



Sequenze per la pratica di Tuina

Tesi di Sara Salomoni

Corso di Tuina

Relatore: Paolo Ercoli

Anno accademico 2014/2015

Indice:

Introduzione	pag. 3
Indicazioni-controindicazioni	pag. 4
1° lezione - manovre	pag. 5
sequenza 1.1	pag. 6
sequenza 1.2	pag. 8
riepilogo manovre precedente lezione	pag. 10
2° lezione - manovre	pag. 11
sequenza 2.1	pag. 12
sequenza 2.2	pag. 14
sequenza 2.3	pag. 16
riepilogo manovre precedenti lezioni	pag. 18
3° lezione - manovre	pag. 19
sequenza 3.1	pag. 21
sequenza 3.2	pag. 23
sequenza 3.3	pag. 25
sequenza 3.4	pag. 27
riepilogo manovre precedenti lezioni	pag. 30
4° lezione - manovre e meridiani	pag. 31
sequenza 4.1	pag. 32
sequenza 4.2	pag. 34
sequenza 4.3	pag. 36
riepilogo manovre e punti precedenti lezioni	pag. 38
5° lezione - manovre e meridiani	pag. 39
sequenza 5.1	pag. 40
sequenza 5.2	pag. 43
sequenza 5.3	pag. 45
riepilogo manovre e punti precedenti lezioni	pag. 48
6° lezione - manovre e meridiani	pag. 50
sequenza 6.1	pag. 52
sequenza 6.2	pag. 55
sequenza 6.3	pag. 57
riepilogo manovre e punti precedenti lezioni	pag. 59
7° lezione - manovre e meridiani	pag. 61
sequenza 7.1	pag. 63
sequenza 7.2	pag. 65
sequenza 7.3	pag. 67
riepilogo manovre e punti precedenti lezioni	pag. 69
8° lezione - meridiani	pag. 71
sequenza 8.1	pag. 72
sequenza 8.2	pag. 75
sequenza 8.3	pag. 77
sequenza 8.4	pag. 79
riepilogo manovre e punti precedenti lezioni	pag. 81
9° lezione - meridiani	pag. 83
sequenza 9.1	pag. 84
sequenza 9.2	pag. 86
sequenza 9.3	pag. 89
sequenza 9.4	pag. 92
Bibliografia	pag. 95

Introduzione:

Utilizzare il Tuina come metodo di trattamento richiede esercizio. Sono inoltre necessarie, oltre alla tecnica manuale, conoscenza teorica e pratica dell'attenzione. Essendo una forma di massaggio che mira al riequilibrio energetico dell'individuo, la pratica è sempre subordinata alla analisi della situazione del cliente, alla sua costituzione energetica; è importante inoltre affinare la sensibilità alla risposta del corpo del cliente e fare attenzione alle resistenze che possono essere manifestazione di dolore o "scomodità".

Dolce energico continuo e profondo, sono i quattro aggettivi che contraddistinguono questa pratica e che sono alla base delle molteplici tecniche che l'operatore esegue durante una seduta, che dura in media 40-50 minuti. Il trattamento deve in genere produrre una sensazione che penetra in profondità in modo delicato e morbido. La pressione-forza della stimolazione non deve essere eccessiva ma sufficiente, deve essere delicata e morbida ma non superficiale e inconsistente, energica ma non brusca e violenta, adeguata alla persona e alle sue condizioni specifiche. Pressione e ritmo devono essere costanti e uniformi e ogni metodo deve essere applicato con continuità per un certo tempo.

Il cliente rimane seduto o sdraiato su un lettino di altezza adeguata e dimensioni comode. L'operatore lavora mantenendo una postura corretta e una base solida su piedi, gambe, bacino e colonna. Non ci devono essere blocchi o ostacoli allo scorrimento del *qi*. Le spalle e le braccia sono rilassate, la mente è calma e limpida e l'attenzione e intento (*yi*) sono sempre presenti.

La pratica del Qigong (letteralmente lavoro sul *qi*) è uno strumento che generalmente sostiene la pratica dell'operatore sia nel mantenimento della sua salute che come pratica da trasmettere ai clienti allo scopo di favorire il loro benessere.

Il principale obiettivo di questa tesi è consegnare agli allievi un supporto per potersi esercitare nella pratica del Tuina sin dai primi passi nell'approccio a questa tecnica di massaggio.

Per la redazione sono stati utilizzati riferimenti a testi tratti da: "*Manuale di Tuina – Fondamenti e strategie di trattamento*" - L. Crespi - P. Ercoli - V. Marino - Casa Editrice Ambrosiana (2011) - "*Basi di Medicina Cinese e Clinica di Tuina*" - F. Cracolici - V. Marino - E. Rossi - S. Scarsella - L. Sotte - T. Hong - Casa Editrice Ambrosiana (2004), sito web www.paoloercoli.org - materiale didattico Scuolatao.

Indicazioni:

I principali effetti del massaggio Tuina sono:

- Migliorare la funzionalità delle articolazioni e rilassare la muscolatura
- Rimuovere le ostruzioni nei Meridiani ed eliminare le stasi
- Regolarizzare il qi nei Meridiani favorendone la circolazione e la produzione
- Migliorare la circolazione del Sangue
- Eliminare i Fattori Patogeni esterni ed interni
- Promuovere le funzioni degli Organi e dei Visceri
- Calmare e riequilibrare le Emozioni

Controindicazioni:

Le controindicazioni relative al massaggio Tuina dipendono dalla capacità dell'operatore di eseguire la giusta valutazione energetica, dalla corretta impostazione del trattamento e dalla attenta esecuzione delle manovre. Le controindicazioni più comuni sono:

- neoplasie cutanee primitive o metastatiche e in generale neoplasie delle strutture che vengono stimulate dalle manipolazioni
- gravi patologie cardiache ed epatiche
- trattamento di pazienti molto anziani o defedati
- fratture, lussazioni vertebrali, infiammazioni articolari: in questi casi eseguire il massaggio su altre zone
- durante o immediatamente prima del ciclo mestruale è sconsigliato il massaggio sulla zona lombare
- la gravidanza, soprattutto dopo il terzo mese; ad onor del vero la gravidanza non è una controindicazione al massaggio ma questo deve essere eseguito con particolare attenzione e prudenza evitando manovre sull'addome, sulla zona lombare e il trattamento di Punti controindicati perché abortivi
- Patologie dermatologiche: in questo caso non dovranno essere trattate le zone sedi delle lesioni
- Vene varicose: eseguire un massaggio leggero

1° LEZIONE

<u>MANOVRE</u>		Riferimenti tecniche esecuzione manovra su "Manuale di Tuina - Fondamenti e Strategie di Trattamento" - L. Crespi - P. Ercoli - V. Marino , Casa Editrice Ambrosiana (2011)
TUIFA Tui: spingere Fa: metodo	Manovra di spinta lineare	pag. 84 / DVD 1 - Scena 5
NAFA Na: afferrare Fa: metodo	Manovra di presa	pag. 64 / DVD 1 - Scena 14
GUNFA Gun: rotolare Fa: metodo <u>Esecuzione ulnare</u>	Manovra di "rotolamento della mano" esecuzione ulnare	pag. 53 / DVD 1 - Scena 27
ANFA An: premere Fa: metodo	Manovra di pressione graduale	pag. 32 / DVD 1 - Scena 2
ROUFA Rou: impastare Fa: metodo	Manovra di frizione circolare	pag. 80 / DVD 1 - Scena 12
MOFA Mo: frizionare Fa: metodo	Manovra di frizione circolare superficiale	pag. 62 / DVD 1 - Scena 9

SEQUENZA 1.1

SCHIENA E GAMBE - (POSIZIONE PRONA)

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Laterale	MOFA	con la faccia palmare della mano	sulla schiena, linea mediana e zona lombare	2 MINUTI
Lato Testa	TUIFA	con la faccia palmare della mano	sulla schiena linee a lato della colonna, verso il basso zona dorsale e lombare bilaterale	5-7 PASSAGGI
Lato Testa	TUIFA	con il lato ulnare della mano	sulla schiena linee a lato della colonna, verso il basso zona dorsale e lombare bilaterale	5-7 PASSAGGI
eseguire le seguenti manovre su un lato...				
Laterale	ANFA	con la radice della mano	sulla schiena zona dorsale e lombare ai lati della colonna, verso il basso	5 PASSAGGI
Laterale	ANFA	con polpastrello del pollice	sulla schiena zona dorsale e lombare ai lati della colonna, verso il basso	5 PASSAGGI
Laterale	ROUFA	con l'eminenza tenar	sulla schiena linea a lato della colonna, verso il basso zona dorsale e lombare	5-7 PASSAGGI
Laterale	GUNFA	con il lato ulnare della mano	sulla schiena linea a lato della colonna, verso il basso zona dorsale e lombare	5-7 PASSAGGI
ripetere sull'altro lato, poi eseguire le manovre successive prima su un lato..				
Laterale	TUIFA	con l'eminenza tenar	gamba a scendere dalla coscia fino alla caviglia	5-7 PASSAGGI

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Laterale	ROUFA	eminenza tenar	gamba a scendere dalla coscia fino alla caviglia	5-7 PASSAGGI
Laterale	GUNFA	con il lato ulnare della mano	gamba a scendere dalla coscia fino alla caviglia	5-7 PASSAGGI
Laterale	ANFA	con il palmo della mano (mani sovrapposte)	gamba linea mediana a scendere	3-5 PASSAGGI
Laterale, lato opposto alla gamba trattata	NAFA	con il pollice su linea mediana della gamba contrapposto alle altre quattro dita.	gamba linea mediana a scendere fino alla caviglia	5-7 PASSAGGI
ripetere sull'altro lato poi..				
Laterale	MOFA	con la faccia palmare della mano	zona lombare	1 MINUTO

SEQUENZA 1.2

BRACCIA E GAMBE (POSIZIONE SUPINA)

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Laterale	MOFA	con la faccia palmare della mano	addome	2 MINUTI
eseguire le seguenti manovre su un lato...				
Laterale	TUIFA	con la faccia palmare della mano	braccio a scendere	5-7 PASSAGGI
Laterale	ANFA	con il palmo della mano	braccio a scendere	3-5 PASSAGGI
Laterale	ROUFA	con l'eminenza tenar	braccio a scendere	5-7 PASSAGGI
ripetere sull'altro lato poi eseguire le seguenti manovre su un lato...				
Laterale	TUIFA	con l'eminenza tenar	faccia antero-laterale di coscia e gamba a scendere fino alla caviglia	5-7 PASSAGGI
Laterale	ROUFA	con l'eminenza tenar	faccia antero-laterale di coscia e gamba a scendere fino alla caviglia	5-7 PASSAGGI
Laterale	GUNFA	con il lato ulnare della mano	faccia antero-laterale di coscia e gamba a scendere fino alla caviglia	5-7 PASSAGGI
Laterale	ANFA	con la radice della mano	faccia antero-laterale di coscia e gamba a scendere fino alla caviglia	3-5 PASSAGGI

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Laterale, lato opposto alla gamba trattata	NAFA	con il pollice contrapposto alle altre quattro dita	faccia antero-laterale di coscia e gamba a scendere fino alla caviglia	3-5 PASSAGGI
ripetere le manovre sull'altro lato poi...				
Lato piedi	TUIFA	con la faccia palmare della mano	gambe bilaterale, a salire sulla linea interna a scendere sulla linea esterna	5-7 PASSAGGI
Lato piedi	ANFA	con il palmo delle mani	gambe a salire dalla caviglia sulla linea interna, bilaterale incrociando le braccia	3-5 PASSAGGI
Laterale	MOFA	con la faccia palmare della mano	addome	2 MINUTI

RIEPILOGO MANOVRE PRECEDENTE LEZIONE

1° LEZIONE	
TUIFA	manovra di spinta lineare
NAFA	manovra di presa
GUNFA	manovra di "rotolamento" della mano
ANFA	manovra di pressione graduale
ROUFA	manovra di frizione circolare
MOFA	manovra di frizione circolare superficiale

2° LEZIONE

<u>MANOVRE</u>		Riferimenti tecniche esecuzione manovra su "Manuale di Tuina - Fondamenti e Strategie di Trattamento" - L. Crespi - P. Ercoli - V. Marino , Casa Editrice Ambrosiana (2011)
CAFA Ca: strofinare Fa: metodo	Manovra di frizione "avanti e indietro"	pag. 42 / DVD 1 - Scena 10
FENTUIFA Fen: dividere Tui: spinta Fa: metodo	Manovra di spinta divergente	pag. 50 / DVD 1 - Scena 6
NIEFA Nie: pizzicare Fa: metodo	Manovra di pinzettamento /scollamento	pag. 72 / DVD 1 - Scena 15
NIEJIFA Nie: pizzicare Ji: rachide Fa: metodo	Manovra di scollamento del rachide	pag. 73 / DVD 1 - Scena 16
ANROUFA An: premere Rou: impastare Fa: metodo	Manovra di pressione e rotazione	pag. 35 / DVD 1 - Scena 4
BOFA Bo: smuovere Fa: metodo	Manovra di "suonare una corda"	pag. 39 / DVD 1 - Scena 17

SEQUENZA 2.1

SCHIENA (POSIZIONE PRONA)

