# Il “tui na” massaggio cinese nella pratica sportiva: il rilassamento e la tonificazione post agonistici

**Lucio Sotte***

**Introduzione**

Il massaggio ha una storia certamente molto antica, si può con certezza affermare che è stata la prima tecnica di terapia che l’uomo ha utilizzato per il trattamento delle malattie. La sua storia si confonde con quella del genere umano.

A partire dalle epoche più antiche il massaggio e soprattutto l’automassaggio rappresentarono istintivamente il più immediato metodo di terapia; quasi automaticamente si è infatti portati ad esercitare, tramite la manipolazione manuale, un’azione analgesica sulle parti dolenti del nostro organismo.

In Cina la massoterapia viene attualmente definita con due termini: il primo *Tui Na* è un’antica locuzione risalente al periodo anteriore alla dinastia Ming; questo termine è composto da due ideogrammi: il primo *Tui* significa spingere, spinta, il secondo *Na* significa afferrare, tenere. Il secondo è *An Mo*; una locuzione successiva alla dinastia Ming. Anche in questo caso abbiamo due ideogrammi: il primo *An* significa pressione, premere, il secondo *Mo* significa sfiorare, frizionare. I due motti *Tui Na* ed *An Mo* vengono attualmente usati indifferentemente nel linguaggio comune, anche se esistono delle leggere differenze. *An Mo* equivale ad un uso più leggero delle manipolazioni, *Tui Na* suggerisce delle manipolazioni più pesanti, associate a delle mobilizzazioni articolari.

Il massaggio cinese si differenzia da quello in uso in Occidente soprattutto per due motivi: la lunghissima documentazione storica che lo collega ai primordi di quest'antica civiltà ed il fatto di essere stato generato nell'ambito di una medicina diversa dalla nostra. La caratteristica che la rende particolarmente interessante dal punto di vista della massoterapia si collega con il principio dei meridiani prinicipali e secondari: questi canali energetici collegano l'esterno dell'organismo con l'interno, gli organi ed i visceri con la superficie cutanea, l'alto con il basso, la regione posteriore con quella anteriore.

L'immensa rete energetica di questi collegamenti spiega perché la stimolazione di un qualsiasi punto di agopuntura sia in grado di determinare effetti locali, conosciuti anche in Occidente, ed effetti a distanza, spiegabili soltanto con il sistema dei meridiani.

La teoria dei canali energetici fornisce al massaggio cinese una marcia in più rispetto a quello occidentale: la possibilità di rivolgersi a patologie degli organi e visceri e non soltanto a quelle dell'apparato locomotore o a quelle di origine nervosa.

Tutto ciò può essere abilmente sfruttato sia in ambito preventivo e terapeutico tradizionale che nel vasto settore della medicina dello sport.

**Modalità d'azione del massaggio cinese**

La lunga storia della pratica clinica di questo metodo di cura e la straordinaria documentazione scientifica raccolta e conservata nella tradizione medica cinese danno un quadro di estrema chiarezza che illumina sulle possibili indicazioni del massaggio cinese.

L'efficacia del massaggio dipende dalla sua capacità di armonizzare lo yin e lo yang, di regolare gli organi ed i visceri, i meridiani principali e secondari, di migliorare la

circolazione dell’energia, del sangue, dei liquidi organici e di favorire la mobilità articolare.

L’azione di questa tecnica di terapia si fonda su tre principi fondamentali che analizzeremo brevemente:

– il riequilibrio funzionale dell’organismo;

– il rafforzamento delle difese organiche;

– la stimolazione della circolazione del sangue.

Il riequilibrio funzionale dell’organismo

Secondo la  medicina cinese la salute dell’individuo è il risultato dell’equilibrio energetico tra yin e yang, tra energia vitale *Qi* e sangue *Xue*, tra gli organi *Zang*, ed i visceri *Fu*; questo equilibrio si ottiene con il concorso del sistema dei meridiani principali e secondari *Jing Luo*, che collegano l’interno *Li*, di natura yin, dove alloggiano organi e visceri, con l’esterno *Biao*, di natura yang.

