



International Academy of Chinese Martial Arts

BREVE DESCRIZIONE DEL MASSAGGIO TERAPEUTICO NEI GONG TUI NA

(M° Isidoro Li Pira)

Il Neigong Tuina è un'antica tecnica manuale cinese, efficace per ritrovare, sostenere, o ristabilire un equilibrio di benessere psico-fisico, con l'agopuntura e la fitoterapia, è un componente fondamentale della Medicina Tradizionale Cinese e possiede un vasto repertorio tecnico, ripreso, solo in parte, anche dallo Shiatsu. E' un metodo completo e naturale, che utilizza i punti energetici dell'agopuntura, ma oltre a questi anche una conoscenza profonda del corpo sul quale applica tecniche manuali, di massaggio muscolare, trazioni vertebrali e articolari, tecniche di mobilizzazione e cure riabilitative.

Gli strumenti dell'operatore di Neigong Tuina sono le sue braccia, la sua energia e la sua profonda conoscenza della cultura scientifica. Quest'ultima basata sui principi derivanti dalla filosofia naturale citata dal testo più classico della terapia cinese "Huangdi Neijing" che pone l'essere in assoluta relazione con la natura che lo circonda. L'utilizzo delle dita, delle mani e dei gomiti con cui preme, spinge e afferra per drenare i canali energetici e riequilibrare il Qi, l'energia vitale, sono solo gli aspetti esteriori di questa profonda e sofisticata arte guaritrice. Il termine Neigong Tuina è composto da Quattro ideogrammi: il primo "Nei" significa "interno, profondo"; il secondo "Gong" significa "abilità ed esperienza"; il terzo "Tui" significa "spingere, condurre"; il quarto "Na" significa "afferrare, sostenere".

中国推拿

Cuore, corpo e mente



Il Neigong Tuina considera mente, corpo e spirito riuniti in un unico sistema: attraverso il contatto fisico si instaura un profondo rapporto con l'altra persona e le mani sono veicoli di messaggi reciproci che aumentano le capacità di ascolto e di contatto. La pratica del Neigong Tuina utilizza il "Cuore" per consentire di entrare in contatto profondo con un'altra persona ed aiutarla, utilizza il "Corpo" attraverso lo studio di tecniche manuali specifiche e infine usa la "Mente" per capire la nascita delle disarmonie e favorire il riequilibrio energetico.

Tuina e Qigong

Il **Neigong Tuina** inteso come trattamento terapeutico deve essere applicato da terapisti esperti che abbiano nella loro esperienza pratica le conoscenze del lavoro interno "Qigong", disciplina cinese antichissima nel quale si perfeziona il controllo e l'uso dell'energia. Questa antica arte che è correlata alla formazione medica tradizionale, consente al terapeuta Tuina di comprendere il corpo sottile nella sua complessa interazione, quando si adopera per ristabilire quei processi di riequilibrio per il sostentamento e l'autodifesa propria e del paziente.

Il Qi Gong è l'insieme delle tecniche bioenergetiche cinesi ("bioenergetiche" significa concernenti

l'energia che consente i processi vitali dell'organismo).

L'espressione "Qigong" si compone di due parole: "Qi", che significa energia e "Gong" che significa esperienza ed abilità. Letteralmente, significa, quindi, "esperienza ed abilità con l'energia".

Un'antica arte che non si improvvisa

A differenza di altre tecniche energetiche estremo-orientali, le complesse tecniche del Neigong Tuina richiedono una buona conoscenza dell'anatomia e della fisiologia: si basano su manovre di sfioramento, impastamento, afferramento, rotazione, mobilizzazione attiva e passiva che riducono le contratture muscolari, mobilizzano le aree articolari, migliorano il microcircolo. La tecnica insiste anche, secondo i principi tradizionali, sui "punti" e sui "meridiani", considerati vettori e regolatori di quella "bioenergia" che si definisce Qi. La cultura etica inoltre è sostenuta da una profonda educazione ai valori insiti nella filosofia che in oriente è radicata e permea tutti gli ambienti eccelsi dell'arte nel suo senso più assoluto.

IL GESTO

Il massaggio cinese (Tuina), è una tecnica terapeutica antichissima, esplicitamente citato nel Huandi Neijing testo classico e fondamentale della medicina tradizionale cinese risalente al 400 a.c. Il termine Tuina risale alla dinastia Ming e significa letteralmente spingere e afferrare, spesso viene utilizzato anche il termine Anmo che significa invece premere e carezzare, le due definizioni sono quasi equivalenti e richiamano efficacemente il tipo di manipolazioni sulle quali si basa questa metodica.

