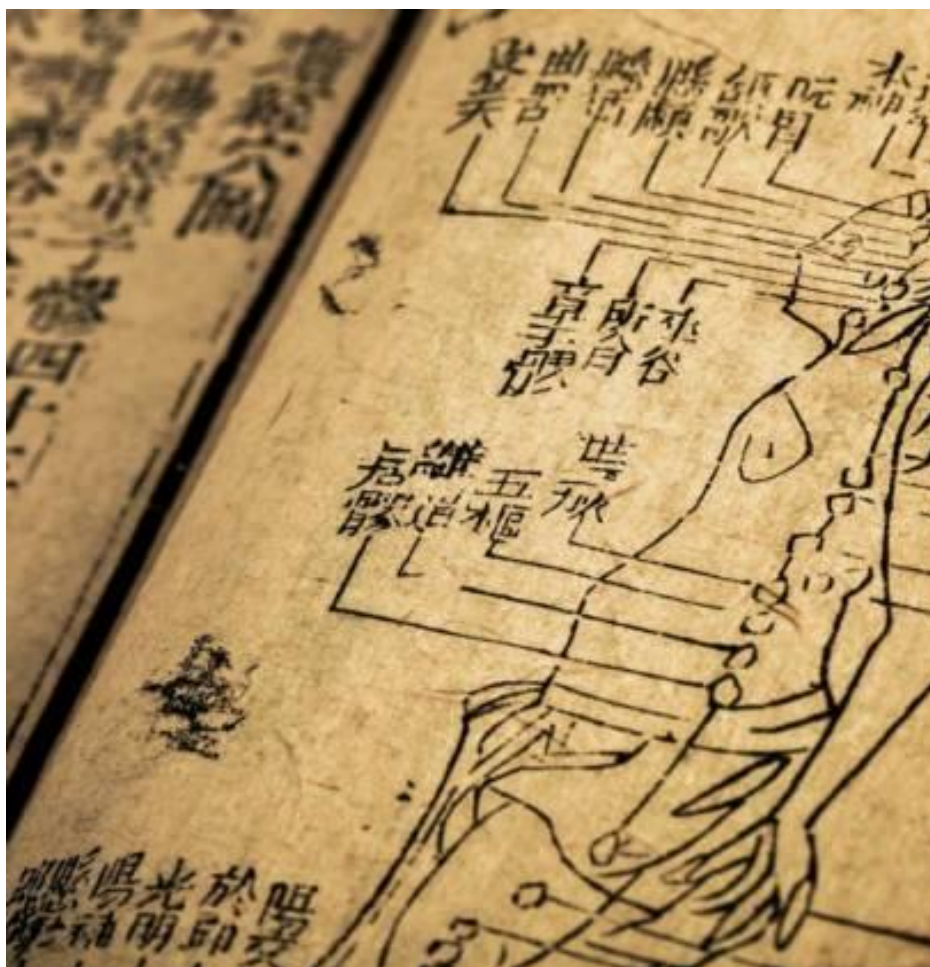




MTC

Attraverso numerose discipline e strumenti, la medicina tradizionale cinese favorisce il mantenimento della salute - 'medico' è colui che non fa ammalare le persone - ma anche il ristabilirsi della salute nel caso in cui si venga sopraffatti da un trauma o da circostanze esterne e interne.

MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

La medicina tradizionale cinese è basata sull'idea che l'uomo, per essere in salute, deve puntare all'equilibrio tra mente, corpo e spirito. Può pertanto apportare benefici in moltissimi casi: vediamo quali, nel concreto.

Si tratta di un sistema medico di tipo olistico dalle origini antichissime.

Attaverso numerose discipline e strumenti, favorisce innanzitutto il mantenimento della salute - 'medico' è colui che non fa ammalare le persone - ma anche il ristabilirsi della salute nel caso in cui si venga sopraffatti da un trauma o da circostanze esterne e interne.

Ogni scuola di pensiero ha sviluppato, nei secoli, diverse modalità di cura. Ma la filosofia che sta alla base del pensiero e le accomuna tutte, è quella che ha a che fare con la liberazione del Qi, o energia vitale.

Questa energia vitale attraversa il corpo sfruttando i cosiddetti meridiani. Ovvero canali di passaggio sottoposti alle regole yin e yang, cioè dell'equilibrio.