La malattia compare quando l’uomo, microcosmo inserito nel macrocosmo, non è in equilibrio energetico; essa è una disarmonia tra le varie parti del nostro organismo e/o tra tutto l’organismo e l’ambiente che lo circonda. La terapia deve quindi avere lo scopo di armonizzare yin e yang, energia e sangue, agendo sugli organi e visceri tramite i punti di agopuntura inseriti lungo il percorso dei  meridiani.

Il massaggio agisce a livello della superficie cutanea ed ‘ quindi in grado di trattare direttamente la zona affetta in periferia: problemi muscolari, ossei, legamentosi, articolari ecc.

Attraverso i collegamenti esistenti tra la pelle, i punti di agopuntura ed il sistema dei meridiani, il massaggio può avere effetto anche sugli organi interni.

In questa maniera è possibile agire dall'esterno per ottenere un riequilibrio energetico globale.

La stimolazione manuale dei territori cutanei corrispondenti ai punti di agopuntura può indurre fenomeni locali e generali. Questi ultimi (stimolazione a distanza o stimolazione riflessa) sono stati studiati sperimentalmente e si è visto che possono essere ascritti a modificazioni umorali, del sistema dei neurotrasmettitori, del tono di attivazione o inibizione di varie strutture nervose corticali e sottocorticali (endorfine, enkefaline, sistema noradrenergico, attivazione dei sistemi reticolari inibitori, teoria del gate-control ecc.).

Il rafforzamento delle difese organiche

Il *Nei Jing* afferma che: «l'uomo di costituzione robusta non soffre facilmente di malattie». Il buon equilibrio yin-yang e la corretta produzione e distribuzione dell'energia sono alla base del buon funzionamento del sistema immunitario. La massoterapia cinese è in grado di promuovere tutti i processi atti a stimolare la corretta produzione e circolazione dell'energia e del sangue; questi fenomeni aumentano la resistenza dell'organismo alle malattie.

Sono stati eseguiti degli studi sperimentali stimolando, con manipolazioni di massaggio, dei punti cutanei scelti per attivare il sistema immunitario e controllando i risultati mediante esami isto-chimici.

La stimolazione, effettuata su pazienti in buona salute, dei punti *Shu*del dorso con la tecnica di pressione e di spinta, ripetuta per circa 10 minuti, è capace di indurre sperimentalmente le seguenti modificazioni:

– incremento numerico dei granulociti neutrofili e dei linfociti;

– aumento dell’indice di fagocitosi batterica dei granulociti;

– aumento del titolo del complemento.

Le modificazioni degli esami isto-chimici si mantengono per circa 4 ore, poi tutti gli indici tendono a ritornare gradualmente ai livelli normali; le difese immunitarie sono dunque specificamente stimolate dalle tecniche di manipolazione effettuate sui territori adatti.

In termini di medicina cinese i risultati ottenuti sono la conseguenza di un rafforzamento della energia corretta *Zheng Qi* e dell’energia difensiva *Wei Qi* in pazienti in precedenza immunodepressi.

La stimolazione della circolazione del sangue

Il massaggio promuove la circolazione dell’energia e del sangue, può disperdere i ristagni e attivare le funzioni dei meridiani principali e secondari; in questa maniera anche gli organi ed i visceri, collegati con l’esterno tramite i meridiani, possono essere stimolati e si promuove il riequilibrio dell’intero organismo. Il massaggio determina, nella zona in cui viene effettuato, un’azione antinfiammatoria, analgesica e di stimolazione della circolazione ematica; gli stessi effetti, ed in particolare la stimolazione della circolazione, vengono realizzati anche a livello generale.

**Il massaggio cinese applicato allo sport**

Da quanto affermato fino ad ora si evince la straordinaria ricchezza del patrimonio di esperienze del massaggio cinese; questa enorme messe di conoscenze è ovviamente utilizzabile anche in medicina dello sport.

