

ΤΙ ΥΠΟΣΧΕΤΑΙ ΤΟ ΤΟΥΙ ΝΑ



*Η μάλαξη Τουί Να είναι από τις αρχαιότερες
θεραπευτικές πρακτικές
της παραδοσιακής κινεζικής ιατρικής (ΠΚΙ),
όπως ο βελονισμός και η βοτανοθεραπεία.*

*Οι πιο πρώιμες γραφές
για την κινεζική ιατρική παραπέμπουν
στο Nei Ching (μετάφραση στα αγγλικά
The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine,
χρονολογημένο περίπου το 2300 π.Χ.).*

*Το Nei Ching, μια μνημειώδης πραγματεία,
εμπεριέχει αρκετά κεφάλαια σχετικά με τη μάλαξη.*

1

Αν και το Τουί Να εφαρμόζεται στην Κίνα για περισσότερα από 4.000 χρόνια και, επί του παρόντος, αποτελεί μια διαθέσιμη πρακτική σε πολλά νοσοκομεία και κλινικές σε αυτήν τη χώρα, μόλις τώρα γίνεται γνωστό στον δυτικό κόσμο. Το όνομα Τουί Να προέρχεται από την κινεζική γλώσσα και δηλώνει τη στιβαρότητα αυτού του θεραπευτικού συστήματος με τη χρήση των χεριών: Τουί σημαίνει «σπρώχνω» και Να σημαίνει «πιάνω, αρπάζω». Στην κινεζική γραφή, το ιδεόγραμμα στην προηγούμενη σελίδα σημαίνει «Τουί Να». Το Τουί Να, όπως εφαρμόζεται στην Κίνα, αντιμετωπίζει καταστάσεις για τις οποίες στη δύση θα απαιτούνταν ένας οστεοπαθολόγος, ένας χειροπράκτης, ένας φυσικοθεραπευτής ή κάποιος αθλητίατρος. Σε αντίθεση με αυτές τις τεχνικές, έχει εφαρμογή όχι μόνο στους μυς και στις αρθρώσεις, αλλά ακόμη σε πιο υψηλό επίπεδο επηρεάζει τη ροή της ζωτικής ενέργειας μέσα στο σώμα. Στην κινεζική θεωρία, αυτή η βιοενέργεια ονομάζεται Qi (προφέρεται «τσι»)· είναι η ενεργοποιός δύναμη για όλα όσα συμβαίνουν στη ζωή. Στο σώμα μας, οι ροές του Qi παρουσιάζονται ξεκάθαρα ως ενεργειακά κανάλια, που ονομάζονται *Μεσημβρινοί* ή *κανάλια* και μεταφέρουν το Qi σε όλα τα όργανα και τους ιστούς του σώματος. Η έννοια του συστήματος του Qi και των Μεσημβρινών αναλύεται με περισσότερες λεπτομέρειες στα Κεφάλαια 2 και 3.

Η μάλαξη Τουί Να εφαρμόζει πίεση στους Μεσημβρινούς και σε συγκεκριμένα σημεία, που ονομάζονται *σημεία Qi* ή σημεία βελονισμού (βελονιστικά σημεία). Το Τουί Να επιδρά στη ροή του Qi, έτσι ώστε αυτή να γίνεται απρόσκοπτα, ισορροπημένα και με ορμή, διατρέχοντας το σώμα μας. Η κατανομή και η ένταση του Qi εντός του σώματος έχουν βαθύτατη επίδραση στην ευεξία μας, τόσο στη συναισθηματική, στην ψυχική και στην πνευματική, όσο και στη φυσική. Η κινεζική ιατρική αντιμετωπίζει όλες τις παθολογικές καταστάσεις και τις ασθένειες ως προκληθείσες από την αδυναμία, την ανισορροπία και τη φραγή της ροής του Qi. Όταν αυτή η ροή είναι ισορροπημένη, αισθανόμαστε γεμάτοι από ενέργεια, απηλλαγμένοι από το άγχος, δυνατοί και ικανοί να διαχειριστούμε τις καθημερινές προκλήσεις. Νιώθουμε απηλλαγμένοι από την ακαμψία και τους πόνους, γεμάτοι ζωή που μας κάνει να λάμπουμε. Ευτυχώς, οι περισσότεροι έχουμε αισθανθεί αυτό το υπέροχο αίσθημα της ευεξίας σε κάποιον βαθμό στη ζωή μας. Το μυστικό της κινεζικής ιατρικής είναι πώς να το διατηρήσουμε.

ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗ ΡΟΗ ΤΟΥ Qi

Πολλοί φυσικοί και συναισθηματικοί παράγοντες διαταράσσουν τη ροή του Qi στο σώμα και αυτοί μπορούν να χωριστούν σε δύο ευρείες κατηγορίες: στην περίσσεια και στην έλλειψη. Η περίσσεια, συχνή στον δυτικό τρόπο ζωής, περιλαμβάνει το στρες, την υπερεργασία και μια γενική υπερβολή σε ό,τι κάνουμε, ενώ συχνές ελλείψεις είναι η φτωχή διατροφή, η ελλιπής άσκηση και η έλλειψη ύπνου. Η πίεση να διαχειριστεί το άτομο προθεσμίες, να γνωρίσει την επιτυχία και να καταξιωθεί μέσα στο σύνολο μπορεί να δημιουργήσει ανισορροπία ανάμεσα σε ό,τι συμβαίνει και είναι απαραίτητο, για να επιτευχθούν οι στόχοι, και σε όσα ερεθίσματα το άτομο δέχεται, για να αποκατασταθεί πνευματικά και σωματικά. Τέτοια ανισορροπία μπορεί να οδηγήσει στην υπερκατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε ζάχαρη και διεγερτικά, όπως ο καφές ή τα ενεργειακά ποτά που ενισχύουν αυτήν τη συμπεριφορά. Το αλκοόλ, τα ψυχαγωγικά ναρκωτικά, ακόμη και η υπερβολική σεξουαλική δραστηριότητα μπορούν να γίνουν υποκατάστατα της χαλάρωσης σε αυτήν την περίπτωση.

Από την κινεζική οπτική, τα ακραία συναισθήματα επιδρούν με αρνητικό τρόπο στη λειτουργία των οργάνων και στην ισορροπία του Qi στο σώμα. Είναι υγιές να βιώνει κάποιος τα συναισθήματά του, αλλά ο μεγάλος ενθουσιασμός μπορεί να διεγείρει τη ροή του Qi, δημιουργώντας διαρκή κόπωση και αϋπνία· για παράδειγμα, όταν εμμένουμε σε συναισθήματα λύπης, θυμού και ματαίωσης, μπορεί να καταλήξουμε με κατάθλιψη. Αυτές οι σχέσεις αναλύονται στο Κεφάλαιο 2.

Όλες οι περίσσειες και οι ελλείψεις είναι αποδιοργανωτικές για τη διαδικασία της ισορροπίας του Qi. Αντιθέτως, ο καλός ύπνος, η χαλάρωση, η τακτική άσκηση, η σωστή διατροφή και οι καλές ανθρώπινες σχέσεις προάγουν και ενδυναμώνουν την ομαλή ροή της βιοε-

ΣΙΑΤΣΟΥ – ΕΝΑ ΠΑΡΑΓΩΓΟ ΤΟΥ ΤΟΥΙ ΝΑ

Πριν από περίπου 1.000 χρόνια, το Τουί Να πρωτοεμφανίστηκε στην Ιαπωνία, όπου τροποποιήθηκε κι έγινε ευρέως γνωστό ως Σιάτσου. Και τα δύο συστήματα έχουν ως στόχο την ισορροπημένη ροή του Qi διά μέσου του σώματος και των Μεσημβρινών. Το Σιάτσου χρησιμοποιεί σχετικά λίγες τεχνικές, οι οποίες εφαρμόζουν αργή και συνεχή στατική πίεση, ενώ το Τουί Να χρησιμοποιεί ένα ευρύ φάσμα από δυνατές και διεισδυτικές τεχνικές, όπως η συμπίεση, η πίεση, το ζύμωμα και οι χειρισμοί, προκειμένου να επιτευχθεί βελτιωμένη ροή ενέργειας στους ιστούς.

