

Storia del tuina dalle origini alla dinastia Tang

di Francesca Cassini

Sposando la filosofia di ScuolaTao, per la quale le tesi di diploma dovrebbero essere lavori potenzialmente utili anche agli altri studenti e, in generale, a chi pratica e studia medicina cinese, alla fine del mio corso di studi in tuina ho tradotto dal cinese alcuni capitoli relativi alla storia di questa disciplina tratti da un libro di testo utilizzato nelle Università cinesi per lo studio specifico del massaggio tradizionale¹. In questo articolo, presento un riassunto e una rielaborazione della mia tesi di diploma, per condividere questo interessante viaggio nella storia del tuina con chi sia interessato a conoscerla.

Le origini del tuina affondano nella più remota antichità. Massaggiare le zone dolenti, frizionare vigorosamente le aree in cui si sente freddo, cercare e premere punti capaci di alleviare il dolore locale sono gesti intuitivi che l'uomo ha sicuramente praticato fin dagli albori, per cercare di lenire le proprie sofferenze con i mezzi a sua disposizione. Queste scoperte iniziarono probabilmente ad essere tramandate di generazione in generazione, fino a costituire un insieme esperienziale di manovre efficaci per riscaldare, per sbloccare, per rilassare la muscolatura e di punti particolarmente utili in caso di dolore o malessere nelle diverse zone del corpo.

Naturalmente, non è possibile sapere come sia avvenuto questo lungo processo, che prese forma durante la preistoria, ma sappiamo con certezza che il massaggio era già utilizzato in Cina a scopo terapeutico fin dall'inizio dell'epoca storica, grazie alle testimonianze presenti sulle ossa oracolari² di epoca Shang (all'incirca dal XVI all'XI secolo a.C.). Anche se le iscrizioni relative al massaggio non sono numerosissime, sappiamo che questo era utilizzato a corte per la cura dei membri della famiglia reale. L'iscrizione oracolare *yi* 乙 8075, ad esempio, riporta: “Non ci saranno malattie del basso addome (*zhou*) se si tratta con il massaggio (*fu*)?”, mentre la *yi* 乙 2244 riporta: “Screpolatura prodotta in un giorno *dingyou*, Zheng domanda: Chiamiamo Zao per il massaggio (*fu*)? Sarà competente Zao, sarà competente? Divinazione: Chiamiamo Zao per il massaggio, sarà competente”. A questo proposito, vale la pena di ricordare che la parola *tuina* iniziò a essere utilizzata per indicare il massaggio a partire dalla dinastia Ming (1368-1644), mentre in precedenza erano in uso espressioni diverse: *fu* durante l'epoca Shang (come si può vedere dalle iscrizioni riportate sopra), *anqiao* e *qiaomo* nel periodo pre-Han, *anmo* dalla dinastia Han (201 a.C. – 220 d.C.) alla dinastia Ming³.

Con il perfezionamento delle tecniche utilizzate, l'uomo iniziò a costruire semplici strumenti per aiutarsi nel massaggio e renderlo più efficace e adatto alle diverse zone da trattare; lo testimoniano alcuni ritrovamenti avvenuti in tombe dell'epoca degli Stati Combattenti (453 a.C. – 221 a.C.), dove sono venuti alla luce piccoli attrezzi in pietra che corrispondono alla descrizione degli “aghi rotondi” fornita dallo *Huangdi Neijing* (“Canone di medicina interna dell'Imperatore Giallo”)⁴. In particolare, a Taobo, nello Hunan, è stata ritrovata una pietra tonda

¹ Wang, YK, *Zhonghua Tuina Dacheng*. Per i riferimenti, vedere la bibliografia.

² Scapole di bovino o piastre ventrali di tartarughe utilizzate per la divinazione. Sul supporto venivano tracciate delle linee che lo dividevano in vari settori e incisa la domanda che si intendeva porre. L'osso veniva poi esposto al fuoco: le screpolature che si creavano grazie al calore erano interpretate come una risposta positiva o negativa (annotata anch'essa sull'osso) in base alla loro posizione. I quesiti posti riguardavano di solito grandi eventi o malattie dei membri del clan regnante.