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Lato testa	TUIFA	con la faccia palmare della mano	sulla schiena a scendere, zona dorsale e lombare, bilaterale	5-7 PASSAGGI
Laterale	ANROUFA	eminenza tenar	sulla schiena vicino alla colonna a scendere e sulle scapole, prima da un lato poi dall'altro	3 PASSAGGI
Laterale	ANROUFA	punta del pollice	sulla schiena vicino alla colonna a scendere, prima da un lato poi dall'altro	3 PASSAGGI
Lato testa	FENTUIFA	con la faccia palmare di entrambe le mani	zona dorsale	5-7 PASSAGGI
Lato testa	FENTUIFA	con gli avambracci	zona dorsale	5-7 PASSAGGI
eseguire le seguenti manovre su un lato...				
Laterale	GUNFA	con il lato ulnare della mano	sulla schiena vicino alla colonna a scendere, zona dorsale e lombare	2-3 MINUTI
Laterale	BOFA	con la punta delle quattro dita poi con la radice della mano sovrapposta al pollice	sulla schiena seguendo la linea a lato della colonna a scendere, zona dorsale e lombare	3 PASSAGGI
ripeterete le precedenti manovre sull'altro lato, poi...				
Laterale	NIEJIFA	con il pollice contrapposto alle altre dita	dorso, sia ai lati che lungo la colonna	3 PASSAGGI

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Laterale	NIEJIFA	con la seconda falange dell'indice contrapposta al pollice	dorso, sia ai lati che lungo la colonna	3 PASSAGGI
Laterale	ROUFA	con l'eminenza tenar	sulla schiena vicino alla colonna a scendere, zona dorsale e lombare, prima un lato poi l'altro	3 PASSAGGI
Laterale	CAFA	con il lato ulnare della mano	zona lombare	1 MINUTO

SEQUENZA 2.2

COLLO, ADDOME E GAMBE (POSIZIONE SUPINA)

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Lato testa	TUIFA	punta di indice, medio e anulare	collo, trapezi, spalle, prima da un lato poi dall'altro	5-7 PASSAGGI
Lato testa	FENTUIFA	pugno chiuso, dorsale prima falange	collo, trapezi, spalle, bilaterale	5-7 PASSAGGI
Lato testa	ANROUFA	con la punta del pollice o delle tre dita	collo, cervicale, trapezi, prima da un lato poi dall'altro	5 PASSAGGI
Laterale	FENTUIFA	pettinando le coste	arco costale	5-7 PASSAGGI
Laterale	ROUFA	con la faccia palmare della mano	ipocondri e fianchi	1 MINUTO
Laterale	ROUFA	con la punta del medio	addome sulla linea mediana	3 PASSAGGI
Laterale	MOFA	con faccia palmare della mano	addome	1 MINUTO
...eseguire le seguenti manovre su un lato				
Laterale	ANROUFA	con la radice della mani, poi con il polpastrello di una o più dita	faccia antero-laterale di coscia e gamba a scendere fino alla caviglia	3-5 PASSAGGI

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Laterale	GUNFA	con il lato ulnare della mano	faccia antero-laterale di coscia e gamba a scendere fino alla caviglia	3-5 PASSAGGI
Laterale, lato opposto alla gamba trattata	NAFA	con il pollice contrapposto alle altre quattro dita	faccia antero-laterale di coscia e gamba a scendere fino alla caviglia	3-5 PASSAGGI
Lato piedi	TUIFA	con il lato radiale della punta del pollice	Meridiani del piede, prima meridiani Yang a scendere poi meridiani Yin a salire	5-7 PASSAGGI PER OGNI MERIDIANO
Lato piedi	FENTUIFA	con il polpastrello dei pollici e altre dita	dorso del piede	5-7 PASSAGGI
Lato piedi	ANFA-TUIFA	con il palmo delle mani	gambe anfa a salire dalla caviglia sui Meridiani Yin, bilaterale incrociando le braccia + tuiifa a scendere sui meridiani yang	3-5 PASSAGGI
Laterale	MOFA	con faccia palmare della mano	addome	1 MINUTO

SEQUENZA 2.3

SPALLE E BRACCIA (POSIZIONE SEDUTA)

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Laterale	TUIFA	con l'eminenza tenar	dal collo alla spalla, prima un lato poi l'altro	3-5 PASSAGGI
Laterale	TUIFA	con la radice della mano	dal collo a scendere sulla schiena	3-5 PASSAGGI
Posteriore	FENTUIFA	con l'eminenza tenar	dal collo alle spalle	3-5 PASSAGGI
Laterale	ROUFA	con l'eminenza tenar	dal collo alla spalla, prima un lato poi l'altro	3 PASSAGGI
Laterale	ANROUFA	con punta del pollice	dal collo alla spalla, prima un lato poi l'altro	3 PASSAGGI
Laterale e/o posteriore	GUNFA	con il lato ulnare della mano	trapezi	1 MINUTO
Laterale e/o posteriore	GUNFA	con il lato ulnare della mano	spalla posteriore e anteriore, prima un lato poi l'altro	1 MINUTO
Laterale	CAFA	con la faccia palmare della mano	dorso, trasversalmente	1 MINUTO
Laterale e/o posteriore	BOFA	con la punta del pollice	punti Ashi o Punti locali collo e spalle	40 SECONDI

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Posteriore	NAFA	con il pollice contrapposto alle altre quattro dita	spalle	1 MINUTO
Eeguire le seguenti manovre su un lato...				
Laterale	GUNFA	con il lato ulnare della mano	dalla spalla lungo il braccio e l'avambraccio, Meridiani Yang	1 MINUTO
Laterale	ANROUFA	con l'eminenza tenar	dalla spalla lungo il braccio e l'avambraccio, Meridiani Yang	3 - 5 PASSAGGI
Laterale	FENTUIFA	con il lato radiale dei pollici	su dorso e palmo della mano	40 SECONDI
...ripetere sull'altro lato poi..				
Laterale	MOFA	con faccia palmare della mano	zona dorsale	1 MINUTO

RIEPILOGO MANOVRE PRECEDENTI LEZIONI

1° LEZIONE	
TUIFA	manovra di spinta lineare
NAFA	manovra di presa
GUNFA	manovra di "rotolamento" della mano
ANFA	manovra di pressione graduale
ROUFA	manovra di frizione circolare
MOFA	manovra di frizione circolare superficiale

2° LEZIONE	
CAFA	manovra di frizione "avanti e indietro"
FENTUIFA	manovra di spinta divergente
NIEFA	manovra di pinzettamento/scollamento
NIEJIFA	manovra di scollamento del rachide
ANROUFA	manovra di pressione e rotazione
BOFA	manovra di "suonare una corda"

3° LEZIONE

<u>MANOVRE</u>		Riferimenti tecniche esecuzione manovra su "Manuale di Tuina - Fondamenti e Strategie di Trattamento" - L. Crespi - P. Ercoli - V. Marino , Casa Editrice Ambrosiana (2011)
CUOFA Cuo: strofinare (tra due mani) Fa: metodo	Manovra di frizione e scuotimento a mani contrapposte	pag. 46 / DVD 1 - Scena 18
DOUFA Dou: scuotere Fa: metodo	Manovra di scuotimento	pag. 48 / DVD 1 - Scena 31
LIFA Li: prendere e lasciare Fa: metodo	Manovra di presa-scorrimento prossimo -distale	pag. 61 / DVD 1 - Scena 19
NIANFA Nian: arrotolare Fa: metodo	Manovra di rotazione delle falangi	pag. 71 / DVD 1 - Scena 32
LEIFA Lei: legare Fa: metodo	Manovra per "schioccare le dita"	pag. 60 / DVD 1 - Scena 33
PAIFA Pai: percuotere Fa: metodo	Manovra di percussione con le mani a "coppa"	pag. 75 / DVD 1 - Scena 22
CHUIFA Chui: martellare Fa: metodo	Manovra di percussione con i pugni vuoti	pag. 44 / DVD 1 - Scena 23

<u>MANOVRE</u>		Riferimenti tecniche esecuzione manovra su "Manuale di Tuina - Fondamenti e Strategie di Trattamento" - L. Crespi - P. Ercoli - V. Marino , Casa Editrice Ambrosiana (2011)
ZHUOFA Zhuo: beccare Fa: metodo	Manovra di percussione a "becco d'uccello"	pag. 99 / DVD 1 - Scena 24
PIFA Pi: fendere Fa: metodo	Manovra di percussione con il taglio della mano	pag. 77 / DVD 1 - Scena 25
JIFA Ji: percuotere Fa: metodo	Manovra di picchiettamento su un punto	pag. 58 / DVD 1 - Scena 21

SEQUENZA 3.1

SCHIENA - (POSIZIONE PRONA)

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Lato testa	TUIFA	con la faccia palmare della mano	sulla schiena a scendere, zona dorsale e lombare, bilaterale	7-9 PASSAGGI
Lato testa	FENTUIFA	con la faccia palmare di entrambe le mani	zona dorsale	7-9 PASSAGGI
Lato testa	FENTUIFA	con gli avambracci	zona dorsale	5-7 PASSAGGI
Laterale	ANFA	con la radice della mano	sulla schiena vicino alla colonna, verso il basso zona dorsale, bilaterale	3-5 PASSAGGI
Lato testa	ANFA	con la punta dei pollici	sulla schiena vicino alla colonna, verso il basso zona dorsale, bilaterale	5-7 PASSAGGI
eseguire le seguenti manovre su un lato...				
Laterale	ANROUFA	con l'eminenza tenar	sulla schiena vicino alla colonna, verso il basso zona dorsale e lombare	5-7 PASSAGGI
Laterale	ANROUFA	punta del pollice	sulla schiena punti vicino alla colonna a scendere	3 PASSAGGI
Laterale	GUNFA	con il lato ulnare della mano	sulla schiena vicino alla colonna, verso il basso zona dorsale e lombare	5-7 PASSAGGI

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Laterale	BOFA	con la punta delle quattro dita poi con la radice della mano sovrapposta al pollice	sulla schiena seguendo la linea a lato della colonna a scendere, zona dorsale e lombare	3 PASSAGGI
..ripetere le precedenti manovre sull'altro lato poi...				
Laterale	NIEJIFA	con la seconda falange dell'indice contrapposto al pollice	scollamento del sacro a salire alla zona dorsale, bilaterale	3 PASSAGGI
Laterale	ROUFA	con la radice della mano	zone trattate dal Niejifa, prima un lato poi l'altro	3 PASSAGGI
Laterale	CAFA	con il lato ulnare della mano	zona lombare	30 SECONDI
Laterale	ANROUFA	con l'eminenza ipotenar	zona sacro-iliaca	1 MINUTO
Laterale	GUNFA	con il lato ulnare della mano	zona lombo-sacrale e glutei	3 MINUTI
Laterale	PAIFA	con la faccia palmare delle mani a "coppa"	sulla schiena, zona dorsale	30-40 SECONDI
Laterale	CHUIFA	con l'area della seconda falange delle quattro dita e la radice della mano chiusa a "pugno vuoto"	glutei e gambe, bilaterale	1 MINUTO

SEQUENZA 3.2

GAMBE (POSIZIONE SUPINA)

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Lato piedi	TUIFA	con la faccia palmare della mano	gambe bilaterale, a scendere Meridiani Yang, a salire Meridiani Yin	5-7 PASSAGGI
eseguire le seguenti manovre su un lato...				
Laterale	ANROUFA	con l'eminenza tenar	faccia antero-laterale di coscia e gamba a scendere fino alla caviglia	5-7 PASSAGGI
Laterale	GUNFA	con il lato ulnare della mano	faccia antero-laterale di coscia e gamba a scendere fino alla caviglia	5-7 PASSAGGI
Laterale, lato opposto alla gamba trattata	NAFA	con il pollice contrapposto alle altre quattro dita	faccia antero-laterale della coscia a scendere fino al ginocchio	3-5 PASSAGGI
Laterale	ANROUFA	con il polpastrello del pollice	faccia antero-laterale della gamba dal ginocchio a scendere fino alla caviglia	3-5 PASSAGGI
...ripetere le precedenti manovre sull'altro lato, poi eseguire le successive su un lato...				
Laterale	CUOFA	con la faccia palmare di entrambe le mani	coscia, gamba flessa	30 SECONDI
Laterale	ROUFA	con l'eminenza tenar	faccia interna coscia con gamba in "posizione del 4" a salire	3 PASSAGGI
Laterale	CUOFA	con la faccia palmare di entrambe le mani	polpaccio, gamba flessa	30 SECONDI
ripetere le precedenti manovre sull'altro lato, poi...				

