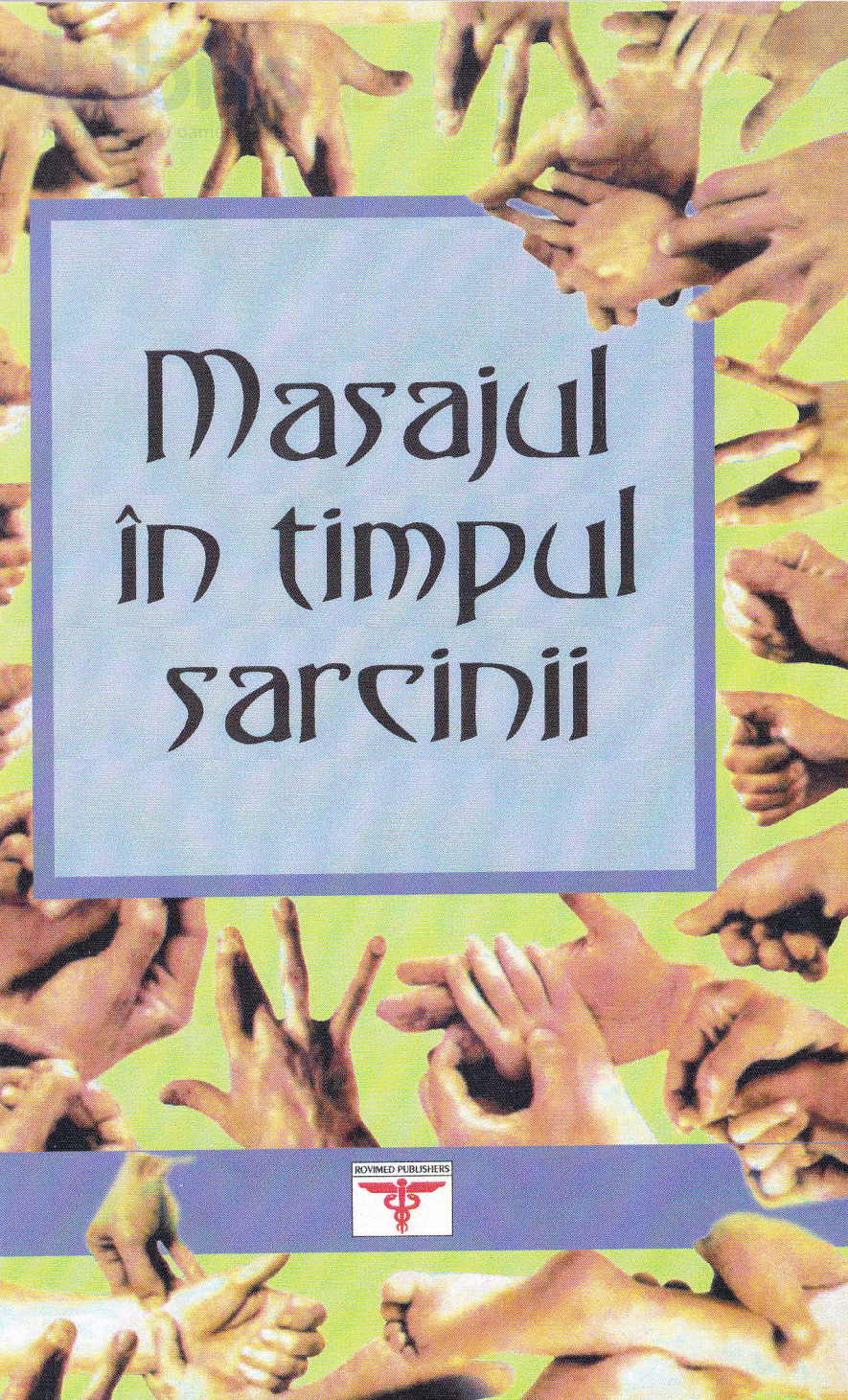




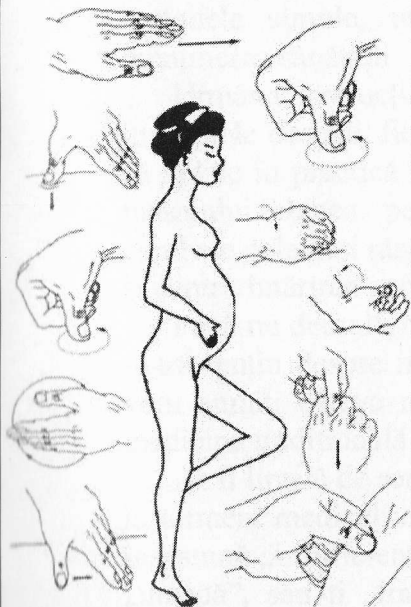
Masajul în timpul sarcinii

ROVIMED PUBLISHERS



M. S. Panaev

MASAJUL ÎN TIMPUL SARCINII





CUPRINS

PREFAȚĂ. Limbajul și simbolurile masajului chinez.....	5
---	----------

PARTEA I. DATE GENERALE

Modificările fiziologice din timpul sarcinii.....	15
Particularitățile fiziologice ale femeii.....	15
Modificările fiziologice din timpul sarcinii.....	18
Etiologia și patogeneza.....	21
Factorii patogeni.....	21
Patogeneza.....	22
Principiile de bază ale tratamentului.....	25
Reglarea circulației <i>qi</i> și a sângelui.....	25
Crearea armoniei dintre splină și stomac.....	26
Alimentarea ficatului și a rinichilor.....	26
Mecanismul acțiunii masajului.....	28
... conform recomandărilor medicinei tradiționale chineze.....	28
... de pe pozițiile științei contemporane.....	29

PARTEA A II-A. PROCEDEELE DE MASAJ

Cerințele procedeeleor de masaj și ale ședinței de masaj.....	33
Cerințele procedeeleor de masaj.....	33

Cerințele ședinței de masaj.....	35
Contraindicațiile și momentele principale care impun prudență.....	36
Principalele procedee de masaj.....	38
Netezirea liniară (Tui).....	38
Netezirea liniară cu un singur deget (I-Chji-Chan-Tui).....	41
