

L'AUTOMASSAGGIO dell'addome

In Medicina tradizionale cinese l'intestino rientra nel gruppo dei Visceri (Fu), ovvero strutture che hanno la caratteristica di riempirsi e svuotarsi con regolarità. L'intero tubo digestivo appartiene a questa categoria e si occupa di compiere l'elaborazione degli alimenti assunti, successivamente trasformati in energia e sangue dall'attività della Milza/Pancreas. Il Grosso Intestino, in particolare, è importante per la produzione dell'Energia Difensiva (Weiqi) che viene successivamente diffusa sulla superficie del corpo per proteggerci dalle

influenze esterne. La sua funzionalità e regolarità è quindi molto importante; in caso di malfunzionamento, potranno comparire segni come stipsi, dolore, gonfiore o feci meno formate, che esprimono la necessità di armonizzarlo.

Utilizziamo la manualità del Tuina

In queste pagine impareremo una sequenza di automassaggio dell'addome che ha un'azione mirata sulla funzionalità dell'intestino. Ci serviremo delle proprietà del Tuina, la tecnica di trattamento manuale propria della Medicina tradizionale

cinese. Questo non toglie ovviamente la possibilità a chiunque di imparare e di eseguire la sequenza anche non conoscendo la medicina cinese!

Prepariamoci al trattamento

Per eseguire la sequenza è necessario porsi sdraiati sul letto in posizione supina (foto 1), con le gambe flesse, appoggiando la pianta dei piedi sul letto o con un cuscino sotto le ginocchia in modo da mantenere le gambe leggermente piegate. Iniziamo portando il palmo delle mani sull'addome e ascoltiamo il nostro respiro: il movimento



del diaframma aiuta la peristalsi intestinale. In Medicina cinese, l'energia del Polmone, che attiviamo con la respirazione, ha un'azione di spinta in tutto il corpo ed è indispensabile in particolare per la funzione del viscere a lui accoppiato secondo la Legge dei Cinque Movimenti: il Grosso Intestino. Portare la nostra attenzione consapevole sull'addome è anche importante per portare il nostro Qi nell'addome.

Ascoltiamoci prima di cominciare

Dopo aver ascoltato il nostro respiro e il movimento dell'addome per almeno un paio di minuti, iniziamo ad accarezzare l'addome con il palmo delle mani in modo circolare, in senso orario, lento e via via più profondo (foto 2 e 3). In questa fase continuiamo ad

ascoltare il nostro respiro, i movimenti dell'addome e cerchiamo di percepire se sentiamo delle zone dolenti: sarà su questi punti che andremo a soffermarci maggiormente nel nostro lavoro. Poi iniziamo a massaggiare l'addome con pressioni/spinte (foto 4) effettuate con il palmo della mano nella direzione destra-sinistra e viceversa, in accordo con il respiro. Proseguiamo per un paio di minuti.

Diamo inizio alle pressioni

Con la mano (foto 5) facciamo delle pressioni dell'addome medialmente alla cresta iliaca anteriore, iniziando dal lato destro. La pressione aumenta gradualmente fino a essere percepita profonda ma non dolorosa, e si mantiene per circa 20 secondi, quindi si rilascia



gradualmente per ripetersi allo stesso modo. In questa fase è importante continuare a respirare con il diaframma poiché il movimento dello stesso crea un massaggio interno molto

Il Tuina è un antico massaggio che viene effettuato per il trattamento dei principali quadri di disequilibrio del nostro organismo. Ci si può affidare alle sapienti mani di un esperto, oppure, come in questo articolo, essere guidati alla realizzazione di un benefico automassaggio.

Paolo Ercoli

Quando ricorrere all'automassaggio

L'automassaggio Tuina è molto utile per chi soffre di stipsi, di gonfiore addominale, di dolori variabili all'addome e per riattivare la peristalsi intestinale ad esempio a seguito di malattie o interventi chirurgici. Il momento migliore per dedicarsi all'automassaggio è il mattino, subito dopo il risveglio.

I tempi che consigliamo nella sequenza sono indicativi; la sequenza completa dovrebbe durare circa 25 minuti ma nella sua pratica impareremo ad impiegare il nostro tempo nelle zone in cui abbiamo maggiore necessità, personalizzando la sequenza sulla base di ciò di cui abbiamo più bisogno.



importante. In questa zona abbiamo il tratto ascendente del Grosso Intestino e questo tratto (più Yin rispetto al tratto discendente) è maggiormente soggetto a stasi, dolore e gonfiore. Molto spesso, all'inizio dell'automassaggio, è un tratto molto dolente ma non bisogna scoraggiarsi poiché il massaggio risolve spesso il dolore; anzi, è importante agire proprio sui punti dolenti, con delicatezza ma senza trascurarli. Lentamente, spostiamo le nostre pressioni seguendo il decorso sottostante del colon ascendente fino ad arrivare sopra la cresta iliaca anteriore, zona nella quale



spesso troviamo molti punti dolenti (foto 6). Alla pressione può essere aggiunto un lavoro di leggera spinta verso l'alto, sempre lento e profondo o trasversale rispetto al colon. Nel tempo, praticando la sequenza troveremo quali sono le manipolazioni che ci danno maggiore sollievo. Continuiamo il nostro lavoro di pressioni profonde lungo il tratto trasverso del colon fino alla linea mediana (foto 7), impiegando circa cinque minuti.

