

Il tuina nelle problematiche gastrointestinali

Massaggio e automassaggio per il miglioramento della qualità di vita e il mantenimento del benessere



Francesca Cassini

Operatrice e insegnante tuina
Segretaria Generale OTTO www.ottoitalia.org

Problemi gastro-intestinali cronici e tuina

Il tuina è utile nella gestione di problemi che non necessitano di attenzione medica, perché non derivano da anomalie strutturali: le normali funzioni motorie e la sensibilità dell'apparato digerente sono alterate, ma non si riesce a evidenziare una causa organica.

Si tratta di disturbi che non richiedono urgente e immediata attenzione medica, ma sono cronici e causano grande disagio a chi li ha:

diarrea ricorrente, stitichezza, difficoltà di digestione, gonfiore e/o sonnolenza dopo i pasti, borborigmi, senso di pienezza e/o pesantezza allo stomaco, bruciore di stomaco, alitosi, pesantezza o dolore alla testa dopo i pasti

Questi disturbi possono essere gestiti e migliorati da chi li ha tramite automassaggio e/o utilizzo della moxibustione, suggeriti da un operatore tuina in base alla valutazione energetica.

L'apparato digerente in medicina cinese

“When the water and grain enter through the mouth, the stomach is full and the intestines are empty. As food goes down, the intestines become full and the stomach becomes empty”. *Huangdi Nei Jing Su Wen* cap. 11, citato in *Pi wei lun* (Trattato sulla milza e sullo stomaco)

Per la medicina cinese, il tratto digerente è principalmente sotto il controllo di milza e stomaco, che ne regolano il movimento e sono responsabili in gran parte di qualità / quantità / umidificazione di bolo, chimo, chilo e feci.

Per tutti i processi di trasformazione che avvengono nel tratto digerente, è indispensabile l'azione dello yang del rene, che sostiene a sua volta quello di milza e intestino crasso.

Lo yang di rene e milza:



- Capacità di trasformazione degli alimenti da parte di milza > presenza di cibo indigerito nelle feci
- Capacità di innalzamento e distribuzione delle essenze degli alimenti (jingwei 精微) da parte di milza > astenia, sonnolenza p.p., sintomi del deficit di sangue
- Capacità della milza di estrarre i liquidi dallo stomaco > diarrea, feci molli o poco formate
- Capacità della milza di metabolizzare l'umidità > diarrea, feci molli o poco formate

Lo yang della milza, a sua volta...

- Sostiene la capacità dell'intestino crasso di riassorbire i liquidi > diarrea, feci molli o poco formate

Il qi dello stomaco

- Permette triturazione e macerazione dei cibi > digestione lenta, senso di testa vuota o di giramento di testa durante la digestione, bocca impastata
- Permette la discesa del bolo verso l'intestino > digestione lenta, peso sullo stomaco, dolore allo stomaco, senso di mancato svuotamento, mancanza di appetito
- Si dirige verso il basso > nausea, vomito, eruttazioni, rigurgiti, reflusso, mal di testa dopo i pasti

e anche...

- Sostiene il movimento del qi dell'intestino crasso (yangming) > stitichezza, transito intestinale lento

Stomaco e fattori patogeni

Originati da emozioni, abitudini, alimentazione:

- Calore nello stomaco > bruciore di stomaco, alitosi, ulcere in bocca, sete, feci maleodoranti
- Freddo nello stomaco > dolore allo stomaco, difficoltà di digestione, avversione per cibi/bevande con temperatura fredda, diarrea o feci molli

Possono influenzare anche l'intestino crasso (yangming):

- Calore nell'intestino crasso > stitichezza, feci secche

Come intervenire per i problemi cronici?

La base è sempre una corretta valutazione energetica, senza la quale non si può mettere in atto il trattamento appropriato.