³ Le parole elencate in italiano sono tutte traducibili con “massaggio”; *tuina* letteralmente vuol dire “spingere e afferrare” (come nelle manovre *tui fa* e *nafa*), *anmo* “premere e frizionare” (come in *an fa* e *mofa*), *anqiao* “premere e muovere i piedi”, *qiaomo* “muovere i piedi e frizionare”, *fu* “percuotere”. *Anqiao* e *qiaomo* comprendevano, oltre al massaggio, anche tecniche del *daoyin* (letteralmente “condurre”, chiamato talvolta “yoga taoista”, una serie di esercizi per la coltivazione del *qi* e il bilanciamento fra interno esterno, con lo scopo di rivitalizzare il corpo e lo *shen*, sviluppando allo stesso tempo forza e flessibilità di tendini e muscoli).

⁴ Diviso in due sezioni (*Suwen* o “Domande semplici” e *Lingshu* o “Perno spirituale”) di ottantuno capitoli ciascuna, il *Neijing* è organizzato in base a una struttura fatta di domande e risposte scambiate fra la figura mitologica dell'Imperatore Giallo e sei dei suoi leggendari ministri. Sebbene i contenuti medici e filosofici del Canone risalgano a un periodo antecedente la sua redazione, la maggior parte degli studiosi ritiene che la sua stesura vera e propria sia stata contemporanea al periodo degli Stati Combattenti e sia proseguita fino alla dinastia degli Han

di forma concava con una scanalatura adatta a contenere il polpastrello di un dito della mano, mentre a Xiama, nello Hunan, è stato dissotterrato da una tomba uno strumento in pietra di forma ovale, con segni di levigatura e incrinature dovute al fuoco alle due estremità e con uno dei due lati levigato a specchio, utilizzato probabilmente per la tecnica delle “comprese calde”⁵.

Esistono anche numerose testimonianze scritte relative alla pratica del massaggio nei primi secoli prima di Cristo. Il capitolo *Bian Que Cang Gong Liezhuan* (“Biografia di Bian Que e del Maestro Cang”) dello *Shiji* (“Memorie di uno storico”)⁶ dice: “Ho sentito che nei tempi antichi c’era un medico di nome Yu Fu che non curava le malattie con decotti di erbe e vini dolci o alcolici, [ma] praticava il *qiaoyin*⁷ e utilizzava gli aghi in pietra, eseguiva il massaggio e applicava compresse calde per scacciare le malattie contagiose”. Altre opere parlano poi del leggendario medico Bian Que⁸, che associò agopuntura e massaggio per curare il principe di Zhao (o di Guo) morente a causa di una sincope, ristabilendone perfettamente la salute.

Il corpus di testi più interessante per quest’epoca, però, è quello emerso dallo scavo della tomba n. 3 di Mawangdui, nello Hunan, il cui proprietario era stato seppellito nel 168 a.C. Le opere di medicina (su seta e tavolette di legno o bambù) lì dissepelitte⁹ sono state in gran parte copiate all’inizio dell’epoca Han o fra la dinastia Qin e la dinastia Han, ma il contenuto della maggior parte di questi testi è in realtà precedente allo *Huangdi Neijing*. Particolarmente degno di nota è il *Wushier Bingfang* (“Ricette per cinquantadue malattie”), che contiene numerosissimi riferimenti al trattamento con il massaggio di diverse patologie all’interno di moltissimi ambiti (medicina esterna, traumatologia, medicina interna, pediatria...). Il *Wushier Bingfang* presenta, inoltre, alcuni strumenti utilizzabili in abbinamento al massaggio, più specializzati rispetto agli aghi in pietra utilizzati in precedenza: una zucca forata per il trattamento delle ernie inguinali; un mestolo utilizzabile sia per spargere liquidi che per sfregare la cute fino a ottenere la comparsa di petecchie (una sorta di primitivo *guasha*); una piuma utilizzata per spalmare unguenti sulle punture di insetto. Il testo detto *Yangsheng Fang* (“Ricette per nutrire la vita”) parla, invece, del massaggio effettuato con la “stoffa medicata”, ossia seta immersa in un decotto o stoffa spalmata con particolari medicinali seguendo una procedura ben precisa e impiegata per riscaldare e tonificare lo *yang* o per aumentare lo *yin*, per tonificare lo *yuanqi* e prevenire problematiche sessuali maschili e femminili. Gli ingredienti impiegati per la preparazione dei decotti e degli unguenti sono sicuramente strani per il lettore moderno: si trovano, ad esempio, ricette che prevedono l’utilizzo di testicoli di topo mescolati con uova di uccello o di grasso di pollo contenente veleno di ape, dalle cui punture l’animale era stato in precedenza ucciso.

