

# EL MASAJE CHINO TUINA: FUNDAMENTOS, TÉCNICAS Y APLICACIONES TERAPÉUTICAS.

## TUINA CHINESE MASSAGE: FOUNDATIONS, TECHNIQUES, AND THERAPEUTIC APPLICATIONS

**Autores:** Macgiver Gerson Coronel Gonzalez <sup>1</sup>, Nelson Melgarejo López <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Estudiante de sexto año de la carrera de medicina. Facultad de Ciencias Médicas Salvador Allende. Universidad de Ciencias Médicas de La Habana. La Habana. Cuba. E-mail: [@macsong@mail.ru](mailto:@macsong@mail.ru)

<sup>2</sup> Dr. en Medicina. Especialista de I Grado en Medicina General Integral y Especialista de II Grado en Medicina Natural y Tradicional. Máster en Medicina Bioenergética y Naturalista. Profesor Auxiliar. Facultad de Ciencias Médicas Salvador Allende. Universidad de Ciencias Médicas de La Habana. La Habana. Cuba. Orcid 0009 000730667630 e-mail: [nelsonmlopez6901@gmail.com](mailto:nelsonmlopez6901@gmail.com)

### RESUMEN

El Tuina es una modalidad terapéutica integral de la Medicina Tradicional China (MTC) que utiliza la manipulación manual para tratar y prevenir enfermedades, promoviendo el equilibrio del Qi (energía vital) y Xue (sangre) en el cuerpo. Este trabajo tiene como objetivo ofrecer una visión general del masaje Tuina, explorando sus fundamentos teóricos anclados en la MTC, como la teoría del Yin-Yang, los Cinco Elementos, y el sistema de meridianos y puntos acupunturales. Se describen las principales técnicas de manipulación empleadas, clasificadas según su naturaleza y efecto sobre los tejidos y canales energéticos. Asimismo, se detallan sus amplias aplicaciones terapéuticas en diversas afecciones musculoesqueléticas, trastornos internos, pediátricos y para la promoción de la salud general. Finalmente, se abordan las consideraciones y contraindicaciones relevantes para una práctica segura y efectiva. Este estudio subraya la relevancia del Tuina como una herramienta valiosa y versátil dentro del arsenal terapéutico de la MNT y su potencial integración en sistemas de salud contemporáneos.

**Palabras claves:** Masaje Tuina, Medicina Tradicional China, Terapia Manual, Qi, Meridianos, Técnicas de Manipulación.

### ABSTRACT

Tuina is a comprehensive therapeutic modality of Traditional Chinese Medicine (TCM) that uses manual manipulation to treat and prevent diseases, promoting the balance of Qi (vital energy) and Xue (blood) in the body. This paper aims to provide an overview of Tuina massage, exploring its theoretical foundations rooted in TCM, such as the Yin-Yang theory, the Five Elements, and the system of meridians and acupressure points. The main manipulation techniques used are described, classified according to their nature and effect on tissues and energy channels. Likewise, its wide therapeutic applications in various musculoskeletal conditions, internal and pediatric disorders, and for the promotion of general health are detailed. Finally, relevant considerations and contraindications for safe and effective practice are addressed. This study underscores the relevance of Tuina as a valuable and versatile tool

within the therapeutic arsenal of TNM and its potential integration into contemporary healthcare systems.

**Keywords:** Tuina Massage, Traditional Chinese Medicine, Manual Therapy, Qi, Meridians, Manipulation Techniques.

## INTRODUCCIÓN

El masaje Tuina, que se traduce literalmente como "empujar" (Tui) y "agarrar" (Na), es una de las antiguas artes curativas de la Medicina Tradicional China (MTC), con una historia documentada de más de 2000 años <sup>[1]</sup>. Junto con la acupuntura, la fitoterapia, la dietoterapia y el Qigong, el Tuina constituye uno de los pilares fundamentales del sistema médico chino. Se basa en los mismos principios diagnósticos y terapéuticos que otras ramas de la MTC, buscando restaurar el flujo armónico de Qi (energía vital) y Xue (sangre) a través de los meridianos o canales energéticos del cuerpo <sup>[2]</sup>.