Ciupirea (Na).....	42
Presiunea intermitentă (An).....	44
Frecția circulară (Ju).....	46
Frecția punctului (Iao).....	48
Frecarea punctului (Ca).....	50
Frecarea – piston (Mu).....	52
Rostogolirea (Guen).....	53
Masajul liniar (Tui).....	54
Vibrația (Tzen).....	57
Atingerile ușoare (Mu).....	59

PARTEA A III-A.

SUCCESIUNEA PROCEDEELOR DE MASAJ

Capul și fața.....	63
Ședințe de masaj pentru îmbunătățirea circulației.....	63
Deschiderea supapelor.....	67
Gâtul.....	73
Relaxarea cefei.....	73
Relaxarea gâtului.....	76
Mâinile.....	78
Masajul mâinii în vederea activizării meridianelor.....	78
Relaxarea mâinilor.....	80
Efectuarea încălzirii mâinii.....	82
Pieptul și hipocondrul.....	84
Relaxarea cutiei toracice.....	84
Masajul glandelor mamare.....	85
Abdomenul.....	90
Intervenția asupra peretelui cavității abdominale.....	90
Masajul folositor pentru făt.....	94
Regiunea lombară și spatele.....	98
Frecția punctelor în regiunea spatelui.....	98
Fortificarea regiunii lombare și a funcției rinichilor.....	101

Membrele inferioare	105
Fortificarea picioarelor.....	105
Relaxarea tendoanelor și calmarea durerilor articulare.....	109

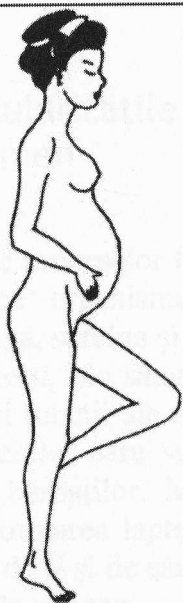
PARTEA A IV-A.

