



TUINA E COPPETTAZIONE

MASSAGGIO TUINA

Il 'Tuina' è una terapia tipica della medicina tradizionale cinese. Si compone di diverse tecniche manuali e tecniche complementari. Nella disciplina la caratteristica più importante è la visione del paziente nella sua individualità.

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.

La Coppettazione

Se soffriamo di malattie respiratorie, contratture, mal di schiena, sciatica, problemi digestivi, stanchezza, ansia e insonnia possiamo provare un rimedio antichissimo e naturale: la Coppettazione.

La coppettazione o "cupping" è un'antica tecnica della medicina tradizionale cinese che utilizza delle coppette all'interno delle quali viene creato il vuoto (con un fiammifero o con una pompetta aspirante) in modo da creare un effetto "risucchio" sulla pelle, come illustro nel video.

Questa azione di attrazione del sangue nel punto trattato risolve la stasi di sangue e la stasi energetica del punto stesso, dando beneficio a una grande quantità di problemi.

Con la coppettazione, come nelle terapie di agopuntura e riflessologia, lavoriamo in modo riflesso sui vari punti dei meridiani energetici.

- Il livido o congestione ematica che si viene a creare grazie al richiamo del sangue nel punto trattato è un effetto collaterale che non si può evitare.

Anzi, diciamo che è auspicabile perché quando compare, significa che la parte trattata ha davvero bisogno di essere irrorata di sangue. Infatti, a parità di durata del trattamento, ci saranno punti che agiscono con un rossore maggiore e altri con un rossore minore.

Ecce 5 motivi per provarla:

1) **A**gisce in modo veloce e profondo

- riattivando il sangue, il sistema linfatico e ristabilendo l'equilibrio del corpo in modo naturale. Ogni cultura ha avuto nel tempo una sua forma di coppettazione: gli antichi egizi, gli indiani, i coreani, i vietnamiti e molte popolazioni del Sudamerica.

2) **È** un valido pronto soccorso.

- Supponiamo abbiate un dolore muscolare molto forte: ecco che l'applicazione delle coppette può dare sollievo in tempi brevi. Logicamente il massaggio è e rimane il perfetto complemento al trattamento.

3) **È** l'ansiolitico naturale.

- Se vi sentite tesi, nervosi, ansiosi o fate fatica a dormire, una particolare stimolazione attraverso le coppette aiuta a riequilibrare il flusso sanguigno, energetico e con esso lo Shen, il nostro spirito.
- Quando il corpo è in equilibrio anche lo spirito, quindi l'umore, la centratura, la serenità arrivano di conseguenza.

4) **C**ombatte mal di testa, dolori muscolari, stanchezza, insonnia

- in modo naturale. Quindi prima di passare ai farmaci o alla loro assunzione prolungata, vale la pena provare con questo rimedio naturale.

5) **S**i combina perfettamente con altre terapie

- come ad esempio il massaggio, la riflessologia, il Tuina, di cui completa efficacemente l'azione.