

## Capitolo 3

# Sequenze per la pratica di Tuina

### Sequenza 1 – Schiena (posizione prona)

DVD 3 SCENA 2

Tempo necessario (indicativo): 50 minuti.

Posizione dell'operatore	Manovra	Modalità di esecuzione	Dove eseguire	Durata, numero di passaggi
Lato testa	<b>Tuifa</b> (spinta lineare)	con la faccia palmare della mano	Meridiano di Vescica, zona dorsale e lombare, bilaterale	5-7 passaggi
Lato testa	<b>Fentuifa</b> (spinta divergente)	con la faccia palmare di entrambe le mani	Meridiano di Vescica, zona dorsale, bilaterale	7-9 passaggi
Lato testa	<b>Fentuifa</b> (spinta divergente)	con gli avambracci	Meridiano di Vescica, zona dorsale	5-7 passaggi
Laterale	<b>Hetuifa</b> (spinta convergente)	con gli avambracci	Meridiano di Vescica, zona dorsale	7-9 passaggi
Lato testa	<b>Anfa</b> (pressione graduale)	con la radice della mano	Meridiano di Vescica, zona dorsale, bilaterale	3 passaggi
Lato testa, poi laterale	<b>Anfa</b> (pressione graduale)	con la punta dei pollici	Punti Shu del dorso del ramo interno del Meridiano di Vescica, zona dorsale e lombare bilaterale	3 passaggi

*continua*

**SCHIENA (POSIZIONE PRONA)**

Posizione dell'operatore	Manovra	Modalità di esecuzione	Dove eseguire	Durata, numero di passaggi
<i>Eeguire le seguenti manovre su un lato...</i>				
Laterale, lato opposto	<b>Roufa</b> (frizione circolare)	con l'eminenza tenar	Meridiano di Vescica, zona dorsale e lombare, da un solo lato	3 passaggi
Laterale, lato opposto	<b>Gunfa</b> («rotolamento della mano»)	con il lato ulnare della mano e/o con due mani	Meridiano di Vescica, zona dorsale e lombare, da un solo lato	2-3 minuti
Laterale, lato opposto	<b>Bofa</b> («suonare una corda»)	con i pollici sovrapposti e le altre dita appoggiate, poi con la radice della mano sovrapposta al pollice	Meridiano di Vescica, zona dorsale e lombare	3 passaggi
<i>Ripetere le manovre da Roufa sull'altro lato, poi...</i>				
Laterale	<b>Anfa</b> (pressione graduale)	con il palmo della mano e le mani sovrapposte	Meridiano di Vaso Governatore	3 passaggi
Lato testa	<b>Tuifa</b> (spinta lineare)	con il lato radiale della punta del pollice	Meridiano di Vescica, zona dorsale e lombare, bilaterale	1 minuto
Laterale	<b>Yizhichan Fa</b> (oscillazione del pollice)	con il lato radiale del polpastrello del pollice	Punti Huatuo Jiaji (M-BW-35), zona dorsale e lombare, prima un lato poi l'altro	3 passaggi
Laterale	<b>Niejifa</b> (scollamento)	con la seconda falange dell'indice contrapposto al pollice	scollamento dal sacro a salire alla zona dorsale, bilaterale	1 passaggio
Laterale	<b>Niejifa</b> (scollamento)	con il pollice contrapposto a indice e medio alternati	scollamento dal sacro a salire alla zona dorsale, bilaterale	1 passaggio
Laterale	<b>Roufa</b> (frizione circolare)	con la radice della mano	zone trattate da Niejifa (scollamento), prima un lato poi l'altro	3 passaggi
Lato testa	<b>Gunfa</b> («rotolamento della mano»)	frontale con due mani	zona dorsale e lombare	1 minuto

**continua**