

TUINA MASSAGE CHINOIS

Principales manœuvres (« Fa » = manœuvre, technique)

An Fa : Pression

(pouce, paume, interphalangienne)

- Action : tonifier (activer la circulation Qi et Sang), disperser, harmoniser. Pour tonifier un point en vide, mou ou pour ouvrir un point plein, dur.
- Indications : tensions musculaires, rhumatismes, céphalées, troubles du sommeil, douleurs abdominales

Tui Fa : Etirer

(paume, doigts, pouce)

- Action : Activer, relancer la circulation Qi et Sang. Fait circuler dans le sens du méridien. Détendre. À la suite d'une autre manœuvre, active le mouvement précédent. Pour finir le massage.
- Indications : stagnation de sang, vide de sang, douleurs, crampes, cicatrices

Rou Fa : Roulement

(paume et talon de main)

- Action : lâcher les stagnations, ouvrir, nourrir
- Indications : contractures, épaules tendues, lombes douloureuses, points fermés, durs

Mo Fa : Friction

(paume, pouce > niveau entre peau et chaire)

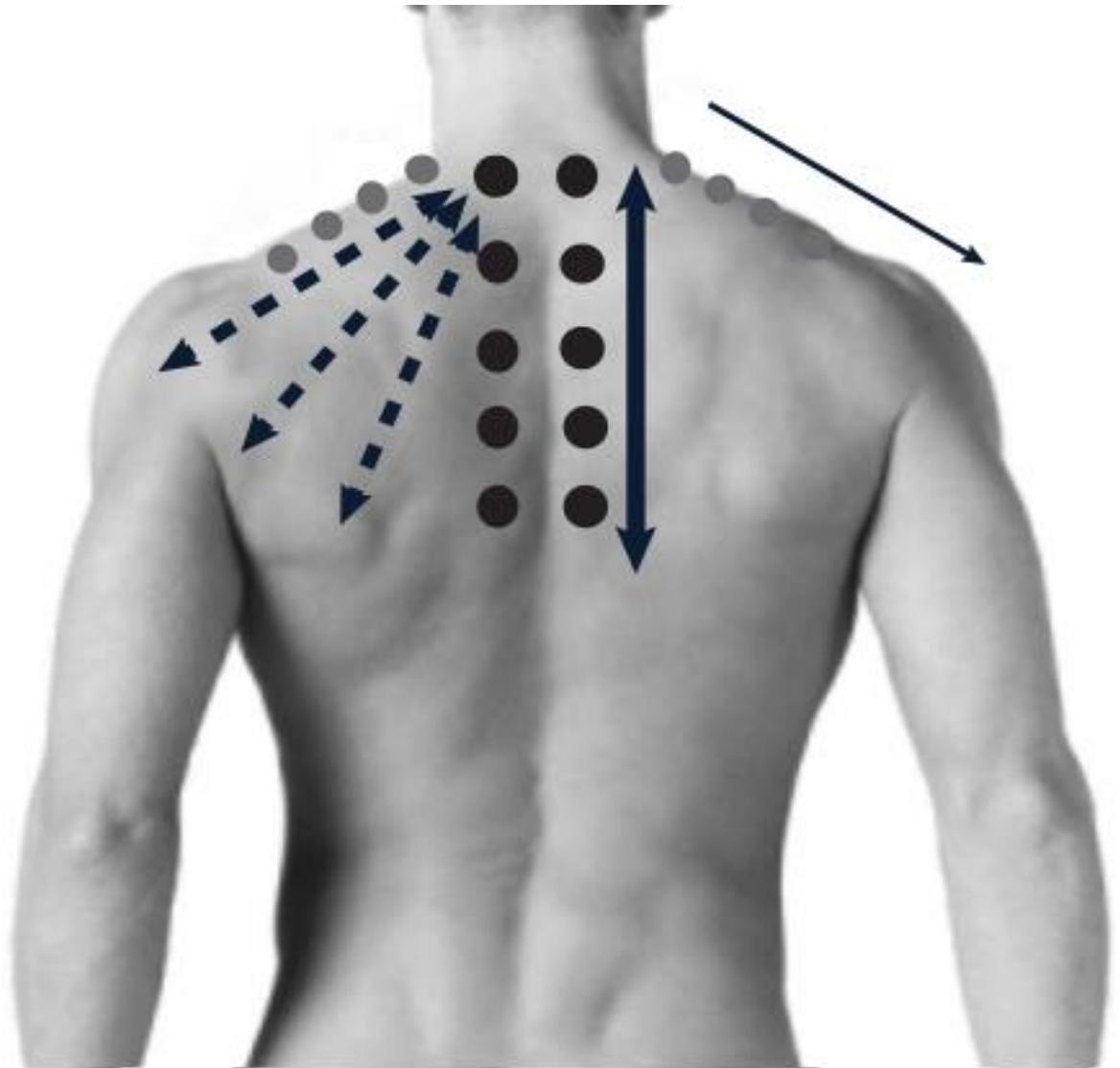
- Action : réchauffer, chasser le froid, faire circuler le Qi, faire circuler dans le sens du méridien
- Indications : sensation de froid interne, zones froides (dos, jambes, bras), douleurs installées

Na Fa : Saisir

(main en pince, index-pouce en pince)

- Action : disperser, disloquer l'énergie stagnante, saisir l'énergie, lutter contre les attaques de vent et de froid
- Indications : contractures, zone dure sur le trajet d'un méridien, nuque bloquée après un coup de froid ou de vent

S'entraîner avec les différentes manœuvres. Le haut du dos est un bon entraînement.
Dégager les tensions vers les extrémités (épaules et bras) et vers le bas.



- 1) An Fa
- 2) Na Fa x 3
- ▲ 3) Rou Fa x 3
- 4) Na Fa x 3
- 5) Tui Fa x 3 sur toute la zone