

Strategie di trattamento per l'insonnia con il tuina: differenziazione delle sequenze per i quadri più ricorrenti

Paolo Ercoli, Lidia Crespi

Il trattamento tuina può essere molto utile nel trattamento dell'insonnia perché è un trattamento in genere ben accettato dal cliente ed il setting e la relazione sono certamente ben diversi dall'ambito medico nel quale si svolgono generalmente i trattamenti ad esempio di agopuntura. L'uso delle mani in luogo degli aghi o delle "pillole" conferiscono al trattamento un rapporto umano particolarmente importante nella efficacia. Inoltre il trattamento può essere particolarmente efficace anche nei bambini ed in linea di massima non ha controindicazioni.

I quadri maggiormente ricorrenti sono:

QUADRI DA DEFICIT

- Deficit del sangue di cuore
- Disarmonia milza-cuore
- Deficit dello yin di cuore
- Disarmonia rene-cuore
- Deficit dello yin di fegato
- Deficit di cuore e vescicola biliare

QUADRI DA ECCESSO

- Fuoco del cuore
- Fuoco del fegato
- Tan fuoco
- Ristagno di cibo nello stomaco

Nel trattamento tuina si ha maggiore risultati nei quadri di :

- Deficit del sangue di cuore
- Disarmonia milza-cuore
- **Fuoco del cuore**
- **Fuoco del fegato**
- Tan fuoco

L'efficacia del trattamento dipende dalla corretta valutazione energetica, dalla scelta dei punti utilizzati e dalla impostazione della sequenza di trattamento.

Al riguardo di questo ultimo punto, rispetto alle peculiarità del trattamento Tuina, nei quadri da deficit è importante tenere presente che Il trattamento:

- è in tonificazione
- va dallo Yang allo Yin, dalla periferia al centro
- deve aprire i Canali prima di trattare i Punti

Abstract Sonno e Tuina – Convegno ScuolaTao 2015

• deve trattare il petto, la testa, Anmian e la linea occipitale di Anmian e che è importante una alimentazione mirata al quadro specifico, mentre nei quadri da eccesso è importante tenere presente che il trattamento:

- è in dispersione
- va dallo Yin allo Yang, dal centro alla periferia
- deve trattare i Canali accoppiati
- deve aprire i Canali prima di trattare i Punti
- si chiude trattando i piedi
- è importante usare il punto Anmian del piede

Successivamente a questa introduzione si mettono a confronto due sequenze di trattamento, la prima sul deficit Vescica Biliare - Cuore e la seconda sul Fuoco del Fegato.

Nel trattamento dell'insonnia anche l'utilizzo della coppia Yin Qiaomai – Yang Qiaomai può essere utilizzata quando è alterato il ritmo sonno/veglia ad esempio nel jetleg, turni di lavoro o a causa di un disequilibrio interno. Tali canali si utilizzano tramite i punti di apertura Ki6 *Zhaohai* e Bl62 *Shenmai* ed il trattamento del loro decorso e di Bl1 *Yingming*.

Nei bambini e quindi nel tuina pediatrico i Punti e le manovre che hanno un maggiore effetto sullo Shen sono:

- *Kangong, Tianmen, Xinmen*
- *Xiaotianxin*
- Ki1 *Yongquan* Tuifa verso le dita

Da aggiungere alle stimolazioni relative al quadro sottostante.

Bibliografia:

- Dispense lezioni corso Tuina terzo anno ScuolaTao
- “Manuale di tuina Fondamenti e strategie di trattamento “ Crespi – Ercoli – Marino edizioni Casa Editrice Ambrosiana 2010
- Journal of Acupuncture and Tuina Science; December 2011, Volume 9: “Study progress of Tuina for insomnia in recent 10 years” di Ling Zhang 张玲, Fei Gu 顾非
- “Effects of Acupuncture with Meridian Acupoints and Three Anmian Acupoints on Insomnia and Related Depression and Anxiety State” di HUO Ze-jun (贺军), GUO Jia (郭佳), and LI Dong (李东) - Chin J Integr Med 2013 Mar;19(3):187-191

Vedi anche:

- Journal of Traditional Chinese Medicine 2008 Mar;28(1):10-2 “Insomnia due to deficiency of both the heart and spleen treated by acupuncture-moxibustion and Chinese tuina” Lu M, Liu X.