

LE TECNICHE DI MASSAGGIO DELLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE-TUINA (II parte)

SCUOLE DI AGOPUNTURA
MEDICINA TRADIZIONALE
CINESE



Silvana Nanni

MANIPOLAZIONI PRINCIPALI

Manipolazioni di Spinta - *Tui fa*

Manipolazioni di Presa - *Na Fa*

Manipolazioni di Pressione - *An Fa*

Manipolazioni di Frizione - *Mo Fa*

Manipolazioni di Impastamento - *Rou Fa*

Manipolazioni di Rotolamento - *Gun Fa*

Manipolazioni di Percussione - *Ji Fa*

Manipolazioni di Trazione - *Ba Shen Fa*

Manipolazioni di Mobilizzazione - *Ban Fa*

Manipolazioni di Vibrazione - *Zhen Fa*

Manipolazioni di Rotolamento - *Gun Fa*

Manipolazione di rotolamento: *gun fa*

Manipolazioni di Percussione - *Ji Fa*

Manipolazione di percussione con la palma vuota (“mano a conchiglia”): *pai fa*

Manipolazione di percussione con il dorso della mano: *shuai fa*

Manipolazione di percussione con le dita raccolte “a bocciolo”: *zhuo fa*

Manipolazione di percussione con il pugno: *chui fa*

Manipolazione di percussione con il pugno vuoto: *kong chui fa*

Manipolazione di percussione con un dito: *tan fa*

Manipolazione di percussione degli spazi tra le dita delle mani e dei piedi con il lato ulnare del mignolo: *pi fa*

Manipolazioni di Trazione - *Ba Shen Fa*

Manipolazione di trazione e allungamento: *ba shen fa*

Manipolazione di regolazione o rettificazione delle dita: *li fa*

Manipolazione di trazione e scuotimento: *dou fa*

Manipolazioni di Mobilizzazione - *Ban Fa*

Manipolazione di mobilizzazione: *ban fa*

Manipolazione di torsione delle dita: *nian fa*

Manipolazione di rotazione spontanea: *yao fa*

Manipolazione di flessione dell'arto: *qu fa*

Manipolazione di flessione dell'arto con un oggetto in mezzo all'articolazione: *ka fa*

Manipolazioni di Vibrazione - *Zhen Fa*

Manipolazione di vibrazione: *zhen fa*

SEQUENZA DIDATTICA 1

1- Frizione circolare e lineare del collo e del dorso

2- Presa semplice manuale del collo

3- Spinta-scivolamento dal punto 20GB al punto 21GB, dal punto 10BL al punto 11BL e dal punto 16GV al punto 14GV

4- Presa semplice e presa con sollevamento dei punti 21GB e 15TE

5- Spinta con 4 dita sul canale di Vescicola Biliare dal punto 20GB al punto 21GB

6- Impastamento ipotenare o con l'avambraccio del punto 21GB

SEQUENZA DIDATTICA 2

- 1- Rotolamento sul canale di Vescicola Biliare dal punto 20GB al punto 21GB**
- 2- Manipolazione di rotazione spontanea del collo**
- 3- Frizione del collo e del dorso**
- 4- Percussione con il pugno vuoto, a ventaglio, con la palma vuota**
- 5- Trazione del collo**
- 6- Frizione del collo e del dorso**
- 7- Mobilizzazione del collo e flessione laterale del collo**
- 8- Percussione con un dito (schicchera) sul punto 20GB**
- 9- Frizione del collo e del dorso**

SEQUENZA DIDATTICA 3

- 1- Frizione su tutto l'arto superiore**
- 2- Presa e strappo dei sei canali dell'arto superiore**
- 3- Rotolamento sull'articolazione scapolomeroale**
- 4- Trazione e trazione - scuotimento**
- 5- Spinta con 4 dita tutto l'arto superiore**
- 6- Mobilizzazione dell'articolazione scapolomeroale**
- 7- Frizione rotolata su tutto l'arto superiore**
- 8- Percussione con le dita raccolte "a bocciole" del punto 21GB**
- 9- Impastamento e rotazione dell'articolazione scapolomeroale**
- 10- Pressione ed impastamento dei punti 14TE-15LI-14LI-9SI-10SI-1LU-2LU**

SEQUENZA DIDATTICA 4

1- Frizione su tutto l'arto superiore

2- Impastamento del gomito

3- Flessione ed iperestensione del gomito e flessione con un oggetto in mezzo all'articolazione

4- Frizione

5- Rotazione del gomito

6- Pressione ed impastamento dei punti 5LU-3PC-3HT-11LI-10TE-8SI

7- Pinzettamento del tendine del bicipite

SEQUENZA DIDATTICA 5

- 1- Frizione del polso e della mano**
- 2- Spinta e scivolamento negli spazi metacarpali**
- 3- Rotazione del polso**
- 4- Flessione ed estensione del polso**
- 5- Trazione del polso**
- 6- Pressione ed impastamento dei punti 8PC-6PC-5TE-5SI-4TE-5LI-9LU-7PC-7HT**
- 7- Trazione delle dita con schiocco**
- 8- Torsione delle dita**
- 9- Percussione negli spazi interdigitali**
- 10- Rotazione delle dita**

SEQUENZA DIDATTICA 6

- 1- Frizione circolare del rachide dorsale e lombare**
- 2- Rotolamento sulla zona dorsale e lombare**
- 3- Pressione ed impastamento con il gomito dei punti 30GB-36BL-37BL-40BL**
- 4- Pinzettamento, sollevamento e spinta (*tan bo fa*) sul punto 30GB**
- 5- Frizione lineare su tutto l'arto inferiore**
- 6- Percussione con il dorso della mano, con il pugno, con la palma vuota su tutto l'arto inferiore**
- 7- Vibrazione sulla regione lombare sui punti 4GV-23BL**
- 8- Pinzettamento dei punti 3KI-60BL**
- 9- Trazione dell'arto inferiore**
- 10- Mobilizzazione dell'arto inferiore**

SEQUENZA DIDATTICA 7

1- Frizione sull'articolazione del ginocchio

3- Flessione ed iperestensione del ginocchio e flessione con un oggetto in mezzo all'articolazione

4- Frizione

5- Rotazione del ginocchio

6- Pressione ed impastamento dei punti 36ST-34GB

7- Pinzettamento dei punti 35ST-extra xiyan

SEQUENZA DIDATTICA 8

1- Frizione del piede

3- Flessione ed iperestensione della caviglia

4- Spinta-scivolamento lungo gli spazi metatarsali

5- Rotazione della caviglia

6- Pressione ed impastamento del punto 6SP

7- Spinta-scivolamento caviglia interna ed esterna

SEQUENZA DIDATTICA 9

1- Percussione degli spazi interdigitali con il lato ulnare del mignolo

2- Pinzettamento dei punti 3LR-1KI

3- Spinta-scivolamento sul punto 1KI

4- Trazione con schiocco delle dita

5- Flessione ed estensione delle dita

6- Frizione delle estremità delle dita

SEQUENZA DIDATTICA 10

1- Spinta-divisione del torace

2- Spinta e meditazione sui punti 12CV-10CV-6CV-4CV

3- Frizione lineare eseguita con più energia dal 17CV all'8CV

4- Pressione ed impastamento della regione epigastrica ed ipogastrica

5- Vibrazione sui punti 12CV-10CV-6CV-4CV

6- Frizione circolare della regione epigastrica ed ipogastrica

7- Presa e sollevamento del punto 25ST