

Médecine Traditionnelle Chinoise

Massage

TUI NA

Ce document est constitué à partir de compilation d'informations publiques, ne se substitue en aucune façon aux supports de formation officiels. Le Diffuseur ne pourrait être tenu responsable des erreurs qu'il pourrait contenir.

Le diffuseur ne pourrait être tenu pour responsable des conséquences qui pourraient provenir d'une mauvaise interprétation, compréhension, mal utilisation, des informations contenues dans ce document, il décline toute responsabilité légale quant aux éventuelles erreurs ou omissions, ainsi que pour tout hypothétique dommage qui pourrait être interprété comme étant la conséquence directe ou indirect des informations consignés dans ce document. Les personnes qui utilisent les contenus de ces documents le font sous leur entière responsabilité.

Ce document ne permet que de prendre connaissance avec différentes composantes de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Il n'a pas pour but d'éloigner les personnes de la médecine et des professionnels de santé. La consultation d'un praticien en Médecine Traditionnelle Chinoise ne saurait remplacer le suivi médical habituel ou en cours, ni se substituer aux traitements en cours. Seul votre médecin peut décider de l'arrêt ou de la modification d'un traitement médical.

contact@acupuncture-medecinechinoise.com

SOMMAIRE

1	AN FA : Pression de Sonnette avec coude (D°).....	5
2	AN ROU FA (An Jo FA) : Presser et pétrir en rond (D°).....	6
3	BA SHEN FA : mettre en extension tirer épaules, poignet, doigts (M°).....	7
4	BAN FA : étirement articulation dans 2 directions opposées – levier (M°).....	8
5	BAN FA : Shang BAN FA vers le HAUT – petite impulsion bras tendu ou plié (M°).....	9
6	BAN FA : XIA BAN FA vers le BAS – petite impulsion bras tendu ou plié – (M°).....	10
7	Bo YUN frotter et pétrir avec avant bras.....	12
8	CA FA : GOMMER, FROTTER pour chauffer, paume main tranchant (T°).....	13
9	CUO FA: pétrissage membre frotter avant arrière épaule, genou (M° + H°).....	14
10	COU ROU : pétrissage en rond autour articulation et descendre: (M° +H°).....	16
11	DOU FA : Secousses Vibratoires bras avec 2 mains (H°).....	17
12	FEN SAN FA: diviser les 3 YIN et les 3 YAN. (T° = sens Md – D° = sens opposé Md)...	19
13	GUN FA : rouler appuyer comme un rouleau à pâtisserie (D° ou T°).....	21
14	JI FA : frapper de façon rythmique dos du poing, paume (D°).....	22
15	KOU FA : Frapper en Picorant tête, médus, 3 doigts queue de l’oiseau (D°).....	23
16	MO FA – MO FU : Frottement doux et circulaire en friction abdomen (H°).....	24
17	NA FA : saisir et soulever nuque et trapèze (D°).....	26
18	NEI SHOU : CA FA bord omoplate (D°).....	27
19	NIAN FA : prendre saisir avec les doigts tirer et vrillé dévillé (H°).....	28
20	NIE JI FA : Pincer – Rouleur et Avancer – Décoller – pouce index (H°).....	29
21	NIE NA FA : Pincer Saisir et soulever – avancer (H°).....	30
22	: PAI FA : TAPOTEMENT main cloche (H°).....	31

23	<i>QIA FA : (cia fa) presser fortement pincement avec ongle sur point ACU (D•)</i>	32
24	<i>QU FA : Diffusion par cisaillement, tranchant main cisaillement martelé (D•)</i>	33
25	<i>ROU FA (Jo FA) : pétrir en roue circulaire (T•)</i>	35
26	<i>TAN BO : pincer la “corde” musculaire ou tendineuse trapèze (D•)</i>	36
27	<i>TAN JIN : vibrer les tendons = variation de TAN BO (D•)</i>	38
28	<i>TI NA : soulever et saisir avec force semblable à NA FA (D•)</i>	39
29	<i>TUI FA : Pousser en ligne d’un point à l’autre doigt, paume main (T•)</i>	41
30	<i>XIAN : NEI XIAN rotation du bras vers l’intérieur et de l’épaule</i>	42
31	<i>XIAN : WAI XIAN rotation du bras vers l’extérieur et de l’épaule</i>	43
32	<i>YAO FA : Rotation membre, articulation (M•)</i>	44
33	<i>YI ZHI CHAN : mouvement du papillon point d’acup. Céphalées insomnie (D•)</i>	45
34	<i>Zhen FA : Vibration presser en vibrant doigt, main (H•)</i>	46

1 AN FA : Pression de Sonnette avec coude (D⁹)

- Appui en sonnette : pression de sonnette de + en + fort

TECHNIQUE DE MASSAGE

- Presser le doigt, le coude ou la paume des mains sur la partie à traiter,
- Verticalement, doucement et superficiellement pour bien sentir la zone.
- Puis, presser de plus en plus *fort*, jusqu'à atteindre la profondeur où le patient ressent une irradiation.
- Relâcher alors la pression et remonter doucement, mais les mains ou le coude ne doivent pas quitter la zone à traiter,
- Puis, "si l'on ne vous ouvre pas la porte tout de suite, appuyez de nouveau sur la sonnette" :
- Ce qui signifie recommencer le mouvement de pression, plusieurs fois, jusqu'à la disparition des signes de contracture

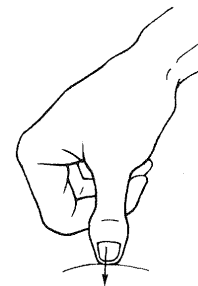
MANIPULATION avec le pouce : AN YA ou MU ZHI AN

MANIPULATION avec Paume : ZHANG AN

MANIPULATION avec base de la paume : ZHANG GEN AN

Afin d'épargner sa force si le mouvement doit être répété, il est bon de joindre ses deux mains et d'appuyer sur la zone en portant le poids de son corps en avant, plutôt que forcer sur ses bras

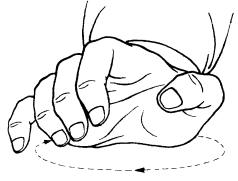
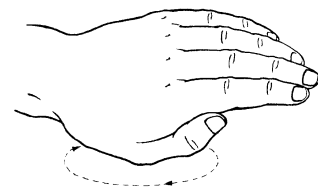


Les mouvements de la main



INDICATIONS

- Cette manipulation est préconisée lors des douleurs de contracture sur un méridien.
- On emploie alors le pouce, plus précis.
- Si la zone est plus étendue, on préférera utiliser les deux paumes appuyées afin d'avoir une grande zone de pression
- Pour une force supérieure, on peut utiliser l'olécrâne,
- De la répétition du mouvement naîtra la diminution de la contracture

2 AN ROU FA (An Jo FA) : Presser et pétrir en rond (D)

<p>AN = Presser - Mouvement presser en pétrissant en rond</p>	<p>Pression : Presser + Pétrir en rond</p>
<p>Manipulation</p> <p>Combinaison de ROU FA et de la pression exercée pendant le temps du pétrissage circulaire.</p> <p>Le mouvement exercé de rotation en petits cercles doit être coordonné avec le poignet, l'avant bras, le coude l'épaule afin d'exercer <u>une friction continue et appuyée dans la profondeur du muscle</u></p> <p>La fréquence des cercles est environ de 100 à 140 par minutes.</p> <p>Un doigt :</p> <p>Index + majeur + annulaire sur des régions telles que les trapèzes, la région thoraco-abdominale.</p> <p>Un pouce l'un sur l'autre pour effectuer une double pression sur des régions telles que les lombes et les hanches où les muscles sont plus épais.</p> <p>Fonctions</p> <p>AN : presser</p> <p>Activer la circulation sanguine, faire circuler l'énergie dans les méridiens, relâcher, détendre, relaxer les muscles pour les tonifier,</p> <p>Indications</p> <p>Toute la surface du corps</p> <p>Calmer, apaiser l'esprit, tranquillise l'esprit, dissipe les stases et la douleur.</p>	<p>ZHANG ZHEN ROU</p>
	