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Lato piedi	ANFA	con il palmo delle mani	gambe, a salire meridiani Yin, bilaterale incrociando le braccia	3 PASSAGGI
Lato piedi	TUIFA	con il palmo delle mani	gambe, a scendere, meridiani Yang	3 PASSAGGI
eseguite le seguenti manovre su un lato...				
Lato piedi	TUIFA	con il lato radiale della punta del pollice	Meridiani del piede, Yang a scendere e Yin a salire	5-7 PASSAGGI
Lato piedi	NIANFA	con il polpastrello del pollice contrapposto all'indice flessi	dita del piede	2 PASSAGGI PER DITO
Lato piedi	LEIFA	con la seconda falange del dito medio e indice flessi	dita del piede	3 PASSAGGI PER OGNI DITO
Lato piedi	FENTUIFA	con il polpastrello dei pollici e altre dita	dorso del piede	5-7 PASSAGGI
ripetere le precedenti manovre sull'altro lato, poi...				
Lato piedi	PIFA e/o PAIFA	con il lato ulnare delle due mani/con la faccia palmare delle mani a "coppa"	coscia, Meridiani Yang a scendere prima su una gamba poi sull'altra	30 SECONDI
Lato piedi	DOUFA	afferrando il piede in ognuna delle due mani	gambe bilaterale	30 SECONDI

SEQUENZA 3.3

GAMBE (POSIZIONE PRONA)

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Lato piedi	TUIFA	con la faccia palmare della mano	gambe bilaterale, a scendere Meridiani Yang, a salire Meridiani Yin	5-7 PASSAGGI
eseguire le seguenti manovre su un lato...				
Laterale	ANFA	con il palmo della mano (mani sovrapposte)	gamba linea mediana a scendere	3-5 PASSAGGI
Laterale	ANROUFA	con l'eminenza tenar	gamba linea mediana, dalla coscia a scendere fino alla caviglia	5-7 PASSAGGI
Laterale	GUNFA	con il lato ulnare della mano	gamba linea mediana, dalla coscia a scendere fino alla caviglia	5-7 PASSAGGI
Lato piedi	FENTUIFA	con il lato radiale dei pollici	coscia a scendere fino alla caviglia	3 PASSAGGI
Laterale, lato opposto alla gamba trattata	NAFA	con il pollice contrapposto alle altre quattro dita	gamba linea mediana, dalla coscia a scendere fino alla caviglia	3-5 PASSAGGI
Lato piedi	FENTUIFA	con la punta delle quattro dita	polpaccio (gamba flessa)	3 PASSAGGI
Laterale	BOFA	con la punta delle quattro dita	muscoli gemelli del polpaccio	3 PASSAGGI

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Lato piedi	NAFA	con le 4 dita tese contrapposte al pollice, poi con la faccia interna di pollice e indice contrapposti	gamba flessa, polpaccio e poi tendine di Achille	30 SECONDI
...ripetere le precedenti manovre sull'altro lato poi...				
Lato piedi	GUNFA	con il lato ulnare della mano	pianta del piede, in direzione delle dita	2 MINUTI
Lato piedi	FENTUIFA	con il lato radiale dei pollici	pianta del piede, in direzione delle dita	5 PASSAGGI
Lato piedi	CHUIFA	pugni vuoti	gambe Meridiani Yang bilaterale	3-5 PASSAGGI

SEQUENZA 3.4

SPALLE E BRACCIA (POSIZIONE SEDUTA)

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Laterale	TUIFA	con l'eminenza tenar	dal collo alla spalla fino al braccio, prima un lato poi l'altro	5-7 PASSAGGI
Laterale	TUIFA	con la radice della mano	dal collo scendendo verso la schiena	5-7 PASSAGGI
Laterale	ANROUFA	con l'eminenza tenar, polpastrello del pollice	dal collo alla spalla fino al braccio, prima un lato poi l'altro	5-7 PASSAGGI
Laterale	ANROUFA	con l'eminenza ipotenar, polpastrello del pollice	dalla nuca scendendo verso la schiena a lato della colonna, prima un lato poi l'altro	5-7 PASSAGGI
Posteriore	FENTUIFA	con l'eminenza tenar	dal collo alle spalle fino al braccio	3-5 PASSAGGI
Laterale e/o posteriore	GUNFA	con il lato ulnare della mano	collo e trapezi	2 MINUTI
Laterale	NAFA	con l'eminenza tenar contrapposta alle dita, presa nell'incavo della mano. L'altra mano sostiene la fronte del ricevente.	sulla nuca	1 MINUTO
eseguire le seguenti manovre su un lato...				
Laterale e/o posteriore	GUNFA	con il lato ulnare della mano	spalla posteriore e anteriore	1 MINUTO

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Laterale e/o posteriore	BOFA	con la punta del pollice	punti Ashi o Punti locali collo e spalle	40 SECONDI PER OGNI PUNTO
Laterale	ZHUOFA	con la punta di tutte le dita unite a "becco d'uccello"	sul punto più alto del trapezio	40 SECONDI
Laterale	NAFA	con le quattro dita tese opposte al pollice	braccia	4 PASSAGGI
Frontale	LIFA	con la punta del pollice contrapposta al palmo della mano	meridiani yang di braccio e avambraccio	3 PASSAGGI
Frontale	DOUFA	afferrando l'arto con tutte e due le mani	braccio	40 SECONDI
Frontale	CUOFA	con la pliche interdigitali tra pollice e indice di entrambe le mani e indice	polso	40 SECONDI
Frontale	FENTUIFA	con il lato radiale dei pollici	dorso e palmo della mano	40 SECONDI
Frontale	LEIFA	con la seconda falange di indice e medio flessi	dita della mano	3 PASSAGGI PER OGNI DITO
Frontale	PIFA	con il lato ulnare di 2-3 dita	tra le dita	10 PERCUSSIONI PER OGNI SPAZIO INTERDIGITALE
Ripetere le precedenti manovre sull'altro lato poi...				

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Posteriore	CHUIFA	marginale laterale dell'eminanza ipotenar della mano chiusa a "pugno vuoto"	schiena, zona dorsale	30 SECONDI
Posteriore	PIFA	con il lato ulnare di entrambe le mani	trapezi	30 SECONDI
Posteriore e laterale	PAIFA	con la faccia palmare della mani "a coppa"	prima un braccio poi l'altro	30 SECONDI

RIEPILOGO MANOVRE PRECEDENTI LEZIONI

1° LEZIONE	
TUIFA	manovra di spinta lineare
NAFA	manovra di presa
GUNFA	manovra di "rotolamento" della mano
ANFA	manovra di pressione graduale
ROUFA	manovra di frizione circolare
MOFA	manovra di frizione circolare superficiale

2° LEZIONE	
CAFA	manovra di frizione "avanti e indietro"
FENTUIFA	manovra di spinta divergente
NIEFA	manovra di pinzettamento/scollamento
NIEJIFA	manovra di scollamento del rachide
ANROUFA	manovra di pressione e rotazione
BOFA	manovra di "suonare una corda"

3° LEZIONE	
CUOFA	manovra di frizione e scuotimento a mani contrapposte
DOUFA	manovra di scuotimento
LIFA	manovra di presa-scorrimento prossimo-distale
NIANFA	manovra di rotazione delle falangi
LEIFA	manovra per "schioccare le dita"
PAIFA	manovra di percussione con le mani "a coppa"
CHUIFA	manovra di percussione con i "pugni vuoti"
ZHUOFA	manovra di percussione "a becco di uccello"
PIFA	manovra di percussione con il taglio della mano
JIFA	manovra di picchiettamento

4° LEZIONE

<u>MANOVRE</u>		Riferimenti tecniche esecuzione manovra su "Manuale di Tuina - Fondamenti e Strategie di Trattamento" - L. Crespi - P. Ercoli - V. Marino , Casa Editrice Ambrosiana (2011)
YIZHICHAN FA Yi: uno Zhi: dito Chan: meditazione Fa: metodo	Manovra di oscillazione del pollice	pag. 88 / DVD 1 - Scena 28
SAOSANFA Sao: spazzare San: distribuire, diffondere Fa: metodo	Manovra di "spazzare e disperdere" la testa	pag. 82 / DVD 1 - Scena 11
NAWUJINGFA Na: afferrare Wu: cinque Jing: Meridiani Fa: metodo	Manovra per "afferrare cinque Meridiani"	pag. 69 / DVD 1 - Scena 13

MERIDIANI

POLMONE	LU 1 - LU 5 - LU 7 - LU 9 - LU 11
GROSSO INTESTINO	LI 1 - LI 4 - LI 11 - LI 20

SEQUENZA 4.1

SCHIENA - (POSIZIONE PRONA)

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Lato testa	TUIFA	con la faccia palmare della mano	sulla schiena a scendere, zona dorsale e lombare, bilaterale	5-7 PASSAGGI
Lato testa	ANFA	con la radice della mano	schiena ai lati della colonna a scendere, bilaterale	3 PASSAGGI
Lato testa	FENTUIFA	con la faccia palmare di entrambe le mani	zona dorsale	7-9 PASSAGGI
Lato testa	FENTUIFA	con gli avambracci	zona dorsale	5-7 PASSAGGI
eseguire le seguenti manovre su un lato...				
Laterale	ANROUFA	con l'eminenza tenar	sulla schiena vicino alla colonna, verso il basso zona scapolare, dorsale, lombare	5-7 PASSAGGI
Laterale	GUNFA	con il lato ulnare della mano	sulla schiena vicino alla colonna, verso il basso zona dorsale e lombare	5-7 PASSAGGI
Laterale	BOFA	con la punta delle quattro dita poi con la radice della mano sovrapposta al pollice	sulla schiena vicino alla colonna, verso il basso zona dorsale e lombare	3 PASSAGGI
ripetere le precedenti manovre sull'altro lato, poi...				

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Lato testa	TUIFA	con il lato radiale del pollice	sulla schiena vicino alla colonna a scendere, zona dorsale e lombare (bilaterale)	3 PASSAGGI
Laterale	YIZHICHAN FA	con il lato radiale del polpastrello del pollice	punti sulla linea vicino alla colonna a scendere prima un lato poi l'altro	3 PASSAGGI
Laterale	ROUFA	con la radice della mano	sulla schiena vicino alla colonna a scendere, zona dorsale e lombare, prima un lato poi l'altro	3 PASSAGGI
Laterale	MOFA	con la faccia palmare della mano	zona lombare	2 MINUTI
Laterale	ANROUFA	con le eminenze ipotenar	zona sacro-iliaca	1 MINUTO
Laterale	GUNFA	con il lato ulnare della mano	zona lombo-sacrale e glutei	3 MINUTI
Laterale	CHUIFA	con il dorso della mano chiusa a "pugno vuoto"	glutei, bilaterale	1 MINUTO
Laterale	PAIFA	con la faccia palmare della mani "a coppa"	sulla schiena, zona dorsale e lombare	30-40 SECONDI

SEQUENZA 4.2

SPALLE E TESTA (POSIZIONE SEDUTA)

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Posteriore	TUIFA	con l'eminenza tenar	dalla nuca alla spalla fino al braccio, prima un lato poi l'altro	5-7 PASSAGGI
Laterale	ROUFA	con la radice della mano poi con l'eminenza tenar	dal collo alla spalla, prima un lato poi l'altro	5-7 PASSAGGI
Laterale	ANROUFA	con la radice della mano	dal collo alla spalla, prima un lato poi l'altro	5-7 PASSAGGI
Posteriore	FENTUIFA	con la radice della mano	dal collo alle spalle, bilaterale	3 PASSAGGI
Laterale e/o posteriore	GUNFA	con il lato ulnare della mano	collo, con rotazioni indotte della testa del cliente	2-3 MINUTI
Laterale e/o posteriore	GUNFA	con il lato ulnare della mano	spalla posteriore e anteriore, prima un lato poi l'altro	2 MINUTI
Laterale	NAFA	con la radice della mano contrapposta alle dita. L'altra mano sorregge la fronte del ricevente.	collo	1 MINUTO
Posteriore	NAFA	con pollice contrapposto a indice e medio	trapezi	1 MINUTO
Posteriore	YHIZICHAN FA	con la punta del pollice	punti Ashi collo e spalle	40 SECONDI PER PUNTO

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Posteriore	YHIZICHAN FA	con il lato radiale del polpastrello del pollice	punti sulla linea a lato della colonna dal collo scendendo verso la schiena, prima un lato poi l'altro	3 PASSAGGI
Posteriore	SAOSANFA	con una sola mano. L'altra mano sorregge la fronte del ricevente.	testa, un lato alla volta	1 MINUTO
Posteriore	NAWUJING FA	con le cinque dita	testa, dalla fronte all'occipite	3 PASSAGGI
Laterale	JIFA	con la punta di un dito	punto situato sulla linea mediana tra le sopracciglia	30 SECONDI
Posteriore	JIFA	con la punta di un dito	sopracciglia, bilaterale	30 SECONDI
Frontale	FENTUIFA	con il lato radiale del pollice	fronte	5 PASSAGGI
Posteriore	PIFA	con il taglio delle due mani	spalle	2 MINUTI

SEQUENZA 4.3

SPALLE E BRACCIA (POSIZIONE SEDUTA)

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Posteriore	TUIFA	con l'eminenza tenar	dalla nuca alla spalla fino al braccio, prima un lato poi l'altro	3-5 PASSAGGI
Posteriore	TUIFA	con il gomito	dal collo scendendo verso la schiena sulla linea a lato della colonna	3-5 PASSAGGI
Laterale e/o posteriore	GUNFA	ulnare	trapezi	2-3 MINUTI
Posteriore	NAFA	con il pollice contrapposto alle altre quattro dita	trapezi	1 MINUTO
eseguire le seguenti manovre su un lato...				
Laterale	GUNFA	ulnare	dalla spalla lungo il braccio e avambraccio, meridiano di intestino crasso	2 MINUTI
Laterale	LIFA	con la punta del pollice contrapposta al palmo della mano	meridiano di intestino crasso su braccio e avambraccio	3 PASSAGGI
Laterale	ANROUFA	con la punta del pollice	LI11, LI4	1 MINUTO PER OGNI PUNTO
Laterale	LIFA	con la punta del pollice contrapposta al palmo della mano	meridiano di polmone su braccio e avambraccio	3 PASSAGGI

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Laterale	ANROUFA	con la punta del pollice	LU5, LU7, LU9	1 MINUTO PER OGNI PUNTO
Frontale	DOUFA	afferrando l'arto con tutte e due le mani poi afferrando prossimalmente il polso tenendo la spalla	braccio	40 SECONDI
Frontale	CUOFA	con la pliche interdigitali tra pollice e indice di entrambe le mani	polso	40 SECONDI
Frontale	FENTUIFA	con il lato radiale dei pollici	dorso e palmo della mano	40 SECONDI
Frontale	NIANFA	con il polpastrello del pollice contrapposto all'indice flesso	dita della mano	2 PASSAGGI PER DITO
Frontale	LEIFA	con la seconda falange di indice e medio flessi	dita della mano	3 PASSAGGI PER DITO
Frontale	PIFA	con il lato ulnare di 2-3 dita	tra le dita	10 PERCUSSIONI PER OGNI SPAZIO INTERDIGITALE
...ripetere sull' altro lato				