PROFILAXIA ȘI TRATAMENTUL UNOR MALADII RĂSPÂNDITE

Vărsăturile	117
Etiologia și patogeneza.....	117
Indicații de bază ale tratamentului.....	118
Tratamentul în funcție de sindrom.....	121
Vărsăturile provocate de insuficiența stomacului.....	121
Vărsăturile provocate de frigul stomacului.....	124
Vărsăturile provocate de căldura stomacului.....	127
Vărsăturile provocate de căldura ficatului.....	127
Vărsăturile provocate de acumularea flegmei.....	129
Irascibilitatea	135
Etiologia și patogeneza.....	135
Indicații de bază ale tratamentului.....	136
Tratamentul în funcție de sindrom.....	145
Irascibilitatea provocată de insuficiența Inn.....	145
Irascibilitatea provocată de suprasolicitarea ficatului.....	149
Irascibilitatea provocată de stagnarea Iang.....	149
Meteorismul și senzația de plenitudine în partea superioară a abdomenului	156
Etiologia și patogeneza.....	156
Indicații de bază ale tratamentului.....	157
Tratamentul în funcție de sindrom.....	160
Meteorismul și senzația de plenitudine, provocate de stagnarea și sau de circulația ei în sens invers.....	160
Meteorismul și senzația de plenitudine, provocate de suprasolicitarea ficatului.....	165
Meteorismul și senzația de plenitudine, provocate de stagnarea Ji.....	166
Tusea	173
Etiologia și patogeneza.....	173
Indicații de bază ale tratamentului.....	173
Tratamentul în funcție de sindrom.....	175
Tusea provocată de vânt-frig.....	175

Tusea provocată de vânt-căldură.....	176
Tusea provocată de flegma tulbure.....	182
Tusea provocată de insuficiența Inn.....	185
Edemele.....	193
Etiologia și patogeneza.....	193
Indicații de bază ale tratamentului.....	194
Tratamentul în funcție de sindrom.....	201
Edemul provocat de insuficiența splinei.....	201
Edemul provocat de insuficiența rinichilor.....	202
Edemul provocat de stagnarea <i>fi</i>	207
Spasmele picioarelor.....	211
Etiologia și patogeneza.....	211
Principii de bază ale tratamentului.....	211
Indicații de bază ale tratamentului.....	212
Retenția urinei.....	217
Etiologia și patogeneza.....	217
Indicații de bază ale tratamentului.....	217
Tratamentul în funcție de sindrom.....	218
Retenția urinei, provocată de insuficiența <i>fi</i>	218
Retenția urinei, provocată de insuficiența rinichilor.....	224
Retenția urinei, provocată de stagnarea <i>fi</i>	228
Retenția urinei, provocată de acumularea căldurii umede.....	230
Durerile abdominale.....	236
Etiologia și patogeneza.....	236
Indicații de bază ale tratamentului.....	237
Tratamentul în funcție de sindrom.....	241
Dureri abdominale, cauzate de vid-frig.....	241
Dureri abdominale, cauzate de stagnarea <i>fi</i>	245
Dureri abdominale, cauzate de insuficiența <i>fi</i> și a sângelui.....	245
Dureri în regiunea lombară.....	255
Etiologia și patogeneza.....	255
Indicații de bază ale tratamentului.....	256
Tratamentul în funcție de sindrom.....	259
Dureri în regiunea lombară, provocate de insuficiența sângelui, însoțită de stagnarea <i>fi</i>	259
Dureri în regiunea lombară, provocate de insuficiența rinichilor.....	262

MODIFICĂRILE FIZIOLOGICE DIN TIMPUL SARCINI



NOTIUNI GENERALE



MODIFICĂRILE FIZIOLOGICE DIN TIMPUL SARCINII

Particularitățile fiziologice ale femeii

Grație proceselor fiziologice specifice, caracteristice organismului femeii, cum sunt menstruația, sarcina și lactația, femeile posedă funcții ale *Ți*, ale sângelui, funcții *Chjan*, *Fu*, precum și funcții ale meridianelor și ale vaselor colaterale, care sunt cu totul diferite de cele ale bărbaților. Menstruația, dezvoltarea fătului, formarea laptelui matern – toate sunt generate de *Ți* și de sânge, care se formează în splină și în stomac.