	<p>DA YU JI ROU</p>
	
	<p>ZHONG ZHI ROU</p>
	
<p>MU ZHI ROU</p>	
	

3 BA SHEN FA : mettre en extension tirer épaules, poignet, doigts (M⁹)

- Mettre en extension et tirer

TECHNIQUE DE MASSAGE

LOMBO SACREE

- Dos à dos contre coudes
- Applique la zone lombaire du patient sur sa zone lombo sacrée
- Le praticien se penche tout doucement vers l'avant et tout en portant le patient
- Lui fait décoller la colonne lombaire

DES EPAULES

- Patient assis
- Praticien tient avec ses deux mains la partie basse du bras et de l'avant bras du patient
- Demande à un assistant de maintenir le patient
- Tire longitudinalement et fermement afin de décoapter l'articulation de l'épaule et d'améliorer la circulation scapulo humérale

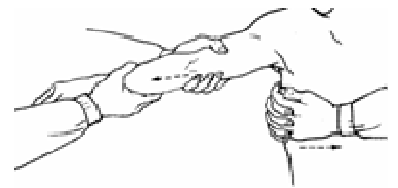
DU POIGNET

- Manœuvre similaire, patient tient la base de l'avant bras du patient d'une main et serre sa main de l'autre
- Il tire longitudinalement avec force de part et d'autre de l'articulation

DES DOIGTS

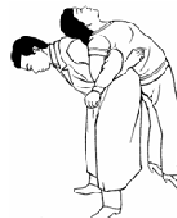
- Le doigt du patient est placé entre l'index et le majeur repliés du praticien
- Départ : racine du doigt, sur les côtés
- Tirer et sans relâcher la pression, laisser glisser le doigt
- Arrivée au niveau de la dernière phalange le praticien plie légèrement le doigt et le relâche subitement en obtenant un claquement sec

Les mouvements de la main



INDICATIONS

- Restaurer les tissus mous lésés
- Articulations démisées
- Diminue les compressions nerveuses
- Soulage coaptation douloureuse
- Cervicalgies, lombalgies,
- Discopathies
- Douleurs tendino- ligamentaires
- Luxations
- Compressions articulaires



4 BAN FA : étirement articulation dans 2 directions opposées – levier (M⁹)

- Ban FA : étirement

TECHNIQUE DE MASSAGE

SHANG BAN FA

Praticien debout, derrière l'épaule lésée du patient

- D'une main maintient l'épaule, l'autre main saisit le coude du patient et élève le bras tendu en abduction (écarter le bras du corps du plan médian)
- Bloque épaule, exerce une pression vers le bas et majore l'abduction du bras d'une pression forte, brève et de faible amplitude

Praticien, en fente avant, latéralement du côté à traiter

- Pose l'avant bras du patient sur son épaule droite
- Empaume à deux mains l'articulation de l'épaule lésée
- Se relève doucement afin de monter le bras lésé
- Puis se relève promptement pour amener l'épaule à 90° en abduction et simultanément exerce avec ses deux mains sur l'épaule une pression forte, brève, de faible amplitude, dirigée vers le bas

Praticien debout latéralement à l'épaule lésée du patient

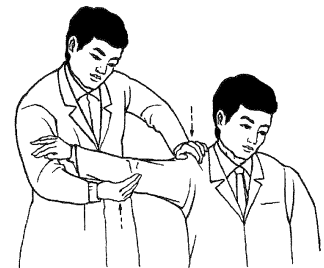
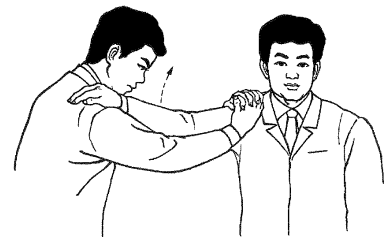
- **D'une main, il bloque l'articulation scapulo humérale postérieure**
- **L'autre main amène le bras du patient en antépulsion maximale (tirer en avant l'épaule)**

XIA BAN FA

- Praticien se place derrière épaule lésée positionne son genou, ou son bras sous l'aisselle du patient

Remonte l'épaule tout en tirant le bras vers le bas dans la limite de ce que peut supporter le patient

Les mouvements de la main



INDICATIONS

- BAN FA : réduit les perturbations articulaires, les luxations
- BAN FA élimine les adhérences, lubrifie les articulations, corrige les déformations, restaure la mobilité articulaire

5 BAN FA : Shang BAN FA vers le HAUT
– petite impulsion bras tendu ou plié (M⁹)

6 BAN FA : XIA BAN FA vers le BAS
– petite impulsion bras tendu ou plié – (M⁹)

7 Bo YUN frotter et pétrir avec avant bras

Frotter et pétrir avec l'avant bras, 1/3 supérieur du ventre du muscle fléchisseur ulnaire du carpe.

TECHNIQUE DE MASSAGE

- Posture préparatoire
 - o Maintenir l'épaule détendue
 - o Avancer l'avant-bras avec souplesse, coude fléchi à 90°-100°
 - o Placer l'avant-bras en pronation, paume dirigée vers le bas, doigts libre
- Positions de travail
 - o Effectuer en rythme des mouvements alternés de flexion / extension (rotation du coude de 90° à 160°) de manière à masser, frotter, pétrir la partie à traiter.
 - o Pendant le travail, le thérapeute peut s'assoier en position surélevée, thorax légèrement penché vers l'avant, ce qui permet de faire agir le poids du corps sur le coude fléchi.
 - o Prendre garde cependant de ne pas trop se pencher en avant, de façon à ne pas bloquer le mouvement.

INDICATIONS

En clinique, on pratique Bo Yun pour.:

- foulure
- contusions
- sciatique, douleurs des lombes, de la cuisse, de la hanche.
- Discopathie intervertébrale.

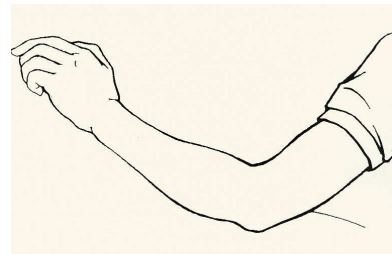
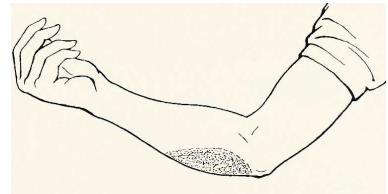
ZONE DE TRAVAIL

La zone de travail est plus large que lorsqu'on traillle avec les doigts ou la paume. La pression est également plus importante.

La technique s'applique, de ce fait, à toute région de surface importante : à la région lombaire, au dos, à la hanche, à la cuisse, également à la région abdominale.

POINTS:

Les mouvements de la main



8 CA FA : GOMMER, FROTTER pour chauffer, paume main tranchant (T)

CA FA : gommer frotter

PRATIQUE

- Découvrir la zone à traiter. Frotter une ou deux fois lentement et doucement,
- puis accélérer le mouvement et augmenter la pression jusqu'à l'obtention d'une sensation de chaleur sur la partie massée.

Généralement on accède à cette sensation après une dizaine de mouvements.

Afin de protéger la peau et d'accroître la production de chaleur, on enduit au préalable la zone traitée avec une huile de massage ou un onguent échauffant.