La malattia è il risultato di uno squilibrio nella circolazione e nella qualità dell'energia.

La medicina cinese agisce attraverso 5 strumenti:

- una dieta e uno stile di vita adeguati
- il movimento/meditazione attraverso il Qigong
- il massaggio Tuina
- l'agopuntura
- la fitoterapia

Il massaggio cinese Tuina è quindi una pratica della medicina tradizionale cinese, e ne condivide i principi e l'impostazione.

Consiste in una serie di tecniche manuali e si caratterizza per la sua completezza: prevede una serie di manovre da effettuare con le mani in determinati punti e zone del corpo.

Mentre altri tipi di massaggio prevedono solamente pressioni statiche, il Tuina dispone di manovre più varie, sia dolci che dinamiche.

Esistono diversi altri strumenti accessori per il raggiungimento del risultato, come le coppette e l'uso del calore con la moxa.

Nel linguaggio della medicina cinese, come si diceva più sopra, tutte queste risorse servono a ripristinare la corretta circolazione del Qi.

Il Tuina è utile, inoltre, per rimuovere i fattori patogeni e le stasi, per tonificare il sistema degli organi e visceri.

Questa pratica è quindi in grado di intervenire positivamente in molte problematiche di diversa natura, sia fisica che psicosomatica, come l'ansia, l'insonnia, i problemi della pelle, i disturbi gastrointestinali ed ipertensione.

Il Qigong è un altro dei pilastri della medicina cinese, possiamo definirlo una "ginnastica" dolce, sia preventiva che curativa, basata sullo scorrimento dell'energia nel sistema dei meridiani su cui tradizionalmente agisce l'agopuntura.

La pratica del Qigong è un potente sistema di "autoterapia" e prevenzione attraverso esercizi fisici, sia statici che dinamici, tecniche di concentrazione mentale e di controllo della respirazione, emissione di suoni le cui vibrazioni hanno lo scopo di armonizzare i differenti organi vitali. Le tecniche di Qigong permettono di sostenere e far circolare l'energia vitale lungo i meridiani, con l'obiettivo di prevenire o sciogliere i blocchi energetici e correggere gli squilibri con esercizi mirati al fine di raggiungere un benessere fisico e psichico ed una maggiore resistenza allo stress ed ai fattori patogeni.

La pratica costante degli esercizi consente quindi di rendere il corpo più forte e la mente più stabile e concentrata, favorendo nel tempo un equilibrio fisico ed emozionale sempre più "solido".

Al di là delle differenze di stili e scuole, la pratica del Qigong prevede l'armonizzazione del corpo, del respiro e della mente, poiché nella concezione cinese non esiste una separazione tra corpo e mente.

E' possibile reperire su PUBMED (la più grande banca dati di letteratura biomedica del mondo) centinaia di studi dedicati a testimonianza delle molteplici applicazioni mediche del Qi gong e del TaiChi nei campi più svariati come: riabilitazione polmonare, asma; ansia e sindromi stress-correlate; insufficienza cardiaca, ipertensione arteriosa; anti-aging; supporto in oncologia; fibro-mialgia; Morbo di Parkinson diabete di tipo II; qualità del sonno.

L'agopuntura, infine, è forse la metodica di medicina cinese più nota in occidente, tanto che spesso viene usata come sinonimo della medicina cinese stessa.

E' certamente un tipo di disciplina affascinante, poetica, e soprattutto efficace, studiata ormai da decenni a livello scientifico.

Si tratta della stimolazione - attraverso aghi di varie lunghezze e spessori - di punti situati lungo il percorso dei cosiddetti meridiani, canali energetici che ricoprono tutto il nostro corpo. Ogni punto ha delle caratteristiche, e l'operatore seleziona quelli che ritiene essere più indicati in seguito al colloquio e alla valutazione del paziente.

I punti di agopuntura si possono trattare anche con il massaggio e l'uso del calore attraverso la moxa. Grazie alla ricerca, sono stati creati degli strumenti che permettono di stimolare i punti senza ricorrere agli aghi, in modo rapido e indolore, grazie alla luce bianca (laser) oppure ad un leggero flusso di corrente. Questo permette di intervenire senza alcun effetto collaterale in un gran numero di situazioni, consentendo una guarigione più spontanea e diminuendo il consumo di farmaci.