Il massaggio con stoffa medicata fa parte di quell’insieme di pratiche legate al tuina che non sono più utilizzate o si trovano raramente in epoca contemporanea, così come il massaggio con unguenti ed erbe medicinali, descritto per la prima volta sempre nel *Wushier Bingfang*. Si va dall’uso dei capelli inceneriti premuti sulle ferite per arrestare le emorragie, a quello del grasso lubrificante per le ruote dei carri mescolato a piante medicinali per il prurito e della cenere di paglia secca mescolata all’acqua di cottura del miglio per i geloni. Si tratta di ricette molto semplici e ancora rudimentali, che saranno poi perfezionate con il passare dei secoli e daranno

orientali (25-222 d.C.). Per gli aghi rotondi, v. *infra* nota 11.

⁵ Tecnica primitiva consistente nell’avvolgere in un pezzo di stoffa un oggetto conduttore di calore precedentemente riscaldato e nel passarlo quindi sulla zona affetta, compiendo movimenti avanti e indietro o ripetute rotazioni.

⁶ La prima grande opera storica compilata in Cina; il progetto fu iniziato da Sima Tan, ma alla sua morte, avvenuta nel 110 a.C., fu portato avanti e completato dal figlio Sima Qian. L’opera copre il periodo che va dall’epoca mitica di Huangdi al regno dell’imperatore Han Wudi (140-87 a.C.).

⁷ Sinonimo di *daoyin*, letteralmente significa “compiere passi”.

⁸ Stando alla leggenda, si tratta del primo medico conosciuto in Cina (700 a.C. circa), il cui vero nome era Qin Yueren; a causa delle sue incredibili capacità, la gente lo ribattezzò Bian Que, dandogli il nome di un leggendario dottore vissuto all’epoca di Huangdi.

⁹ Si tratta di quattordici testi a carattere medico e preventivo: *Zu Bi Shiyi Mai Jiu Jing* (“Il classico della cauterizzazione degli undici vasi del piede e della mano”), *Yin Yang Shiyi Mai Jiu Jing* (“Il classico della cauterizzazione degli undici vasi *yin* e *yang*”), *Mai Fa* (“Modello dei vasi”), *Yin Yang Mai Si Hou* (“Segni di morte dei vasi *yin* e *yang*”), *Wushier Bingfang* (“Ricette per cinquantadue malattie”), *Que Gu Shi Qi* (“Eliminare i cereali e nutrirsi di *qi*”), *Daoyin Tu* (“Diagramma del *daoyin*”), *Yangsheng Fang* (“Ricette per nutrire la vita”), *Za Liao Fang* (“Ricette per varie cure”), *Tai Chan Shu* (“Libro della generazione del feto”), *Shi Wen* (“Dieci domande”), *He Yin Yang* (“Congiungere *yin* e *yang*”), *Za Jin Fang* (“Ricette per vari incantesimi”), *Tianxia Zhi Dao Tan* (“Discussione sull’Estrema Via sotto il Cielo”).

vita ad una specialità del massaggio che resterà in uso fino all'epoca moderna.

