

ESECUZIONE IN TONIFICAZIONE E DISPERSIONE: SCHEDE DIDATTICHE

Anfa 按法 **Manovra di pressione graduale**

ESECUZIONE

La manovra consiste nel praticare una pressione mantenuta. Per raggiungere il livello di pressione scelto, la forza viene applicata in modo graduale, così come viene fatta decrescere gradualmente nella fase di rilascio.

TONIFICAZIONE
E DISPERSIONE

Soprattutto nelle zone soggette a un'espansione/contrazione dovuta al respiro, per tonificare, la pressione viene iniziata durante l'espirazione del soggetto, assecondando l'apertura del punto o della zona. La pressione è modulata seguendo le fasi respiratorie, cioè cedendo leggermente durante l'inspirazione e mantenendo il contatto con il punto. Il rilascio avviene dolcemente durante la fase di inspirazione. Per disperdere, la pressione viene iniziata durante l'inspirazione; la pressione è modulata seguendo le fasi respiratorie, cedendo leggermente durante l'espirazione e mantenendo il grado di pressione scelto durante l'inspirazione.

Anroufa 按揉法 **Manovra di pressione e rotazione**

ESECUZIONE

La manovra consiste nel praticare una rotazione circolare profonda senza uno strofinamento superficiale. La manovra è composta da An (pressione graduale) e Rou (frizione circolare), quindi esiste una pressione iniziale che mantiene fermo il punto di contatto tra l'operatore e la persona trattata; la rotazione fa scivolare la pelle sui tessuti sottostanti. Questo non significa che la manovra può essere eseguita soltanto in modo energico o con una pressione forte. Per raggiungere il livello di pressione scelto, la forza viene applicata in modo graduale, così come viene fatta decrescere gradualmente nella fase di rilascio. Nell'esecuzione della manovra la rotazione non è uniforme; si distingue infatti una fase di andata da una di ritorno nell'esecuzione di ogni cerchio. La fase di andata è leggermente più energica di quella di ritorno, senza che questo tolga armonia alla manovra.

TONIFICAZIONE
E DISPERSIONE

Per tonificare, la manovra viene eseguita leggera, in senso orario e per un tempo da breve a medio. Per disperdere, viene eseguita in modo energico, cioè con una pressione e una velocità maggiori, in senso antiorario e per un tempo da medio a lungo.

N.B. Vedi anche le modalità di esecuzione di Anfa.