A diferencia de muchas formas de masaje occidentales que se centran principalmente en la relajación muscular y la mejora de la circulación local, el Tuina es un sistema terapéutico completo capaz de tratar una amplia gama de desequilibrios internos y lesiones musculoesqueléticas. Sus técnicas son vigorosas y profundas, adaptándose a la condición específica del paciente, su edad y constitución.

Los objetivos de este trabajo son:

1. Describir los principios fundamentales de la MTC que sustentan la práctica del Tuina.
2. Presentar las principales técnicas de manipulación utilizadas en el Tuina.
3. Detallar las aplicaciones terapéuticas más comunes del masaje Tuina.
4. Mencionar las consideraciones y contraindicaciones importantes para su práctica.

## DESARROLLO

### I. Fundamentos del Masaje Tuina en la Medicina Tradicional China

El Tuina opera bajo la premisa de que el cuerpo humano es un microcosmos interconectado, donde la salud depende del equilibrio dinámico entre el Yin y el Yang, la correcta circulación del Qi y la Sangre (Xue), y la armonía de los Órganos Internos (Zang-Fu) <sup>[1,3]</sup>.

- **Teoría del Yin-Yang:** Conceptualiza todos los fenómenos en términos de dos fuerzas opuestas pero complementarias. En el Tuina, se busca equilibrar el Yin y el Yang en el cuerpo para restaurar la salud. Por ejemplo, una condición de exceso de Yang (calor, agitación) podría tratarse con técnicas sedantes y dispersantes <sup>[3]</sup>.
- **Teoría de los Cinco Elementos (Wu Xing):** Madera, Fuego, Tierra, Metal y Agua. Estos elementos se interrelacionan y corresponden a diferentes órganos, emociones, tejidos y funciones del cuerpo. El Tuina puede utilizarse para armonizar las relaciones entre los elementos y, por ende, entre los órganos <sup>[2]</sup>.
- **Qi, Xue y Jin Ye (Líquidos Corporales):** El Qi es la energía vital que anima todas las funciones corporales. El Xue (Sangre) nutre los tejidos. Los Jin Ye son otros fluidos

corporales. El Tuina tiene como objetivo principal desbloquear el estancamiento del Qi y la Sangre, promover su libre circulación y tonificar su deficiencia [4].

- **Sistema de Meridianos (Jing Luo) y Puntos Acupunturales (Xue Wei):** Los meridianos son canales a través de los cuales circulan el Qi y la Sangre, conectando el interior del cuerpo con el exterior y los órganos entre sí. Los puntos acupunturales son localizaciones específicas en estos meridianos donde el Qi puede ser influenciado. Las técnicas de Tuina se aplican sobre estos meridianos y puntos para regular el flujo energético [2,5].
- **Órganos Zang-Fu:** Son los órganos internos según la MTC (ej. Hígado, Corazón, Bazo, Pulmón, Riñón como Zang; y Vesícula Biliar, Intestino Delgado, Estómago, Intestino Grueso, Vejiga como Fu). Cada órgano tiene funciones energéticas específicas y se relaciona con un meridiano. El Tuina puede influir en la función de estos órganos a través de la estimulación de los meridianos y puntos correspondientes [1].

## II. Principales Técnicas del Masaje Tuina

Las técnicas de Tuina son numerosas y variadas, pudiendo clasificarse de diversas maneras. Una forma común es agruparlas según la acción principal que ejercen [4,6]:

### 1. Técnicas de Empuje y Presión:

- **Tui Fa (Empujar):** Se utiliza la palma, el pulgar o el puño para empujar de forma lineal sobre la superficie corporal, a lo largo de los meridianos o músculos. Promueve la circulación de Qi y Xue, relaja los músculos.
- **An Fa (Presionar):** Se aplica presión perpendicular sobre un punto o área específica, utilizando el pulgar, la palma o el codo. Tiene efecto sedante, alivia el dolor y desbloquea el Qi.
- **Dian Fa (Presionar con un dedo):** Similar a An Fa pero usando la punta del dedo (generalmente pulgar o índice) para una presión más concentrada y profunda sobre puntos acupunturales.

