

Capitolo 2

Studio dell'esecuzione delle tecniche di Tuina



Le manovre: presentazione delle schede relative all'esecuzione

Nelle schede didattiche che qui presentiamo, una per ogni manovra, abbiamo evidenziato le seguenti voci.

1. Nome della manovra:
 - Pinyin (traslitterazione ufficiale del cinese standard);
 - carattere;
 - nome esemplificativo;
 - traduzione;
 - altri nomi cinesi.
2. Categoria.
3. Esecuzione:
 - descrizione;
 - si può eseguire con...
4. Dove si esegue / cautele o precauzioni.
5. Errori comuni nell'esecuzione.

1. Nome della manovra

Nel Tuina, a differenza di altre tecniche di massaggio, ogni manovra ha un suo nome che l'identifica. Tale particolarità è molto utile nella fase di apprendimento della manovra stessa, perché facilita la sistematizzazione dello studio e offre un'univocità di linguaggio; questo permette, ad esempio, di scrivere delle routine di esercizio o delle sequenze di trattamento che non lasciano dubbi sull'esecuzione. È stato scelto di adottare il nome originale cinese di ogni manovra affiancando, a scopo didattico e mnemonico, un nome «esemplificativo» che ne mostra un'immagine immediata; il nome cinese è stato mantenuto per fornire a chi studia il Tuina un glossario a cui fanno riferimento tutte le università di medicina tradizionale cinese in Cina, la comunità internazionale, nonché diversi testi in italiano o in lingua straniera disponibili in Italia.

Nella sezione DESCRIZIONE DELLA MANOVRA vengono quindi riportati il nome cinese in Pinyin e con il suo carattere, la traduzione in italiano, altri nomi cinesi a volte riscontrati in diversi testi che descrivono la stessa manovra o varianti della stessa e il nome esemplificativo già menzionato.

Nel capitolo 1 si trovano i nomi delle manovre in trascrizione fonetica Pinyin completi di toni.

È da sottolineare che in questo contesto il nome della manovra non indica la parte del corpo con la quale viene eseguita, allo scopo di ridurre i vocaboli cinesi da memorizzare.

Per facilitare la consultazione del testo le manovre vengono sempre elencate in ordine alfabetico.

2. Categoria

Sulla base delle classificazioni tradizionali, gli Autori presentano una loro classificazione allo scopo di sistematizzare le manovre in gruppi.

Le diverse manovre sono divise in cinque gruppi principali:

1. manovre con prevalenza di pressione;
2. manovre con prevalenza dello scivolamento sul tessuto sottostante;
3. manovre con prevalenza di mobilitazione del piano muscolo-cutaneo;
4. manovre con prevalenza di ritmo/oscillazione;
5. manovre di mobilitazione articolare.

La tavola sinottica di riepilogo delle diverse categorie di manovre si trova a pagina 28.

3. Esecuzione

L'esecuzione è la forma essenziale del movimento che caratterizza la manovra; lo studio della descrizione dell'esecuzione porta l'operatore a una maggiore comprensione del movimento nella sua totalità. Possono esserci diverse esecuzioni per ogni manovra, sia perché la manovra viene praticata con diverse parti del corpo dell'operatore, sia perché ne esistono delle varianti.

Nelle schede viene spiegata nel dettaglio l'esecuzione più ricorrente, mentre nella sezione ESECUZIONE DELLA MANOVRA vengono illustrate le diverse modalità esecutive con le varie parti del corpo dell'operatore. Una volta imparata l'esecuzione principale, lo studente potrà applicarla facilmente alle altre varianti. Nei DVD video si trovano tutte le differenti esecuzioni di ogni manovra e nelle sequenze di esercizio proposte si ha la possibilità di fare pratica con tutte le varianti.

Un buon operatore dev'essere in grado di eseguire le manovre con entrambe le mani, in modo da poterle alternare nel proprio lavoro allo scopo di non sollecitare eccessivamente le articolazioni di un solo lato, o anche per poterle usare contemporaneamente durante l'esecuzione della manovra.

4. Dove si esegue

Rappresenta un'indicazione di massima sulle zone del corpo sulle quali la manovra è più usata. Naturalmente ogni zona del corpo richiede un'esecuzione adeguata e specifica. In grassetto può essere presente una particolare cautela o precauzione, oppure un divieto di esecuzione della manovra in determinate zone.

5. Errori comuni nell'esecuzione

Rappresenta un promemoria sui più comuni errori nei quali può incorrere chi inizia a studiare il Tuina.