În afară de aceasta, inima dirijează sângele, ficatul depozitează sângele, splina îl administrează, rinichii acumulează substanță și produc măduva osoasă, care dă naștere sângelui; plămânii dirijează *Ți* care impulsionează circulația sângelui prin organism, alimentând

membrele, organele *Chjan-Fu*, cele nouă (9) orificii, organele de simț, mușchii și tendoanele. De aceea cele 5 organe *Chjan* sunt implicate în toate procesele fiziologice legate de sânge și de ți, cum ar fi generarea, acumularea, reglarea și circulația. Funcțiile fiziologice ale ți și ale sângelui la femei, precum și funcția meridianelor miraculoase *Chjun*, *Jen*, *Du* și *Dai* formează un sistem fiziologic deosebit, cu impact direct asupra aspectului reproductiv al organismului femeii. (meridianul *Chjun* este meridianul miraculos înălțător, *Jen* – meridianul miraculos median anterior sau meridianul concepției, *Du* – meridianul miraculos median posterior, *Dai* – meridianul miraculos – centură).



Uterul

În medicina chineză, uterul este considerat drept unul dintre organele-minune *Fu*, care funcționează la fel ca și organele *Chjan*, dar are o structură asemănătoare cu cea a organelor *Fu*. Uterul este în strânsă legătură cu cele 5 organe *Chjan* și cu 6 organe *Fu* prin intermediul meridianelor colaterale și vaselor sangvine, îndeosebi a meridianelor *Chjun* și *Jen* ale rinichilor și inimii.

Meridianele *Chjun* și *Jen* fac parte din cele 8 meridiane miraculoase. Meridianul *Chjun* își are începutul în uter, se ridică înspre cap și coboară apoi înspre picioare. Meridianul *Chjun* e numit marea de sânge, deoarece el conține

sângele și ți de la 5 organe. *Chjan*, de la 6 organe *Fu* și de la cele 12 meridiane principale. Femeia matură are menstruații normale și secreția normală a laptelui, dacă meridianul ei *Chjun*, adică marea de sânge, este plină cu ți și cu sânge.

Meridianul *Jen* își are începutul în perineu, trece prin uter și se ridică de-a lungul abdomenului. El se numește marea meridianelor *Inn*, deoarece în el se intersectează toate meridianele *Inn* ale organismului.

Meridianul *Du* își are începutul în uter, iese la suprafață prin perineu și se ridică de-a lungul coloanei vertebrale, terminându-se lângă rinichi. El dirijează toate meridianele *Iang*, de aceea se numește marea meridianelor *Iang*.

Meridianul *Dai* trece prin regiunea lombară și intersectează meridianele *Chjun*, *Du* și *Jen*. El are funcția de a regla și de a dirija acest sistem de meridiane.

Meridianele *Chjun*, *Jen*, *Du* și *Dai* au legătură cu fiziologia și cu patologia unor procese din organismul femeii, cum sunt concepția, dezvoltarea, menstruația, reproducerea și chiar îmbătrânirea.

Meridianele uterului unesc inima în ramificația superioară a celor Trei Focare și rinichii, în ramificația lor inferioară. Numai în cazul când inima și rinichii sunt în stare normală, uterul îndeplinește normal funcția de reglare a menstruației și a gravidității.



Menstruația

Respect pentru femei și copii

Menstruația este un fenomen fiziologic, care constă în faptul că la femeia matură periodic au loc hemoragii uterine. Sarcina poate apărea doar în condițiile ciclului menstrual normal cu ovulație.