νέργειας. Αν και το ιδανικό είναι να εξασφαλίζουμε την ισορροπία σε κάθε έκφανση της ζωής μας, αυτό μπορεί να είναι πολύ δύσκολο να διατηρηθεί. Το Τουί Να είναι ένας πολύ αποτελεσματικός τρόπος να αποκτήσουμε ισορροπία και αρμονία.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΔΥΝΑΜΕΙΣ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

Το Τουί Να λειτουργεί ολιστικά, για να προάγει τη ροή του Qi μέσα στο σώμα. Κατά τη διάρκεια της φυσικής εξέτασης, ένας θεραπευτής θα κάνει ερωτήσεις σχετικά με την υγεία του ασθενούς και τον τρόπο ζωής. Αυτό θα αποκαλύψει το Qi, το Jing, το Shen, το αίμα, τα σωματικά υγρά και την κατάσταση Yin/Yang (βλ. σελ. 16–17), ώστε οι κατάλληλοι Μεσημβρινοί και τα σημεία Qi να είναι στο επίκεντρο της θεραπείας Τουί Να.

Για τον μυοσκελετικό πόνο, ο θεραπευτής ψηλαφεί τις επώδυνες περιοχές, για να ανιχνεύσει τους πιο προσβεβλημένους Μεσημβρινούς και σημεία Qi, τα οποία πρέπει να χρησιμοποιηθούν στη θεραπεία. Κατά τη διάρκεια της μάλαξης, η ανατροφοδότηση από τον ασθενή σχετικά με το τι τον κάνει να αισθάνεται όμορφα ή τον πονά καθοδηγεί τον θεραπευτή στα σημεία Qi και στην ποσότητα της πίεσης που πρέπει να ασκήσει.

ΤΟΥΙ ΝΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

Στην Κίνα, το Τουί Να αποτελεί διαδεδομένη πρακτική από τη βρεφική ηλικία μέχρι την προχωρημένη. Τα μωρά και τα μικρά παιδιά δεν έχουν ώριμα συστήματα Μεσημβρινών και συμπληρωματικά σημεία και τεχνικές έχουν αναπτυχθεί γι' αυτά. Πρόκειται για μια πολύ ασφαλή θεραπεία: για παράδειγμα, εάν η πίεση εφαρμοστεί σε λάθος σημείο, ενδεχομένως να μην επιτευχθούν τα επιθυμητά αποτελέσματα, ωστόσο δεν θα προκληθεί βλάβη. Η θεραπεία μάλαξης μπορεί να μην είναι κατάλληλη για άτομα με συγκεκριμένα προβλήματα υγείας (βλ. σελ. 62 για αντενδείξεις). Στο βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας, κάθε φορά που μια θεραπεία περιγράφεται ως ακατάλληλη για κάποιες καταστάσεις, υπάρχει συνοδευτική σημείωση για εφιστάμενη προσοχή.

Οι μοναδικές τεχνικές του ΤουΪ Να, που εστιάζουν στους Μεσημβρινούς και σε συγκεκριμένα σημεία Qi, το καθιστούν πολύ αποτελεσματικό στην αντιμετώπιση αθλητικών τραυματισμών σε μυς και αρθρώσεις, στη φθορά, στην αρθρίτιδα και σε άλλες παθολογικές καταστάσεις. Όλες οι θεραπείες μάλαξης συμβάλλουν στη χαλάρωση, αλλά –συμπληρωματικά στη χαλάρωση των μυών– το ΤουΪ Να ρυθμίζει τη ροή του Qi στους Μεσημβρινούς και στα σημεία Qi, προκειμένου να εξισορροπηθεί η ενέργεια του σώματος για τη θεραπεία και την αναγέννησή του.

