

# MASSAGGIO TUINA



## STORIA DEL MASSAGGIO TUINA E DELLA SUA TERAPIA

### Bagni rigeneranti

### Fanghi termali

### Massaggi terme

### Terapie termali aeree

### Trattamenti estetici

### Acque termali

La **terapia tuina** si fonda sulla **medicina tradizionale cinese** ed ora ne è considerata una parte fondamentale come l'**erboristeria** e l'**agopuntura**. La parola **tuina** è una parola composta che significa letteralmente spingere=TUI e afferrare=NA. Il **massaggio tuina**, in ogni caso, comprende molte altre manipolazioni e tecniche che vanno oltre al semplice significato del nome.

Anticamente il **massaggio tuina** veniva chiamato **massaggio Amno**, mentre lo stesso **massaggio tuina** si riferiva al **massaggio infantile**.

Oggi, il **massaggio tuina** è diffusissimo negli ospedali cinesi e viene identificato indistintamente col nome di **tuina** o **amno**. La pratica terapeutica **tuina** si basa fondamentalmente sulla stimolazione di particolari aree del corpo in modo da favorire il corretto equilibrio delle energie Yin e Yang nell'organismo. Il **massaggio tuina** è un **massaggio** veramente completo grazie alla sinergia dei sistemi terapeutici efficaci che lo compongono.

Proprio per questa completezza, dal **massaggio tuina** hanno tratto ispirazioni parziali altre tecniche di **massaggio**

antiche e tutt'ora conosciutissime come lo **shiatsu** e le varie **terapie di digitopresione**, come il **massaggio coreano** e le varie terapie di trazione e mobilitazioni articolari. Il famoso medico dell'antichità, Pian Que, fece uso del **massaggio** per curare le malattie. Secondo un antico catalogo, la prima monografia sulla **massoterapia** è stata l'opera "Dieci capitoli sul **massaggio** di Huangdi e Qibo" che però sfortunatamente è andata perduta.

Nella dinastia Sui (581-618) la **massoterapia** è stata trattata come una materia speciale. Vari metodi massoterapeutici furono presentati nella monografia "Eziologia e sintomatologia delle malattie" (610) di Chao Yuanfang e Sun Simiao (581-682), della dinastia Tang, nella sua opera "Mille rimedi preziosi" citò i metodi di Laozi e di Bodhidharma. La "Collezione generale dei soccorsi sacri", composta nel 1117 durante la dinastia Song, riservò un intero capitolo alla **massoterapia**. Tecniche chiropratiche e la loro applicazione clinica fecero ulteriori progressi nella dinastia Yuan (1271-1368) e durante quella Ming furono costituiti in un dipartimento clinico speciale, soprattutto per il trattamento delle malattie infantili. E' veramente difficile arrivare ad avere una conoscenza approfondita delle **terapie tuina** e del **massaggio tuina** perchè ciò comporta lo studio delle tecniche fondamentali che compongono il bagaglio di base del **massaggio** tradizionale cinese, quali: tui, na , an , mo, dian, rou, gun, zhen, dou, yao, ban.



## IL MASSAGGIO TUINA

Il **massaggio tuina** è una **terapia** veramente completa, tanto che è in grado di ricoprire svariati campi terapeutici. Con il passare del tempo, il **massaggio tuina** è diventato una parte fondamentale della medicina tradizionale cinese. Gli effetti del **massaggio tuina** sono molteplici e adatti a qualsiasi tipo di persone ed età. Esso può essere utilizzato come metodo tonificante o rilassante o impiegato come trattamento dei disturbi osteoarticolari, lombalgie, sciatalgie e problemi alla colonna in genere. Va a lavorare inoltre sulla microcircolazione del sangue, sul sistema linfatico riattivandolo in maniera ottimale, sul sistema immunitario, rafforzandolo e grazie a questo si otterrà un processo di guarigione, molto più corto, da traumi quali distorsioni e contusioni, inoltre, si otterrà una regolare circolazione degli organi interni. Nel caso dei bambini il **massaggio tuina** viene consigliato, per sconfiggere febbre, raffreddore, mal di testa, tosse. L'efficacia di questo tipo di **massaggio** è data all'esecuzione di undici fasi fondamentali:

**LA SPINTA**, che significa spingere con il dito con il palmo. La spinta può essere digitale e palmare.

**La spinta digitale** si applica usando la punta del pollice per spingere un'area ristretta o un agopunto. E' caratterizzata da stimoli moderati, da ristretta zona coinvolta ma può essere applicata in tutti i punti del corpo; di solito è usata per agopunti della testa, del volto, del torace e dell'addome. E' efficace per il mal di testa, di stomaco e di schiena, per dolori addominali, per indolenzimenti dei muscoli e delle articolazioni.