TECHNIQUE DE MASSAGE

- Frotter la zone à traiter avec la paume, l'éminence thénar ou hypothénar, sur une ligne longitudinale, en effectuant un mouvement d'aller et de retour régulier.
- Le mouvement peut être pratiqué de haut en bas, de gauche à droite ou obliquement.
- Il est important que la main du praticien reste toujours sur la peau du patient, durant tout le mouvement.
- La force de frottement doit toujours être constante sur toute la durée du massage de la ligne.
- Afin d'éviter toute brûlure de la peau, la force de frottement doit être bien dosée, et adaptée au seuil de tolérance du patient.
- CA FA, contrairement à MO FA, se pratique en ligne et fournit ainsi un plus grand échauffement. Il sera donc préféré dans les thérapies par calorification.

INDICATIONS

En clinique, on pratique CA FA pour.:

- tonifier et réchauffer les méridiens; afin de diminuer les douleurs de blocage par le froid, chasser le vent froid

ZONE DE TRAVAIL

CA FA peut être pratiqué sur toutes les parties du corps.

On emploie généralement CA FA avec la paume sur de grandes régions telles que le dos, le torse ou l'abdomen: ZHANG CA.

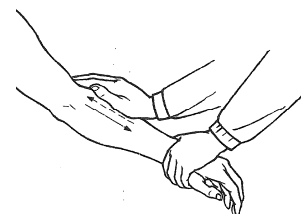
Sur les points lombo-sacrés, on utilise l'éminence hypothénar : XJAO YU JI CA.

Sur les membres, on emploie l'éminence thénar qui aura une action plus douce : DA YU 31 CA.

POINTS:

Points hors-méridiens HUA TUO JTA JI : le long de la colonne vertébrale à 0,5 CUN. Points du méridien de la Vessie: à 1,5 CUN de l'axe médian.

Les mouvements de la main



9 CUO FA: pétrissage membre frotter avant arrière épaule, genou (M° + H°)

CUO FA : pétrissage membre supérieur

PRATIQUE

TECHNIQUE DE MASSAGE

- Tenir la partie à traiter avec la paume des deux mains de part et d'autre,
- puis frotter d'avant en arrière rapidement la zone choisie avec les mains, tout en opérant un déplacement de haut en bas des deux paumes simultanément.
- Le praticien se place de côté, le buste légèrement fléchi vers l'avant. La force exercée par les deux paumes est symétrique.
- Les mouvements d'aller et retour sont rapides et d'amplitude égale. L'avance vers le bas est régulière et lente.

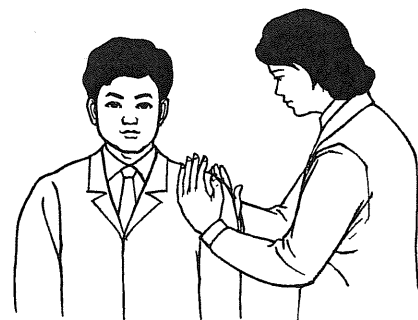
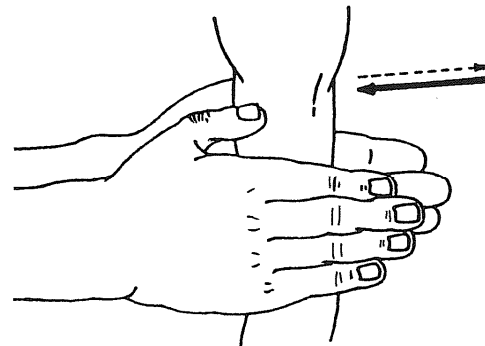
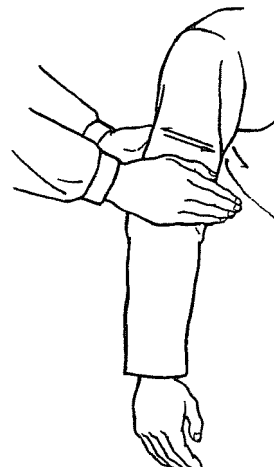
INDICATIONS

- CUO FA a pour effet de régulariser le Qi et la circulation sanguine.
- Il restaure les ligaments et les tendons, et relaxe les muscles.

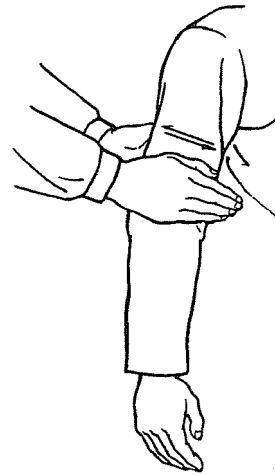
ZONE DE TRAVAIL

- CUO FA est utilisé pour les membres supérieurs,
- la région des hypocondres et
- les membres inférieurs,
- avant d'achever un traitement.

Les mouvements de la main



10 COU ROU : pétrissage en rond autour articulation et descendre: (M°+H°)



11 DOU FA : Secousses Vibratoires bras avec 2 mains (H⁹)

PRATIQUE

Les mouvements de la main

TECHNIQUE DE MASSAGE

- Le praticien se place de côté par rapport au patient.
- Il se tient le buste légèrement incliné vers l'avant, étend les membres supérieurs vers l'avant avec les coudes fléchis à 130°.
- Il tient le poignet ou la cheville des deux mains, puis tire le membre à traiter, le fixe en abduction à 60° pour le membre supérieur, 30° pour le membre inférieur.
- Ne pas tenir l'articulation trop serré, ni tirer trop, le membre devant être relaxé.
- Le praticien exerce des secousses de haut en bas et bas en haut,
- de faible amplitude,
- avec force et constance,
- afin que le patient ressente des vibrations ondulatoires qui remontent jusqu'à l'articulation de l'épaule ou de la hanche

INDICATIONS

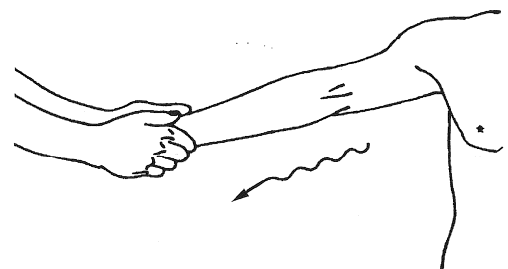
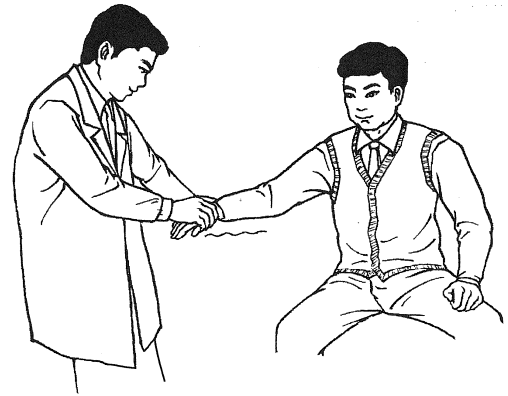
- DOU FA est souvent' associé à CUO FA, en fin de traitement, pour relaxer les muscles,
- réguler le QI et le sang.

On peut aussi utiliser DOU FA pour

- libérer les disques intervertébraux, en élevant les deux jambes du patient en décubitus, et en secouant les deux jambes en même temps, afin de produire une onde jusqu'à la taille.

ZONE DE TRAVAIL

Cette méthode s'applique au membre supérieur et au membre inférieur.



12 FEN SAN FA: diviser les 3 YIN et les 3 YAN. (T° = sens Md – D° = sens opposé Md)

FEN SAN YIN : s'applique sur les méridiens YIN des membres supérieurs et inférieurs

FEN SAN YANG : s'applique sur les méridiens YANG des membres supérieurs et inférieurs

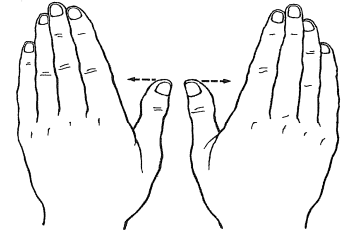
FEN = diviser. SAN = trois.