Το ΤουΪ Να μπορεί να ενισχύσει την ενέργεια, σε περιπτώσεις ελλειμμάτων στο Qi και στο αίμα, και να εξαλείψει το μπλοκάρισμα που έχει προκαλέσει η στασιμότητα αυτών των δύο.

Το ΤουΪ Να είναι εξαιρετικό για ποικίλες ασθένειες και καταστάσεις, συμπεριλαμβανομένων των διαταραχών που σχετίζονται με το στρες. Επίσης, αυξάνει τη ζωτικότητα και την ευεξία, που με τη σειρά τους ενεργοποιούν το ανοσοποιητικό σύστημα και προάγουν τη γενική υγεία. Αυτό το βιβλίο παρουσιάζει χρήσιμες τεχνικές που βοηθούν στην ανακούφιση από τον πόνο και τα συμπτώματα πολλών κοινών ασθενειών. Ωστόσο, δεν αντικαθιστά την εξειδικευμένη ιατρική φροντίδα και πάντοτε πρέπει να συμβουλευέστε κάποιον πιστοποιημένο θεραπευτή ή γιατρό, εάν τα συμπτώματα επιμένουν.

Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΟΥΪ ΝΑ

Είναι καλύτερο η μάλαξη να γίνεται με τον θεραπευόμενο ντυμένο με βαμβακερά ρούχα, προκειμένου να διευκολυνθεί η αποτελεσματικότητά της. Οι τεχνικές του παραδοσιακού ΤουΪ Να δεν απαιτούν τη χρήση αιθέριων ελαίων. Ο χώρος θα πρέπει να είναι ζεστός. Κατά τη διάρκεια της μάλαξης, ο θεραπευόμενος είτε κάθεται στητός σε μια καρέκλα είτε ξαπλώνει σε ένα ειδικό κρεβάτι, αναλόγως του μέρους του σώματος που θα δεχθεί τη θεραπεία. Στο Κεφάλαιο 5, σελίδα 82, αναλύεται με περισσότερες λεπτομέρειες η προετοιμασία.

Για να υπάρξει αποτέλεσμα, πολλές τεχνικές ΤουΪ Να είναι ισχυρές και η πίεση με την οποία πραγματοποιούνται πρέπει να εφαρμόζεται με λογική ένταση. Εάν υπάρχει κάποιο σημαντικό πρόβλημα, ο θεραπευόμενος θα νιώσει ελαφρώς άβολα, ακόμη και πόνο. Αυτή η κατάσταση θα διευκολύνει τη μάλαξη, περισσότερο Qi και αίμα θα μεταφερθούν στην προσβεβλημένη περιοχή και θα αποβάλλουν τη στασιμότητα. Μετά τη θεραπεία, οι ιστοί και οι μύες θα είναι πιο χαλαροί, ενδυναμωμένοι και λιγότερο επώδυνοι.

Με μοναδικό τρόπο, το ΤουΪ Να και η εστίασή του σε Μεσημβρινούς και σημεία Qi ενεργοποιούν ολόκληρο το μυοσκελετικό σύστημα, ενώ παράλληλα υποστηρίζουν τη σωστή λειτουργία όλων των εσωτερικών οργάνων. Καθώς το ΤουΪ Να επαναφέρει την ισορροπία στη ροή της βιοενέργειας, το πνεύμα και τα συναισθήματα επηρεάζονται εξίσου. Στις περισσότερες περιπτώσεις,

αυτή η θεραπεία θα αφήσει στον θεραπευόμενο ένα αίσθημα αναζωογόνησης και χαλάρωσης. Η μάλαξη μπορεί να απελευθερώσει καταπιεσμένα συναισθήματα, με αποτέλεσμα ο θεραπευόμενος να νιώθει ευάλωτος ή πολύ συναισθηματικός μετά τη συνεδρία. Εάν κάτι τέτοιο συμβεί, ο ιδανικός τρόπος να το διαχειριστούμε –σύμφωνα με την κινεζική φιλοσοφία– είναι να αναγνωρίσουμε τα συναισθήματα και να τα αφήσουμε να φύγουν.

