

# Tecniche di autotrattamento per un invecchiamento attivo

**La vecchiaia è un viaggio imprevedibile dove microcosmo e macrocosmo interagiscono. La parte più importante è l'approccio: mai con desideri smodati o paure ma con la serenità di chi sa che, fortificando il jing, rinforza se stesso, spiritualmente e fisicamente, in termini di salute**

L'aspettativa di vita media in Italia è oggi di circa 84 anni, ma l'aspettativa di vita in salute non raggiunge i 60 anni: abbiamo dunque una vita più lunga che non si traduce sempre in una vita sana e di qualità. La scienza

moderna ha dimostrato che è possibile conseguire un invecchiamento in salute se si lavora efficacemente su alcuni pilastri: seguire una sana alimentazione, praticare attività fisica e gestire lo stress.

## L'invecchiamento in MTC

Secondo la medicina tradizionale cinese (MTC) l'equilibrio energetico psicofisico è fondamentale per un invecchiamento in salute e molti testi classici descrivono tecniche di Tuina e movimenti Daoyin per mantenere la salute e rafforzare il sistema immunitario.

In questa visione la vecchiaia è uno dei tanti capitoli dell'esistenza dell'uomo, che inizia prima della nascita e non termina con la

morte. La nostra esistenza appare un viaggio verso la completezza, in cui i Tre Tesori (*Jing*, *Qi* e *Shen*) sono nutriti ed equilibrati fino al raggiungimento della completa armonia. Per un invecchiamento attivo è utile quindi portare armonia in ciascuno dei Tre Tesori, avvicinandosi ancora di più alla completezza:

- *Jing* (Essenza, Principio Vitale): la radice, la trama di fondo per la costruzione di tutti i viventi, sostanza fondamentale per ogni forma di vita
- *Qi* (Soffio, Energia): la fonte di ogni movimento, ciò che anima la formazione e il mantenimento degli esseri e consente alla materia di "essere vivente"
- *Shen* (Spirito): il principio della vita nell'uomo, l'intelligenza organizzatrice della vita, il suo mentale da cui dipendono l'originalità e l'unicità di ciascun individuo; ha dimora nel Cuore, che è sede dei sentimenti, delle emozioni, del mentale.

Oltre all'agopuntura la MTC si avvale di altre tecniche terapeutiche quali la moxibustione, l'auricoloterapia, il martelletto fior di prugna, il massaggio tuina, il guasha, la coppettazione, il Qigong, il Tai Chi, la dietetica e la farmacopea, tutte efficaci per mantenere o per recuperare un buono stato di salute nelle varie fasi della vita. Per un invecchiamento attivo risultano particolarmente indicate la moxibustione, il Tuina e il Qigong, che si prestano anche a essere praticate in autonomia e quindi all'autotrattamento. Sin dall'antichità i taoisti hanno cercato di scoprire le chiavi per raggiungere la longevità, l'armonia e la vitalità duratura esplorando tecniche di coltivazione dell'energia vitale (*Qi*) e dell'essenza primordiale (*Jing*) attraverso la meditazione, la respirazione, la dieta e l'esercizio fisico al fine di purificare ed equilibrare *Qi* e Sangue e conservare l'energia vitale per promuovere longevità e salute. Giocano un ruolo significativo il Qigong – Meditazione per il suo impatto sul *Qi*, dunque respirazione, movimento, visione e consapevolezza di coltivare il *Jing*; la dietetica che influisce su *Qi* e Sangue e consiste nel coltivare una dieta sana ed equilibrata a base di alimenti freschi, nutrienti e di stagione che sostengono il *Jing*, ma anche una sessualità moderata per preservare il *Jing*.

In questi tre contesti si sviluppa un lavoro profondo sul Dantian Inferiore (Pelvi, sede di *Jing* e *Yuanqi*), affinché in esso possa accumularsi il *Jing* che poi si trasforma in *Qi*: attraverso l'automassaggio e la moxibustione effettuata in precise aree è possibile armonizzare i Tre Tesori e conservare l'Elisir di lunga vita.