In senso più restrittivo si può usare il massaggio cinese per sfruttare le sue conoscenze nell'ambito della traumatologia sportiva; in senso più estensivo lo si può utilizzare per rispondere allo scopo principale dello sport: la riappropriazione dell'integrità psico-fisica dell'individuo.

Non vogliamo dilungarci troppo sugli aspetti teorici di queste considerazioni; pensiamo dunque che sia meglio offrire ai lettori un esempio pratico prendendo in considerazione le tecniche di rilassamento indicate per il recupero dopo lo sforzo muscolare.

**Le tecniche generali di rilassamento per il recupero dopo la pratica sportiva**

Questa sequenza di manipolazioni può essere utilizzata dopo la gara per accelerare e facilitare il recupero muscolare. Le manipolazioni esercitano anche un effetto sedativo e possono essere usate la sera prima delle manifestazioni agonistiche per facilitare ed indurre il sonno.

Impastamento al punto Extra Tai Yang

Il medico si trova dietro al paziente (che è generalmente seduto) ed appoggia indice e medio al punto Extra Tai Yang; effettua quindi dei movimenti di impastamento in senso orario con delicatezza e decisione.

Divisione e frizione

Il medico si trova dietro al paziente, appoggia le mani con la

loro superficie volare sulla testa del paziente, con i polpastrelli delle dita verso la linea mediana; effettua poi la manovra di divisione e strofinamento facendo scivolare le mani dal centro verso il basso e lateralmente.

Questa manovra si deve eseguire diverse volte andando dal punto 24GV *Shen Ting* al 16DM *Feng Fu*.

La manovra deve essere ripetuta almeno 30 volte; fino a che il paziente avverte una sensazione di calore.

Frizione al punto 7BL Tong Tian

La posizione del paziente e del medico è la stessa della manovra precedente; in questo caso si esegue una frizione a due mani partendo dalla regione temporale ed arrivando al punto 7BL *Tong Tian*.

La manovra deve essere ripetuta circa 20-30 volte.

Pinzettamento ed impastamento del collo

Il paziente è seduto ed il medico si trova lateralmente al paziente; appoggia una mano sulla fronte del paziente ed afferra con l'altra la regione posteriore del collo, a livello della zona servita dal meridiano principale della vescicola biliare; esercita quindi delle manipolazioni di impastamento per circa 2 minuti.

Pinzettamento del punto 21GB Jian Jing

Il punto 21GB Jian Jing viene afferrato e premuto reiteratamente per circa 30 volte.

Pinzettamento ed impastamento della spalla

La manipolazione consiste in una serie di prese seguite da impastamento; deve essere eseguita a due mani, partendo dal punto 21GB Jian Jing ed andando verso il collo e verso la spalla per circa 30 volte.

Pinzettamento della parte esterna degli arti superiori

La manipolazione si esegue afferrando il polso del paziente con una mano ed effettuando reiteratamente una manipolazione di pinzettamento con l'altra mano lungo il percorso dei meridiani Yang della mano; andando dunque dalla spalla del paziente verso la sua mano, per circa 20 volte.

Pinzettamento della parte interna dell'arto superiore

Tutto si esegue come nella manovra 7; in questo caso si deve trattare la zona interna dell'arto superiore che corrisponde ai meridiani yin.

Rotazione del polso

Si afferra il polso del paziente con due mani, con i pollici dalla parte dorsale e le altre dita dalla parte volare e si fa ruotare l'articolazione per circa 1 minuto.

Trazione del polso

Si afferra il polso come nella manovra precedente; si esercita poi una trazione del polso e quindi anche del braccio per circa 10 volte.

Spinta al polso

Con le mani come nella manovra precedente si effettua una manipolazione di spinta con i pollici in senso centripeto per circa 10 centimetri.