PRATIQUE

Les mouvements de la main

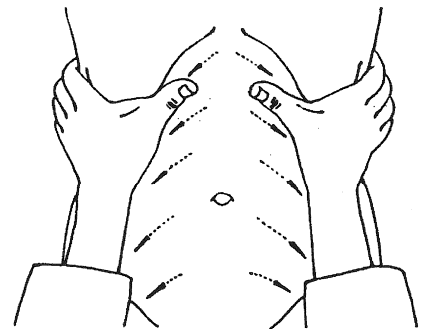
FEN SAN YANG:

- Empaumer le bras ou la jambe, en plaçant la pulpe des quatre doigts sur la partie YIN, et la pulpe des deux pouces côte à côte sur la partie médiane de la zone des méridiens YANG.
- Diviser la zone des YANG en écartant les pouces vers l'extérieur de la zone et en exerçant une légère pression.
- La force doit être douce, les mouvements doux et harmonieux, et la fréquence d'environ 60 / minute.
- Tout en opérant ce mouvement, les mains descendent doucement le long des méridiens, de l'aisselle jusqu'au poignet; ou descendent doucement de l'aîne jusqu'à la cheville.



FEN SAN YIN

- La pulpe des quatre doigts se place sur les méridiens YANG, la pulpe des pouces réunis se place sur les méridiens YIN.
- Le mouvement est le même. Le sens des mains va du poignet à l'aisselle, ou de la cheville au pli de l'aîne



TECHNIQUE DE MASSAGE

- FEN SAN YANG: DIVISER LES TROIS YANG.
- FEN SAN YIN : DIVISER LES TROIS YIN.

INDICATIONS

- Ces mouvements régulent l'énergie QI et le sang XUE.
- Appliqués sur les méridiens de l'abdomen, ils aident la digestion et dispersent les stases de nourriture.

ZONE DE TRAVAIL

- FEN SAN YANG s'applique sur les méridiens YANG des membres supérieurs et inférieurs.
- FEN SAN YIN s'applique sur les méridiens YIN des membres supérieurs et inférieurs.

13 GUN FA : rouler appuyer comme un rouleau à pâtisserie (D° ou T°)

GUN : ROULER, APPUYER COMME UN ROULEAU À PATISSERIE.

Manipulation

TECHNIQUE DE MASSAGE:

GUN FA est une technique stimulante, sur une large zone et une grande profondeur.

La technique GUN FA ‘peut être employée sur les zones lombaires, lombo-sacrées, et sur les muscles épais des membres.

On doit éviter la région crano-faciale, la partie antérieure des cervicales et la région thorax abdominale.

Manipulation

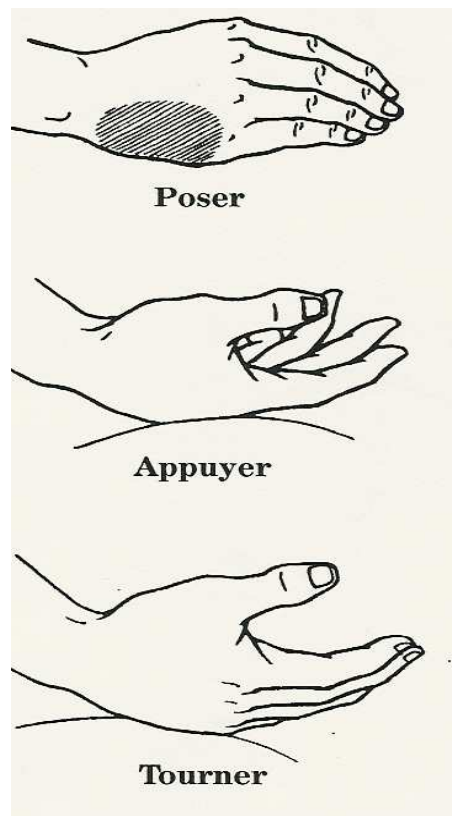
- Le masseur se tient debout, il pose l’éminence hypothénar sur la zone concernée.
- Il procède par cycles de flexion extension du poignet, de rotation en pronation-supination de l’éminence hypothénar avec l’avant-bras qui suit la rotation.
- La main doit être fermement posée sur la partie à traiter afin d’éviter toute manœuvre de frottement et de glissement. La pression doit être constante et régulière.
- L’avant-bras se tient en position de pronation (45°) et de supination (45°), le coude étant fléchi à 90°.
- Le poignet est souple, et la main est naturellement et légèrement fléchie.
- L’épaule se tient en antéflexion de 30°.

INDICATIONS :

Cette technique relaxe les muscles et les tendons, disperse le vent et le froid, réchauffe les méridiens, chasse l’humidité, active la circulation du sang en dispersant les stases, diminue les spasmes douloureux.

Elle réduit les adhérences, on l’emploie beaucoup dans les déséquilibres moteurs.

Les mouvements de la main



Positions



14 JI FA : frapper de façon rythmique dos du poing, paume (D)

- **JI FA : Frapper la partie à traiter de manière rythmique,**

TECHNIQUE DE MASSAGE

Frapper la partie à traiter de manière rythmique, avec:

le dos du poing, - la base de la paume, - l'éminence hypothénar, le bout d'un doigt, un bâton.

QUAN JI FA : frapper avec dos du poing

Manipulation : fermer le poing, mettre le poignet en extension ferme et frapper le patient avec la face dorsale de la main.

Zone de travail : le plus souvent, sur le dos, sur la région sacro-lombaire, ou au point DA ZHUI QUAN BEI JI FA.

ZHANG GEN JI FA : frapper avec base de la paume main

Manipulation : fléchir les doigts doucement, mettre le poignet en extension et frapper la partie à traiter, avec la paume ou avec la base de la paume.

Zone de travail : le plus souvent, sur les grosses articulations, aux fontanelles, au vertex ou sur le point BAI HUI

• **XIAO YU JI JI FA: frapper avec l'éminence hypothénar.**

Manipulation : étendre les doigts, joindre le pouce aux autres doigts et frapper de façon rythmique la partie à traiter avec l'éminence hypothénar. On peut utiliser les deux mains en alternance.

ZHI JIANJI FA: frapper avec le bout des doigts.

Manipulation : frapper avec le bout du médus, ou avec le bout des pouce, index et majeur réunis, ou avec le bout des cinq doigts rapprochés (dans ce cas, le geste porte aussi le nom de ZHUO JI FA ou KOU FA).

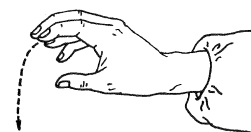
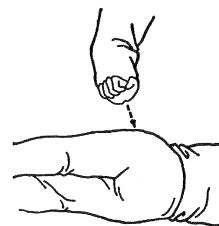
Zone de travail : le plus souvent, sur les méridiens de la tête, la face, la poitrine, l'abdomen, la région lombo-sacrée, les membres,

• **BANG JI FA: frapper avec un bâton**

Manipulation : frapper avec un bâton composé de douze rameaux de mûrier, assemblés entre eux par des fils et un tissu collé de façon à obtenir un bâton de 40 cm de long et de 4,5 à 5 cm de diamètre qui soit flexible et de dureté moyenne.

Zone de travail : le geste s'applique sur des parties du corps mises en complète détente.

Les mouvements de la main



INDICATIONS

- relâche les tendons, draine les LUO, vivifie le sang et élimine la stase, régale le QI et le XUE.
- Il est spécialement indiqué dans le traitement des arthralgies dues au vent humidité, des engourdissements, des spasmes musculaires, des myalgies, des paralysies.