Conform concepțiilor medicinei tradiționale chineze, menstruația este legată de *qi* a rinichilor și de funcționarea meridianelor *Chjun* și *Jen*. Sarcina poate surveni doar în cazul când rinichii au suficientă *qi*, meridianul *Chjun* nu este blocat și meridianul *Jen* este plin cu sânge.

Modificările fiziologice din timpul sarcinii

Conform teoriei medicinei tradiționale chineze, substanța este forma de bază a materiei, care constituie „combustibilul” reproducerii. Substanța se păstrează în rinichi. Sarcina începe atunci când, în timpul contactului sexual, se contopesc două feluri de substanțe, ce aparțin bărbatului și femeii.

Pe parcursul sarcinii, fătul se alimentează cu *qi* și cu sângele din meridianul *Chjun*. Cantitatea de sânge este relativ mică, în comparație cu cantitatea de *qi*, care, probabil, este din abundență conform condiției fiziologice principale a sarcinii. Aceasta poate provoca dezechilibrul dintre *Inn* și *Iang*, făcând să slăbească, astfel,

sistemul imunitar, ceea ce duce la apariția unor dereglări fiziologice în timpul sarcinii.

Pe măsură ce uterul se mărește, în primele 3 luni de sarcină, prin meridianul *Chjun* se elimină sângele necesar pentru nutriția fătului. Sângele nu mai coboară ca în timpul menstruației, ci urcă, pentru a alimenta glandele mamare, care cresc în volum și capătă culoare întunecată. Pot apărea amețeli, grețuri, vărsături, slăbiciune, de aceea trebuie respectat un regim alimentar moderat, fără abuz, trebuie redusă frecvența contactelor sexuale și evitat stresul pentru a nu supune rinichii acțiunilor dăunătoare și a nu distruge și a fătului.

Aceste manifestări, care reprezintă reacția organismului la sarcină trebuie să dispară după 3-5 luni. Pofta de mâncare se îmbunătățește datorită autoreglării organelor *Chjan-Fu*, însă trebuie evitată hrana picantă, fierbinte și bogată în grăsimi. În afară de aceasta, practicarea unor exerciții fizice corespunzătoare poate contribui la circulația *qi* și a sângelui și poate fi utilă pentru dezvoltarea fătului.

În luna a șasea și a șaptea a sarcinii, pe măsură ce crește abdomenul și mișcările fătului se întetesc, apare starea de insuficiență a energiei *qi* și a sângelui, care se manifestă în intensificarea surmenajului, dispnee, dureri în regiunea lombo-sacrată și slăbiciune în regiunea genunchilor. În această perioadă, trebuie respectat un regim alimentar sănătos, iar exercițiile fizice corespunzătoare trebuie alternate cu odihna.

În lunile a opta și a noua ale sarcinii, în legătură cu creșterea intensivă a fătului, are loc o scădere a energiei *Iang* care nu poate fi refăcută, iar energia *Inn* care sporește, nu poate fi micșorată; în felul acesta, poate apărea insuficiența *Inn* a sângelui, care duce la sporirea *Iang* a ficatului; se poate constata, de asemenea, starea de depresie, irascibilitate, anxietate și insomnie. Este necesară intervenția în sfera emoțională, în scopul reglării ei. Se recomandă regim alimentar vegetarian. În această perioadă, contactele sexuale trebuie excluse.

Începând cu a opta lună a sarcinii și până la naștere, pot apărea urinări frecvente, cu senzații puternice și constipația, ca urmare a apăsării de către făt pe căile urinare. Se recomandă o alimentație corectă, bogată în fibre, precum și exerciții fizice.

Dereglările care apar în timpul sarcinii pot dăuna atât sănătății mamei, cât și celei a copilului; de aceea profilaxia lor și tratamentul fără utilizarea medicamentelor sunt foarte importante.