

氣

ماساژ تویی نا
برای شادابی، سلامتی و هوش کودکان

نویسنده: ماریا مرکاتی
مترجم: تبسم آتشین جان



فصل نخست

نیروی تویی‌نا

غریزه‌ی طبیعی پدر و مادر برای بغل کردن و تکان دادن کودک بی‌حکمت نیست. هنگام تولد، حس لامسه در کودک بیش از دیگر حواس تکامل یافته است و این حس، ارتباطی مستقیم با آگاهی، شعور، احساسات و سیستم عصبی ارادی کودک دارد. پس نوازش نوزاد علاوه بر خاصیت آرام‌بخشی، تأثیر مثبتی نیز بر رشد جسمی و روانی وی دارد. همه‌ی مادران و پدران برای آرام کردن کودک خود او را بغل می‌کنند. این زبانی جهانی است. چینی‌ها بیش از هفتصد سال است که با ماساژ کودک به درمان و بهبود وضعیت جسمانی و روانی وی پرداخته‌اند. در این راه، علاوه بر ماساژ تویی‌نا، از طب سوزنی و داروهای گیاهی هم بهره گرفته‌اند.

اساس طب سنتی چین، انرژی «چی» (Chi) است که به اعتقاد چینیان بر

کل جهان حاکم است. «چی» نیروی حیات‌بخش زندگی است که در تمام موجودات زنده جریان دارد.

جریان متوازن «چی» در بدن کودک در فرایند رشد، بهداشت و شکل‌گیری استعدادهای وی مؤثر است. جریان «چی» گاه تحت تأثیر عوامل فیزیکی از قبیل نرمش، خواب و رژیم قرار می‌گیرد و صد البته حالات روحی فرد نیز بر آن بی‌تأثیر نیست. وقفه و اختلال در هریک از این موارد در یکی از این دو دسته جای می‌گیرد: افراط یا کمبود. نمونه‌های افراط عبارت‌اند از پرخوری، خوردن غذاهای سنگین و بدخلقی. بی‌شک بروز احساسات مثبت و منفی همچون شادی و خشم، پسندیده است، اما باید بدانیم که احساسات جریان «چی» را تحت تأثیر قرار می‌دهند و منجر به بروز بی‌قراری و اختلال در خواب می‌شوند. کمبودهای رایج در زندگی مدرن امروزی عبارت‌اند از رژیم غذایی بی‌ارزش - مثل روی آوردن به «فست فودها» - کم‌خوابی و بی‌حرکی. هدف طب چینی برقراری تعادل در تمام وجوه زندگی و پرهیز از افراط و تفریط است. این کار به ظاهر آسان است، اما در عمل دشوار خواهد بود.

تویی‌نا راهی مناسب برای برقراری تعادل در جریان «چی» است. آشنا شدن با محل گذر جریان «چی» در بدن و فراگرفتن تکنیک‌های دست‌کاری این معبرها، اصل و اساس تویی‌ناست. به باور چینی‌ها، کودکی