

# TuiNa dalla teoria alla pratica

Sia lo si chiami TuiNa (denominazione più recente e più yang) sia lo si chiami AnMo (denominazione più antica e più yin) questa è la tecnica di massaggio delle “2 mani” dove si intende che l'operatore è in grado di svolgere contemporaneamente con le mani tecniche differenti.

Per tecniche differenti si intende sia tecniche diverse tra loro ma anche ritmi, forze e direzioni diverse.

# TuiNa dalla teoria alla pratica

Con questo si intende oltre alla notevole difficoltà che caratterizza questa tecnica anche la necessità che la pratica sia il faro che dirige la nostra capacità di apprendimento. Essendo una pratica tradizionale potremmo dire che è più un saper-fare che un sapere intellettuale puro (si basa sulla competenza più che sulla conoscenza).

# TuiNa dalla teoria alla pratica

Altro argomento a favore della necessità di una pratica è l'importanza della palpazione.

La palpazione dei punti e dei meridiani permette di capire lo stato energetico del ricevente.

Ma la palpazione richiede molta pratica soprattutto per ottenere lo stato mentale necessario per ricevere informazioni e non proiettare ciò che ci aspettiamo di trovare

# TuiNa dalla teoria alla pratica

Lo stato mentale necessario alla palpazione è chiamato Wuji, cioè la condizione di vuoto che serve per entrare in risonanza con il ricevente e poter così tramite la nostra azione dare gli stimoli necessari affinché il sistema-ricevente modifichi la propria configurazione energetica al fine di adattarsi meglio alla propria costituzione e con essa al mondo esterno

# TuiNa dalla teoria alla pratica

Dalla palpazione secondo la tradizione si possono evincere 3 quadri energetici:

- Vuoto
- Pieno
- Stasi

# TuiNa dalla teoria alla pratica

La condizione energetica di Vuoto è caratterizzata da una ridotta resistenza alla palpazione, da una temperatura più fredda del resto del corpo e da un colore più pallido

Questa condizione tradizionalmente è trattata con la tecnica della Tonificazione, che consiste nel portare energia nella zona che ne è deficitaria

# TuiNa dalla teoria alla pratica

La condizione energetica di Pieno è caratterizzata da un maggior resistenza alla palpazione, da una temperatura più calda del resto del corpo e da un colore più rosso

Questa condizione tradizionalmente è trattata con la tecnica della Dispersione, che consiste nell'allontanare l'energia nella zona in cui si è concentrata

# TuiNa dalla teoria alla pratica

La condizione energetica di Stasi è caratterizzata dalla presenza di resistenze mobili alla palpazione, da una sensazione di impastamento dei tessuti e di umidità superficiale

Questa condizione tradizionalmente è trattata con la tecnica della Armonizzazione, che consiste nell'indirizzare l'energia nei percorsi a lei predisposti e mettere in movimento tutto il corpo



# TuiNa dalla teoria alla pratica

Oltre alla capacità intrinseca di ogni manovra a ristabilire una determinata disarmonia ci sono 3 fattori generali e 3 specifici che influenzano la qualità dell' azione:

- Fattori generali:

Forza

Velocità

Superficie di applicazione

- Fattori specifici:

Direzione del movimento

Senso di rotazione

Abbinamento alla respirazione

# Le tecniche base del TuiNa

An: pressione

Mo: sfioramento circolare

Zhen: vibrazione

Rou: impastamento circolare

Ca: frizione lineare

Tui : spinta lineare

Gun: rotolamento

Yizhi chan : meditazione su un punto

Anrou: pressione e impastamento

Dian: pressione punti forme

Ji: percussione

Na: pizzicamento

# Le tecniche base del TuiNa

Tecniche in Tonificazione:

An: pressione

Mo: sfioramento circolare

Zhen: vibrazione

Rou: impastamento circolare

Ca: frizione lineare

# An

- **Continua**, con un tempo statico, esercitando una pressione moderata ma costante dapprima leggera e poi sempre più forte.
- **Discontinua**, con un tempo sincopato, esercitata cioè con movimenti ritmici e elastici creando così un effetto più disperdente.

# An

## **INDICAZIONI E CONTROINDICAZIONI**

La manovra viene principalmente usata sia in tonificazione che in dispersione su tutte le parti del corpo.

In generale promuove la circolazione di *Qi* e *Xue*.

In tonificazione svolge un'azione tonica su *Qi* e *Xue*. In dispersione rimuove i blocchi e le occlusioni, raggiunge la profondità e agisce su ossa e articolazioni.

Rispetto ai Meridiani Secondari è particolarmente adatta alla stimolazione dei Meridiani Curiosi e Meridiani Luo. Ha inoltre un'azione calmante sullo *Shen*.

# An

- con tutta la mano
- con la mani sovrapposte.
- con il tenar
- con l'ipotenar
- con il pollice
- il lato ulnare della mano.
- lato ulnare del braccio
- il gomito

# Zheng

- **INDICAZIONI E CONTROINDICAZIONI**

Si utilizza esclusivamente in tonificazione e quindi in punti o zone vuote.

