

TUI - NA MASAŽA

↳ Avtorica: **Jana Novak**
Farmaceutski in kozmetični tehnik

Zelo prijeten občutek pri srcu nastane, ko nekomu pomagaš, ko začutiš njegovo hvaležnost, saj ni lepšega darila, ker te ta občutek plemeniti, spreminja in ti podari veliko veselje in srečo v življenju.

Tui-na masaža je zelo natančna masaža, sama beseda pomeni:

TUI - potiskati, NA - STISNITI oz. držati.

Z ustreznimi masažnimi prijemi:

- relaksiramo mišice in kite
- omogočimo neoviran pretok energije po meridianih
- izničimo učinke zunanjih in notranjih dejavnikov- patogenih
- izboljšamo pretok krvi
- omilimo krče in bolečine

Glede na vrsto bolezni, počutja pacienta, terapevt izvaja masažne prijeme koordinativno, časovno usklajeno s pravilno odmerjeno močjo (čvrsti prijemi, vendar ne smejo povzročiti fizičnih bolečin).

Nasamopočutjevpliva blagodejno, lahko masiramo celo telo v obliki relaksacije ali pa se osredotočimo na težave in bolečine "pacienta".

Ljudje prihajajo z raznimi težavami, najpogosteje z lumbalgijo (bolečina v križu), lumboischialgija (vnetje živca ischadicusa), interscapularna nevralgija (med lopatična bolečina), cervikalna sponduloza (bolečina vratu), teniški komolec, sinusitis (vnetje sinusov), glavoboli (čelni, zatilni in senčni), različne poškodbe kolka, kolena, gležnja, ...

Te bolečine in poškodbe zdravimo z masažo in akupresuro. Rezultati so vidni že po prvem tretmaju.

Vedeti moramo da je potrebno za idealno fizično počutje vzdrževati kondicijo s športom, da tonificiramo mišice in z redno masažo vsaj enkrat na mesec (po potrebi) relaksiramo mišice.

Saj z nerednim vzdrževanjem telesa, z vsakodnevnim delom, vplivom stresa, lahko povzročimo bolečinsko stanje.

Po meridianih se pretaka Qi energija (življenska energija)

Qi energija – hrani vse organe in tkiva in povezuje našo telo v celoto. Če je Qi močan v telesu, potem patogeni dejavnik napada samo površinsko tkivo (npr. hladen veter povzroči povišanje telesne temperature in glavobol).

Če je Qi slabo prehranjuje organe v telesu, kjer je ravnotežje med telesom in okoljem porušeno, lahko zunanji patogeni dejavnik – mraz povzroči vnetja pljuč. Bolezni, ki jih povzročajo zunanji dejavniki (veter, mraz, vlaga, vročina, suhota) najprej napadejo meridiane šele zatem organe.

Notranji dejavniki (žalost, jeza, strah, evforija, skrb) najprej napadejo organe in šele na to meridiane. Strah škodi srcu, pojavi se zaskrbljenost, razdražljivost, utrujenost, ...

Ker so meridiani med seboj povezani preko Luo spojev, se motnje iz enega organa prenašajo na druge.

Primer: nepravilno delovanje meridiana jeter, povzroči slabost v želodcu in bruhanje.

Meridiane delimo v štiri skupine, ki pa so med seboj povezane:

- YIN meridiani, ki tečejo od prsi proti roki
- YANG meridiani, ki tečejo od roke proti glavi
- YANG meridiani, ki tečejo od glave proti nogi
- YIN meridiani, ki tečejo od noge proti prsim

Energija teče skozi meridiane po določenem zaporedju: krogotok energije se začne v prsnem košu, teče proti roki (meridian pljuč), se zatem dvigne od roke k glavi (meridian debelega črevesa), se spusti k nogi (meridian želodca), od koder se ponovno dvigne k prsnem košu (meridian vranice). Od prsnega koša gre ponovno do roke (meridian srca), se dvigne od roke k glavi (meridian tankega črevesa) in se ponovno spusti proti nogi (meridian mehurja). Od tukaj se dvigne v prsni koš (meridian ledvic), se zatem spusti do roke (meridian perikarda) in od roke dvigne nazaj k glavi (meridian trodelnega grelca).

Od glave se spusti proti nogi (meridian žolčnika), da bi se od noge ponovno dvignila v prsni koš (meridian jeter) in na ta način zaključi 24. urni obtok energije po telesu. Iz jeter se energija ponovno pretaka v meridian pljuč in tako začne novi 24. urni cikel energije.

ZGODOVINA TUI-NA MASAŽE

Tui- na masaža je bila kot terapija za zdravljenje atrofične šibkosti mišic, ohromelosti obraznega živca in bolečine v želodcu natančno obdelana v medicinskih delih med 500 in 300 p.n.š.

V še starejših zapisih na oklepkih želv iz obdobja dinastije Šang so odkrili zapis o čudežni zdravnici Bi, ki je zdravila ljudi z masažo.

Prva knjiga, ki je vsebovala poglavje z natančnim opisom masažnih prijemov, indikacije in terapevtske učinke je bila "Klasika Rumenege Cesarja".

V dinastiji Tang je obstajala specializacija tui-ne masaže, terapevti masaže so dobili celo naziv doktor masaže, posebno pooblastilo za izvajanje tui-ne masaže ter njeno

poučevanje.

Zelo pomembna je tudi knjiga: Šest klasik v Tang dinastiji, ki navaja, da masaža lahko pozdravi bolezni, ki jih povzročijo zunanji dejavniki:

- veter
- mraz
- toplota
- vlaga
- čezmerno uživanje hrane
- lakota
- utrujenost
- okolica

S tui-no terapijo so zdravili tudi nočni jok dojenčkov, nesposobnost sesanja, kar je opisal znani zdravnik iz dinastije Tang Sun Simiao .

Pod dinastijo Ming so izdali prvo knjigo o otroški tui-ni masaži: "Kanon masaže za otroka". Tui-na

masaža je bila sestavni del TKM (tradicionalna kitajska medicina) na inštitutu cesarskih zdravnikov.

Zaključek: Stara je več kot 2500 let, danes deluje na Kitajskem 25 fakultet za TKM s tui-no masažo kot obveznim delom učnega programa. Indikacije za tui-no terapijo danes vključujejo:

- internistične in kirurške bolezni
- ginekologijo
- pediatrijo
- travmatologijo
- ORL

Viri in literatura:

Tui-na kitajska masaža z osnovami tradicionalne kitajske medicine (Edvin Dervišević in sodelavci)