RIEPILOGO MANOVRE E PUNTI PRECEDENTI LEZIONI

1° LEZIONE	
TUIFA	manovra di spinta lineare
NAFA	manovra di presa
GUNFA	manovra di "rotolamento" della mano
ANFA	manovra di pressione graduale
ROUFA	manovra di frizione circolare
MOFA	manovra di frizione circolare superficiale

2° LEZIONE	
CAFA	manovra di frizione "avanti e indietro"
FENTUIFA	manovra di spinta divergente
NIEFA	manovra di pinzettamento/scollamento
NIEJIFA	manovra di scollamento del rachide
ANROUFA	manovra di pressione e rotazione
BOFA	manovra di "suonare una corda"

3° LEZIONE	
CUOFA	manovra di frizione e scuotimento a mani contrapposte
DOUFA	manovra di scuotimento
LIFA	manovra di presa-scuotimento prossimo-distale
NIANFA	manovra di rotazione delle falangi
LEIFA	manovra per "schioccare le dita"
PAIFA	manovra di percussione con le mani "a coppa"
CHUIFA	manovra di percussione con i "pugni vuoti"
ZHUOFA	manovra di percussione "a becco di uccello"
PIFA	manovra di percussione con il taglio della mano
JIFA	manovra di picchiettamento

4° LEZIONE	
YIZHICHAN FA	manovra di oscillazione del pollice
SAOSANFA	manovra di "spazzare e disperdere" la testa
NAWUJING FA	manovra per "afferrare i cinque Meridiani"
MERIDIANI	
POLMONE	LU 1 - LU 5 - LU 7 - LU 9 - LU 11
GROSSO INTESTINO	LI 1 - LI 4 - LI 11 - LI 20

5° LEZIONE

<u>MANOVRE</u>		Riferimenti tecniche esecuzione manovra su "Manuale di Tuina - Fondamenti e Strategie di Trattamento" - L. Crespi - P. Ercoli - V. Marino , Casa Editrice Ambrosiana (2011)
GUNFA Gun: rotolare Fa: metodo <u>Esecuzione frontale</u>	Manovra di "rotolamento della mano" esecuzione frontale	pag. 53 / DVD 1 - Scena 27

RIPASSO

YIZHICHAN FA	manovra di oscillazione del pollice
--------------	-------------------------------------

MERIDIANI

STOMACO	ST 1 - ST 25 - ST 30 - ST 36 - ST 37 - ST 38 - ST 39 ST 40 - ST 44 - ST 45
MILZA	SP 1 - SP 3 - SP 6 - SP 9 - SP 21
VASO CONCEZIONE	CV 1 - CV 3 - CV 4 - CV 6 - CV 8 - CV 12 CV 16 - CV 17 - CV 24

SEQUENZA 5.1

ADDOME E GAMBE (POSIZIONE SUPINA)

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Laterale	MOFA	con la faccia palmare della mano	addome	2 MINUTI
Laterale	FENTUIFA	pettinando le coste	arco costale	5-7 PASSAGGI
Laterale	ROUFA	con la faccia palmare della mano	ipocondri e fianchi	1 MINUTO
Laterale	ROUFA	con la punta del medio	Meridiani di Vaso Concezione e Stomaco a scendere	3 PASSAGGI
Laterale	ANROUFA	con la punta del pollice	CV12 - CV6	20 SECONDI PER OGNI PUNTO
Laterale	ANFA	con il polpastrello del pollice	ST25 bilaterale	30 SECONDI PER OGNI PUNTO
Laterale	ANROUFA	con la punta del pollice	ST25 bilaterale	30 SECONDI PER OGNI PUNTO
Lato testa	TUIFA	con il lato ulnare della mano	Meridiano di Stomaco a scendere	3 PASSAGGI
...eseguire le seguenti manovre su un lato				

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Laterale	TUIFA	con la radice della mano	gamba a scendere	5-7 PASSAGGI
Laterale, lato opposto alla gamba trattata	NAFA	con il pollice su linea mediana contrapposto alle altre quattro dita	Meridiano di Stomaco e faccia antero-laterale della coscia a scendere fino al ginocchio	3-5 PASSAGGI
Laterale	ANROUFA	con la radice della mano poi con il polpastrello del pollice	Meridiano di Stomaco dalla coscia fino alla caviglia	5-7 PASSAGGI
Laterale	GUNFA	frontale	Meridiano di Stomaco e faccia antero-laterale della coscia a scendere fino alla caviglia	2 MINUTI
Laterale	TUIFA	con il lato radiale della punta del pollice	Meridiano di Stomaco a scendere fino alla caviglia	3-5 PASSAGGI
Laterale	YIZHICHAN FA	con la punta del pollice	ST36, ST38, ST40	30 SECONDI PER OGNI PUNTO
ripetere le precedenti manovre sull'altro lato, poi...				
Lato piedi	ANFA	con il palmo delle mani	gambe, a salire Meridiani Yin, bilaterale incrociando le braccia	3 PASSAGGI
...eseguire le seguenti manovre su un lato				
Lato piedi	TUIFA	con la radice della mano	Meridiano di Milza a salire	5-7 PASSAGGI

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Lato piedi/Laterale	ANROUFA	con la punta del pollice	SP3, SP6, SP9	30 SECONDI PER OGNI PUNTO
Lato piedi	FENTUIFA	con il polpastrello dei pollici	dorso del piede	40 SECONDI
Lato piedi	NIANFA	con il polpastrello del pollice contrapposto all'indice flessio	dita del piede	2 PASSAGGI PER DITO
Lato piedi	PIFA	con il lato ulnare del mignolo	tra le dita del piede	3-5 PERCUSSIONI PER OGNI SPAZIO INTERDIGITALE
Lato piedi	LEIFA	con la seconda falange del dito medio e indice flessi	dita del piede	3 PASSAGGI PER OGNI DITO
ripetere le precedenti manovre sull'altro lato, poi...				
Lato piedi	TUIFA	con la faccia palmare della mano	gambe bilaterale, a scendere Meridiani Yang, a salire Meridiani Yin	5-7 PASSAGGI
Laterale	MOFA	con faccia palmare della mano	addome	1 MINUTO

SEQUENZA 5.2

SCHIENA (POSIZIONE PRONA)

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Laterale	MOFA	con la faccia palmare della mano	sulla schiena, linea mediana e zona lombare	2 MINUTI
Lato testa	FENTUIFA	con la faccia palmare di entrambe le mani	zona dorsale	5-7 PASSAGGI
Lato testa	FENTUIFA	con gli avambracci	zona dorsale	5-7 PASSAGGI
Laterale	ANFA	con la radice della mano	sulla schiena zona dorsale e lombare ai lati della colonna verso il basso, bilaterale	5 PASSAGGI
eseguire le seguenti manovre su un lato...				
Laterale	ROUFA	con la radice della mano	sulla schiena vicino alla colonna a scendere e sulle scapole	5-7 PASSAGGI
Laterale	ANROUFA	punta del pollice	sulla schiena vicino alla colonna a scendere	3 PASSAGGI
Laterale	GUNFA	frontale	sulla schiena vicino alla colonna a scendere, zona dorsale e lombare	2-3 MINUTI
Laterale	BOFA	con la punta delle quattro dita poi con la radice della mano sovrapposta al pollice	sulla schiena seguendo la linea a lato della colonna a scendere, zona dorsale e lombare	3 PASSAGGI
ripetere le precedenti manovre sull'altro lato, poi...				

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Lato testa	TUIFA	con il lato radiale del pollice	sulla schiena vicino alla colonna a scendere, zona dorsale e lombare (bilaterale)	3 PASSAGGI
Laterale	YIZHICHAN FA	con il lato radiale del polpastrello del pollice	punti sulla linea vicino alla colonna a scendere	3 PASSAGGI
ripetere le precedenti manovre sull'altro lato, poi...				
Laterale	NIEJIFA	con il pollice contrapposto alle altre dita	dorso, sia ai lati che lungo la colonna	3 PASSAGGI
Laterale	NIEJIFA	con la seconda falange dell'indice contrapposta al pollice	dorso, sia ai lati che lungo la colonna	3 PASSAGGI
Laterale	ROUFA	con la radice della mano	sulla schiena zona dorsale e lombare ai lati della colonna, verso il basso	3-5 PASSAGGI
Laterale	ANROUFA	con le eminenze ipotenar, mani con le dita intrecciate	zona sacro-iliaca	1 MINUTO
Laterale	GUNFA	ulnare	zona lombo-sacrale e glutei, bilaterale	3 MINUTI
Laterale	CAFA	con il lato ulnare della mano	zona lombare	1 MINUTO

SEQUENZA 5.3

SPALLE E BRACCIA (POSIZIONE SEDUTA)

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Posteriore	TUIFA	con l'eminenza tenar	dal collo alla spalla, prima un lato poi l'altro	5-7 PASSAGGI
Posteriore	ANROUFA	con la radice della mano poi con l'eminenza tenar	dal collo alla spalla, prima un lato poi l'altro	5-7 PASSAGGI
Posteriore	ANROUFA	con la radice della mano	dal collo alla spalla, prima un lato poi l'altro	5-7 PASSAGGI
Posteriore	FENTUIFA	con l'eminenza tenar	dal collo alle spalle fino al braccio	3-5 PASSAGGI
Laterale e/o posteriore	GUNFA	ulnare e/o frontale	collo, con rotazioni indotte della testa del cliente	2-3 MINUTI
Laterale	GUNFA	ulnare	spalla posteriore, prima un lato poi l'altro	2 MINUTI
Laterale	GUNFA	ulnare	zona infrascapolare e intorno alle scapole, bilaterale	2 MINUTI
Laterale	GUNFA	ulnare	dal collo scendendo verso la schiena sulla linea a lato della colonna, zona dorsale	1 MINUTO

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Posteriore	YHIZICHAN FA	con il lato radiale del polpastrello del pollice	punti sulla linea a lato della colonna dal collo scendendo verso la schiena, zona dorsale, prima un lato poi l'altro	3 PASSAGGI
Laterale e/o posteriore	BOFA	con la punta del pollice	punti Ashi o Punti locali collo e spalle	40 SECONDI PER OGNI PUNTO
Laterale	NAFA	con l'eminenza tenar contrapposta alle dita, presa nell'incavo della mano. L'altra mano sostiene la fronte del ricevente.	sulla nuca	1 MINUTO
Posteriore	NAFA	con il pollice contrapposto alle altre quattro dita	trapezi	1 MINUTO
Laterale	CAFA	con la faccia palmare della mano	dorso, trasversalmente	1 MINUTO
eseguire le seguenti manovre su un lato...				
Laterale	GUNFA	frontale	dalla spalla lungo il braccio e l'avambraccio, Meridiani Yang	2 MINUTI
Laterale	NIEFA	con il pollice contrapposto all'indice flessso	Meridiani Yang di braccio e avambraccio	3 PASSAGGI
Laterale	LIFA	con la punta del pollice contrapposta al palmo della mano	Meridiani Yang di braccio e avambraccio	3 PASSAGGI
Laterale	BOFA	con la punta del pollice	LI11, LI4	1 MINUTO PER OGNI PUNTO

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Laterale	LIFA	con la punta del pollice contrapposta al palmo della mano	Meridiano di Polmone su braccio e avambraccio	3 PASSAGGI
Laterale	ANROUFA	con la punta del pollice	LU5, LU7, LU9	1 MINUTO PER OGNI PUNTO
Frontale	DOUFA	afferrando l'arto con tutte e due le mani	braccio	40 SECONDI
ripetere le precedenti manovre sull'altro lato, poi...				
Posteriore	CHUIFA	margine laterale dell'eminenza ipotenar della mano chiusa a "pugno vuoto"	schiena, zona dorsale	30 SECONDI
Posteriore	PIFA	con il lato ulnare di entrambe le mani	spalle e braccia	30 SECONDI

RIEPILOGO MANOVRE E PUNTI PRECEDENTI LEZIONI

1° LEZIONE	
TUIFA	manovra di spinta lineare
NAFA	manovra di presa
GUNFA	manovra di "rotolamento" della mano
ANFA	manovra di pressione graduale
ROUFA	manovra di frizione circolare
MOFA	manovra di frizione circolare superficiale

2° LEZIONE	
CAFA	manovra di frizione "avanti e indietro"
FENTUIFA	manovra di spinta divergente
NIEFA	manovra di pinzettamento/scollamento
NIEJIFA	manovra di scollamento del rachide
ANROUFA	manovra di pressione e rotazione
BOFA	manovra di "suonare una corda"

3° LEZIONE	
CUOFA	manovra di frizione e scuotimento a mani contrapposte
DOUFA	manovra di scuotimento
LIFA	manovra di presa-scorrimento prossimo-distale
NIANFA	manovra di rotazione delle falangi
LEIFA	manovra per "schioccare le dita"
PAIFA	manovra di percussione con le mani "a coppa"
CHUIFA	manovra di percussione con i "pugni vuoti"
ZHUOFA	manovra di percussione "a becco di uccello"
PIFA	manovra di percussione con il taglio della mano
JIFA	manovra di picchiamento

4° LEZIONE	
YIZHICHAN FA	manovra di oscillazione del pollice
SAOSANFA	manovra di "spazzare e disperdere" la testa
NAWUJING FA	manovra per "afferrare i cinque Meridiani?"
MERIDIANI	
POLMONE	LU 1 - LU 5 - LU 7 - LU 9 - LU 11
GROSSO INTESTINO	LI 1 - LI 4 - LI 11 - LI 20