## Moxibustione e Tuina

La moxibustione si basa sull'applicazione di calore sulla superficie del corpo con bastoncini di artemisia al fine di stimolare punti energetici, meridiani o zone più ampie del corpo mediante il riscaldamento. Si rivela utile in questo contesto lavorando ad esempio su *Qihai* (6 CV) 'Mare del Qi' e su *Guanyuan* (4 CV) 'Barriera della Yuan' che nutrono il Rene e trattengono l'essenza (*jing*) mentre *Zusanli* (36 ST) 'Tre distanze verso il piede' cura le "100 malattie" ed essendo in rapporto con il sistema digerente, tratta le affezioni di Stomaco,

Automoxibustione





Automassaggio dei polsi

Milza e Grosso Intestino. *Zusanli* è correlato all'aspetto nutrizionale e difensivo/immunitario, tonifica Qi e Sangue, attenua il dolore, nutre l'energia primordiale, sostiene e tonifica l'energia vitale, previene le malattie e disperde le energie cosmopatogene.

Altrettanto prezioso è il massaggio Tuina su meridiani, punti energetici e altre zone del corpo. Questa tecnica contribuisce all'equilibrio energetico, muove e regola Qi e Xue, rafforza le funzioni difensive stimolando la resistenza alle malattie, migliora la circolazione sanguigna e linfatica e la mobilità articolare. Si rivela d'aiuto in caso di dolori muscoloscheletrici, cefalee e disturbi del sonno, come riportano più studi scientifici, inclusa una metanalisi (Berna Dincer et al. 2022) su 11 RCT secondo cui la digitopressione contribuisce a

migliorare la qualità del sonno e può essere appresa e praticata a tal fine da operatori sanitari, familiari e dagli stessi pazienti.

Risultati incoraggianti sono stati riscontrati per la digitopressione anche per migliorare i sintomi comportamentali e psicologici della demenza (agitazione, ansia, attività quotidiane, sonno, umore, depressione e disturbi neuropsicologici), ma sono necessarie ulteriori ricerche per determinare l'efficacia in modo conclusivo (Harris ML. et al 2020).

#### Il Qigong

Metodica di prevenzione, di mantenimento della salute e terapeutica, il Qigong ha la finalità di "regolare, armonizzare e rafforzare il Qi in tutte le sue forme". La sua pratica - attraverso il respiro, posture statiche e dinamiche, automassaggio

e visualizzazione - favorisce il flusso armonico del Qi lungo i meridiani, contribuendo ad attivare le funzioni di organi e visceri. Tonifica il sistema nervoso e la circolazione sanguigna, migliorando la capacità dell'organismo di assorbire le sostanze nutritive, incrementandone le difese immunitarie; migliora inoltre lo stato emotivo e facilita rilassamento e sonno. È una tecnica sostenibile che può essere praticata da tutti a tutte le età, grazie all'esistenza di pratiche adattate per le persone anziane, fragili o con ridotta mobilità.

La prevenzione, l'acquisizione di una maggiore consapevolezza sulla propria salute, con la promozione dell'autocura, sono da sempre obiettivi del Centro Fior di Prugna che ha organizzato negli anni eventi su benessere e stili vita, corsi di Qigong, automassaggio e automoxibustione.

*Antonella Traversi*

Fisioterapista esperta in Tuina e tecniche di MTC  
Centro Fior di Prugna Firenze

## Esempi di autotrattamento

- **Automassaggio del punto Yintang ('sala sigillata')** con la tecnica di anroufa/digitopressione: massaggiare delicatamente il centro della fronte - sulla linea delle sopracciglia in senso orario - per 1 minuto circa. Calma lo spirito e riporta la lucidità mentale, è utile in caso di cefalea, vertigine, ipertensione e insonnia, migliora la vista.
- **Automassaggio dei polsi con la tecnica Nafa:** favorisce il fluire del Qi in queste zone sciogliendo eventuali blocchi o rigidità, rilassa le articolazioni e la mente.
- **Lavaggio dei midolli-stile Malitang Maestra Ma Xuzhou:** favorisce la circolazione del fluido midollare, prezioso per la salute del corpo. Attraverso i movimenti di flessione, estensione, rotazione delle articolazioni e l'automassaggio degli organi di senso si eliminano i patogeni da tendini, muscoli e ossa prevenendo i disturbi muscoloscheletrici.