

## AZIONE ENERGETICA DELLE MANOVRE: SCHEDE DIDATTICHE

**Anfa** 按法 **Manovra di pressione graduale**

|                      |                          |                            |
|----------------------|--------------------------|----------------------------|
| INDICAZIONE ELETTIVA | Fa circolare e disperde. |                            |
| AZIONI               | Qi                       | Tonifica o disperde        |
|                      | Qi                       | Fa circolare               |
|                      | Xue                      | Rimuove il blocco          |
| EFFETTI              | Meridiani                | Apri, rimuove l'ostruzione |
|                      | Dolore                   | Allevia                    |
|                      | Liquidi                  | Promuove la circolazione   |

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

|                      |  |                                 |
|----------------------|--|---------------------------------|
| INDICAZIONE ELETTIVA | Rilassa la muscolatura, tonifica o disperde. |                                 |
| AZIONI               | Qi   | Tonifica o disperde             |
|                      | Qi   | Fa circolare                    |
|                      | Struttura                                    | Scioglie le contratture         |
| EFFETTI              | Xue  | Fa circolare, rimuove il blocco |
|                      | Struttura                                    | Migliora il trofismo muscolare  |
|                      | Struttura                                    | Apri e rilassa i tessuti        |
|                      | Dolore                                       | Allevia                         |

**Bashenfa** 拔伸法 **Manovra di trazione**

|                      |                          |   |
|----------------------|--------------------------|---|
| INDICAZIONE ELETTIVA | Tratta le articolazioni. |   |
| AZIONI               | Struttura                | Libera e scioglie le articolazioni      |
| EFFETTI              | Qi                       | Fa circolare                            |
|                      | Qi                       | Favorisce l'afflusso nell'articolazione |
|                      | Xue                      | Fa circolare                            |
|                      | Struttura                | Decoatta l'articolazione                |

**Bofa** 拨法 **Manovra di «suonare una corda»**

|                      |   |                         |
|----------------------|---|-------------------------|
| INDICAZIONE ELETTIVA | Scioglie le «corde» muscolari (contratture o fibrosità muscolari cordiformi). |                         |
| AZIONI               | Struttura   | Scioglie le contratture |