5° LEZIONE	
GUNFA (frontale)	manovra di "rotolamento" della mano (esecuzione frontale)
RIPASSO	
YIZHICHAN FA (ripasso)	manovra di oscillazione del pollice
MERIDIANI	
STOMACO	ST 1 - ST 25 - ST 30 - ST 36 - ST 37 - ST 38 - ST 39 ST 40 - ST 44 - ST 45
MILZA	SP 1 - SP 3 - SP 6 - SP 9 - SP 21
VASO CONCEZIONE	CV 1 - CV 3 - CV 4 - CV 6 - CV 8 - CV 12 - CV 16 - CV 17 - CV 24

6° LEZIONE

<u>MANOVRE</u>		Riferimenti tecniche esecuzione manovra su "Manuale di Tuina - Fondamenti e Strategie di Trattamento" - L. Crespi - P. Ercoli - V. Marino , Casa Editrice Ambrosiana (2011)
YIZHICHAN TUIFA Yi: uno Zhi: dito Chan: meditazione Tui: spingere Fa: metodo	Manovra di oscillazione del pollice - spinta	pag. 94 / DVD 1 - Scena 29
YIZHICHAN MOFA Yi: uno Zhi: dito Chan: meditazione Mo: frizionare Fa: metodo	Manovra di oscillazione del pollice - frizione	pag. 91 / DVD 1 - Scena 30

RIPASSO	
SAOSANFA	manovra di "spazzare e disperdere" la testa
NAWUJING FA	manovra per "afferrare i cinque Meridiani"

MERIDIANI	
CUORE	HT 1 - HT 3 - HT 4 - HT 5 - HT 6 HT 7 - HT 8 - HT 9
INTESTINO TENUE	SI 1 - SI 3 - SI 6 - SI 19

SEQUENZA 6.1

SPALLE E BRACCIA (POSIZIONE SEDUTA)

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Laterale	TUIFA	con l'eminenza tenar	dal collo alla spalla fino al braccio, prima un lato poi l'altro	3-5 PASSAGGI
Laterale	TUIFA	con la radice della mano	dal collo scendendo verso la schiena, zona dorsale, sulla linea a lato della colonna	3-5 PASSAGGI
Laterale	ANROUFA	con l'eminenza tenar	dal collo scendendo verso la schiena, zona dorsale, sulla linea a lato della colonna, prima un lato poi l'altro	3-5 PASSAGGI
Laterale	ANROUFA	con la punta del pollice	dal collo scendendo verso la schiena, zona dorsale, sulla linea a lato della colonna, prima un lato poi l'altro	3-5 PASSAGGI
Posteriore	YHIZICHAN TUIFA	con il lato radiale del polpastrello del pollice	dal collo scendendo verso la schiena, zona dorsale, sulla linea a lato della colonna, prima un lato poi l'altro	3 PASSAGGI
Laterale	ROUFA	con l'eminenza tenar	dal collo alla spalla, prima un lato poi l'altro	5-7 PASSAGGI
Posteriore	FENTUIFA	con l'eminenza tenar	dal collo alle spalle	3-5 PASSAGGI
eseguire le seguenti manovre su un lato...				
Laterale e/o posteriore	GUNFA	ulnare e/o frontale	spalla posteriore e anteriore	1 MINUTO

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Laterale e/o posteriore	BOFA	con la punta del pollice	punti Ashi o Punti locali collo e spalle	40 SECONDI PER OGNI PUNTO
Posteriore	NAFA	con il pollice contrapposto alle altre quattro dita	trapezi	1 MINUTO
Laterale	GUNFA	ulnare e/o frontale	dalla spalla lungo il braccio e avambraccio, Meridiano di Intestino Tenue	2 MINUTI
Laterale	TUIFA	con il lato radiale del polpastrello del pollice	Meridiano di Intestino Tenue a scendere su braccio e avambraccio	3-5 PASSAGGI
Laterale	ANROUFA	con la punta del pollice	S13, S16	1 MINUTO PER OGNI PUNTO
Laterale	TUIFA	con il lato radiale del polpastrello del pollice	Meridiano di Cuore a salire dall'avambraccio al braccio	3-5 PASSAGGI
Laterale	ANROUFA	con la punta del pollice	HT3, HT4, HT5, HT6, HT7	1 MINUTO PER OGNI PUNTO
Frontale	CUOFA	con la pliche interdigitali tra pollice e indice di entrambe le mani e indice	polso	40 SECONDI
Frontale	FENTUIFA	con il lato radiale dei pollici	dorso e palmo della mano	40 SECONDI

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Frontale	ANROUFA	con la punta del pollice	HT8	1 MINUTO
Frontale	NIANFA	con il polpastrello del pollice contrapposto all'indice flesso	dita della mano	3 PASSAGGI PER DITO
Frontale	LEIFA	con la seconda falange di indice e medio flessi	dita della mano	3 PASSAGGI PER DITO
Frontale	PIFA	con il lato ulnare di 2-3 dita	tra le dita	10 PERCUSSIONI PER OGNI SPAZIO INTERDIGITALE
Laterale	CUOFA	con tutta la mano	braccio a scendere	3 PASSAGGI
ripetere le precedenti manovre sull'altro lato, poi...				
Posteriore	PIFA	con il taglio delle due mani	spalle	2 MINUTI
Posteriore	PAIFA	con la faccia palmare della mani "a coppa"	prima un braccio poi l'altro	20 SECONDI

SEQUENZA 6.2

SPALLE E TESTA (POSIZIONE SEDUTA)

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Posteriore	FENTUIFA	con l'eminenza tenar	dal collo alle spalle fino al braccio	3-5 PASSAGGI
Laterale	TUIFA	con la radice della mano	dal collo scendendo verso la schiena, zona dorsale, sulla linea a lato della colonna	5-7 PASSAGGI
Posteriore	TUIFA	con il gomito	dal collo scendendo verso la schiena, zona dorsale, sulla linea a lato della colonna	5-7 PASSAGGI
Laterale	YHIZICHAN MOFA	con il lato radiale del polpastrello del pollice	trapezio, sui due lati	3 PASSAGGI
Laterale e/o posteriore	GUNFA	ulnare	spalla posteriore e anteriore, prima un lato poi l'altro	2 MINUTI
Posteriore	ANROUFA	con la punta del pollice	Punti Ashi spalla anteriore	30 SECONDI PER PUNTO
Laterale	ZHUOFA	con la punta di tutte le dita unite a "becco d'uccello"	sul punto più alto del trapezio	40 SECONDI
Posteriore	SAOSANFA	con una sola mano. L'altra mano sorregge la fronte del ricevente.	testa, un lato alla volta	1 MINUTO

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Posteriore	NAWUJING FA	con le cinque dita	testa, dalla fronte all'occipite	3 PASSAGGI
Posteriore	ROUFA	con l'eminenza tenar	fronte	3-5 PASSAGGI
Laterale	JIFA	con la punta di un dito	dal punto situato sulla linea mediana tra le sopracciglia (Yintang) salendo fino alla linea di impianto dei capelli	30 SECONDI
Posteriore	ANROUFA	con la punta del medio	punto situato sulla linea mediana tra le sopracciglia	1 MINUTO
Posteriore	NIEFA	con il pollice contrapposto all'indice	sopracciglia, bilaterale	3-5 PASSAGGI
Posteriore	JIFA	con la punta di un dito	sopracciglia, bilaterale	30 SECONDI
Frontale	FENTUIFA	con il lato radiale del pollice	fronte	5 PASSAGGI

SEQUENZA 6.3

COLLO, ADDOME E BRACCIA (POSIZIONE SUPINA)

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Lato testa	TUIFA	punta di indice, medio e anulare	collo, trapezi, spalle, prima da un lato poi dall'altro	5-7 PASSAGGI
Lato testa	FENTUIFA	pugno chiuso, dorsale prima falange	collo, trapezi, spalle, bilaterale	5-7 PASSAGGI
Lato testa	ANROUFA	con la punta del pollice o delle tre dita	collo, cervicale, trapezi, prima da un lato poi dall'altro	5 PASSAGGI
Laterale	BOFA	punta delle quattro dita di entrambe le mani	tratto cervicale	40 SECONDI
Laterale	FENTUIFA	pettinando le coste	arco costale	5-7 PASSAGGI
Laterale	ROUFA	con la punta del medio	addome sulla linea mediana	3 PASSAGGI
Laterale	YIZHICHAN MOFA	con il pollice e la faccia palmare della mano	addome sulla linea mediana	3 PASSAGGI
Laterale	MOFA	con faccia palmare della mano	addome	1 MINUTO
eseguire le seguenti manovre su un lato...				
Laterale	TUIFA	con la faccia palmare della mano	dalla spalla lungo il braccio e avambraccio, Meridiani Yang	5-7 PASSAGGI

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Laterale	ANFA	con il palmo della mano	dalla spalla lungo il braccio e avambraccio, Meridiani Yang	3-5 PASSAGGI
Laterale	ANROUFA	con l'eminenza tenar	dalla spalla lungo il braccio e avambraccio, Meridiani Yang	5-7 PASSAGGI
Laterale	GUNFA	ulnare e/o frontale	dalla spalla lungo il braccio e avambraccio, Meridiani Yang	2 MINUTI
Laterale	LIFA	con il pollice contrapposto al palmo della mano	Meridiani di Intestino Crasso e Intestino Tenue su braccio e avambraccio	3 PASSAGGI
Laterale	BOFA	con la punta del pollice flesso	LI11	40 SECONDI
Laterale	ANROUFA	con la punta del pollice flesso	LI4, SI6, SI3	40 SECONDI PER OGNI PUNTO
Laterale	LIFA	con il pollice contrapposto al palmo della mano	Meridiani di Polmone e Cuore su braccio e avambraccio	3 PASSAGGI
Laterale	ANROUFA	con la punta del pollice flesso	LU5, LU9, HT3, HT4, HT7	40 SECONDI PER OGNI PUNTO
ripetere le precedenti manovre sull'altro lato, poi...				
Laterale	MOFA	con la faccia palmare della mano	addome	2 MINUTI

RIEPILOGO MANOVRE E PUNTI PRECEDENTI LEZIONI

1° LEZIONE	
TUIFA	manovra di spinta lineare
NAFA	manovra di presa
GUNFA	manovra di "rotolamento" della mano
ANFA	manovra di pressione graduale
ROUFA	manovra di frizione circolare
MOFA	manovra di frizione circolare superficiale

2° LEZIONE	
CAFA	manovra di frizione "avanti e indietro"
FENTUIFA	manovra di spinta divergente
NIEFA	manovra di pinzettamento/scollamento
NIEJIFA	manovra di scollamento del rachide
ANROUFA	manovra di pressione e rotazione
BOFA	manovra di "suonare una corda"

3° LEZIONE	
CUOFA	manovra di frizione e scuotimento a mani contrapposte
DOUFA	manovra di scuotimento
LIFA	manovra di presa-scorrimento prossimo-distale
NIANFA	manovra di rotazione delle falangi
LEIFA	manovra per "schioccare le dita"
PAIFA	manovra di percussione con le mani "a coppa"
CHUIFA	manovra di percussione con i "pugni vuoti"
ZHUOFA	manovra di percussione "a becco di uccello"
PIFA	manovra di percussione con il taglio della mano
JIFA	manovra di picchiettamento

4° LEZIONE	
YIZHICHAN FA	manovra di oscillazione del pollice
SAOSANFA	manovra di "spazzare e disperdere" la testa
NAWUJING FA	manovra per "afferrare i cinque Meridiani?"
<u>MERIDIANI</u>	
POLMONE	LU 1 - LU 5 - LU 7 - LU 9 - LU 11
GROSSO INTESTINO	LI 1 - LI 4 - LI 11 - LI 20

5° LEZIONE	
GUNFA (frontale)	manovra di "rotolamento" della mano (esecuzione frontale)
<u>RIPASSO</u>	
YIZHICHAN FA (ripasso)	manovra di oscillazione del pollice
<u>MERIDIANI</u>	
STOMACO	ST 1 - ST 25 - ST 30 - ST 36 - ST 37 - ST 38 - ST 39 - ST 40 ST 44 - ST 45
MILZA	SP 1 - SP 3 - SP 6 - SP 9 - SP 21
VASO CONCEZIONE	CV 1 - CV 3 - CV 4 - CV 6 - CV 8 - CV 12 - CV 16 - CV 17 - CV 24

6° LEZIONE	
YIZHICHAN TUIFA	manovra di oscillazione del pollice-spinta
YIZHICHAN MOFA	manovra di oscillazione del pollice-frizione
<u>RIPASSO</u>	
SAOSANFA	manovra di "spazzare e disperdere" la testa
NAWUJING FA	manovra per "afferrare i cinque Meridiani"
<u>MERIDIANI</u>	
CUORE	HT 1 - HT 3 - HT4 - HT 5 - HT 6 - HT 7 - HT 8 - HT 9
INTESTINO TENUE	SI 1 - SI 3 - SI 6 - SI 19

7° LEZIONE

<u>MANOVRE</u>		Riferimenti tecniche esecuzione manovra su "Manuale di Tuina - Fondamenti e Strategie di Trattamento" - L. Crespi - P. Ercoli - V. Marino , Casa Editrice Ambrosiana (2011)
NAOFA Nao: grattare Fa: metodo	Manovra di "raschiare" con i polpastrelli"	pag. 66 / DVD 1 - Scena 8
NAROUFA Na: afferrare Rou: impastare Fa: metodo	Manovra di impastamento	pag. 67 / DVD 1 - Scena 20
HETUIFA He: unire Tui: spingere Fa: metodo	Manovra di spinta convergente	pag. 56 / DVD 1 - Scena 7
ZHENFA Zhen: vibrare Fa: metodo	Manovra di vibrazione profonda	pag. 97 / DVD 1 - Scena 26
QIAFA Qia: pizzicare Fa: metodo	Manovra di pressione ungueale	pag. 79 / DVD 1 - Scena 3