Tonifica tutti i quadri da Vuoto, specialmente del riscaldatore inferiore. tonifica tutti i quadri da freddo. Calma lo *shen* e riduce le palpitazioni

In quanto molto tonificante assolutamente controindicato su tutti i pieni e in presenza di Calore/Umidità.

# Mo

- **INDICAZIONI E CONTROINDICAZIONI**

E' una delle prime tecniche da utilizzare perché è il primo contatto con il paziente, scalda la superficie.

Regola e armonizza l'energia nutritiva e difensiva, rinforza la funzione degli organi addominali, espelle il vento ed eliminare il freddo, muove la stasi di sangue e ridurre il gonfiore.

Rimuove la stasi e le contratture.

Grazie alle sue caratteristiche tonificanti e leggere la tecnica è particolarmente indicata per gli anziani, per i bambini o per quadri di vuoto energetico importanti.



# Ruo

- **INDICAZIONI E CONTROINDICAZIONI**

Applicato in senso orario tonifica e attiva la circolazione di *Qi* e sangue adatto la stasi da vuoto di *Qi*, in senso antiorario serve per alleviare il dolore e ridurre la stasi di sangue e liquidi.

Rilassa i Meridiani Tendino Muscolari, drena i Meridiani Principali, apre le ostruzioni, allevia gli spasmi, attiva la circolazione di *Qi* e sangue, rilascia muscoli e tendini, scioglie rigidità e contratture, tratta i ristagni, muove la stasi di sangue ed allevia il dolore.

Controindicazioni: sono quelle generali del *TuiNa*, in particolare la tecnica non si applica se la cute non è integra, in caso di gravi patologie cardiache, epatiche o tumorali, in pazienti molto defedati

# Ca

- **INDICAZIONI E CONTROINDICAZIONI**

Lo sfregamento lineare può essere eseguito su linee, meridiani o zone. Sulla schiena può essere eseguito in senso verticale o orizzontale.

Le principali indicazioni della tecnica sono: disperdere il freddo, il vento e l'umidità, muovere il *Qi* nei meridiani, attivare e tonificare lo *yang*.

E' controindicata nei casi di pelle non integra o particolarmente debole o sensibile.

# Le tecniche base del TuiNa

Tecniche in Armonizzazione:

Tui : spinta lineare

Gun: rotolamento

Yizhi chan : meditazione su un punto

Anrou: pressione e impastamento

# Tui

## **INDICAZIONI E CONTROINDICAZIONI**

Promuove e migliora la circolazione del *Qi* e sangue, tratta i ristagni, costrizione del *Qi*, allevia il dolore.

Drena i Meridiani Principale e Meridiani Secondari, risveglia la mente, calma lo *Shen*.

È efficace nei dolori dell'estremità cefalica, rischiara la vista, sblocca il diaframma, tratta il dolore epigastrico, il ristagno di cibo ed i dolori addominali, riscalda la superficie cutanea, rilassa ed ha un effetto analgesico sui muscoli: è perciò indicata in tutti i dolori muscolari, crampi e paralisi degli arti, tratta l'astenia psico-fisica.

Non praticare su zone cutanee non integre: ferite lacero contuse, alcune patologie della pelle, ecc.

Fare particolare attenzione nell'esecuzione del *Tui Fa* nelle persone che hanno fragilità cutanea e predisposizione per gli ematomi: effettuare spinta superficiale, pressione leggera ed utilizzare olio

# Tui

- con il pollice
- con 4 dita
- con 5 dita
- con il palmo
- con tutta la mano
- con 2 mani sovrapposte
- bocca della tigre
- lato ulnare
- con il pugno
- con il gomito

# Tui

Varianti :

Tui Fen Yin/Yang: spinta divergente

Tui He Yin/Yang: spinta convergente

# Gun

- **INDICAZIONI E CONTROINDICAZIONI**

Regola e armonizza *Qi* e sangue, risolve le stasi, allevia il dolore, riempie i vuoti e drena i pieni.

Attiva e riscalda i Meridiani Principali e Meridiani *Luo*, rilassa i Meridiani Tendino Muscolari.

Muove la stasi di sangue, tratta i muscoli superficiali e profondi, scioglie le tensioni e le relative contratture

# Gun

- con tutta la mano
- frontale
- ulnare
- con l'avambraccio
- con il tenar



# Yi Zhi Chan

- **INDICAZIONI E  
CONTROINDICAZIONI**

Attiva i punti e quindi le azioni specifiche dei punti, ad esempio, attiva la circolazione del *Qi* e del sangue, disperde il ristagno, rinforza lo stomaco e la milza

# Yi Zhi Chan

- Con il pollice
- Con il medio
- Con il lato radiale del pollice angolo di  $45^\circ$

# Anrou

- **INDICAZIONI E CONTROINDICAZIONI**

Spesso il *Rou* viene usato in associazione con *An per* diventare ***An Rou*** con la caratteristica di penetrare gradualmente dalla superficie agli strati più profondi. Con questa modalità, viene utilizzata principalmente sui punti, per favorirne l'apertura e la mobilizzazione dell'energia e sulle masse muscolari per aiutare il rilassamento tissutale e la mobilizzazione di sangue e *Qi*.

