

Indice delle tecniche di Tuina

Nome cinese manovra	Nome esemplificativo	DVD 1 indice scena	Esecuzione pagina	Schede complete pagina
Anfa	Manovra di pressione graduale	2	32	344
Anroufa	Manovra di pressione e rotazione	4	35	346
Bofa	Manovra di «suonare una corda»	17	39	349
Cafa	Manovra di frizione «avanti e indietro»	10	42	350
Chuiifa	Manovra di percussione con i pugni vuoti	23	44	351
Cuofa	Manovra di frizione e scuotimento a mani contrapposte	18	46	352
Doufa	Manovra di scuotimento	31	48	353
Fentuifa	Manovra di spinta divergente	6	50	354
Gunfa	Manovra di «rotolamento» della mano	27	53	356
Hetuifa	Manovra di spinta convergente	7	56	358
Jifa	Manovra di picchiamento su un punto	21	58	359
Leifa	Manovra per «schioccare le dita»	33	60	360
Lifa	Manovra di presa-scorrimento prossimo-distale	19	61	361
Mofa	Manovra di frizione circolare superficiale	9	62	362
Nafa	Manovra di presa	14	64	363
Naofa	Manovra di «raschiare» con i polpastrelli	8	66	364
Naroufa	Manovra di impastamento	20	67	365
Nawujing Fa	Manovra per «afferrare cinque Meridiani»	13	69	366
Nianfa	Manovra di rotazione delle falangi	32	71	367
Niefa	Manovra di pinzettamento/scollamento	15	72	368
Niejifa	Manovra di scollamento del rachide	16	73	369
Paifa	Manovra di percussione con le mani a «coppa»	22	75	370
Pifa	Manovra di percussione con il taglio della mano	25	77	371
Qiafa	Manovra di pressione ungueale	3	79	372

Indice delle tecniche di Tuina

Nome cinese manovra	Nome esemplificativo	DVD 1 indice scena	Esecuzione pagina	Schede complete pagina
Roufa	Manovra di frizione circolare	12	80	373
Saosanfa	Manovra di «spazzare e disperdere» la testa	11	82	374
Tuifa	Manovra di spinta lineare	5	84	375
Yizhichan Fa	Manovra di oscillazione del pollice	28	88	378
Yizhichan Mofa	Manovra di oscillazione del pollice-frizione	30	91	380
Yizhichan Tuifa	Manovra di oscillazione del pollice-spinta	29	94	382
Zhenfa	Manovra di vibrazione profonda	26	97	384
Zhuofa	Manovra di percussione a «becco d'uccello»	24	99	385

Mobilizzazioni e trazioni	Numerazione video	DVD 2 indice scena	Esecuzione pagina
Yaofa cervicale	Yaofa 1	2	106
Yaofa cervicale	Yaofa 2	2	108
Yaofa cervicale	Yaofa 3	2	109
Yaofa spalla	Yaofa 4	3	110
Yaofa spalla	Yaofa 5	3	111
Yaofa spalla	Yaofa 6	3	113
Yaofa spalla	Yaofa 7	3	114
Yaofa spalla	Yaofa 8	3	117
Yaofa spalle	Yaofa 9	3	118
Yaofa gomito	Yaofa 10	4	119
Yaofa polso	Yaofa 11	4	120
Yaofa polso	Yaofa 12	4	121
Yaofa polso, gomito, spalla	Yaofa 13	4	122
Yaofa dita	Yaofa 14	4	124
Yaofa anca	Yaofa 15	5	125
Yaofa anche	Yaofa 16	5	126
Yaofa anche	Yaofa 17	5	127
Yaofa anche	Yaofa 18	5	129
Yaofa anca	Yaofa 19	5	131
Yaofa anca	Yaofa 20	5	132
Yaofa anche/a	Yaofa 21	5	133
Yaofa anca	Yaofa 22	5	134
Yaofa ginocchio	Yaofa 23	6	135
Yaofa ginocchio	Yaofa 24	6	136
Yaofa caviglia	Yaofa 25	6	137
Yaofa caviglia	Yaofa 26	6	138
Yaofa caviglia	Yaofa 27	6	139

Mobilizzazioni e trazioni	Numerazione video	DVD 2 indice scena	Esecuzione pagina
Bashenfa cervicale	Bashenfa 1	7	142
Bashenfa cervicale	Bashenfa 2	7	143
Bashenfa cervicale	Bashenfa 3	7	144
Bashenfa cervicale	Bashenfa 4	7	145
Bashenfa cervicale	Bashenfa 5	7	146
Bashenfa cervicale	Bashenfa 6	7	148
Bashenfa spalla/cervicali inferiori (C5, C6, C7)	Bashenfa 7	8	149
Bashenfa spalla	Bashenfa 8	8	150
Bashenfa gomito	Bashenfa 9	9	151
Bashenfa polso	Bashenfa 10	9	152
Bashenfa dita	Bashenfa 11	9	153
Bashenfa dorsale	Bashenfa 12	10	155
Bashenfa dorsale	Bashenfa 13	10	156
Bashenfa lombare	Bashenfa 14	10	157
Bashenfa lombare	Bashenfa 15	10	158
Bashenfa anca	Bashenfa 16	11	160
Bashenfa anca	Bashenfa 17	11	161
Bashenfa anca	Bashenfa 18	11	163
Bashenfa anca	Bashenfa 19	11	164
Bashenfa ginocchio	Bashenfa 20	12	165
Bashenfa ginocchio	Bashenfa 21	12	166
Bashenfa caviglia	Bashenfa 22	12	167
Bashenfa caviglia	Bashenfa 23	12	168

Tecniche complementari	Spiegazione teorico-pratica pagina	Schede complete pagina
Coppettazione fissa	238	386
Coppettazione intermittente	236	387
Coppettazione strisciata	237	388
Guasha	240	389
Martelletto a fior di pruno	241	390
Moxibustione	239	391

