

TUINA
Massaggio Tradizionale Cinese
di Antonio De Luca

Il massaggio cinese si è evoluto nel corso dei millenni ed è arrivato attualmente ad un alto grado di esperienza e di raffinatezza.

I suoi fondamenti sono gli stessi dell'agopuntura: la legge *yin-yang* e quella dei cinque elementi che, applicate all'essere umano, si concretizzano nella rete dei vasi e dei meridiani che collegano organi, viscere e l'intero organismo e permettono la corretta circolazione del sangue e dell'energia. L'efficacia del Massaggio Cinese si fonda su tre principi fondamentali:

- Riequilibrio funzionale dell'organismo;
- Rafforzamento delle difese organiche;
- Stimolazione della circolazione del sangue.

Il *Tuina*, componente importante della Medicina Cinese Tradizionale, è un condensato dell'esperienza accumulata dai cinesi nella loro millenaria lotta contro le malattie. Già duemila anni fa quest'arte era largamente usata in Cina per trattare varie problematiche a livello clinico.

Il termine *Tuina* significa letteralmente "premere e stringere" con le mani su aree o punti specifici del corpo del ricevente con varie tecniche (dallo sfioramento all'impastamento dallo strofinamento alla percussione, alla vibrazione, ai movimenti passivi). Il tutto per ottenere benefici a livello energetico degli organi. La crescente affermazione di una civiltà individualista e l'accelerazione dei ritmi che la scandiscono sono l'origine di varie modalità conflittuali e competitive che si ripercuotono negativamente sull'equilibrio del corpo. In tale contesto, l'impiego del massaggio può migliorare le condizioni di salute generali e favorire la ripresa del ricevente.

Credo fermamente che "UNO SPIRITO SANO VIVE PIU' FACILMENTE IN UN CORPO SANO". Questa è la filosofia della Medicina Tradizionale Cinese, che si inserisce nella grande legge dell'armonia.