

There are no translations available.



Il trattamento tuina delle Cinque Zone del Corpo

vedi anche " [Manuale di Tuina fondamentali e strategie di trattamento](#) " di Crespi, Ercoli, Marino a cura di Paolo Ercoli. Edizioni [CEA Casa Editrice Ambrosiana](#)

Altre [archivio](#) ! routine di trattamento di studio e di esercizio le trovi nella sezione

Come già detto in precedenza non esiste uno schema tipo di trattamento del Tui Na perché il trattamento è altamente personalizzato. Le seguenti manovre elencate nelle "cinque zone del corpo" sono schemi base secondo la didattica dell'Università di Nanchino di Medicina Tradizionale Cinese e presso l'Accademia Italiana di Medicina Tradizionale Cinese, ai quali si aggiungono, caso per caso, le manovre necessarie. Sono state riportate per completezza anche le manovre più complesse non descritte in precedenza.

Trattamento tuina di spalle e braccia

- 1) Yi Zhi Chan Tui Fa intorno alle spalle, 3-5 minuti
- 2) Yi Zhi Chan Tui Fa da Jianyu (LI 15) Binao (LI 14) Quchi (LI 11) Shousanli (LI 10) Waiguan (TE 5) Hegu (LI 4), su e giù, 3-5 volte.
- 3) Gun Fa:
 - a) Sul davanti della spalla con movimenti passivi del cliente, 3-5 minuti.
 - b) Sulla parte alta delle spalle, con movimenti passivi del paziente, 3-5 minuti.
 - c) Sul retro delle spalle con movimenti passivi del cliente, 3-5 minuti.

- 4) Cuo Fa e Rou Fa sulle spalle , 1-3 minuti.
- 5) Yao Fa delle spalle (fare Yao Fa sostenendo il gomito del cliente, 5-10 volte, quindi fare Yao Fa in larga ampiezza (movimento del gondoliere) 5-10 volte.)
- 6) Na Fa e Rou Fa sul braccio, su e giù, 3-5 volte.
- 7) Goudian Fa sul braccio , 1-3 volte.
- 8) Cuo Fa sul braccio, su e giù, 5- 10 volte.
- 9) Nian Fa e Ba Sheng Fa su ogni dito delle mani, 1-3 volte.
- 10) Tanbo Fa e Ma Fa sul dorso della mano, 1-3 volte.
- 11) Dou Fa delle braccia, 1 3-5 volte.
- 12) Pi Fa tra le dita 1-3 volte.
- 13) Ca Fa su entrambi i lati del braccio finché il braccio non diventa caldo.

Trattamento tuina di Nuca e schiena alta

- 1) Yi Zhi Chan Tui Fa dall'occipite a Dazhui (GV 14), 3-5 volte.
- 2) Yi Zhi Chan Tui Fa con le dita esterne che si muovono come una farfalla, 1-3 volte.
- 3) Tui Fa con il dito su Qiaogongxue (Extra), 5 - 10 volte.
- 4) Gun Fa dall' occipite a Dazhui (GV 14) insieme a movimenti passivi della testa fronte/retro, 5- 10 volte.
- 5) Gun Fa da Jian jing (GB 21) all'altro Jian jing (GB 21), 5-10 volte.
- 6) Yao Fa e Ban Fa della nuca con una appropriata ampiezza.
- 7) Kou Fa con il dorso della mano sulla schiena, su e giù, 3-5 volte.
- 8) Ban Fa delle vertebre toraciche, 3-5 volte.
- 9) Na Fa sulla nuca, 5-10 volte.
- 10) Na Fa su entrambi i Jian jing (GB 21), 5-10 volte.
- 11) Ma Fa su Jian jing (GB 21), 3 -5 volte.

Trattamento tuina di testa e viso

- 1) Yi Zhi Chan Tui Fa sulle seguenti linee:
 - a) Yingtang (Extra) Shenting (GV 24), 3-5 volte.
 - b) Zanzhu (BL 2) Yangbai (GB 14) Taiyang (Extra) Shuaigu (GB 8) Touwei (ST 8), 3-5 volte.
 - c) Jingming (BL 2) Yingxiang (LI 20) Dicang (ST 4) Xiaguan (ST 7) Jiache (ST 6) Chengjiang (CV 24), 3-5 volte.
 - d) Su Baihui (GV 20).
- 2) An Fa e Rou Fa con le dita e l'eminenza tenar sui vari punti del viso
- 3) Na Wu Jing Fa, 3-5 volte.
- 4) Sao San Fa, 5-10 volte.
- 5) Gou Rou Shuang Xue Fa, 1-3 minuti.
- 6) "Tapping" il vertice con il palmo, 3-5 volte.
- 7) Ma Fa sulla testa e sul viso, 3-5 volte.

Trattamento tuina di costato e addome

- 1) Yi Zhi Chan Tui Fa da Tanzhong (CV 17) Zhongwan (CV12) Qihai (CV 6) Guanyuan (CV 4), ripetuto per 5-10 volte.
- 2) Tui Fa e Mo Fa su Zhongwan (CV 12) e Tianshu (ST 25), 1-3 minuti.
- 3) Tui Yun Pi Wei Fa, 5-10 volte.
- 4) Mo Fa con l'intero palmo della mano sull'addome in senso orario e antiorario per 3-5 minuti (rispettivamente).
- 5) Ca Fa sul costato (differenti direzioni per uomini e donne).
- 6) Fen Tui Fa sull'ipocondrio e la zona circostante fino a quando inizia a scaldarsi
- 7) Ca Fa su entrambi i lati del tronco, 5-10 volte.
- 8) Kou Fa sulla schiena, 3-5 volte.
- 9) Na Fa su Jianjing (GB 21), 5- 10 volte.
- 10) Ma Fa

Trattamento tuina di zona lombare e Gambe

- 1) Gun Fa sulla schiena, dalle spalle all'anca, ripetuto per 5-10 volte.
- 2) Gun Fa da Huantiao (GB 30) Weizhong (BL 40) Chengshan (BL 57), ripetuto per 5-10 volte.
- 3) An Rou Fa sui punti Jiaji (Extra), ripetuto per 3-5 volte.
- 4) Zhua Ji FA, 5-10 volte.
- 5) Ca Fa lungo i lati della colonna vertebrale, verticalmente e trasversalmente tra Shenshu (BL 23) e Mingmen (GV 4) , e sulla regione sacrale fino a quando non sopraggiunge il calore.
- 6) Gun Fa dall'inguine, Futu (ST 32) Zusanli (ST 36) Xuanzhong (GB 39), ripetuto 3-5 volte.
- 7) Gun Fa lungo la linea mediale delle gambe, 2-3 volte.
- 8) An Rou Fa sulle ginocchia (contemporaneamente), 1-3 minuti.
- 9) Yao Fa delle gambe e ginocchia per 5-10 minuti.
- 10) Ba Shen Fa delle gambe.
- 11) Kou Ji Fa dalle cosce alla parte bassa delle gambe, 3-5 volte.

- 12) Manipolazione della zona lombare Ban Fa con il paziente su un fianco
- 13) Ca Fa sulle gambe