15 KOU FA : Frapper en Picorant tête, médus, 3 doigts queue de l'oiseau (D)

- Frapper en picorant sur la tête, régions spasmées et douloureuses

TECHNIQUE DE MASSAGE

- Frapper la région à soigner avec le médus, le bout du pouce ou les doigts
- Réunis afin de renforcer et amplifier le mouvement

PRATICIEN

- Assis si utilise le doigt - Debout, latéralement par rapport au patient, si besoin de force.

MANIPULATION avec un doigt

- Praticien baisse l'épaule, plie le coude afin d'avoir la main un peu plus haute que la zone à traiter. Le bras et l'avant bras ne bougent pas
- Le poignet se soulève, entraîne la main dont le doigt est tendu vers le haut, puis c'est la force de gravité qui va entraîner le doigt vers le bas afin qu'il frappe légèrement la zone de façon souple
- Le mouvement ressemble un peu à celui de la machine à coudre

MANIPULATION moyenne à 3 doigts : Pouce, index, majeur

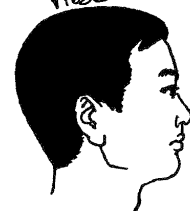
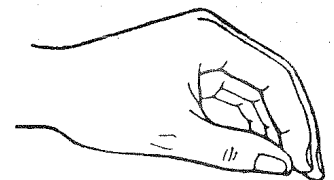
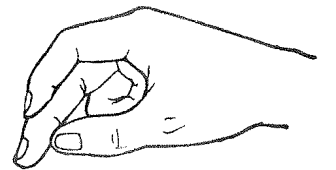
- Le coude s'écarte du buste de 60°, c'est l'avant bras qui se soulève, puis retombe en entraînant la main. Le levier étant plus grand, le mouvement sera plus intense.

MANIPULATION forte à 5 doigts

- Le praticien lève la main au-dessus de la hauteur de la tête en pliant le coude à 90°. Oriente la paume horizontalement tournée vers le bas
- L'épaule s'abaisse, le coude aussi, permettant à la main de frapper de façon forte et dispersante

Alterne généralement un double frappé faible et rapide avec un frappé fort qui, lui sera intense est plus lent.

Les mouvements de la main



INDICATIONS

- KOU FA Léger Retonifier une zone faible, enfant, femmes de faible constitution, a)
 - o Picorer les points de la tête redonne une vivacité circulatoire et énergétique
- KOU FA Intense : 5 doigts : disperser zone douloureuse de contracture, frappe de 60Kg :
 - o Lombalgies, blocages des trapèzes avec stagnation de froid et d'énergie
 - o Paralysies flasques si l'on veut redonner une circulation de sang et d'énergie

16 MO FA – MO FU : Frottement doux et circulaire en friction abdomen (H⁹)

Mo frottement, friction :

Manipulation

La vibration peut être effectuée :

- Avec les paumes des mains
- Avec bout des doigts.

On opère en massage circulaire, doux, dans le sens des aiguilles d'une montre.

- la fréquence est de 100 à 200 cercles par minutes
- la paume est employée sur les zones plus grandes
- les doigts pour détendre les ligaments et tonifier les points d'acupuncture

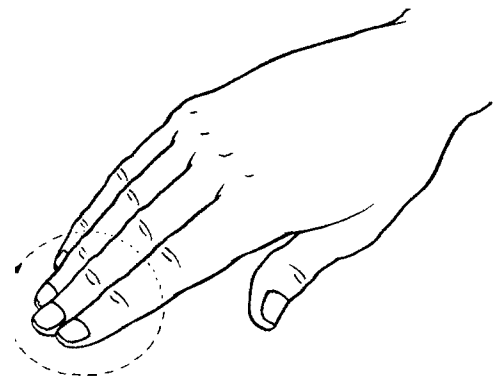
le massage sur le ventre des bébés s'appelle MO FU

le massage sur une autre partie s'appelle MO FA

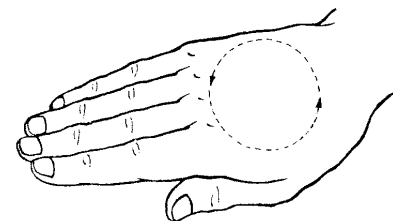
Fonctions

- effet calmant, termine un massage ou suit une manipulation forte
- un frottement lent tonifie l'intestin

Bout des doigts



Paume de la main

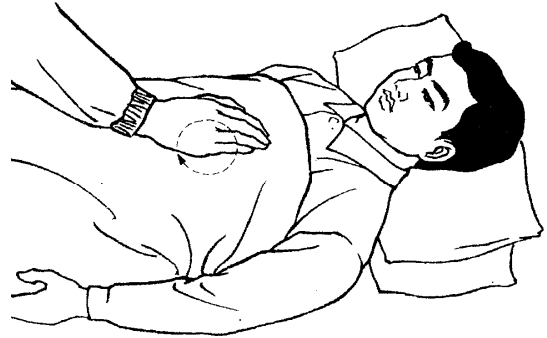


Chapitre 16 *MO FA – MO FU : Frottement doux et circulaire en friction abdomen (H)*

- un frottement rapide purge
- un frottement dans le sens des aiguilles d'une montre calme
- un frottement dans le sens inverse des aiguilles calme la diarrhée.

Indications

- actions sur la poitrine, hypocondres, abdomen, région épigastrique
 - régule la circulation du QI
 - régule l'estomac, fortifie la Rate
 - diminue la stagnation d'aliments
- régule le péristaltisme gastro-intestinal



17 NA FA : saisir et soulever nuque et trapèze (D⁹)

NA FA : saisir et soulever

Manipulation

TECHNIQUE DE MASSAGE

- Le pouce, l'index et le majeur, ou le pouce et les quatre autres doigts, exercent une force symétrique lente et continue, pour saisir et tirer.
- En même temps, la main pratique une torsion et un pétrissage de la partie traitée, qui se trouve ainsi soulagée.
- Allonger les doigts pour travailler avec la pulpe. Ne pas fléchir les doigts de peur que la partie traitée soit pincée et agrippée avec les ongles.
- Assurer des mouvements harmonieux et rythmés avec le poignet et les doigts.
- Renforcer petit à petit le mouvement de façon progressive et douce jusqu'à l'obtention de la force supportée par le patient.
- Il faut éviter de changer brusquement la force de préhension, et de lâcher soudainement la partie massée.
- On aura soin de réduire la force progressivement, puis de finir en massage doux.

INDICATIONS

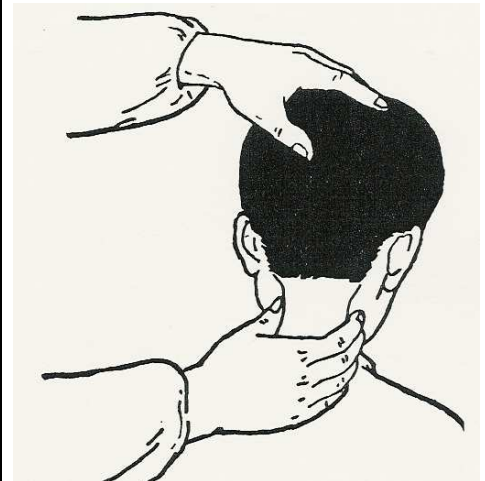
Cette manipulation produit une stimulation forte.

Elle a pour effet de dilacérer les tissus tendino-musculaires lorsque ceux-ci sont spasmés, contusionnés, suite à des traumatismes, des mauvaises positions, des blocages d'énergie due aux sept passions.