Durante la dinastia Han, l'*anmo* aveva ormai affinato le sue tecniche, che erano insegnate da maestro a discepoli e trattate in testi dedicati, il più antico dei quali, lo *Huangdi Qi Bo Anmo* ("Il classico del massaggio dell'Imperatore Giallo e di Qi Bo")¹⁰, è purtroppo andato perduto. Durante la dinastia Han fu ulteriormente sistematizzato anche lo *Huangdi Neijing*, che contiene numerosi riferimenti al massaggio: ventinove capitoli e più di quaranta passaggi lo riguardano e riportano più di dieci tipi di manovre, indicando come il massaggio possa essere utilizzato per trattare vari problemi di salute come flaccidità, perdita di coscienza, freddo, calore, dolori addominali, dolori cardiaci, intorpidimenti, deviazione improvvisa della bocca, ernie, masse, sindromi *bi*. Lo *Huangdi Neijing* spiega come il massaggio abbia avuto origine nelle regioni centrali della Cina¹¹ e ne illustra, in diversi passaggi del *Suwen* e del *Lingshu*, l'appropriatezza per disperdere il freddo, muovere il *qi*, invigorire il sangue, liberare i canali, nutrire i *jingjin*, calmare lo *shen*, ridurre il dolore, eliminare il calore. Alcuni brani, inoltre, spiegano anche come utilizzare il massaggio in combinazione con l'agopuntura e la farmacologia, come in questo passaggio che descrive un trattamento in tonificazione: "Huangdi: 'Ciò che è in deficit deve essere tonificato, come?' Qi Bo: 'E' necessario prima sentire (*men*) (il canale), poi seguire (*xun*) (il suo decorso), palparlo (*qie*) e disperderlo, spingere (*tui*) e premere (*an*), pizzicarlo come una corda (*tan*) e provocarlo (*nu*), afferrare (*zhua*) (la pelle) e far scendere (un ago dentro di essa), (in questo modo, si) penetra e (si) prende (il *qi* per la tonificazione). Dall'esterno, si tira la porta per chiudere dentro lo spirito (*shen*)¹²"; all'interno della descrizione dei "nove aghi", per esempio, ne sono citati anche due utilizzati per il massaggio: l'ago rotondo (per disperdere) e l'ago a cucchiaio¹³. Per il *Neijing*, infine, il massaggio non è solo una tecnica, ma anche uno strumento diagnostico: "(Se si sa come) esaminare, palpare (*qie*), seguire (*xun*), sentire (*men*) e premere (*an*), si potranno valutare freddo e calore, pieno e vuoto per regolarli"¹⁴.

Un altro importante testo composto durante l'epoca Han (nel II-III secolo d.C.) è il *Jingui Yaolie* ("Sinossi delle prescrizioni della Camera d'Oro"), cioè la parte dedicata alle "malattie miste" dello *Shang Han Za Bing Lun* di Zhang Zhongjin, che contengono importanti indicazioni relative al massaggio con unguenti e polveri medicinali per il trattamento di sindromi interne ed esterne. Ancora più ricco di indicazioni su questa particolare branca del massaggio è il *Zhi Baibing Fang* ("Ricette per la cura di cento malattie"), ritrovato all'interno di una tomba di inizio epoca Han orientale (I secolo d.C.). Rispetto ai testi di Mawangdui, le ricette sono più complesse e raffinate. Le prescrizioni del massaggio con unguenti riguardano numerose problematiche, come faringite, epistassi con perdita di coscienza, ferite nel naso, ferite da arma da taglio, mal di testa...

L'uso del massaggio con unguenti si diffuse particolarmente durante la dinastia Jin (265 – 420) e Tang (618 – 907). Ge Hong, autore del *Zhou Hou Bei Ji Fang* ("Ricette per le emergenze da tenere dietro al gomito") di epoca Jin, fu il primo medico a sistematizzare e analizzare questa tecnica, rendendo disponibili sindromi, metodi, ricette e medicine per il suo utilizzo. Egli diceva: "A seconda del fatto che si tratti di una malattia recente o di vecchia data, il metodo terapeutico è diverso; se il patogeno si trova a livello dei peli, sono adatti l'utilizzo di unguento e il massaggio"¹⁵. Il *Zhou Hou Fang*, come illustra bene il titolo, si occupa specificamente di rimedi

¹⁰ L'opera è menzionata nel *Qi Lüe* ("Sette Compendi"), composto da Liu Xin e dal figlio Liu Xiang negli ultimi anni prima di Cristo.

¹¹ Il capitolo *Yi Fa Fang Yilun* ("Discorso sui diversi metodi adatti ai punti cardinali") del *Suwen* dice: "Il centro, le sue terre sono piatte e umide, è qui che Cielo e Terra generano le diecimila cose in gran numero. La sua popolazione si nutre di (cibi) diversi e non è mai stanca, pertanto le malattie più diffuse sono flaccidità, perdita di coscienza, freddo e calore. Per trattarle, il *daoyin* e l'*anqiao* sono appropriati".