MERIDIANI	
VESCICA	BL 1 - BL 10 - BL 13 - BL 15 - BL 17 - BL 18 - BL 20 BL 23 - BL31-32-33-34 - BL 40 - BL 60 - BL 67
RENE	KI 1 - KI 3 - KI 7 - KI 10 - KI 27
VASO GOVERNATORE	GV 1 - GV 4 - GV 14 - GV 20 - GV 28

SEQUENZA 7.1

SCHIENA (POSIZIONE PRONA)

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
eseguire le seguenti manovre su un lato...				
Laterale, lato opposto	ROUFA	con l'eminenza tenar	Meridiano di Vescica, zona dorsale e lombare	3-5 PASSAGGI
Laterale, lato opposto	GUNFA	ulnare	Meridiano di Vescica, zona dorsale e lombare	2-3 MINUTI
Laterale, lato opposto	YIZHICHAN TUIFA	con la punta del pollice (spinta nella direzione del Meridiano)	Meridiano di Vescica, zona dorsale e lombare	3 PASSAGGI
Laterale, lato opposto	BOFA	con la punta delle quattro dita poi con la radice della mano sovrapposta al pollice	Meridiano di Vescica, zona dorsale e lombare	3 PASSAGGI
ripetere le precedenti manovre sull'altro lato, poi... queste su entrambi i lati insieme				
Lato testa	TUIFA	con la faccia palmare della mano	Meridiano di Vescica, zona dorsale e lombare, bilaterale	5-7 PASSAGGI
Lato testa	FENTUIFA	con la faccia palmare di entrambe le mani e poi con avambracci	Meridiano di Vescica, zona dorsale	7-9 PASSAGGI
Lato testa poi laterale	ANFA	con la radice della mano	Meridiano di Vescica, zona dorsale, bilaterale	3 PASSAGGI
Lato testa poi laterale	ANFA	con la punta dei pollici	BL13 - BL15 - BL17 - BL18 - BL20 - BL23, bilaterale	40 SECONDI PER OGNI PUNTO

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Laterale	ANROUFA	con le eminenze ipotenar	zona sacro-iliaca	1 MINUTO
Laterale	GUNFA	ulnare	zona lombo-sacrale e glutei	3 MINUTI
Laterale	YIZHICHAN FA	con il lato radiale del polpastrello del pollice	Punti Liao (BL31-32-33-34)	30 SECONDI PER OGNI PUNTO
Laterale	CHUIFA	con il dorso della mano chiusa a "pugno vuoto"	glutei, bilaterale	1 MINUTO
Laterale	HETUIFA	con la faccia palmare delle mani	zona lombare, convergendo verso GV4	7-9 PASSAGGI
Laterale	ZHENFA	con la faccia palmare delle mani sovrapposte	zona lombare	PER IL TEMPO POSSIBILE

SEQUENZA 7.2

GAMBE (POSIZIONE PRONA)

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Lato piedi	TUIFA	con la faccia palmare della mano	gambe bilaterale, a scendere Meridiani Yang, a salire Meridiani Yin	5-7 PASSAGGI
eseguire le seguenti manovre su un lato...				
Laterale	TUIFA	con il lato radiale del polpastrello del pollice	Meridiano di Vescica dalla coscia a scendere fino alla caviglia	3-5 PASSAGGI
Laterale	ROUFA	con l'eminenza tenar	Meridiano di Vescica e faccia laterale della gamba, dalla coscia fino alla caviglia	5-7 PASSAGGI
Laterale	ANROUFA	con il polpastrello del pollice	Meridiano di Vescica dalla coscia a scendere fino alla caviglia	5-7 PASSAGGI
Laterale	GUNFA	forntale e/o ulnare	Meridiano di Vescica e faccia laterale della gamba, dalla coscia fino alla caviglia	2 MINUTI
Laterale, lato opposto alla gamba trattata	NAFA	con il pollice contrapposto alle altre quattro dita	Meridiano di Vescica e faccia laterale della gamba, dalla coscia fino alla caviglia	3-5 PASSAGGI
Laterale	NAROUFA	con le 4 dita tese contrapposte al pollice, poi con la faccia interna di pollice e indice contrapposti	gamba flessa, polpaccio e poi tendine di Achille	40 SECONDI
Laterale	TUIFA	con il polpastrello del pollice	gamba flessa, Meridiano di Rene dalla caviglia a salire fino al ginocchio	5-7 PASSAGGI

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Laterale	ANROUFA	con l'eminenza tenar	gamba flessa, Meridiano di Rene dalla caviglia a salire fino al ginocchio	3-5 PASSAGGI
Laterale	ANROUFA	con la punta del pollice	BL40 - KI10	40 SECONDI PER OGNI PUNTO
Laterale	ANROUFA	con la punta del pollice	BL60 - KI3 - KI7	40 SECONDI PER OGNI PUNTO
Lato piedi	GUNFA	frontale	pianta del piede, in direzione delle dita	2 MINUTI
Lato piedi	FENTUIFA	con il lato radiale dei pollici	pianta del piede, in direzione delle dita	5 PASSAGGI
ripetere le precedenti manovre sull'altro lato, poi...				
Lato piedi	ANFA	con la punta del pollice	KI1, bilaterale	40 SECONDI
Lato piedi	NAOFA	con la punta delle dita flesse	Meridiano di Vescica e faccia laterale della gamba	5 PASSAGGI

SEQUENZA 7.3

SPALLE E TESTA (POSIZIONE SEDUTA)

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Posteriore	FENTUIFA	con l'eminenza tenar	dal collo alle spalle fino al braccio	3-5 PASSAGGI
Laterale	TUIFA	con la radice della mano	Meridiano di Vescica, zona dorsale, prima un lato poi l'altro	5-7 PASSAGGI
Laterale	TUIFA	con il lato radiale del polpastrello del pollice	Meridiano di Vescica, zona dorsale, prima un lato poi l'altro	5-7 PASSAGGI
Laterale	ANROUFA	con il lato radiale del polpastrello del pollice	Meridiano di Vescica, zona dorsale, prima un lato poi l'altro	5-7 PASSAGGI
Laterale	ANROUFA	con l'eminenza tenar	dal collo alla spalla prima un lato poi l'altro	5-7 PASSAGGI
Posteriore	NAFA	con il pollice contrapposto alle altre quattro dita	trapezi	1 MINUTO
Posteriore	NAFA	con l'eminenza tenar contrapposta alle dita, presa nell'incavo della mano. L'altra mano sostiene la fronte del ricevente.	sulla nuca	1 MINUTO
Laterale e/o posteriore	BOFA	con la punta del pollice	Punti Ashi o punti locali di collo e spalle	30 SECONDI PER PUNTO

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Posteriore	ANROUFA	con la punta del pollice	BL10	30 SECONDI
Laterale	YIZHICHAN FA	con la punta del pollice	da BL10 a BL13, prima un lato poi l'altro	3 PASSAGGI
Posteriore	SAOSANFA	con una sola mano. L'altra mano sorregge la fronte del ricevente.	testa, un lato alla volta	1 MINUTO
Posteriore	NAWUJING FA	con le cinque dita	testa, dalla fronte all'occipite	3 PASSAGGI
Posteriore	JIFA	con la punta delle cinque dita ravvicinate	GV20	30 SECONDI
Posteriore	CHUIFA	margine laterale dell'eminenza ipotenar della mano chiusa a "pugno vuoto"	schiena, zona dorsale	30 SECONDI
Posteriore	PIFA	con il lato ulnare di entrambe le mani	trapezi	30 SECONDI
Laterale	ANROUFA	con l'eminenza tenar	braccia, prima su un lato poi sull'altro	3-5 PASSAGGI

RIEPILOGO MANOVRE E PUNTI PRECEDENTI LEZIONI

1° LEZIONE	
TUIFA	manovra di spinta lineare
NAFA	manovra di presa
GUNFA	manovra di "rotolamento" della mano
ANFA	manovra di pressione graduale
ROUFA	manovra di frizione circolare
MOFA	manovra di frizione circolare superficiale

2° LEZIONE	
CAFA	manovra di frizione "avanti e indietro"
FENTUIFA	manovra di spinta divergente
NIEFA	manovra di pinzettamento/scollamento
NIEJIFA	manovra di scollamento del rachide
ANROUFA	manovra di pressione e rotazione
BOFA	manovra di "suonare una corda"

3° LEZIONE	
CUOFA	manovra di frizione e scuotimento a mani contrapposte
DOUFA	manovra di scuotimento
LIFA	manovra di presa-scorrimento prossimo-distale
NIANFA	manovra di rotazione delle falangi
LEIFA	manovra per "schioccare le dita"
PAIFA	manovra di percussione con le mani "a coppa"
CHUIFA	manovra di percussione con i "pugni vuoti"
ZHUOFA	manovra di percussione "a becco di uccello"
PIFA	manovra di percussione con il taglio della mano
JIFA	manovra di picchiamento

4° LEZIONE	
YIZHICHAN FA	manovra di oscillazione del pollice
SAOSANFA	manovra di "spazzare e disperdere" la testa
NAWUJING FA	manovra per "afferrare i cinque Meridiani?"
<u>MERIDIANI</u>	
POLMONE	LU 1 - LU 5 - LU 7 - LU 9 - LU 11
GROSSO INTESTINO	LI 1 - LI 4 - LI 11 - LI 20

5° LEZIONE	
GUNFA (frontale)	manovra di "rotolamento" della mano (esecuzione frontale)
<u>RIPASSO</u>	
YIZHICHAN FA (ripasso)	manovra di oscillazione del pollice
<u>MERIDIANI</u>	
STOMACO	ST 1 - ST 25 - ST 30 - ST 36 - ST 37 - ST 38 - ST 39 ST 40 - ST 44 - ST 45
MILZA	SP 1 - SP 3 - SP 6 - SP 9 - SP 21
VASO CONCEZIONE	CV 1 - CV 3 - CV 4 - CV 6 - CV 8 - CV 12 - CV 16 - CV 17 - CV 24

6° LEZIONE	
YIZHICHAN TUIFA	manovra di oscillazione del pollice-spinta
YIZHICHAN MOFA	manovra di oscillazione del pollice-frizione
<u>RIPASSO</u>	
SAOSANFA	manovra di "spazzare e disperdere" la testa
NAWUJING FA	manovra per "afferrare i cinque Meridiani"
<u>MERIDIANI</u>	
CUORE	HT 1 - HT 3 - HT4 - HT 5 - HT 6 - HT 7 - HT 8 - HT 9
INTESTINO TENUE	SI 1 - SI 3 - SI 6 - SI 19

7° LEZIONE	
NAOFA	manovra di "raschiare" con i polpastrelli"
NAROUFA	manovra di impastamento
HETUIFA	manovra di spinta convergente
ZHENFA	manovra di vibrazione profonda
QIAFA	manovra di pressione ungueale
<u>MERIDIANI</u>	
VESCICA	BL 1 - BL 10 - BL 13 - BL 15 - BL 17 - BL 18 - BL 20 BL 23 - BL31-32-33-34 - BL 40 - BL 60 - BL 67
RENE	KI 1 - KI3 - KI 7 - KI 10 - KI 27
VASO GOVERNATORE	GV 1 - GV 4 - GV 14 - GV 20 - GV 28

8° LEZIONE

MERIDIANI

TRIPlice RISCALDATORE

TE 1 - TE 3 - TE 4 - TE 5 - TE 6 - TE 23

PERICARDIO

PC 1 - PC 4 - PC 5 - PC 6 - PC 7 - PC 8 - PC 9

SEQUENZA 8.1

SPALLE E BRACCIA (POSIZIONE SEDUTA)

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Posteriore	MOFA	con la faccia palmare della mano	schiena, zona dorsale	1 MINUTO
Laterale	TUIFA	con l'eminenza tenar	dalla nuca alla spalla fino al braccio, prima un lato poi l'altro	3-5 PASSAGGI
Laterale	ROUFA	con l'eminenza tenar e poi con il polpastrello del pollice	dalla nuca alla spalla fino al braccio, prima un lato poi l'altro	5-7 PASSAGGI
Laterale	ANROUFA	con l'eminenza tenar e poi con il polpastrello del pollice	dalla nuca alla spalla fino al braccio, prima un lato poi l'altro	5-7 PASSAGGI
Posteriore	FENTUIFA	con l'eminenza tenar	dal collo alle spalle fino al braccio	3-5 PASSAGGI
Laterale e/o posteriore	GUNFA	ulnare e/o frontale	collo, con rotazioni indotte della testa del cliente	2-3 MINUTI
Laterale e/o posteriore	GUNFA	ulnare	spalla posteriore e anteriore, prima un lato e poi l'altro	2 MINUTI
Posteriore	NAFA	con il pollice contrapposto alle altre quattro dita	trapezi	1 MINUTO
Laterale e/o posteriore	YIZHICHAN FA	con la punta del pollice	punti Ashi o Punti locali collo e spalle	40 SECONDI PER OGNI PUNTO

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
eseguire le seguenti manovre su un lato...				
Laterale	CUOFA	con la radice della mano	spalla	40 SECONDI
Laterale	GUNFA	ulnare e/o frontale	dalla spalla lungo il braccio e avambraccio, Meridiani Yang	2 MINUTI
Laterale	NAROUFA	con il pollice contrapposto alle altre quattro dita	braccio a scendere	5-7 PASSAGGI
Laterale	LIFA	con la punta del pollice contrapposta al palmo della mano	Meridiani Yang di braccio e avambraccio	3 PASSAGGI
Laterale	ANROUFA	con la punta del pollice flessa	TE4, TE5, TE6	40 SECONDI PER OGNI PUNTO
Laterale	LIFA	con la punta del pollice contrapposta al palmo della mano	Meridiani Yin su braccio e avambraccio	3-5 PASSAGGI
Laterale	ANROUFA	con la punta del pollice	PC4, PC5, PC6	40 SECONDI PER OGNI PUNTO
Frontale	DOUFA	afferrando l'arto con tutte e due le mani poi afferrando prossimalmente il polso tenendo la spalla	braccio	40 SECONDI
Frontale	CUOFA	con la pliche interdigitali tra pollice e indice di entrambe le mani e indice	polso	40 SECONDI