Il trattamento tuina dipende dal quadro di disarmonia:

- deficit di qi/yang di milza (rene), deficit di qi di stomaco > trattamento in tonificazione (delicato, breve durata), scelta di punti locali, utilizzo della moxibustione
- accumulo di umidità > trattamento in dispersione (energico, di maggior durata), scelta di punti distali, lavoro su taiyin del piede, può comprendere la coppettazione e l'uso di oli essenziali dall'effetto mobilizzante su liquidi, umidità e tan (es. arancio, limone)
- stasi del qi dello stomaco > trattamento in dispersione, scelta di punti distali, lavoro su yangming del piede, può comprendere l'uso di oli essenziali dall'effetto mobilizzante sul qi (es. arancio)

- qini (“qi controcorrente”) dello stomaco > se da deficit, come al punto 1, se da stasi come al punto 3
- calore nello stomaco > trattamento in dispersione, scelta di punti distali, lavoro su yangming del piede, utilizzo del guasha o della coppettazione nella zona di BL21 (*beishu* dello stomaco)
- freddo nello stomaco > trattamento in dispersione, utilizzo della moxa sui punti distali e/o locali, a seconda della situazione
- stasi di qi dell’intestino crasso > trattamento in dispersione, manovre mobilizzanti a livello locale, scelta di punti distali, palpazione di punti dolenti nella zona di ST37 (*he* inferiore di intestino crasso), lavoro su tutto lo yangming (es. LI4), eventuale utilizzo locale della coppettazione intermittente
- calore nell’intestino crasso > trattamento in dispersione, scelta di punti distali, lavoro su tutto lo yangming e sul sacro, utilizzo del guasha o della coppettazione nella zona di BL21 e BL25 (*beishu* dell’intestino crasso)

Auto-trattamento e problemi cronici

Nei problemi cronici (e soprattutto per quelli da deficit) l'auto-trattamento è una risorsa chiave:

- permette di sostenere a casa l'effetto del trattamento tuina
- rende partecipe e consapevole il cliente
- fornisce al cliente uno strumento di autogestione dei propri problemi e di intervento diretto, anche in caso di malesseri futuri
- fornisce al cliente uno strumento di mantenimento del benessere, per il momento in cui i disturbi non sono più presenti

Medicina cinese e "tecniche di lunga vita": percorso di conoscenza di sé, consapevolezza del proprio equilibrio e dei propri meccanismi, acquisizione di capacità di autogestione, indipendenza e autonomia.

I classici e l'auto-trattamento

“Finito di mangiare, si cammini; finito di camminare, ci si massaggi l'addome con una polvere per cento volte, se ne avrà grande giovamento”

Yangxing Yanming Lu (V sec. d.C.)

“Ogni volta che si finisce di mangiare, massaggiare con le mani il viso e l'addome, per far circolare i *jinye*. A fine pasto, passeggiare avanti e indietro, programmando di coprire una distanza di diversi *li*. Dopo aver concluso la passeggiata, massaggiare l'addome con la polvere per alcune centinaia di volte: la digestione sarà facilitata e si avrà grande giovamento, si potrà mangiare e bere evitando le cento malattie”

Yang Xing, Qian Jin Yao Fang (Sun Simiao, VI-VII sec. d.C.)

Indicazioni per l'auto-trattamento - deficit

In base al quadro di disarmonia individuato, si possono insegnare semplici tecniche di automassaggio e auto-trattamento da applicare a casa:

- tonificazione dello yang di rene e milza: moxa delicata su KI3 bilaterale e CV6 per 2-3 minuti, in media 2-3 volte a settimana. Mofa quotidiano sull'addome e sulla zona lombare (una mano per lato), 1 minuto per zona.
- tonificazione del qi di milza e/o stomaco: moxa delicata su ST36 bilaterale per 2-3 minuti, in media 2-3 volte a settimana. Mofa quotidiano sull'addome per 1 minuto.
- tonificazione del qi di stomaco in presenza di calore o di deficit dello yin di stomaco: anroufa con la punta del pollice in tonificazione (ottenimento del *deqi* + stimolazione delicata) su ST36 bilaterale per 1-2 minuti tutti i giorni.

Importantissima l'alimentazione (in base alla medicina cinese).

Indicazioni per l'auto-trattamento - eccesso

Consigliare in aggiunta di fare esercizio fisico (leggero es. yoga, taichi, ecc. o più intenso nei casi di stasi importante).