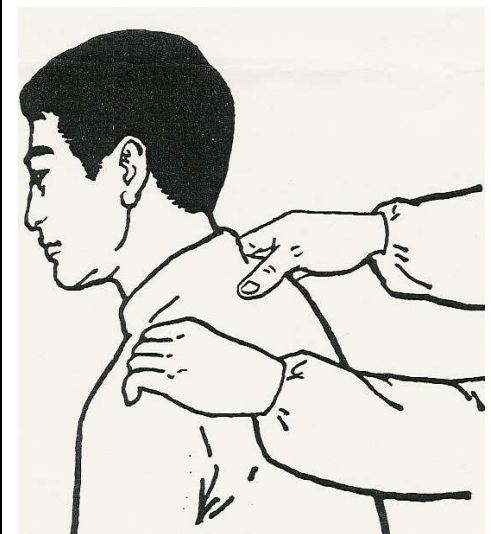
On l'utilise beaucoup dans les pathologies

- de torticolis, - de blocages des trapèzes après le port de sac à dos,
- de contusions lombaires,
- de blocages de l'énergie du Foie sur les hypocondres.

Les mouvements de la main



Positions



18 NEI SHOU : CA FA bord omoplate (D°)**NA FA : saisir et soulever****Manipulation****TECHNIQUE DE MASSAGE**

Placer le bras replié vers l'arrière, le praticien remonte la main dans la limite de mobilité, tout en pratiquant CA FA avec la main du Patient

INDICATIONS

TUI NA de l'épaule général

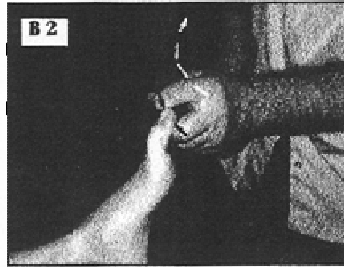
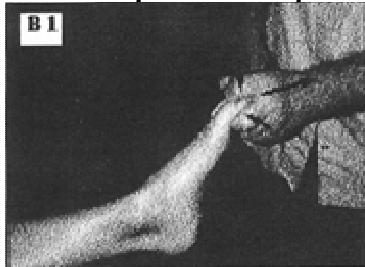
Sur problème de la gouttière bicipitale

Les mouvements de la main**Positions**

19 NIAN FA : prendre saisir avec les doigts tirer et vrillé dévillé (H°)

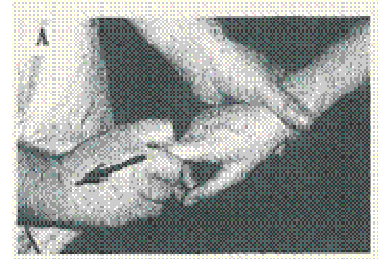
TECHNIQUE DE MASSAGE

- Le praticien saisit
- Entre son pouce d'une part et son index et son majeur d'autre part



action et en

Les mouvements de la main



INDICATIONS

- Pratiqué en fin de séance,
- Avant BA SHEN FA
- Il permet de stimuler la circulation périphérique et distale des mains ou des pieds

20 NIE JI FA : Pincer – Rouleur et Avancer – Décoller – pouce index (H⁹)

- **Pincer- rouler en Avancant – Pincer Décoller**

TECHNIQUE DE MASSAGE

- Patient allongé en procubitus sur la table
- Le praticien, debout de côté
- Utilise ses 2 mains
- Pinçant la peau entre le pouce et l'index
- Il avance ses doigts tout en gardant en permanence un petit rouleau de peau qu'il fait progresser avec les doigts.

. BU NIE JI FA : TONIFIER

- Partir du sacrum, remonter le long du méridien choisi, pincer **PEU** la peau, rouler doucement, avancer doucement : 5 à 8 fois

XIE NIE JI FA : DISPERSER

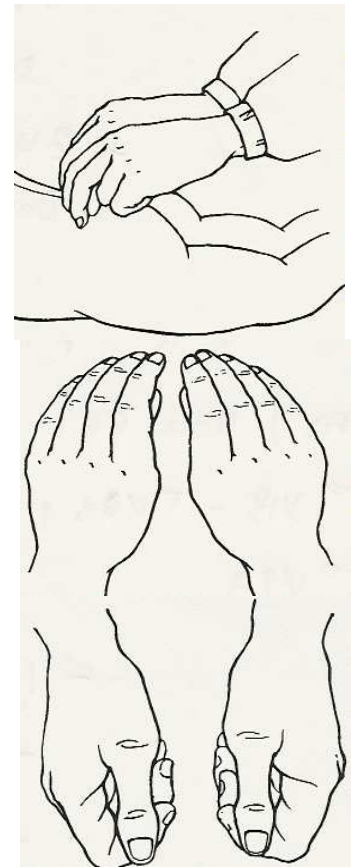
- Partir du sacrum, remonter le long du méridien choisi, pincer **FORT** la peau, rouler **PROFONDEMENT** doucement, avancer **RAPIDE** : 1 à 3 fois

NIE JI FA LATERAL

- Pincer Rouler effectué sur l'axe du méridien
- Praticien perpendiculaire au patient
- Effectuer **pincer DECOLLER** sur le méridien VESSIE
- Parallèlement à la colonne

Mouvement est pratiqué sur 2 côtés du méridien

Les mouvements de la main



INDICATIONS

- Douleurs contractures DORSO-LOMBAIRE
- TONIFICATION : DORSO LOMBAIRE
- Désordres digestifs
 - o Diarrhée
 - o Constipation
- Dyspepsie Enfants
- Troubles neurasthénie

21 NIE NA FA : Pincer Saisir et soulever – avancer (H⁹)

Variante de NIE JI FA, qui pince et saisie, ajouter le soulever.

22 : PAI FA : TAPOTEMENT main cloche (H⁹)

- Utilisée lorsque la zone cutanée à traiter est importante
- Utilisée pour l'épaule et le dos, la partie lombo-sacrée et la cuisse.
- Le frappé léger peut être employé sur la zone thoraco-abdominale et la tête.

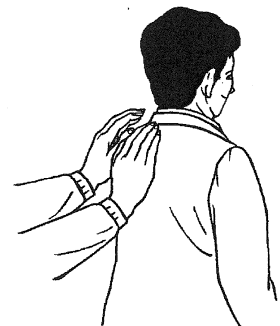
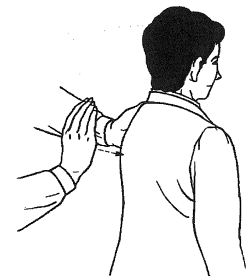
Elle ne convient pas

- pour le traitement des points d'acupuncture

TECHNIQUE DE MASSAGE

- Le masseur se place en position assise ou debout.
- Il place ses doigts légèrement pliés avec le pouce tendu,
- L'articulation métacarpo-phalangienne est légèrement fléchie pour former une concavité.
- Le masseur lève la main et tapote en descendant la région traitée avec souplesse mais fermeté.
- Le poignet est souple.
- Le son entendu doit être sourd et toujours identique, c'est lui qui envoie l'onde de choc.
- La main doit toujours rester concave.

Les mouvements de la main



INDICATIONS

Le PAT FA léger est préconisé

- Pour stimuler la circulation de la tête ou la digestion.
- Il régule l'excitation nerveuse,
- Calme les oppressions thoraciques et régule la montée de l'énergie.

Le PAT FA plus lourd

- Est sédatif, analgésique, Développe la circulation sanguine dans les parties plus musclées,
- Lève les stases de sang, tonifie le corps.