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Frontale	FENTUIFA	con il lato radiale dei pollici	dorso e palmo della mano	40 SECONDI
Frontale	ANROUFA	con la punta del pollice	TE3, PC7, PC8	40 SECONDI PER OGNI PUNTO
Frontale	NIANFA	con il polpastrello del pollice contrapposto all'indice flessio	dita della mano	3 PASSAGGI PER DITO
Frontale	LEIFA	con la seconda falange di indice e medio flessi	dita della mano	3 PASSAGGI PER DITO
Frontale	QIAFA	con l'unghia del pollice	Punti Jing Pozzo delle dita (LU11, PC9, HT9, LI1, TE1, SI1)	10 SECONDI PER OGNI PUNTO
Laterale	CUOFA	con tutta la mano	braccio a scendere	3 PASSAGGI
ripetere le precedenti manovre sull'altro lato, poi...				
Posteriore	MOFA	con la faccia palmare della mano	schiena, zona dorsale	1 MINUTO

SEQUENZA 8.2

SCHIENA (POSIZIONE PRONA)

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Lato testa	TUIFA	con la faccia palmare della mano	Meridiano di Vescica, zona dorsale e lombare, bilaterale	10-15 PASSAGGI
eseguire le seguenti manovre su un lato...				
Laterale	ROUFA	con l'eminenza tenar	Meridiano di Vescica, zona dorsale e lombare	3-5 PASSAGGI
Laterale	GUNFA	ulnare e/o frontale	Meridiano di Vescica, zona dorsale e lombare	2-3 MINUTI
Laterale	ANROUFA	punta del pollice	Meridiano di Vescica, zona dorsale e lombare	3-5 PASSAGGI
Laterale	YIZHICHAN TUIFA	con la punta del pollice (spinta nella direzione del Meridiano)	Meridiano di Vescica, zona dorsale e lombare	3 PASSAGGI
Laterale	BOFA	con la punta delle quattro dita poi con la radice della mano sovrapposta al pollice	Meridiano di Vescica, zona dorsale e lombare	3 PASSAGGI
ripetere le precedenti manovre sull'altro lato, poi...				
Lato testa poi laterale	ANFA	con il palmo delle mani sovrapposte	Meridiano di Vaso Governatore	3 PASSAGGI
Lato testa	FENTUIFA	con la faccia palmare di entrambe le mani	Meridiano di Vescica, zona dorsale, bilaterale	5-7 PASSAGGI

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Lato testa	FENTUIFA	con gli avambracci	Meridiano di Vescica, zona dorsale, bilaterale	5-7 PASSAGGI
Lato testa poi laterale	ANFA	con la radice della mano	Meridiano di Vescica, zona dorsale, bilaterale	3 PASSAGGI
eseguire la seguente manovra su un lato...				
Laterale	YIZHICHAN FA	con il lato radiale del polpastrello del pollice	BL13 - BL15 - BL17 - BL18 - BL20 - BL23	15 SECONDI PER OGNI PUNTO
ripetere la precedente manovra sull'altro lato, poi...				
Laterale	CAFA	con il lato ulnare della mano	zona lombare, linea BL23-GV4	1 MINUTO
Laterale	ANROUFA	con le eminenze ipotenar	zona sacro-iliaca	1 MINUTO
Laterale	GUNFA	ulnare	zona lombo-sacrale e glutei	3 MINUTI
Laterale	ANROUFA	con la punta del pollice	Punti Liao (BL31-32-33-34)	30 SECONDI PER OGNI PUNTO
Laterale	HETUIFA	con la faccia palmare delle mani	zona lombare, convergendo verso GV4	7-9 PASSAGGI
Laterale	MOFA	con la faccia palmare della mano	zona lombare	2 MINUTI

SEQUENZA 8.3

GAMBE (POSIZIONE SUPINA)

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
...eseguire le manovre su un lato poi ripetere su l'altro lato				
Laterale	ROUFA	con la radice della mano	Meridiano di Stomaco a scendere fino alla caviglia	3-5 PASSAGGI
Laterale	ANROUFA	con la radice della mano poi con il polpastrello del pollice	Meridiano di Stomaco dalla coscia fino alla caviglia	5-7 PASSAGGI
Laterale	GUNFA	ulnare e/o frontale	Meridiano di Stomaco da faccia antero-laterale della coscia a scendere fino alla caviglia	2 MINUTI
Laterale, lato opposto alla gamba trattata	NAFA	con il pollice su linea mediana contrapposto alle altre quattro dita	Meridiano di Stomaco e faccia antero-laterale della coscia a scendere fino al ginocchio	3-5 PASSAGGI
Laterale	YIZHICHAN TUIFA	con la punta del pollice	Meridiano di Stomaco a scendere fino alla caviglia	3 PASSAGGI
Laterale	ANROUFA	con la punta del pollice	ST36, ST38, ST40	30 SECONDI PER OGNI PUNTO
ripetere le precedenti manovre sull'altro lato, poi...				
Lato piedi	TUIFA	con la faccia palmare della mano	gambe bilaterale, a scendere Meridiani Yang, a salire Meridiani Yin	3-5 PASSAGGI
...eseguire le manovre su un lato poi ripetere su l'altro lato				

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Laterale	CUOFA	con la faccia palmare di entrambe le mani	coscia, gamba flessa	30 SECONDI
Laterale	NAROUFA	con la radice della mano contrapposta alle dita	gamba in "posizione del 4", Meridiani Yin a salire	3 PASSAGGI
Laterale	CUOFA	con la faccia palmare di entrambe le mani	polpaccio, gamba flessa	30 SECONDI
Laterale	ANROUFA	con la punta del pollice	SP6, SP9, KI10	30 SECONDI PER OGNI PUNTO
Lato piedi	FENTUIFA	con il polpastrello dei pollici e altre dita	dorso del piede	40 SECONDI
Lato piedi	TUIFA	con il lato radiale della punta del pollice	Meridiani del piede, Yang a scendere poi Milza e Rene a salire (trattare un meridiano alla volta)	5-7 PASSAGGI PER MERIDIANO
Lato piedi	ANROUFA	con la punta del pollice	SP3, KI3, ST44	30 SECONDI PER OGNI PUNTO
ripetere le precedenti manovre sull'altro lato, poi...				
Lato piedi	PIFA e/o PAIFA	con il lato ulnare delle due mani/con la faccia palmare delle mani a "coppa"	coscia, Meridiani Yang a scendere prima su una gamba poi sull'altra	30 SECONDI
Lato piedi	DOUFA	afferrando il piede in ognuna delle due mani e/o afferrando l'arto con tutte e due le mani	gambe bilaterale	30 SECONDI

SEQUENZA 8.4

GAMBE (POSIZIONE PRONA)

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
eseguire le seguenti manovre su un lato...				
Laterale	TUIFA	con la faccia palmare della mano	Meridiano di Vescica dalla coscia a scendere fino alla caviglia	3 PASSAGGI
Laterale/Lato piedi	FENTUIFA	con il lato radiale dei pollici	coscia, Meridiano di Vescica, a scendere fino alla caviglia	3 PASSAGGI
Laterale	ANFA	con il palmo della mano (mani sovrapposte)	coscia, Meridiano di Vescica, a scendere fino alla caviglia	3-5 PASSAGGI
Laterale	ANROUFA	con l'eminenza tenar, poi con il polpastrello del pollice	Meridiano di Vescica e faccia laterale della gamba, dalla coscia fino alla caviglia	5-7 PASSAGGI
Laterale	GUNFA	forntale e/o ulnare	Meridiano di Vescica e faccia laterale della gamba, dalla coscia fino alla caviglia	2 MINUTI
Laterale, lato opposto alla gamba trattata	NAFA	con il pollice contrapposto alle altre quattro dita	Meridiano di Vescica e faccia laterale della gamba, dalla coscia fino alla caviglia	3-5 PASSAGGI
Laterale	FENTUIFA	con la punta di indice, medio e anulare	polpaccio, gamba flessa	5-7 PASSAGGI
Laterale	NAROUFA	con le 4 dita tese contrapposte al pollice, poi con la faccia interna di pollice e indice contrapposti	gamba flessa, polpaccio e poi tendine di Achille	40 SECONDI

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Laterale	BOFA	con la punta delle quattro dita	muscoli gemelli del polpaccio	3 PASSAGGI
Laterale	TUIFA	con la faccia palmare della mani, poi con il lato radiale del polpastrello del pollice	gamba flessa, Meridiani Yin dalla caviglia a salire fino al ginocchio	3-5 PASSAGGI
Laterale	ANROUFA	con la punta del pollice	BL40 - KI10	40 SECONDI PER OGNI PUNTO
Laterale	ANROUFA	con la punta del pollice	BL60 - KI3 - KI7	40 SECONDI PER OGNI PUNTO
Lato piedi	FENTUIFA	con il lato radiale dei pollici	pianta del piede, in direzione delle dita	5 PASSAGGI
ripetere le precedenti manovre sull'altro lato, poi...				
Lato piedi	ANFA	con la punta del pollice	KI1, bilaterale	40 SECONDI

RIEPILOGO MANOVRE E PUNTI PRECEDENTI LEZIONI

1° LEZIONE	
TUIFA	manovra di spinta lineare
NAFA	manovra di presa
GUNFA	manovra di "rotolamento" della mano
ANFA	manovra di pressione graduale
ROUFA	manovra di frizione circolare
MOFA	manovra di frizione circolare superficiale

2° LEZIONE	
CAFA	manovra di frizione "avanti e indietro"
FENTUIFA	manovra di spinta divergente
NIEFA	manovra di pinzettamento/scollamento
NIEJIFA	manovra di scollamento del rachide
ANROUFA	manovra di pressione e rotazione
BOFA	manovra di "suonare una corda"

3° LEZIONE	
CUOFA	manovra di frizione e scuotimento a mani contrapposte
DOUFA	manovra di scuotimento
LIFA	manovra di presa-scorrimento prossimo-distale
NIANFA	manovra di rotazione delle falangi
LEIFA	manovra per "schioccare le dita"
PAIFA	manovra di percussione con le mani "a coppa"
CHUIFA	manovra di percussione con i "pugni vuoti"
ZHUOFA	manovra di percussione "a becco di uccello"
PIFA	manovra di percussione con il taglio della mano
JIFA	manovra di picchiamento

4° LEZIONE	
YIZHICHAN FA	manovra di oscillazione del pollice
SAOSANFA	manovra di "spazzare e disperdere" la testa
NAWUJING FA	manovra per "afferrare i cinque Meridiani?"
<u>MERIDIANI</u>	
POLMONE	LU 1 - LU 5 - LU 7 - LU 9 - LU 11
GROSSO INTESTINO	LI 1 - LI 4 - LI 11 - LI 20

5° LEZIONE	
GUNFA (frontale)	manovra di "rotolamento" della mano (esecuzione frontale)
<u>RIPASSO</u>	
YIZHICHAN FA (ripasso)	manovra di oscillazione del pollice
<u>MERIDIANI</u>	
STOMACO	ST 1 - ST 25 - ST 30 - ST 36 - ST 37 - ST 38 - ST 39 ST 40 - ST 44 - ST 45
MILZA	SP 1 - SP 3 - SP 6 - SP 9 - SP 21
VASO CONCEZIONE	CV 1 - CV 3 - CV 4 - CV 6 - CV 8 - CV 12 - CV 16 - CV 17 - CV 24

6° LEZIONE	
YIZHICHAN TUIFA	manovra di oscillazione del pollice-spinta
YIZHICHAN MOFA	manovra di oscillazione del pollice-frizione
<u>RIPASSO</u>	
SAOSANFA	manovra di "spazzare e disperdere" la testa
NAWUJING FA	manovra per "afferrare i cinque Meridiani"
<u>MERIDIANI</u>	
CUORE	HT 1 - HT 3 - HT4 - HT 5 - HT 6 - HT 7 - HT 8 - HT 9
INTESTINO TENUE	SI 1 - SI 3 - SI 6 - SI 19

7° LEZIONE	
NAOFA	manovra di "raschiare" con i polpastrelli"
NAROUFA	manovra di impastamento
HETUIFA	manovra di spinta convergente
ZHENFA	manovra di vibrazione profonda
QIAFA	manovra di pressione ungueale
<u>MERIDIANI</u>	
VESCICA	BL 1 - BL 10 - BL 13 - BL 15 - BL 17 - BL 18 - BL 20 BL 23 - BL31-32-33-34 - BL 40 - BL 60 - BL 67
RENE	KI 1 - KI3 - KI 7 - KI 10 - KI 27
VASO GOVERNATORE	GV 1 - GV 4 - GV 14 - GV 20 - GV 28

8° LEZIONE	
<u>MERIDIANI</u>	
TRIPLICE RISCALDATORE	TE 1 - TE 3 - TE 4 - TE 5 - TE 6 - TE 23
PERICARDIO	PC 1 - PC 4 - PC 5 - PC 6 - PC 7 - PC 8 - PC 9

9° LEZIONE

MERIDIANI

VESCICA BILIARE

GB 1 - GB 20 - GB 21 - GB 30 - GB 34 - GB 44

FEGATO

LR 1- LR 2 - LR 3 - LR 8 - LR 14

SEQUENZA 9.1

SPALLE E TESTA (POSIZIONE SEDUTA)