La pressione deve essere costante lungo tutta la circonferenza mantenendo sempre la stessa profondità.

# Le tecniche base del TuiNa

Tecniche in Dispersione:

Dian: pressione punti forme

Ji: percussione

Na: pizzicamento

# Dian

- **INDICAZIONI E CONTROINDICAZIONI**

Trattandosi in effetti di un'agopuntura manuale l'effetto di questa tecnica è quello di determinare un'azione drenante.

Rilassa i meridiani tendino muscolari, attiva la circolazione di *Qi* e sangue, espelle il freddo ed elimina il vanto e l'umidità.

Drena i meridiani principali e collaterali.

Esercita un effetto analgesico, armonizza lo *yin* e lo *yang*, allevia gli spasmi. Regola la funzione dagli organi interni.

# Ji

## • **INDICAZIONI E CONTROINDICAZIONI**

Muove *Qi* e sangue, muove il flegma e tratta i ristagni, regola lo *yin/yang*, richiama l'energia *yang*, stimola la *WeiQi*.

Attiva Meridiani Principali e i Meridiani Luo, rilassa i Meridiani Tendino Muscolari. Rilassa muscoli e tendini, allevia il dolore e le contratture, calma lo *Shen*, apre il petto.

Le controindicazioni sono in caso di debilitazione, astenia fisica, vuoto di *Qi*, ustioni e ulcerazioni della pelle, ferite e abrasioni, eccessiva magrezza, fratture, ipersensibilità

# Ji

A seconda della parte del corpo imprime la forza abbiamo una maggior penetrazione della manovra verso la profondità. Il primo livello è la percussione effettuato con il solo peso della dita, il secondo con il peso della mano, il terzo con il peso dell'avambraccio, il quarto con tutto il braccio con rotazione della spalla, infine con rotazione del busto. Dal terzo in poi si applica su grandi masse muscolari, muscoli ipertrofici ed è molto utilizzata con gli sportivi.

# Ji

- Con il pugno vuoto
- Con la mano a coppetta
- Con il lato ulnare della mano
- Con due dita sovrapposte



# Na

- **INDICAZIONI E CONTROINDICAZIONI**

Disperde il freddo ed elimina il vento, attiva il sangue, ha un effetto analgesico, apre gli orifizi della testa.

Rilassa i Meridiani Tendino Muscolari, drena i Meridiani Principali.

Rilascia i tendini e migliora la circolazione locale del sangue.

Questa tecnica non è indicata in presenza di vuoti importanti di energia e sangue e non è opportuno applicarla su zone o punti in vuoto

# Na

A questo si aggiungono quattro varianti di forza:

- si afferra e si rimane lì,
- si afferra e solleva,
- si afferra solleva e poi si scuote,
- si afferra solleva e si torce.

Le differenti tecniche rappresentano in una progressivo aumentare della dispersione.

# Na

- Con tutta la mano
- Con 5 dita
- Con 3 dita
- Con 2 dita

# Na

Varianti:

Nie: pinzattamento

Nie ji: pinzattamento lungo la colonna

# Trattamento base per armonizzare e tonificare

## Supina/o

- Aprire i cancelli del cielo
- La scimmia si gratta la testa
- Na 2 dita occipite x 3
- Na tutta mano collo x 3

## Prona/o

- Tui schiena x 6 ( percezione)
- Tui Fen zona toracica x 6
- Gun ulnare periscapolare
- Na tutta mano leggero ( tipo 1) periscapolare
- Tui schiena x 6
- Gun tra le scapole e la zona lombare
- Mo zona lombare
- Tui arti inferiori ( BL/KI) x 6
- Ca zona lombare
- Anrou tenar 23 BL
- Zheng 4 VG

# Trattamento base per armonizzare e tonificare

Supina/o

- Tui Fen petto x 6
- Yi Zhi Chan VC sterno controcorrente lato radiale del pollice a 45° x 6
- Tui bocca della tigre arti superiori x 6 secondo il sesso
- Tui Fen polso x 6
- Na 5 dita leggero MP HT x 3
- Mo addome orario e antiorario x 6
- Rou 3 dita 12 VC
- Tui tutta mano MP SP/ST x 6
- Tui tutta mano MP LR/GB
- Tui pollice MP SP piede
- An/ Anrou pollice3 SP
- An tutta mano MP SP gamba e coscia
- Anrou 9 SP
- Tui tutta mano MP Yin arto inferiore
- Zheng 4 VC