¹² E' la descrizione di un trattamento in cui si individua il canale e se ne segue il decorso fino al punto prescelto, che viene stimolato per far sì che il paziente concentri la propria attenzione. Si inserisce quindi l'ago in tonificazione e, quando lo si estrae, si preme con il dito il punto stimolato per chiuderlo. Dal capitolo *Li He Zhen Xie Lun* ("Discorso sulla divisione fra *zhen*(*qi*) e *xie*(*qi*)") del *Suwen*.

¹³ "L'ago rotondo (*yuan zhen*) ha la forma di un uovo e permette di frizionare e massaggiare, di dividere e separare senza ferire muscoli e carne, per disperdere e dividere il *qi*. L'ago a cucchiaio (*di zhen*) ha la punta smussata come quella di un chicco di riso, controlla il canale premendolo senza penetrarlo, per richiamare il *qi*". Dal capitolo *Jiu Zhen Shier Yuan* ("I nove aghi e i dodici (punti) *yuan*") del *Lingshu*.

¹⁴ Dal capitolo *Jing Shui* ("Le vie dei fiumi") del *Lingshu*.

¹⁵ Da *Ishinpō* "Metodi medici essenziali", volume uno; è il più antico testo medico giapponese sopravvissuto fino

per le emergenze e Ge Hong inserisce fra questi anche diverse manovre e tecniche di tuina, in particolare la digitopressione (*qiafa* e *anfa*), lo scollamento del rachide (*niejifa*) e la scossa addominale (*dianbo*): la prima era utilizzata per la perdita di coscienza (ad esempio, su GV26 *renzhong* o uno cun sotto al cuore), per il dolore toracico e addominale, la seconda e la terza sono illustrate nel capitolo dedicato al trattamento del dolore addominale acuto.

Un altro testo dell'epoca, il *Liu Juanzi Gui Yi Fang* ("Ricette di Liu Juanzi tramandate dagli spiriti"), compilato durante la dinastia Jin orientale e successivamente riorganizzato, si occupa in modo diffuso di rimedi per uso esterno come polveri, unguenti e compresse gelatinose e ne fornisce le ricette, quattordici delle quali riguardano in modo specifico gli unguenti da massaggio e sono accompagnate da indicazioni sulle modalità di trattamento in base alle diverse caratteristiche della malattia. Degna di nota è la ricetta dell'unguento rosso (*chi gao*) "che cura le cento malattie" e può essere utilizzato sia per uso interno che con il massaggio per il trattamento di una vasta gamma di patologie, fra cui sindrome *bi*-umidità, ascessi e tumori, malessere dovuto a spasmi e contrazioni, parto distocico. Il testo fornisce anche la descrizione di trattamenti per alcune patologie della pelle con le manovre di frizione "avanti e indietro" (*cafa*) e il massaggio con compresse (*tuofa*).

In epoca Tang venne sistematizzato anche l'insegnamento del tuina, grazie alla riorganizzazione e all'ampliamento dell'Accademia Medica Imperiale istituita durante la dinastia Sui (581 – 618) e dedicata al duplice scopo di formare i medici e di curare i membri della famiglia reale: "Il presidente dell'Ufficio Medico Imperiale soprintende ai metodi di cura, ha due ufficiali ausiliari e sotto di lui ci sono quattro (esperti): il maestro della medicina, il maestro degli aghi, il maestro del massaggio e il maestro di incantesimi e magia, tutti questi esperti sono insegnanti"¹⁶. In particolare, nell'Accademia Medica Imperiale c'erano "cinquantasei operatori di massaggio e quindici medici massaggiatori", "un esperto di massaggio e quattro maestri di massaggio, appartenenti al grado inferiore della classe nove B, che soprintendevano all'insegnamento delle tecniche del *daoyin* per liberarsi dalle malattie e riportare alla normalità ferite e fratture"¹⁷. Come si evince da questi brani, in epoca Sui e Tang il massaggio entrò a far parte a pieno titolo delle quattro grandi specialità mediche, occupando una posizione di importanza pari a quella dell'agopuntura e della farmacologia. Al massaggio e al *daoyin* era attribuita grande importanza per la cura delle patologie dei quattro arti (inclusi i traumi ortopedici, che vennero studiati proprio in questo periodo), di quelle degli *zangfu* e di quelle causate dall'attacco di patogeni esterni.