Trazione delle dita

Con una mano si afferra il polso e con l’altra si effettua una trazione e uno scuotimento di ogni dito.

Spinta ed impastamento sul dorso

Il paziente è prono ed il medico effettua una spinta ed impastamento a livello dorso-lombare scivolando con la superficie volare della mano dall’alto verso il basso secondo tre linee:

– una linea mediana; da 14GV Da Zhui a 1GV Chang Qiang;

– una linea paravertebrale; dal 21GB Jian Jing a 54BL Zhi Bian;

– una linea ascellare posteriore; dalla parte esterna della scapola al 30GB Huan Tiao.

Questa manovra deve essere eseguita per circa 3-5 minuti.

Pinzettamento dell’estremità inferiore

Il paziente è in decubito prono; il medico effettua la manovra di pinzettamento andando dall’anca alla caviglia lungo la regione posteriore della coscia e della gamba.

La manipolazione deve essere ripetuta circa 20 volte.

Pinzettamento ed impastamento dell’arto inferiore

La manovra si esegue sullo stesso percorso della precedente, cioè dall’anca al tendine di Achille, con una manipolazione di pinzettamento ed impastamento.

Pinzettamento del tendine di Achille

La manovra consiste in una presa reiterata del tendine di Achille che deve essere afferrato con delicatezza e decisione.

Pressione ed impastamento della regione anteriore del tronco

Il paziente è in posizione prona ed il medico esegue delle manovre di pressione ed impastamento con la superficie volare della mano secondo tre linee:

– linea mediana anteriore; da 22CV Tian Tu al 6CV Qi Hai;

– linea paramediana; dal 27KI Shu Fu al 30ST Qi Chong;

– linea ascellare anteriore; dall’ascella all’anca.

La manovra deve essere ripetuta 20-30 volte.

Pinzettamento ed impastamento dell’arto inferiore nella zona esterna ed anteriore interna

La manovra si esegue andando in senso medio-distale, partendo dall’anca ed arrivando al piede per circa 20 volte.

Durante ogni manipolazione occorre dividere 4 fasi:

– nella prima la manipolazione deve essere molto leggera;

– nella seconda deve essere un pò più forte;

– nella terza si deve esercitare una forte pressione;

– nella quarta la manipolazione deve essere dolce come nella prima fase.

Se si vuole ottenere un buon effetto sedativo la manipolazione deve concentrarsi in particolare nella zona inferiore seguendo la regola della medicina cinese che insegna che le malattie dell'alto si trattano con tecniche che stimolano il basso.

Occorre che il medico sappia distinguere le forme da "eccesso" da quelle da "deficit": le prime si trattano concentrando l'azione dall'alto verso il basso e le seconde con un metodo contrario.

Le manipolazioni degli arti inferiori debbono durare almeno 5-10 minuti.

**Bibliografia**

Sotte L., *Il Massaggio Cinese*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1992

Sotte L., Fu Bao Tian: *Teoria e Pratica del Massaggio Cinese*, Supplemento al numero 1-1988 della Rivista Italiana di Medicina Tradizionale Cinese, Civitanova Marche aprile 1988.

Sotte L. Pippa L., *Il Massaggio Cinese*, CEA edizioni, Milano, 2009

Sotte L. ed Altri, *Trattato di Massaggio, Fisiochinesiterapia e Ginnastiche Mediche Cinesi*, UTET, Torino, 1998

Z. Mingwu, S. Xingyuan: *Chinese Qi Gong Therapy*, Shan Dong Science and Technology Press, Jinan 1985.

*The Chinese Way to a Lolg and Healthy Life*, The People's Medical Publishing House, Beijing 1986.

Cho Ta Hung, *Knocking at the Gate of Life*, Rodale Press, Emmaus, Pennsylvania 1985.

L. Pippa, L. Sotte: *L'attività fisica nella Medicina Tradizionale Cinese come Pratica della Longevità*, Atti del Congresso di Medicina dello Sport, Chieti 1989.