di lavorare su un’area molto piccola come quella di un meridiano Yin del braccio, oppure manovre di strofinamento come Tuifa o Roufa, ma utilizzando un ritmo molto rapido e una pressione piuttosto superficiale.

Alla funzione “Diffonde il Qi del Polmone allo scopo di rilasciare l’esterno” si può pensare ad un’azione che sollevi il meridiano. Potrebbe dunque trattarsi di un Nafa eseguito con ritmo sostenuto e intenzione disperdente.

Troviamo poi “Stabilizza e calma il respiro e il sibilo dell’asma, facendo scendere i fluidi al Rene”. Per ritualizzare questo tipo di azione del meridiano potrebbe essere utile prediligere manovre di affondo, in cui dalla superficie si scende di profondità. Potremmo quindi pensare a manovre come Anfa o Anroufa, e volendo portare l’azione sul movimento dei fluidi, quindi una sostanza Yin, queste manovre verranno effettuate un ritmo lento e facendo pressione ad un livello intermedio, sicuramente più profondo rispetto alle manovre precedenti.

L’azione ritualizzata permette sia di beneficiare degli effetti meccanici sui tessuti e i trasmettitori sensoriali, che di prediligere una determinata funzione del Polmone piuttosto che un’altra. Sicuramente oltre a trattare

l'intero meridiano sarà piuttosto utile anche soffermarsi sui punti che di quel meridiano promuovono la funzione prescelta.

Possiamo fare un esempio analogo ma differente su altre istanze prese prima in considerazione. Si è detto che l'asse o livello energetico Yang Ming contiene tanto Qi quanto Xue. Ovviamente se noi operiamo sulla risonanza energetica promuoveremo le funzioni ad essa sottese, che sono molteplici. Ma se il principio della nostra terapia avrà come oggetto un lavoro sul Sangue, sostanza Yin, e la sua tonificazione, allora le manovre che sceglierò avranno una natura tonificante, quindi nutriente, oppure armonizzante con esecuzione tonificante. Sarà pertanto una stimolazione con un ritmo costante, ma lento e la pressione sarà tale da farmi raggiungere un livello intermedio-profondo, dove trovo Xue. Avrò sicuramente promosso le funzioni dell'intera risonanza, ma con un'intenzione specifica sul Sangue. Ovviamente la stimolazione di punti specifici aiuterà a completare e rendere più efficace il trattamento.

Se invece l'intenzione terapeutica è rivolta ad un problema a livello Qi di Stomaco, la manovra sarà effettuata ad un livello meno profondo, ma con un'azione più rapida.

Nel terzo caso, quello cioè in cui è necessario un'armonizzazione delle due sostanze, è proprio la risonanza Yang Ming quella indicata a promuovere questa funzione fisiologica. Trattandosi di un'armonizzazione si potrebbero prediligere manovre ambivalenti, effettuate in modo armonioso e con un ritmo intermedio.

Ovviamente in un trattamento non si non è necessario prediligere una sola manovra per ogni intenzione terapeutica, ma è utile combinare diversi gesti che possiedono la stessa affinità terapeutica, poiché ciascuno di questi porterà piccole differenze completando il trattamento

in modo sinergico. Quindi non solo sarà importante la varietà ma anche l'abilità nel saperle combinare assieme.

CONCLUSIONI

Dopo aver analizzato quali sono i principali effetti del massaggio riconosciuti dalla medicina occidentale, e di conseguenza dalla massoterapia di tradizione occidentale, si è detto che l'impatto psichico del massaggio ha un peso determinante sulla riuscita stessa della terapia. La mancanza di fiducia nel terapeuta, un massaggio poco attento e molto meccanico possono interferire irrimediabilmente con il trattamento modificando la percezione che il paziente ha di quello che sta avvenendo fisiologicamente nel suo corpo attraverso la stimolazione meccanica.

Abbiamo poi preso in considerazione parte della fisiologia complessa descritta dalla tradizione della medicina cinese, e si è visto che l'azione del massaggio avviene su strutture fisiche concrete e sostanze funzionali chiamate in modi differenti, ma che come sappiamo fanno parte della stessa struttura corporea considerata in occidente.

Ma proprio per la natura sottile e rituale dell'energetica descritta dalla medicina classica cinese, è imprescindibile il valore dell'utilizzo di piani simbolici che veicolino l'azione meccanica e fisica. Assieme le due componenti rendono il trattamento Tuina efficace ed unico.

Un elemento che non dovrebbe essere dimenticato è che il massaggio come tecnica medica e terapeutica nasce proprio in oriente, in Cina ed in India, e da lì si è poi diffuso negli altri continenti, mutuandone le manovre, le finalità per come queste potevano essere integrate nella cultura locale dalla quale sono poi state assorbite.

Pertanto penso sia non solo poco utile, ma anche controproducente separare l'azione meccanica e fisiologica del massaggio Tuina dalla sua

dimensione sottile, che lo rende efficace anche laddove le tecniche di massaggio occidentali falliscono.

BIBLIOGRAFIA

Becker W.M., Kleinsmith L.J., Hardin J.

Il mondo della cellula

Napoli, EdiSES, 2002

Bottalo F., Brotzu R.

Fondamenti di medicina tradizionale cinese

Milano, Xenia Edizioni, 1999

Corradin M., Di Stanislao C., Parini M.

Medicina tradizionale cinese per lo Shiatsu e il Tuina (Vol. I e II)

Rozzano (Mi), CEA Edizioni, 2001

Crespi L., Ercoli P., Marino V.

Manuale di Tuina, fondamenti e strategie di trattamento

Rozzano (Mi), CEA Edizioni, 2010

Deydier-Bastide M.

Il massaggio tradizionale cinese. Terapeutica, massaggio dei tessuti, manipolazioni articolari, vertebrali e viscerali

Roma, Edizioni Mediterranee, 2006

Fan C., Hummelsberger J., Wisisperder G.

Tuina. La riscoperta di un'antica terapia manuale cinese

Roma, Edizioni Mediterranee, 2002

Kanemetz H.L.

History of Massage

In Basmajian, IV ed.: *Manipulation, Traction and Massage*

Baltimore, Williams & Wilkins, 1985, pp. 211-255

Sottile L.

Il massaggio cinese. Fondamenti - manipolazione - terapie

Roma, Edizioni Mediterranee, 2002

Veith I. (a cura di)

Huangdi Neijing Suwen

Roma, Edizioni Mediterranee, 1976

Wang J.W., Robertson J.

La teoria dei canali in medicina cinese. Le conferenze di Wang Ju-Yi sulla terapia dei canali

Rozzano (Mi), CEA Edizioni, 2013

SITI INTERNET

Matthew Miller, *A brief history of Chinese Therapeutic Massage*
www.eastwestacupuncture.net

Francesco Nigro, *Il ruolo del massaggio nel trattamento delle patologie muscolo-tendinee dell'arto inferiore nello sportivo*
www.fisiobrain.com/web/wp-content/uploads/downloads/2010/06/tesi_Francesco_Nigro.pdf

www.diegosarto.it/files/u1/IIIMassaggioTerapeutico.pdf

www.ecm-fisioterapisti.it/articoli/fisiologia-del-massaggio