Oltre che per il trattamento delle patologie, il massaggio assunse precocemente un ruolo fondamentale per la prevenzione delle malattie e il mantenimento della salute, da solo o abbinato al *daoyin*. Le prime testimonianze in questo senso si fanno risalire al famosissimo medico Hua Tuo, vissuto nel II secolo d.C. Il metodo da lui proposto consiste in quello che ancora oggi è noto come "*wuqinxi*" ("gioco dei cinque animali"), una forma di *qigong* al termine della quale il medico suggeriva di praticare sul proprio corpo il massaggio con una polvere: "La mia arte è detta *wu qin zhi xi* ("il gioco dei cinque animali"). Il primo (esercizio) è detto "tigre", il secondo "cervo", il terzo "orso", il quarto "scimmia", il quinto "uccello"; serve anche per liberarsi delle malattie e beneficiare mani e piedi. Questo è il (mio) *daoyin*. Quando il corpo non è in salute, alzati e fai il gioco di un animale, il sudore uscirà; applica quindi della polvere e il tuo corpo sarà leggero e agile e proverai desiderio di cibo"¹⁸.

Queste tecniche di *daoyin* e massaggio si perfezionarono ulteriormente con il passare dei secoli e assunsero particolare importanza durante le dinastie Jin e Tang. Un'altra opera di Ge Hong, il *Baopuzi*, parla ad esempio di come rafforzare denti e udito con esercizi specifici, come inghiottire la saliva fatta prima girare in bocca un numero prestabilito di volte, battere i denti, imitare i movimenti di alcuni animali...

Maggiori approfondimenti vengono dallo *Yangxing Yanming Lu* ("Registrazioni per nutrire il principio vitale e allungare la vita"), compilato da Tao Hongjing durante la dinastia Liang (502 – 557) a partire da materiali sul mantenimento della salute che vanno dall'epoca pre-Qin alle

ad oggi. Fu composto da Tamba Yasuyori nel 984 e comprende trenta libri. L'opera si basa sul *Bing Yuan Houlu*, scritto da Chao Yuanfang durante la dinastia Sui.

¹⁶ Dal capitolo *Zhi Guan Zhi* ("Trattato sulle designazioni dei funzionari") del *Jiu Tang Shu* ("Il libro dei Tang").

¹⁷ Dal capitolo *Bai Guan Zhi* ("Trattato sui funzionari") dello *Xin Tang Shu* ("Nuova storia dei Tang").

¹⁸ Dal capitolo *Fangshu Liezhuan* ("Biografie di alchimisti") dello *Hou Han Shu* ("Libro degli Han Posteriori").

dinastie Wei e Jin. Il tuina preventivo presentato in quest'opera include tecniche di automassaggio e *daoyin*, come praticare il *palming* dirigendo PC8 *laogong* verso gli occhi, sfregarsi occhi e orecchie, produrre saliva in bocca, mescolarla con la lingua e ingoiarla lentamente ("risciacquarsi la bocca e inghiottire"), massaggiare il viso, sfregare le mani per scaldarle e passarle su tutto il corpo dall'alto verso il basso ("fare un bagno asciutto"), massaggiare l'addome, pettinare i capelli, o una combinazione di alimentazione, movimento e massaggio: "Finito di mangiare, si cammini; finito di camminare, ci si massaggi l'addome con una polvere per cento volte, se ne avrà grande giovamento"¹⁹.