On utilise généralement PAT FA en fin de traitement de:

- arthralgie par vent humidité, - ancien traumatisme, - stase de sang,
- - dyspnée, - vertiges,
- - douleurs de la tête, lombalgies

23 QIA FA : (cia fa) presser fortement pincement avec ongle sur point ACU (D)

QIA FA : Pincement

Manipulation

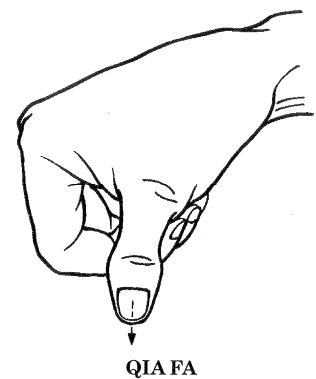
TECHNIQUE DE MASSAGE

- Presser fortement et pincer alternativement avec l'ongle sur certains points d'acupuncture.
- Plier les quatre doigts, appuyer le pouce tendu sur les quatre doigts pour consolider la force.
- Orienter le pouce vers le bas, le poser sur le point à traiter et presser-pincer
- Vérifier que l'on exerce une force lente qui oriente bien la poussée verticale du pouce.
- La poussée ne doit jamais être brusque.
- La force de pression dépend de ce que l'enfant supporte.
- Pour un bébé la force sera très douce

INDICATIONS

- Cette méthode est appliquée essentiellement pour les enfants lors de crises convulsives,
- poussées fébriles, de douleurs dentaires, ou
- pour faire remonter le YANG en cas de malaise

Les mouvements de la main



Positions

24 QU FA : Diffusion par cisaillement, tranchant main cisaillement martelé (D)

- Diffusion par cisaillement, dorso-lombaire, bassin, jambes face postérieure

TECHNIQUE DE MASSAGE

- Place les deux mains face à face, au dessus du patient, de façon à avoir le tranchant de ses mains (éminence hypothénar) en contact avec le patient.

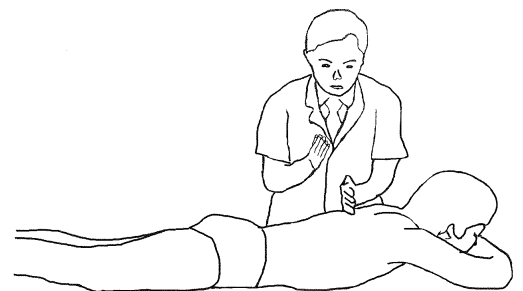
PRATICEN

- Latéralement par rapport au patient allongé en procubitus

MANIPULATION

- Zone telle que la partie dorso-lombaire ou le bassin et les jambes
- Pratique un cisaillement martelé avec le tranchant de chaque main alternativement
- Tout d'abord sur place, puis en avançant tout le long de la zone choisie
- Le mouvement de ciseaux doit être très rapide, mais l'avance relativement lente
- Mouvement relativement dispersant
- Intensité frappe doit être soutenue

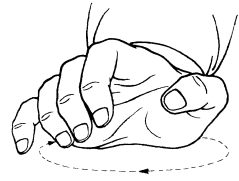
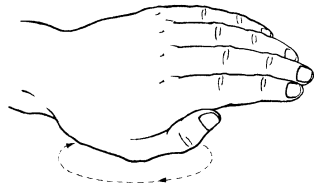


Les mouvements de la main



INDICATIONS

- Dispersion diffusion, en fin de traitement sur une zone
- Aide la circulation d'énergie dans les méridiens
- Favorise la dispersion de blocage d'énergies éventuelles.

25 ROU FA (Jo FA) : pétrir en roue circulaire (T)

<p>ROU = Pétrir - Mouvement circulaire</p>	<p>ROU FA (Jo Fa) : Pétrir, frotter, malaxer, assouplir, masser</p>
<p>Manipulation</p> <p>Le mouvement exercé de rotation en petits cercles doit être coordonné avec le poignet, l'avant bras, le coude l'épaule afin d'exercer <u>une friction continue et douce, jusqu'à masser en interne le muscle.</u></p> <p>De douce, la pression s'intensifie graduellement, le mouvement s'amplifie.</p> <p>La fréquence des cercles est environ de 100 à 140 par minutes.</p> <p>Le but du mouvement est d'agir en profondeur par un malaxage des tissus.</p> <p>Fonctions</p> <p>Produire en profondeur un effet de chaleur. Régulariser l'énergie. Renforcer la Rate, régulariser l'estomac, améliorer la circulation du sang, supprimer les rétentions de stases sanguines, atténuer les douleurs, réchauffer les méridiens, rejeter le Froid, et le vent pathogènes</p> <p>Indications</p> <p>Sur toute la surface du corps</p> <p>Soulager : Maux de tête, vertiges, paralysies faciales, constipations, diarrhées, troubles digestifs, et traumatismes, douleurs.</p>	<p>ZHANG ZHEN ROU</p>
	
	<p>DA YU JI ROU</p>
	
	<p>ZHONG ZHI ROU</p>
	
<p>MU ZHI ROU</p>	
	

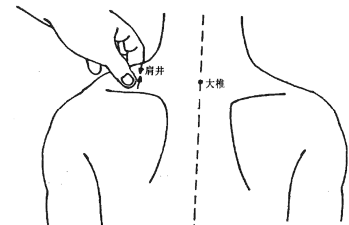
26 TAN BO : pincer la “corde” musculaire ou tendineuse trapèze (D°)

- Utilisé sur toute zone spasmée avec raideur tendineuse, contractures
- Sur les contractures des membres supérieures et inférieurs.
- TAN BO se fait aussi sur les muscles costaux entre l’omoplate et les côtes.

TECHNIQUE DE MASSAGE

- Le masseur se place debout ou assis, légèrement de côté par rapport à la zone à traiter.
- Il repère le muscle spasmé ou le tendon à assouplir.
- **Il place les quatre doigts légèrement fléchis sur un côté de la zone de travail.**
- **Le pouce se place de l’autre côté de la zone.**
- **Les quatre doigts vont faire office de charnière. La pulpe de chaque doigt reste à la même place**
- **Le pouce va pincer la “corde” musculaire ou tendineuse en opérant un aller et retour.**
- **Le pouce ne doit pas quitter la zone, il reste toujours appliqué.**
- **Le mouvement est de faible amplitude.**
- **Il doit être rapide, et surtout très ferme, afin de pouvoir briser la contracture.**

Les mouvements de la main



décontracter une douleur d’épaule,

- le masseur tire en arrière le bras concerné afin de décoller l’omoplate.
- Puis il se place derrière la personne à traiter,
- glisse sa main entre l’omoplate et les côtes,
- fait un TAN BO sur les muscles spasmés.

INDICATIONS

- sur les tensions du tendon d’Achille,
- les lombalgies
- les douleurs d’épaule - en cas de torticollis
- de spasme des mollets - de douleur de genou
- de tennis-elbow
- Utilisé sur toute zone spasmée avec raideur tendineuse, contractures
- Sur les contractures des membres supérieures et inférieurs.
- TAN BO se fait aussi sur les muscles costaux entre l’omoplate et les côtes.

27 TAN JIN : vibrer les tendons = variation de TAN BO (D⁹)

Tendons des mains, des pieds

28 TI NA : soulever et saisir avec force semblable à NA FA (D⁹)

- **TI NA : soulever et saisir avec force**

TECHNIQUE DE MASSAGE

TI NA : soulever et saisir avec force

- entre pouce et index,
- ou entre pouce d'une part, index et majeur d'autre part,
- ou entre le pouce et les quatre doigts.

Ce geste est semblable à NA FA et ne s'en différencie que par la force du soulèvement.

Les mouvements de la main

INDICATIONS

- TI NA produit une stimulation très forte,
- stimule les nerfs,
- active le YANG QI,
- élimine la stagnation,
- expulse le vent et disperse le froid.
- On l'emploie surtout en cas
 - de myasthénie, myopathie,
 - paralysie d'origine nerveuse,
 - arthralgie rebelle due au vent humidité et
 - en cas d'hémiplégie.