Το βιβλίο αυτό προσεγγίζει την υγεία και τα αίτια των ασθενειών από την κινεζική σκοπιά και σας δείχνει τον τρόπο με τον οποίο μπορείτε να προσφέρετε μια ολιστική θεραπεία ΤουΪ Να, αλλά και τεχνικές για να αντιμετωπίσετε συχνές παθολογικές καταστάσεις. Στο Κεφάλαιο 2 εξηγούνται οι θεωρίες της παραδοσιακής κινεζικής ιατρικής και πώς αυτές διαφέρουν από τη δυτική προσέγγιση. Στο Κεφάλαιο 3, οι δώδεκα Μεσημβρινοί και οι ενεργειακές τους σχέσεις (και οι δύο «εκπληκτικές» που χρησιμοποιούνται στο ΤουΪ Να) παρουσιάζονται με εικόνες και επεξηγούνται με σαφείς περιγραφές, προκειμένου να ανακαλύψετε τα σημεία Qi – τα σημεία στους Μεσημβρινούς που μπορούν να υποβληθούν εύκολα σε χειρισμό.

Το Κεφάλαιο 4 εστιάζει στις βασικές τεχνικές της μάλαξης ΤουΪ Να. Ξεκινά με τεχνικές στα μαλακά μέρη: εφαρμογή στατικής πίεσης ή πίεσης σε συνδυασμό με κίνηση στους ιστούς του σώματος, για να βελτιωθεί το Qi και η ροή του αίματος και να αποβληθεί η στασιμότητα της ροής. Αυτές οι τεχνικές περιλαμβάνουν τράβηγμα, πίεση, συμπίεση και ζύμωμα. Το δεύτερο μέρος του κεφαλαίου αυτού πραγματεύεται τις τεχνικές χειρισμού των αρθρώσεων, οι οποίες είναι παρόμοιες με τις αντίστοιχες στην οστεοπαθητική και στη χειροπρακτική, αλλά παρέχουν το επιπλέον όφελος της ρύθμισης της ροής της βιοενέργειας και του αίματος. Θα πρέπει να εξοικειωθείτε με όλες αυτές τις τεχνικές, ώστε να μπορείτε να τις εφαρμόσετε στις θεραπείες στα Κεφάλαια 5 και 6.

Η ρουτίνα για όλο το σώμα που παρουσιάζεται στο Κεφάλαιο 5 παρέχει οδηγίες βήμα προς βήμα, για να μπορείτε να γίνετε οι ίδιοι θεραπευτές του ΤουΪ Να. Η ρουτίνα ξεκινά με θεραπείες του αυχένα και των ώμων και μετά ακολουθούν τα χέρια, η πλάτη, τα πόδια, καταλήγοντας στον κορμό και στο κεφάλι.

Ένα από τα δυνατά σημεία του ΤουΪ Να είναι η εφαρμογή του σε μυϊκούς τραυματισμούς και τραυματισμούς αρθρώσεων, όπως περιγράφεται στο Κεφάλαιο 6. Εκεί παρουσιάζονται, επίσης, θεραπείες για συχνές ασθένειες και άλλες παθολογικές καταστάσεις και το ΤουΪ Να που απευθύνεται κατάλληλο για παιδιά, εφήβους και ηλικιωμένους. Υπάρχουν τεχνικές και σημεία Qi που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αποτελεσματικά στον εαυτό σας· αυτά περιγράφονται σε μια ρουτίνα μασάζ για εσάς τους ίδιους, τα οποία με καθημερινή πρακτική και εφαρμογή θα αυξήσουν τα επίπεδα ενέργειας στο σώμα σας, θα θωρακίσουν τον οργανισμό σας και θα προάγουν την υγεία και την ευεξία.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ



*Για να κατανοήσετε τις θεραπευτικές δυνάμεις
του Τσού Να, είναι σημαντικό να καταλάβετε
πώς η κινεζική ιατρική «βλέπει»
τα αίτια των ασθενειών και παρέχει ένα σύστημα
για την έγκυρη διάγνωση και θεραπεία.*