Anche il *Qian Jin Fang* ("Ricette che valgono mille pezzi d'oro") di Sun Simiao (581 – 682) dedica molto spazio alle tecniche di tuina e *daoyin* per il mantenimento della salute, cui il medico conferisce una grande importanza. Numerosi esercizi dovrebbero essere praticati quotidianamente: "Ogni giorno si deve regolare il *qi*, tonificando e disperdendo e (i metodi) migliori (per farlo) sono il massaggio e il *daoyin*; non (servono solo) per restare salute, se li si pratica con costanza e ci si ricorda del pericolo anche in tempo di pace, si preverranno le malattie"²⁰. Il tuina preventivo di Sun Simiao include numerose manovre, come massaggiare il viso, l'addome, il capo, risciacquarsi la bocca con la saliva, battere i denti, camminare sulla colonna vertebrale... "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"²¹. Il *Qian Jin Fang* illustra anche una serie di tecniche di origine indiana, chiamate "Tuina del Regno Celeste", che consistono in esercizi di *daoyin* e automassaggio come "Premere forte i reni con le mani e ruotare lentamente il corpo, sia a sinistra che a destra", "Battere sulla schiena con i pugni rovesciati (*chui*), sia a sinistra che a destra", "Alzarsi in piedi e muovere una gamba avanti e indietro senza toccare terra, sia a sinistra che a destra"²²... Si tratta dell'unico brano nella storia del tuina in Cina che propone tecniche di provenienza straniera e riveste quindi una particolare importanza.

Grazie alla breve storia del tuina che abbiamo tracciato possiamo fare, a questo punto, alcune osservazioni interessanti:

- l'importanza data al tuina fin dalle fonti più antiche: in Occidente e, in particolar modo, in Italia, spesso si tende a considerare il massaggio tradizionale cinese come una disciplina "inferiore" rispetto all'agopuntura, per la quale servono minori conoscenze teoriche e con cui si può agire in un ambito molto ristretto. Al contrario, la storia del tuina ci racconta come questa disciplina sia sempre stata considerata centrale per il trattamento dei disequilibri, tanto che fin dagli albori della storia cinese fra i medici di corte erano presenti specialisti del massaggio, che si prendevano cura della famiglia reale. Con la standardizzazione dell'istruzione medica a livello statale (dinastie Sui e Tang), il tuina venne inserito di diritto fra le "quattro grandi specialità" insegnate all'interno dell'Accademia Medica Imperiale.
- l'integrazione fra tuina, agopuntura, farmacologia, *daoyin*: per noi italiani, abituati a considerare agopuntura e tuina come due ambiti completamente separati, può risultare sorprendente come in Cina ci sia stata, sin dal principio, una profonda integrazione fra l'uso delle diverse tecniche: il massaggio poteva essere utilizzato come preparazione per l'infissione di aghi, l'uso di aghi per far defluire il sangue in stasi poteva essere inserito prima di un massaggio effettuato con le polveri, l'utilizzo di pratiche di respirazione e movimenti tipici del *daoyin* o del *qigong* era raccomandato in abbinamento al massaggio per il mantenimento della salute, venivano tramandate formule farmacologiche per la preparazione di unguenti per il tuina, che potevano anche essere somministrati per via orale... Certamente, il quadro legale dell'Italia contemporanea è molto diverso da quello della Cina antica, ma nonostante questo sarebbe interessante pensare alle varie tecniche di medicina cinese (tuina, agopuntura, alimentazione, farmacologia, *qigong*) come a un insieme di strumenti che derivano dallo stesso grande quadro teorico e che possono essere utilizzati in modo coordinato da esperti dei singoli

¹⁹ Dal capitolo *Shi Jie Pian* ("Proibizioni alimentari").

²⁰ Dal capitolo *Yang Xing* ("Nutrire il principio vitale").

²¹ *Ibidem*.

²² Dal capitolo *Anmo Fa* ("Massaggio").

campi, forniti delle qualifiche prescritte dalla legge.

Bibliografia

Harper, D. J., *Early Chinese Medical Literature: The Mawangdui Medical Manuscripts*, London and New York, Kegan Paul International, 1998.

Unschuld, P. U., Tessenow, H., *Huang Di Nei Jing Su Wen: An Annotated Translation of Huang Di's Inner Classic - Basic Questions*, Berkley and Los Angeles, University of California Press, 2011, 2 volumes.

Wang, YK, *Zhonghua Tuina Dacheng* 华推拿大成 (Le grandi conquiste del tuina), Shijiazhuang, Hebei Science and Technology Press, 1995.