29 TUI FA : Pousser en ligne d'un point à l'autre doigt, paume main (T⁹)

TUI : pousser en ligne d'un point à un autre:

Manipulation

La poussée peut être effectuée :

- Pulpe du pouce, les phalanges des doigts, paume de la main
- La poussée se fait en ligne droite, en progressant lentement

Poussée avec le pouce fixe

- Elle se fait sans quitter l'endroit de la manipulation, le pouce se pose sur le point d'acupuncture, les doigts pliés reposent sur la peau et prennent appui.
- Les doigts vont exercer une poussée en effectuant des allers-retours du point sans que le pouce bouge
- Le mouvement doit être régulier, uniforme et intense

Poussée en ligne droite

- La main se pose sur la partie à masser, les doigts fléchis posés sur la peau, le pouce en avant vers la ligne à traiter
- Le pouce exerce une poussée longitudinale intense, et les doigts rejoignent le pouce en opérant un glissé. On suit tout le méridien.

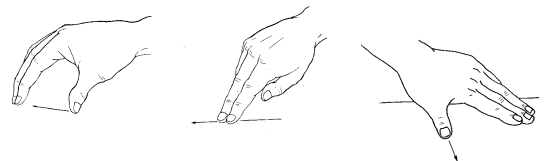
Poussée double

- Linéaire avec la pulpe des deux pouces
- Placés côte à côte sur la peau du patient et poussent dans un mouvement horizontal vers l'extérieur, c'est-à-dire vers les doigts

Poussée avec la base des paumes

- Base des paumes placée de façon symétrique de chaque côté de la colonne vertébrale. Les paumes vont exercer une poussée intense en accord avec la respiration du patient
- La poussée vers le haut du corps se fait à l'inspiration
- La poussée vers le bas du corps se fait à l'expiration

Les mouvements des doigts



Poussée en ligne droite



Poussée double avec les pouces



Poussée double avec les paumes



Fonctions / Indications

- Tonifier de grandes zones telles que le dos et l'abdomen
- Traiter un point d'acupuncture
- Libérer un méridien

Massage de la tête pour les céphalées, les sinusites

Poussée en ligne

Pour la poussée sur les côtes, on place les phalanges pliées parallèlement aux côtes, on opère une poussée vers l'extérieur de l'axe médian à l'inspiration et vers l'axe médian à l'expiration

30 XIAN : NEI XIAN rotation du bras vers l'intérieur et de l'épaule

- **NEI: intérieur**
- **XIAN : rotation**

Manipulation

TECHNIQUE DE MASSAGE

Saisir le bras au niveau du biceps,

Sous le deltoïde

Et pratiquer une rotation du bras vers l'intérieur

INDICATIONS

TUI NA de l'épaule général

Les mouvements de la main

INDICATIONS

- . TUI NA de l'épaule général

31 XIAN : WAI XIAN rotation du bras vers l'extérieur et de l'épaule

- **WAI : extérieur**
- **XIAN : rotation**

TECHNIQUE DE MASSAGE

Saisir le bras au niveau du biceps,
 Sous le deltoïde
 Et pratiquer une rotation du bras vers l'intérieur

Les mouvements de la main

INDICATIONS

- . TUI NA de l'épaule général

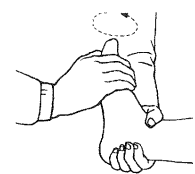
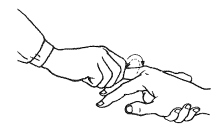
32 YAO FA : Rotation membre, articulation (M⁹)

- Tourner : mobilisation passive du thérapeute

TECHNIQUE DE MASSAGE

- - Tenir l'extrémité proximale de l'articulation à traiter d'une main,
- et l'extrémité distale de l'articulation de l'autre main.
- Le praticien effectue sur les articulations du patient des mouvements passifs dans la limite de mobilité,
 - tels que flexion,
 - extension,
 - mouvement vers l'arrière et vers l'avant,
 - rotation vers la gauche et la droite.
- Durant tout le temps de la manipulation, le praticien doit pratiquer des mouvements
 - coordonnés,
 - lents, en augmentant petit à petit l'amplitude de rotation.
- Si une articulation présente des adhérences, le mouvement sera extrêmement lent et de faible amplitude.
- L'amplitude sera toujours proportionnelle au seuil de tolérance du patient, et les mouvements seront effectués sans précipitation.

Les mouvements de la main



INDICATIONS

- YAO FA est un mouvement très employé.
- Il soulage les tensions musculaires des cervicales en libérant les faces articulaires.
- Il libère les compressions des vertèbres lombaires.
- Il décoapte les adhésions coxo-fémorales.
- On l'utilise aussi beaucoup pour le membre supérieur : l'épaule, le coude, le poignet, jusqu'à chaque doigt dont on essaie de libérer la circulation..
- Ce mouvement par la libération de l'articulation accroît la circulation énergétique et sanguine. Il permet le réchauffement des zones situées en aval de l'articulation libérée grâce à une meilleure circulation.

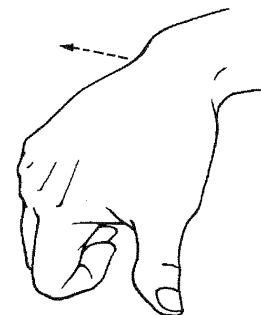
33 YI ZHI CHAN : mouvement du papillon point d'acup. Céphalées insomnie (D)

- **Mouvement du papillon**

TECHNIQUE DE MASSAGE

- Placer toute la surface de la pulpe du pouce, le bout de la pulpe
- L'ongle ou la partie radiale du pouce sur la partie à traiter
- Avoir l'épaule relaxée, le poignet semi-fléchi
- Placer l'index sur le pouce pour soutenir le mouvement du pouce.
- Les autres doigts sont légèrement fléchis
- S'effectue en tendant et en fléchissant alternativement le coude, tout en maintenant toujours le pouce sur la partie à traiter.
- Le mouvement du pouce s'opère en allant d'avant en arrière, produisant en même temps une flexion extension du pouce.

Les mouvements de la main



INDICATIONS

- Troubles de méridiens,
- Contractures localisées
- Zones de craniopuncture
- Fréquemment employé sur P11

34 Zhen FA : Vibration presser en vibrant doigt, main (H)

Zhen = Presser et vibrer :

Pression + Vibration

Manipulation

La vibration peut être effectuée :

- avec le médium situé verticalement sur le point à traiter
- avec la paume et requiert plus de force.

On opère une contraction et un relâchement des muscles de l'avant-bras et de la main, afin de créer des vibrations sur la zone traitée à une cadence d'environ 8 / seconde.

La vibration est de deux types :

- **Soit** elle est fluctuante, visible et ondulante. Le masseur diminue sa pression et sa vibration lors de l'inspiration du patient. Technique dont l'effet est dispersant.
- **Soit** elle est profonde et invisible. Le masseur crée une pression constante, pouvant durer de 1 à 5 minutes. Technique dont l'effet est tonifiant.

Fonctions

- effet calmant si : fait doucement
- dispersant si : légère pression

relâcher les tissus et les muscles, atténuer les douleurs, éliminer la stase sanguine, régulariser l'énergie et le sang.

Indications

- Craniothérapie, apaise, favorise la vision
 - Désordres digestifs de stagnation de nourriture, faiblesse du péristaltisme.
 - Libérer les tensions
- Rhumatismes chroniques et aigus, amyotrophie, douleurs au thorax, vertiges, stimulation du système nerveux tout en calmant l'esprit shen.
- Détente lombaire, lombalgie, douleurs abdominales.