### 2. Técnicas de Agarre y Amasamiento:

- **Na Fa (Agarrar):** Se utiliza el pulgar y los demás dedos para agarrar, levantar y soltar los tejidos blandos (músculos, tendones). Relaja los músculos, alivia espasmos y mejora la circulación.
- **Rou Fa (Amasar/Frotar circularmente):** Se realiza un movimiento circular con la palma, el pulgar o la base de la palma sobre un área o punto. Calienta la zona, relaja los músculos, promueve la circulación y alivia el dolor.

### 3. Técnicas de Fricción y Frotamiento:

- **Mo Fa (Frotar suavemente):** Movimiento circular suave con la palma o los dedos sobre una amplia superficie. Armoniza el Qi y la Sangre, regula el Estómago y el

Bazo.

- **Ca Fa (Friccionar):** Fricción rápida y vigorosa con la palma o el borde cubital de la mano para generar calor. Calienta los meridianos, dispersa el frío y activa la circulación.

#### 4. Técnicas de Vibración y Sacudida:

- **Zhen Fa (Vibrar):** Se aplica una vibración rápida con la punta de los dedos o la palma sobre un punto o área. Penetra profundamente, alivia el dolor y relaja los nervios.
- **Dou Fa (Sacudir):** Se agarra una extremidad o parte del cuerpo y se sacude suavemente. Relaja las articulaciones y los músculos, y promueve el flujo de Qi.

#### 5. Técnicas de Percusión:

- **Pai Fa (Palmeaar):** Golpeteo rítmico con la palma ahuecada. Estimula la circulación, relaja los músculos.
- **Ji Fa (Golpear):** Golpeteo con el puño cerrado o el borde de la mano. Más estimulante que Pai Fa.

#### 6. Técnicas de Movilización Articular:

- **Yao Fa (Rotar/Balancear):** Movilización pasiva de las articulaciones en su rango de movimiento. Mejora la movilidad articular y relaja los tendones.
- **Ban Fa (Estirar/Traccionar):** Tracción controlada para ajustar pequeñas desalineaciones articulares o liberar adherencias. Requiere habilidad y precaución.

La selección, combinación y secuencia de estas técnicas dependen del diagnóstico específico del paciente según la MTC, la zona a tratar y el objetivo terapéutico <sup>[6]</sup>.

### III. Aplicaciones Terapéuticas del Masaje Tuina

El Tuina es una terapia versátil con un amplio espectro de aplicaciones <sup>[2,4,7]</sup>:

- **Trastornos Musculoesqueléticos:** Es quizás su aplicación más conocida. Es eficaz para tratar el dolor de espalda (lumbalgia, ciática), dolor de cuello y hombros (cervicalgia, hombro congelado), lesiones deportivas, esguinces, distensiones musculares, artritis y tendinitis.
- **Trastornos Internos:**
  - **Sistema Digestivo:** Estreñimiento, diarrea, síndrome de intestino irritable, indigestión.
  - **Sistema Respiratorio:** Resfriado común, bronquitis (como coadyuvante), asma (para aliviar síntomas y fortalecer la constitución).
  - **Sistema Nervioso:** Cefaleas, migrañas, insomnio, estrés, ansiedad, fatiga crónica.

- **Sistema Circulatorio:** Ayuda a mejorar la circulación sanguínea y linfática.
- **Trastornos Ginecológicos:** Dismenorrea (dolor menstrual), síndrome premenstrual, irregularidades menstruales.
- **Pediatría (Tuina Pediátrico):** El Tuina pediátrico utiliza técnicas específicas, más suaves, y un sistema de puntos diferente al de los adultos. Es muy efectivo para tratar cólicos, indigestión, resfriados, tos, fiebre y problemas de sueño en niños <sup>[8]</sup>.
- **Promoción de la Salud y Prevención:** El Tuina regular puede fortalecer el sistema inmunológico, mejorar la vitalidad, reducir el estrés y prevenir la aparición de enfermedades al mantener el flujo de Qi y Sangre equilibrado.
- **Rehabilitación:** Útil en la recuperación postoperatoria y después de lesiones para restaurar la función y la movilidad.

