

Le mobilizzazioni Yaofa: presentazione delle schede relative all'esecuzione

Le Yaofa costituiscono uno dei metodi del Tuina, oltre alle manovre e alle trazioni. Le Yaofa sono tecniche di rotazione e mobilizzazione lenta e passiva delle articolazioni.

Il modo in cui sono eseguite sul DVD 2 presuppone che la persona che le riceve abbia una mobilità articolare fisiologicamente corretta.

Per poterle effettuare in modo appropriato bisogna conoscere le possibilità fisiologiche dell'articolazione da trattare, quindi si deve valutare l'ampiezza dei gradi di movimento e iniziare da piccoli angoli, che è possibile aumentare solo dopo aver verificato che non ci siano disturbi. Durante l'esecuzione non ci devono essere movimenti bruschi, la persona dev'essere rilassata, la presa dell'operatore sicura. Nella posizione sul lettino occorre prestare attenzione alla comodità del cliente, mettendo ad esempio, se è supino, dei cuscini sotto le ginocchia e/o la testa.

Bisogna rilassare bene la muscolatura con manovre di Tuina prima di eseguire le Yaofa; queste ultime possono essere effettuate anche in leggera trazione dell'articolazione da trattare o essere seguite da vere e proprie trazioni (Bashenfa).

Nelle seguenti schede didattiche relative all'esecuzione delle Yaofa abbiamo evidenziato:

- *Zona trattata*, ovvero la zona del corpo che viene interessata dal movimento della Yaofa.
- *Posizione del cliente*, ad esempio prona, supina o seduta.
- *Posizione dell'operatore* rispetto al cliente.
- *Presa* dell'operatore sul cliente, al fine di dare una chiara visione della posizione delle prese distale e prossimale dell'operatore all'inizio del movimento.
- *Esecuzione*, in cui si trova una descrizione del movimento da compiere.
- *Accorgimenti e note*, con alcune informazioni per rendere maggiormente sicura ed efficace la tecnica.