A questo proposito è importante specificare che in Cina esistono cinque scuole prioritarie di Tuina. Tutte queste, pur avendo codificato una notevole quantità di tecniche di "massaggio" e di mobilizzazione articolare, concordano sulle seguenti otto modalità di base:

- Dianfa, massaggio localizzato sui punti
- Anfa, pressione statica sui punti
- Ruofa, impastamento circolare
- Muofa, frizione
- Niefu, pizzicottamento con le dita
- Nafa, presa con tutta la mano
- Quenfa, rotolamento con il dorso della mano
- Tuifa, spinta lungo i meridiani

Queste tecniche, in alcuni casi sono utilizzate in sinergia con oli o "vini" a base di erbe, affinché le stesse manovre possano manifestarsi con effetti diversi e sono indicate per zone corporee specifiche.

In alcuni casi, specie in presenza di traumi e contusioni, il massaggio verrà indirizzato prevalentemente ai meridiani tendineo muscolari (analoghi alle catene muscolari della moderna fisioterapia), oppure tecniche più penetranti raggiungeranno in profondità i punti dei meridiani principali.

Nel contesto della scuola IACMA l'efficacia del trattamento è strettamente legata alla capacità dell'esecutore di guidare la propria energia all'interno del punto da stimolare, capacità che implica una continua pratica del qigong, l'assunzione di posture corrette e lo sviluppo di un adeguato atteggiamento mentale. Per tale ragione il nome che identifica detto insegnamento o linea è "Neigong Tuina"

Per quanto riguarda la postura ricordiamo l'importanza del corretto allineamento della colonna il quale, unito ad un buon "radicamento" al terreno, garantisce la migliore circolazione energetica nel corpo dell'operatore che, se in grado di operare con vigore pur mantenendo rilassate le proprie articolazioni, potrà trasmettere questo buon equilibrio anche alle zone da trattare.

L'atteggiamento mentale è connesso con due elementi fondamentali: la capacità di ascolto e il cosiddetto Intento o Intenzione.

L'EFFICACIA

Attualmente i testi cinesi attribuiscono al massaggio una serie di possibilità di azione così riassumibili: Azione di riequilibrio emotivo; Azione di regolazione del sistema yin-yang; Rinforzo dei meccanismi di difesa dell' organismo; Azione sulla circolazione energetica; Azione sui muscoli; Azione sulle articolazioni.

Si tratta, come è evidente, di una classificazione corretta ma troppo "moderna", più o meno ufficiale, influenzata dal pragmatismo maoista che, negli ultimi decenni, ha cercato di razionalizzare la tradizione eliminandone gli elementi filosofici, simbolici ed anche "poetici".

Dal nostro punto di vista il Neigong Tuina è semplicemente lo strumento principe per la stimolazione manuale dell' energia del corpo. Opinione confortata dal capitolo XII del So Wen che collega la pratica del massaggio alle regioni centrali dell'impero, indicandone in questo modo simbolico la straordinaria importanza terapeutica.

Ricordiamo inoltre il fondamentale aspetto terapeutico determinato dalla costante presenza dell'operatore durante la seduta; tramite il contatto "fisico" il massaggio ed il tocco che definiscono infatti lo "spazio" corporeo della persona divenendo strumento di consapevolezza e via maestra per percorrere la strada che dalla periferia ci porta verso il nostro "centro" psichico ed energetico.

Il "paziente" è dunque protagonista assoluto della seduta, in quanto la cura e l'attenzione con le quali viene trattato, sono al "centro" del nostro interesse, agiscono necessariamente sulla sua profondità che in questo modo viene attivata e fortificata.



LA POSTURA



Obiettivi fondamentali del Neigong Tuina sono da un lato correggere, regolare e sbloccare la circolazione del qi nei jingluo (canali energetici), dall'altro tonificare (o disperdere) direttamente l'energia degli organi.

Ciò comporta un trasferimento di "qi" dall'operatore al ricevente, la tecnica deve quindi essere precisa e non richiedere un eccessivo dispendio energetico.

L' operatore entra direttamente in contatto con il paziente, il suo corpo è l'unico strumento terapeutico, deve quindi essere ben preparato ed utilizzato nel modo più efficace possibile. Questo obiettivo viene normalmente raggiunto tramite la pratica del Taijiquan e del Qigong ed è quindi proprio a queste discipline che ci riferiamo descrivendo la posizione di base indispensabile per la pratica del massaggio.