**La spinta palmare**, invece, si applica premendo la parte interessata con il palmo e spingerlo in una determinata direzione. Interessa aree più vaste e può essere usata su tutto il corpo; la forza esercitata deve essere stabile, i movimenti lenti, la palma deve aderire bene alla superficie contattata. Sbloccando i canali, promuove la circolazione del sangue.

**LA PRESA** si esegue facendo uso del pollice, dell'indice e del medio o delle altre dita insieme, afferrando e rilasciando una certa area o determinati punti. E' indicata come **terapia** supplementare per il torcicollo, per gli indolenzimenti delle articolazioni e dei tendini.

**LA PRESSIONE** consiste nell'usare il pollice o la base del palmo per premere certe zone o determinati punti con forza crescente, in movimenti circolatori intercalati da brevi soste. Causa forte stimolazione ed è combinata di solito con la frizione. Ha effetti analgesici, rilassa i muscoli e cura le deformità della colonna vertebrale.

**LO SFIORAMENTO** sta nell'usare la palma o le tre dita centrali insieme per manipolare una determinata zona in movimenti circolatori e ritmici aiutandosi anche con la flessione del polso e dell'avambraccio. E' usato soprattutto sulla zona toracica, addominale e costale per la cura di dolori gastrici, dilatazione addominale, dispepsia e ristagno di Qi.

**LA FRIZIONE** si ha quando si usa il palmo o l'eminanza tenare o ipotenare per massaggiare determinati punti con movimenti rettilinei, avanti e indietro. La frizione è attuata all'inizio e alla fine del **massaggio tuina**. Questo **massaggio** causa stimolazione soffice e calda che sblocca i canali attivando il sangue e l'energia vitale; migliora anche l'azione antioncotica e analgesica, regolando l'intestino, dilatando i vasi sanguigni,

promuovendo la circolazione del sangue e della secrezione linfatica.

**LA PERCUSSIONE** si può battere con il palmo, col pugno o con un'assicella. E' applicata generalmente sulla testa, sulle spalle, sulla schiena, sulla vita, sulle natiche e sugli arti per la cura specialmente di dolori reumatici, di atrofie muscolari, di cianosi delle estremità, di formicolio e intorpidimento, di spasmi muscolari ecc...

**LA VIBRAZIONE** consiste nel mantenere il movimento vibratorio fino a trasmetterlo a tutto il corpo. Adatta per tutte le parti del corpo, deve essere energica e di alta frequenza. Di solito si opera con una mano sola ma si può usarle entrambe. Produce azione analgesica, attiva il sangue, regola l'energia vitale e le funzioni di stomaco e milza; promuove anche la digestione ed elimina i ristagni ecc...

**LA TORSIONE** si fa tenendo con una mano la parte distale di un'articolazione e con l'altra quella prossimale, ruotare lentamente. E' adatta per trattare le articolazioni degli arti, del collo e della vita; cura disordini motori, irrigidimenti di articolazioni e difficoltà nei movimenti estensori e flessori.

**LO STIRAMENTO** consiste nel tenere la parte malata con entrambe le mani o le braccia, tirare o ruotare con vigore muovendo le mani in opposte direzioni fin quando l'articolazione produce uno scatto. E' usata a complemento di altre **terapie** ed è indicata per trattare le articolazioni.

**LA TRAZIONE** , indicata principalmente per la dislocazione di piccole articolazioni, per lesioni di tendini, per disfunzioni delle giunture delle spalle e della mandibola ecc...

**L'IMPASTAMENTO** si esegue piegando leggermente le articolazioni del metacarpo e delle falangi, premere con il lato del palmo sulla parte malata e muovere il carpo in modo ritmico e continuo, coordinando i movimenti pronatori e supinatori dell'avambraccio con quelli flessori ed estensori del polso.

Questi movimenti esercitano una certa forza uguale sulla parte massaggiata, sbloccando i canali e rilassando i tendini; attivano anche l'energia vitale e il sangue oltre a causare azione analgesica. Le **terme** e i **centro benessere salute** in **Italia** più qualificati saranno in grado di applicare questo servizio eccezionale adatto a tutti con grande professionalità ed efficacia.

[Terme centro  
benessere salute  
pagina iniziale](#)

[Terme centro  
benessere salute in  
Italia](#)

[Vacanze terme centro  
benessere salute](#)

[Le terme e i centro  
benessere salute nella  
storia](#)

[Massaggi terme centro  
benessere salute](#)

[Terapie terme centro  
benessere salute](#)

**BENESSERE TERME.INFO E' IN  
COSTRUZIONE**

*Terme benessere* [Scarica il pdf del massaggio tuina alle terme e centro  
benessere salute](#)