#### IV. Consideraciones y Contraindicaciones

Aunque el Tuina es generalmente seguro cuando es practicado por un terapeuta cualificado, existen ciertas situaciones en las que se debe tener precaución o está contraindicado <sup>[4,7]</sup>:

- **Contraindicaciones Absolutas:**
  - Fracturas óseas recientes o no consolidadas.
  - Infecciones agudas de la piel, heridas abiertas, quemaduras en la zona a tratar.
  - Enfermedades infecciosas agudas (ej. hepatitis en fase activa, tuberculosis activa).
  - Tumores malignos (especialmente en la zona del tumor, para evitar metástasis, aunque puede usarse paliativamente en otras áreas).
  - Hemorragias o trastornos de la coagulación graves.
  - Trombosis venosa profunda.
- **Precauciones (requieren valoración y adaptación de técnicas):**
  - Embarazo: Ciertos puntos y manipulaciones en el abdomen y la región lumbosacra están contraindicados, especialmente en el primer trimestre. Sin embargo, el Tuina puede ser beneficioso para aliviar molestias comunes del embarazo si lo realiza un terapeuta con experiencia en esta área.
  - Osteoporosis severa: Se deben usar técnicas muy suaves y se deben evitar manipulaciones vigorosas.
  - Pacientes muy debilitados o ancianos frágiles: Se aplican técnicas suaves.
  - Después de una comida copiosa: Esperar al menos una hora.
  - En pacientes con hipertensión no controlada o enfermedades cardíacas graves: Se deben usar técnicas suaves y monitorizar la respuesta.

Es fundamental que el paciente informe al terapeuta sobre cualquier condición médica preexistente antes de iniciar el tratamiento y es esencial que el terapeuta realice una historia clínica detallada y una evaluación energética según la MTC antes de iniciar el tratamiento para identificar cualquier posible riesgo y adaptar la terapia a las necesidades individuales del paciente <sup>[2]</sup>.

## V. Evidencia Científica del Tuina

En las últimas décadas, ha habido un creciente interés en investigar la eficacia y los mecanismos de acción del Tuina mediante estudios científicos. Si bien se necesita más investigación de alta calidad, la evidencia actual es prometedora para varias condiciones:

- **Dolor Crónico de Cuello:** Revisiones sistemáticas y metaanálisis han encontrado que el Tuina puede ser más efectivo que la espera o el tratamiento farmacológico solo para aliviar el dolor de cuello y mejorar la función a corto plazo <sup>[9, 10]</sup>.
- **Lumbalgia Crónica:** Varios estudios sugieren que el Tuina puede reducir significativamente el dolor y mejorar la discapacidad en pacientes con lumbalgia crónica, a menudo con efectos comparables o superiores a otras terapias activas <sup>[10,11]</sup>.
- **Artrosis de Rodilla:** El Tuina ha demostrado mejorar el dolor y la función en pacientes con artrosis de rodilla, siendo una opción complementaria útil <sup>[12]</sup>.
- **Síndrome del Túnel Carpiano:** Investigaciones preliminares indican que el Tuina puede ser beneficioso para reducir los síntomas <sup>[13]</sup>.
- **Insomnio:** Algunos estudios han mostrado que el Tuina puede mejorar la calidad del sueño y reducir la latencia del sueño en personas con insomnio <sup>[8]</sup>.
- **Tuina Pediátrico:** Se ha investigado su uso en diarrea infantil y estreñimiento funcional, con resultados positivos en la mejora de los síntomas <sup>[5,11]</sup>.

Los mecanismos de acción propuestos para el Tuina incluyen la modulación del dolor a través de la teoría de la compuerta, la liberación de endorfinas, la mejora de la microcirculación local, la reducción de la inflamación mediante la influencia en citoquinas, la relajación muscular y la reducción del estrés a través del sistema nervioso autónomo <sup>[7,12]</sup>. Sin embargo, se requieren más estudios rigurosos para elucidar completamente estos mecanismos y confirmar su eficacia en un rango más amplio de patologías.