Individuiamo il Punto di Riunione dei Visceri

Lungo questa linea andiamo a localizzare il punto a metà tra l'ombelico e l'angolo sterno costale, ovvero il punto in cui si uniscono le coste alla base dello sterno. Il punto medio su questa linea (foto 8) è un punto del meridiano di Vaso Concezione (Ren Mai 12) chiamato Zhongwan, punto con un'azione molto importante sullo Stomaco ma anche su tutti i visceri del corpo (è il Punto di Riunione dei Visceri). È anche un punto molto spesso contratto e sede di tensioni che possiamo sciogliere con un massaggio profondo, circolare e lento, che può essere anche esteso alla zona circostante, per la durata di



circa due minuti. Scendiamo quindi con il massaggio, fino a poco sopra l'ombelico, trattando tutti i punti della linea mediana, soffermandoci di più su quelli che percepiamo dolenti e soprattutto contratti.

Trattiamo i punti per il Grosso Intestino

Andiamo quindi a localizzare una coppia di punti posti sulla orizzontale della linea dell'ombelico a circa tre dita trasverse (indice, medio e anulare poste verticalmente) dallo stesso (foto 9). Possiamo trattare questi due punti con pressioni perpendicolari profonde, meglio se con delle rotazioni lente, per almeno due minuti. Questo punto del

meridiano di Stomaco si chiama Tianshu e ha un'azione specifica per il grosso intestino (è il punto Mu del Grosso Intestino) e si può utilizzare per tutti i problemi del Grosso Intestino, sia nella stipsi sia nella diarrea, seppur con metodiche diverse. Possiamo trattarlo nel modo descritto per almeno un minuto, così come possiamo trattare la zona periombelicale se la sentiamo contratta.

Concludiamo il trattamento sull'addome

A questo punto riprendiamo il nostro massaggio sul decorso del Grosso Intestino (foto 10) riprendendo dal punto Zhongwan e continuando orizzontalmente; poi, cambiando



la posizione delle mani, scendiamo medialmente alla cresta iliaca anteriore sinistra (foto 11).

Concentriamoci sulle gambe...

Adesso sediamoci sul letto per massaggiare la linea del meridiano di stomaco sulla gamba, situata a un pollice trasverso lateralmente alla cresta tibiale, lavorando bilateralmente e partendo da sotto il ginocchio e scendendo con pressioni decise che arrivino oltre la metà della gamba (foto 12 e 13). In questa zona abbiamo dei punti molto importanti per la funzionalità di tutto il tratto



digestivo e intestinale. Ogni pressione deve durare almeno cinque secondi, poi facciamo scorrere le dita e ripetiamo la pressione: deve essere profonda e intensa ma non dolorosa. Ripetiamo il tutto tre volte, sempre solo in discesa, per un tempo complessivo di circa tre minuti.

... e terminiamo con le braccia

Infine il massaggio si sposta prima sugli avambracci, sul punto 6 del meridiano di Triplice Riscaldatore (Zhigou) posto quattro dita trasverse sopra la piega del polso, sul lato dorsale (foto 14).

Per la localizzazione esatta di questo punto conviene portare la mano destra verso il petto e con la sinistra prima misurare le distanze, poi premere il punto al centro dell'avambraccio con l'indice o il medio della mano destra (foto 15). La pressione e/o la rotazione può essere mantenuta per almeno un minuto e deve essere ripetuta sull'altro lato.

Possiamo quindi tornare alla posizione distesa, portare le mani all'addome e ascoltare il nostro respiro all'interno.



Massaggio Tuina: spingere e afferrare

Il Tuina è una forma antichissima di massaggio, sviluppatasi in Cina più di tre millenni fa, che gode ancora di un enorme credito, consolidato dall'efficacia più che dimostrata sull'intero organismo. Quando praticato da un operatore specializzato, il trattamento viene svolto su un lettino da massaggio e dura in media una cinquantina di minuti.

La sensazione che percepisce il cliente è quella di un trattamento profondo ma non doloroso, energico in modo piacevole e in grado di restituire un benessere psicofisico intenso e duraturo. L'operatore, a seconda degli obiettivi da raggiungere, può scegliere di trattare tutto il corpo o solo porzioni specifiche.

Per saperne di più sul Tuina e per iniziare un percorso dedicato a questa tecnica rivolgetevi a www.scuolatao.com.



Al mattino, meno di mezz'ora da dedicare a noi stessi: una pratica benefica per l'intestino ma anche per dotarci di più energia.