- lavoro sulla stasi del qi dello stomaco e sul qini: auto-massaggio in senso circolare, con spirali che si allargano, della zona dello stomaco, tuifa dall'alto verso il basso in leggera dispersione del canale di stomaco sul tronco, tuifa prossimo-distale in dispersione del canale di stomaco su gamba e dorso del piede, anroufa in dispersione (*deqi* + stimolazione media) su ST 36 e ST43 per circa 2 minuti, da ripetere tutti i giorni
- dispersione del calore dallo stomaco: auto-massaggio in senso circolare, con spirali che si allargano, della zona dello stomaco, tuifa prossimo-distale in dispersione del canale di stomaco su gamba e dorso del piede, anroufa in dispersione (*deqi* + stimolazione media o forte) su ST44 per almeno 2 minuti, da ripetere tutti i giorni

- dispersione del freddo dallo stomaco: moxa in dispersione con sigaro su SP4 (*luo* di milza), tutti i giorni per una settimana, con confronto con l'operatore ogni 2 giorni.
- dispersione del calore dall'intestino crasso: tuifa prossimodistale in dispersione del canale di stomaco sulla gamba, anroufa in dispersione (*deqi* + stimolazione media o forte) su ST37 tutti i giorni per almeno due minuti.
- lavoro sulla stasi del qi dell'intestino crasso: sequenza da ripetere tutti i giorni, meglio se appena svegli
 - 1) Stofinamento: massaggiare (*yunfa*) per due minuti la zona addominale in senso orario, mantenendo l'ombelico al centro.
 - 2) Impastamento: premere (*anroufa*) l'addome in senso orario per 12 giri senza muovere la pelle, ma agendo sui visceri.
 - 3) Stilettamento: con due dita stilettare con due colpi i punti periferici dell'addome, immaginandolo come il quadrante di un orologio, dalle ore 6 alle 18.
 - 4) Ripetere impastamento, stilettamento, impastamento.

Esempi di auto-trattamento - 1

1) Caso osservato di recente:

Donna, 92 anni, pensionata, buona salute generale.

Recentemente, riporta estrema difficoltà di digestione: appena mangia, le sembra che tutto le si blocchi "in gola" e sente un peso sullo stomaco che ci mette molte ore a passare.

Tre-quattro ore dopo i pasti, ha una sensazione di giramento di testa ("come se la testa mi girasse dall'interno"), accompagnata da senso di testa vuota.

Generalmente, si sente instabile quando cammina, "come se camminasse su una nave".

Soffre da sempre di stitichezza, ma durante questo periodo di malessere evacua ancora più raramente (tre volte in dieci giorni).

Deficit del qi dello stomaco e auto-trattamento

La visita dal gastroenterologo e la successiva gastroscopia non hanno evidenziato alcun problema. Le è stata prescritta l'assunzione di un farmaco gastroprotettore.

Valutazione energetica: deficit di qi dello stomaco

Auto-trattamento: moxa in tonificazione su ST36 per tre giorni di seguito, poi due volte alla settimana per due settimane

Risultati: dopo la prima applicazione, sente un leggero miglioramento sia del "blocco" che della sensazione alla testa. Dopo la seconda applicazione, i disturbi sono regrediti notevolmente. Alla fine della seconda settimana, tutti i problemi sono scomparsi. Si decide di mantenere comunque il trattamento per la terza settimana, per consolidare il risultato.

Esempi di auto-trattamento - 2

2) Caso osservato di recente:

Donna, 35 anni, medico, buona salute generale.

Da 4-5 anni, ha gonfiore a stomaco e addome subito dopo i pasti, accompagnato da pesantezza se mangia di più. Fortissima sonnolenza post-prandiale. Molto golosa di dolce da 10 anni a questa parte, prima desiderava solo salato.

Feci alterne (da poco formate a molto asciutte), se è fuori casa non va al bagno anche per 4-5 giorni. Durante il ciclo, le feci sono sempre molli, poco formate.

Non sono stati riscontrati problemi che richiedano attenzione medica.

Valutazione energetica: deficit di qi della milza con stasi del qi del fegato

[La stasi del qi del fegato si evidenzia in particolare da altre caratteristiche riferite (ciclo di 30-31 giorni, che stenta a partire, con dolore e gonfiore addominale all'inizio, che migliorano con il flusso; fatica a mettersi in moto al mattino, ecc.), oltre che dall'alternanza delle feci.]

Deficit del qi della milza e stasi del qi del fegato: auto-trattamento

Trattamento tuina: un solo trattamento in studio, volto a muovere la stasi del qi del fegato, con manovre dinamiche in dispersione, uso della coppettazione e dei punti BL18, LR3

Auto-trattamento:

- tutti i giorni: zhuofa in dispersione su LR13
- moxa in tonificazione su SP3 e ST36 tre volte alla settimana

Risultati: dopo circa un mese, la digestione è migliorata, così come il senso di benessere generale. Non ha più voglia di dolce (feedback telefonico in attesa del prossimo incontro).

Grazie!

谢谢!