## CONCLUSIONES

El masaje Tuina es una modalidad terapéutica de la Medicina Tradicional China con profundas raíces históricas y una sólida base teórica. A través de una variedad de técnicas manuales aplicadas sobre meridianos y puntos acupunturales, busca restaurar el equilibrio energético del cuerpo, promoviendo la salud y tratando una amplia gama de afecciones. Su eficacia en trastornos musculoesqueléticos es ampliamente reconocida, pero sus beneficios se extienden también a desórdenes internos, condiciones pediátricas y la promoción del bienestar general.

La correcta aplicación del Tuina, basada en un diagnóstico preciso según los principios de la MTC y el conocimiento de sus técnicas y contraindicaciones, lo convierte en una herramienta terapéutica valiosa y segura. Su enfoque holístico, que considera al individuo en su totalidad (cuerpo, mente y energía), lo posiciona como un complemento significativo a la medicina convencional y un pilar esencial dentro de las terapias naturales y tradicionales. La

investigación continua y la mayor integración del Tuina en los sistemas de salud podrían ampliar aún más su contribución al cuidado de la salud global.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Maciocia G. *The Foundations of Chinese Medicine: A Comprehensive Text*. 3rd ed. Edinburgh: Elsevier; 2015.
2. Cheng X. *Chinese Acupuncture and Moxibustion*. 3rd ed. Beijing: Foreign Languages Press; 2010.
3. Kaptchuk TJ. *The Web That Has No Weaver: Understanding Chinese Medicine*. 2nd ed. New York: McGraw-Hill; 2000.
4. Zhang Y, Lao L. *Tuina: A Manual of Chinese Massage Therapy*. London: Singing Dragon; 2016.
5. Deadman P, Al-Khafaji M, Baker K. *A Manual of Acupuncture*. 2nd ed. Hove: Journal of Chinese Medicine Publications; 2007.
6. Pritchard S. *Tui Na: A Manual of Chinese Massage Therapy*. Edinburgh: Churchill Livingstone; 2010.
7. World Health Organization. *WHO Standard Acupuncture Point Locations in the Western Pacific Region*. Manila: WHO Western Pacific Region; 2008. (Nota: Aunque es de acupuntura, es relevante para la localización de puntos usados en Tuina).
8. Fan Y. *Chinese Pediatric Massage Therapy: A Parent's Guide to the Treatment and Prevention of Childhood Diseases*. Berkeley: Blue Poppy Press; 1994.
9. Hall HG, McKenna LG, Griffiths DL. Complementary and alternative therapies for induction of labour. *Women Birth*. 2012;25(3):142-8.
10. Furlan AD, Yazdi F, Tsertsvadze A, Gross A, Van Tulder M, Santaguida L, et al. A systematic review and meta-analysis of efficacy, cost-effectiveness, and safety of selected complementary and alternative medicine for neck and low-back pain. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2012;2012:953139.
11. Kong LJ, Fang M, Zhan HS, Yuan YH, Wang Y, Chang FQ. Tuina-focused Manipulation for Chronic Neck Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Am J Chin Med*. 2018;46(8):1693-1715.
12. Guo J, Wang L, Liu W, Li L, Li M, He L, et al. Tuina for Chronic Low Back Pain: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2017;2017:3013069.
13. Yuan QL, Guo TM, Liu L, Sun F, Zhang YG. Traditional Chinese medicine for neck pain and low back pain: a systematic review and meta-analysis. *PLoS One*. 2015;10(2):e0117146.

## Anexos

**Tabla 1: Ejemplos de Técnicas de Tuina y sus Efectos Principales**

Técnica	Descripción Breve	Efectos Principales
Tui Fa	Empujar con palma, pulgar o puño a lo largo de meridianos	Promueve Qi y Xue, relaja músculos, alivia dolor
An Fa	Presionar puntos específicos	Desbloquea Qi, calma dolor, reduce espasmos
Rou Fa	Amasar con movimiento circular	Relaja tendones y músculos, activa circulación
Gun Fa	Rodar con el dorso de la mano o nudillos	Penetra profundamente, relaja grandes masas musculares
Na Fa	Agarrar y soltar rítmicamente los tejidos	Estimula puntos, relaja músculos