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Laterale	TUIFA	con l'eminenza tenar	dal collo alla spalla, Meridiano di Vescica Biliare, prima un lato poi l'altro	3-5 PASSAGGI
Laterale	TUIFA	con l'eminenza tenar	dal collo alla schiena, Meridiano di Vescica, zona dorsale	3-5 PASSAGGI
Laterale	ANROUFA	con l'eminenza tenar, poi con il polpastrello del pollice	dal collo alla spalla, Meridiano di Vescica Biliare, prima un lato poi l'altro	5-7 PASSAGGI
Laterale	ROUFA	con l'eminenza tenar	Meridiano di Vescica, zona dorsale, prima un lato poi l'altro	3-5 PASSAGGI
Laterale	ANROUFA	con l'eminenza tenar poi con il lato radiale del polpastrello del pollice	Meridiano di Vescica, zona dorsale, prima un lato poi l'altro	5-7 PASSAGGI
Laterale e/o posteriore	GUNFA	ulnare	spalla posteriore, scapole e zona infrascapolare, prima un lato poi l'altro	2-3 MINUTI
Posteriore	NAFA	con l'eminenza tenar contrapposta alle dita, presa nell'incavo della mano. L'altra mano sostiene la fronte del ricevente.	sulla nuca	1 MINUTO
Laterale	YIZHICHAN FA	con la punta del pollice	da BL10 a BL13, poi da GB20 a GB21, prima un lato poi l'altro	3 PASSAGGI

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Posteriore	SAOSANFA	con una sola mano. L'altra mano sorregge la fronte del ricevente.	testa, un lato alla volta	1 MINUTO
Posteriore	NAWUJIING FA	con le cinque dita	testa, dalla fronte all'occipite	3 PASSAGGI
Laterale	JIFA	con la punta delle tre dita	dalla linea di impianto dei capelli fino a GV20, Meridiani di Vaso Governatore e Vescica	30 SECONDI
Frontale	FENTUIFA	con il lato radiale del pollice	fronte	5 PASSAGGI
Posteriore	ROUFA	con l'eminenza tenar	fronte	3-5 PASSAGGI
Posteriore	NIEFA	con il pollice contrapposto all'indice	sopracciglia, bilaterale	3-5 PASSAGGI
Posteriore	PIFA	con il lato ulnare delle due mani	trapezi	30 SECONDI

SEQUENZA 9.2

SPALLE E BRACCIA (POSIZIONE SEDUTA)

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Posteriore	FENTUIFA	con l'eminenza tenar	dal collo alle spalle fino al braccio	3-5 PASSAGGI
Laterale	TUIFA	con la radice della mano	Meridiano di Vescica, zona dorsale, prima un lato poi l'altro	3-5 PASSAGGI
Laterale	ANROUFA	con l'eminenza tenar e poi con il polpastrello del pollice	dal collo alla spalla, Meridiano di Vescica Biliare, prima un lato poi l'altro	5-7 PASSAGGI
Laterale	ANROUFA	con l'eminenza tenar e poi con il polpastrello del pollice	Meridiano di Vescica, zona dorsale, prima un lato poi l'altro	5-7 PASSAGGI
Laterale	NAFA	con l'eminenza tenar contrapposta alle dita, presa nell'incavo della mano. L'altra mano sostiene la fronte del ricevente	sulla nuca	1 MINUTO
Posteriore	NAFA	con il pollice contrapposto alle altre quattro dita	GB20	1 MINUTO
Laterale e/o posteriore	ANROUFA	con la punta del pollice	Punti Ashi o punti locali di collo e spalle	30 SECONDI PER PUNTO
eseguire le seguenti manovre su un lato...				
Laterale e/o posteriore	GUNFA	ulnare	spalla posteriore e anteriore, prima un lato e poi l'altro	1 MINUTO

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Laterale	YIZHICHAN TUIFA	con la punta del pollice	da GB20 a GB21, prima un lato poi l'altro	2 MINUTI
Laterale	ZHUOFA	con la punta di tutte le dita unite nella posizione a "becco d'uccello"	GB21	40 SECONDI
Laterale	GUNFA	ulnare e/o frontale	dalla spalla lungo il braccio e avambraccio, Meridiani Yang	2 MINUTI
Laterale	NAROUFA	con il pollice contrapposto alle altre quattro dita	braccio a scendere	5-7 PASSAGGI
Laterale	LIFA	con la faccia palmare della mano	Meridiani Yang di braccio e avambraccio	3 PASSAGGI
Laterale	BOFA	con la punta del pollice flessa	LI11	40 SECONDI
Laterale	ANROUFA	con la punta del pollice flessa	SI6, TE4, TE5, TE6	30 SECONDI PER OGNI PUNTO
Laterale	TUIFA	con il lato radiale del polpastrello del pollice	Meridiani Yin a salire dall'avambraccio al braccio	3-5 PASSAGGI
Laterale	ANROUFA	con la punta del pollice	LU5, HT3, PC4, PC5, PC6	30 SECONDI PER OGNI PUNTO
Frontale	CUOFA	con la pliche interdigitali tra pollice e indice di entrambe le mani e indice	polso	40 SECONDI

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Frontale	FENTUIFA	con il lato radiale dei pollici	dorso e palmo della mano	40 SECONDI
Frontale	ANROUFA	con la punta del pollice	PC8	40 SECONDI PER OGNI PUNTO
Frontale	NIANFA	con il polpastrello del pollice contrapposto all'indice flessi	dita della mano	3 PASSAGGI PER DITO
Frontale	LEIFA	con la seconda falange di indice e medio flessi	dita della mano	3 PASSAGGI PER DITO
Frontale	PIFA	con il lato ulnare di 2-3 dita	tra le dita	10 PERCUSSIONI PER OGNI SPAZIO INTERDIGITALE
Laterale	DOUFA	con tutta la mano	braccio	40 SECONDI
Laterale	CUOFA	con tutta la mano	braccio a scendere	3 PASSAGGI

SEQUENZA 9.3

ADDOME E GAMBE (POSIZIONE SUPINA)

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Laterale	MOFA	con la faccia palmare della mano	addome	2 MINUTI
Laterale	HETUIFA	con il polpastrello di indice, medio e anulare	dai fianchi verso l'addome	5 PASSAGGI
Laterale	ROUFA	con la faccia palmare della mano	ipocondri e fianchi	1 MINUTO
Laterale	ROUFA	con la punta del medio	Meridiani di Vaso Concezione e Stomaco a scendere	3 PASSAGGI
Laterale	YIZHICHAN MOFA	con il pollice e la faccia palmare della mano	Meridiani di Vaso Concezione e Stomaco a scendere	3 PASSAGGI
Laterale	ANFA	con la punta del pollice	CV12 - CV6	20 SECONDI PER OGNI PUNTO
Laterale	ANFA	con il polpastrello del pollice	ST25 bilaterale	30 SECONDI PER OGNI PUNTO
Laterale	ANROUFA	con la punta del pollice	ST25 bilaterale	30 SECONDI PER OGNI PUNTO
Laterale	ANFA	con il polpastrello di indice, medio e anulare	LR14 bilaterale	30 SECONDI PER OGNI PUNTO

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Lato testa	TUIFA	con il lato radiale del polpastrello del pollice	Meridiano di Stomaco a scendere	3 PASSAGGI
eseguire le seguenti manovre su un lato...				
Laterale	ROUFA	con la radice della mano poi con il polpastrello del pollice	Meridiano di Stomaco dalla coscia fino alla caviglia	5-7 PASSAGGI
Laterale	GUNFA	frontale con una o due mani	Meridiani di Stomaco e Vescica Biliare a scendere fino alla caviglia	2 MINUTI
Laterale, lato opposto alla gamba trattata	NAFA	con il pollice su linea mediana contrapposto alle altre quattro dita	Meridiani di Stomaco e Vescica Biliare a scendere fino al ginocchio	3-5 PASSAGGI
Laterale	ANROUFA	con il polpastrello del pollice	Meridiani di Stomaco e Vescica Biliare a scendere fino alla caviglia	3-5 PASSAGGI
Laterale	ANROUFA	con la punta del pollice	ST36, ST38, GB34	30 SECONDI PER OGNI PUNTO
ripetere le precedenti manovre sull'altro lato, poi...				
Lato piedi	ANFA	con il palmo delle mani	gambe, a salire Meridiani Yin, bilaterale incrociando le braccia	3 PASSAGGI
...poi eseguire le seguenti su un lato...				
Lato piedi	TUIFA	con la radice della mano	Meridiani Yin a salire	5-7 PASSAGGI

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Laterale	ANROUFA	con la radice della mano, poi con il polpastrello del pollice	Meridiani Yin a salire	5-7 PASSAGGI
Laterale	ANFA	con la punta del pollice	SP6, SP9, KI10, LR8	30 SECONDI PER OGNI PUNTO
Laterale	NAROUFA	con il pollice contrapposto a indice e medio	caviglia	30 SECONDI
Lato piedi	FENTUIFA	con il polpastrello dei pollici	dorso del piede	40 SECONDI
Lato piedi	ANROUFA	con la punta del pollice	LR3, ST44	30 SECONDI
Lato piedi	NIANFA	con il polpastrello del pollice contrapposto all'indice flessio	dita del piede	2 PASSAGGI PER DITO
Lato piedi	LEIFA	con la seconda falange del dito medio e indice flessi	dita del piede	3 PASSAGGI PER OGNI DITO
ripetere le precedenti manovre sull'altro lato, poi...				
Lato piedi	NAOFA	con la punta delle dita flesse	gambe, Meridiani Yang, bilaterale	30 SECONDI
Laterale	ZHENFA	con la faccia palmare della mano (mani sovrapposte)	centro dell'addome, su CV8	30 SECONDI

SEQUENZA 9.4

SCHIENA (POSIZIONE PRONA)

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Lato testa	TUIFA	con la faccia palmare della mano	Meridiano di Vescica, zona dorsale e lombare, bilaterale	5-7 PASSAGGI
Lato testa	FENTUIFA	con la faccia palmare di entrambe le mani e poi con avambracci	Meridiano di Vescica, zona dorsale, bilaterale	7-9 PASSAGGI
Lato testa	ANFA	con la radice della mano	Meridiano di Vescica, zona dorsale, bilaterale	3 PASSAGGI
eseguire le seguenti manovre su un lato...				
Laterale, lato opposto	ANROUFA	con l'eminenza tenar	Meridiano di Vescica, zona dorsale e lombare	3-5 PASSAGGI
Laterale, lato opposto	GUNFA	ulnare e/o con due mani	Meridiano di Vescica, zona dorsale e lombare	2-3 MINUTI
Laterale, lato opposto	ANROUFA	punta del pollice	Meridiano di Vescica, zona dorsale e lombare	3-5 PASSAGGI
Laterale, lato opposto	YIZHICHAN MOFA	con la punta del pollice (spinta nella direzione del Meridiano)	Meridiano di Vescica, zona dorsale e lombare	3 PASSAGGI
Laterale, lato opposto	BOFA	con la punta delle quattro dita poi con la radice della mano sovrapposta al pollice	Meridiano di Vescica, zona dorsale e lombare	3 PASSAGGI
ripetere le precedenti manovre sull'altro lato, poi...				

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Lato testa poi laterale	ANROUFA	con la punta dei pollici	BL13 - BL15 - BL17 - BL18 - BL20 - BL23, bilaterale	40 SECONDI PER OGNI PUNTO
Laterale	NIEJIFA	con il pollice contrapposto alle altre dita	dorso, sia ai lati che lungo la colonna	3 PASSAGGI
Laterale	NIEJIFA	con la seconda falange dell'indice contrapposta al pollice	dorso, sia ai lati che lungo la colonna	3 PASSAGGI
Laterale	ROUFA	con la radice della mano	Meridiano di Vescica zona dorsale e lombare, verso il basso, prima un lato poi l'altro	3-5 PASSAGGI
Laterale	CAFA	con il lato ulnare della mano	zona lombare, linea BL23-GV4	1 MINUTO
Laterale	ANROUFA	con le eminenze ipotenar, mani con le dita intrecciate	zona sacro-iliaca	1 MINUTO
Laterale	GUNFA	ulnare	zona lombo-sacrale e glutei	2-3 MINUTI
Laterale	ANROUFA	con la punta del pollice	Punti Liao (BL31-32-33-34)	30 SECONDI PER OGNI PUNTO
Laterale	CHUIFA	con il dorso della mano chiusa a "pugno vuoto"	glutei, bilaterale	1 MINUTO
Laterale	ANFA	con la punta del gomito	GB30, prima un lato poi l'altro	20 SECONDI

POSIZIONE OPERATORE	MANOVRA	MODALITA' ESECUZIONE	DOVE ESEGUIRE	DURATA/NUMERO DI PASSAGGI
Laterale	BOFA	con la punta del gomito	GB30, prima un lato poi l'altro	15 SECONDI
Laterale	MOFA	con la faccia palmare della mano	zona lombare	2 MINUTI
Laterale	ZHENFA	con la faccia palmare delle mani sovrapposte	zona lombare	PER IL TEMPO POSSIBILE

Bibliografia:

- *Manuale di Tuina – Fondamenti e strategie di trattamento*

L. Crespi - P. Ercoli - V. Marino, Casa Editrice Ambrosiana, 2011

- *Basi di Medicina Cinese e Clinica di Tuina*

F. Cracolici - V. Marino - E. Rossi - S. Scarsella - L. Sotte - T. Hong, Casa Editrice Ambrosiana, 2004

- sito web www.paoloercoli.org

- materiale didattico Scuolatao