

## Capitolo 5

---

# Tonificazione e dispersione nell'esecuzione delle manovre

### Principi di tonificazione e dispersione

Ora passiamo a distinguere tra l'azione di tonificazione/dispersione di una manovra e la sua modalità di esecuzione in tonificazione/dispersione, in accordo con la procedura del principio di trattamento.

Tonificare significa stimolare una o più funzioni del Qi, che si trovano carenti; ci sono metodi (comprese le tecniche ausiliarie), manovre e modalità in grado di ripristinarle tramite l'azione su Punti, Meridiani e Collaterali.

Il Tuina è una tecnica molto importante nella tonificazione, insieme all'alimentazione, alla moxa e alla fitoterapia.

Nel massaggio, infatti, due sistemi si mettono in relazione e tra essi è possibile trasferire il Qi dell'operatore al cliente.

Una manovra viene **eseguita in tonificazione** quando la sua **azione** dev'essere quella di: tonificare, nutrire, umidificare, riscaldare, sollevare.

Sono effettuate in tonificazione le manovre in cui:

- la stimolazione è delicata;
- il movimento è lento;
- si segue la direzione energetica del Meridiano;
- la direzione è in senso orario;
- si asseconda il respiro.

Disperdere significa intervenire sull'eccesso di energia locale di una zona o di un sistema. Ad esempio, potrebbe essere una stasi di Qi e/o Xue, oppure la presenza di Fattori patogeni.

Una manovra viene **eseguita in dispersione** in tutti gli altri casi rispetto a quelli definiti prima, ad esempio quando la sua **azione** dev'essere quella di:

- eliminare il Vento (esterno o interno), purificare il Fuoco o il Calore, eliminare il Freddo, dissolvere l'Umidità o il Flegma, aprire gli orifici.

*Parte II Strategie di trattamento*

- bloccare il dolore, regolare il Qi o lo Xue, rimuovere le ostruzioni dai Meridiani;
- far circolare, muovere la stasi, rimuovere il blocco di Xue, sottomettere il Qi o lo Yang;
- alleviare il dolore, promuovere la circolazione, aprire e attivare i Meridiani, drenare il Qi, disperdere la pienezza o la stasi, liberare i Meridiani, alleviare lo spasmo, rilassare i tessuti, rilasciare i tendini, rilassare la muscolatura, sciogliere le contratture muscolari, gli accumuli, le articolazioni.

Sono eseguite in dispersione le manovre in cui:

- la stimolazione è energica;
- il movimento è rapido;
- si segue la direzione energetica opposta a quella del Meridiano;
- la direzione è in senso antiorario;
- ci si oppone al respiro.

È importante avere chiaro che una manovra eseguita in modo energico ha l'effetto di disperdere, mentre una manovra eseguita in modo delicato ha un effetto tonificante.

A rendere una manovra più o meno energica contribuiscono principalmente tre parametri:

- natura della manovra;
- intensità della manovra;
- durata della manovra.

## Natura della manovra

Possiamo suddividere le manovre in tre gruppi principali: le manovre che hanno una natura tonificante, quelle che hanno una natura particolarmente disperdente e quelle che hanno un'esecuzione talmente ampia e flessibile da avere una natura ambivalente.

### Natura tonificante

- Cafa (frizione «avanti e indietro»)
- Hetuifa (spinta convergente)
- Jifa (picchiettamento su un punto)
- Mofa (frizione circolare superficiale)
- Zhenfa (vibrazione profonda).

### Natura disperdente

- Bashenfa (trazione)
- Bofa («suonare una corda»)
- Chuifa (percussione con i pugni vuoti)
- Cuofa (frizione e scuotimento a mani contrapposte)
- Doufa (scuotimento)