



**MTC**

ASSOCIATION PROFESSIONNELLE SUISSE



**TECHNIQUES ET MANIPULATIONS DE BASE EN TUINA**

OUVRAGE PÉDAGOGIQUE DE PRÉPARATION  
À L'EXAMEN DE TUINA

# Techniques et manipulations de base en Tuina

4<sup>e</sup> édition, janvier 2017  
(Nouvelle présentation de la page de garde, mai 2017)

**Auteurs:**

Reto Turnell, Godi Renz, Norbert Allenspach, Marina Tobler

**Éditeur:**

Association Professionnelle Suisse de MTC

Cet ouvrage, y compris toutes ses parties, est protégé par le droit d'auteur. Toute utilisation sans approbation écrite des auteurs, qui irait au-delà des limites strictes fixées par la loi sur le droit d'auteur, est interdite et passible de poursuites. Cela est notamment valable pour les copies, les traductions, l'enregistrement sur microfilm et la numérisation et le traitement dans des systèmes électroniques.

Copyright © 2017  
Techniques et manipulations de base en Tuina  
Ouvrage pédagogique de préparation à l'examen de Tuina

# Techniques et manipulations utilisées lors d'un massage Tuina

## Association Professionnelle Suisse de MTC

1.	<b>Mó cā lèi shǒu fǎ</b> / Technique de frottement et d'effleurement .....	04
2.	<b>Bǎi dòng lèi shǒu fǎ</b> / Technique de balancement et d'oscillation .....	05
3.	<b>Zhèn dòng lèi shǒu fǎ</b> / Technique de secousses et de vibrations .....	06
4.	<b>Jǐ yā lèi shǒu fǎ</b> / Technique de pression et de pincement .....	07
5.	<b>Kòu jī lèi shǒu fǎ</b> / Technique de battement et de claquement.....	09
6.	<b>Yùn dòng guān jié lèi shǒu fǎ</b> / Technique de mobilisation des articulations .....	10

Pour des raisons stylistiques, nous utiliserons le féminin dans le texte à suivre, qui inclut aussi les personnes du genre masculin.

## Mó cā lèi shǒu fǎ / Technique de frottement et d'effleurement

Nom de la manipulation	Moyen d'application	Méthode d'application	Zone d'application	Effets
<b>Tui fa (Tuī fǎ)</b> <b>Pousser</b>  Variantes: · <b>Zhi tui fa (Zhí tuī fǎ)</b> Pousser tout droit · <b>Fen tui fa (Fēn tuī fǎ)</b> Pousser en séparant · <b>Ji tui fa (Jǐ tuī fǎ)</b> Pousser en comprimant	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pouce</li> <li>· 4 doigts</li> <li>· Carpe</li> <li>· Paume</li> <li>· Poing</li> <li>· Coude</li> </ul>	Pousser vers l'avant en exerçant une pression homogène, dans une seule direction. La pression doit pénétrer profondément, sous la surface, dans les tissus.	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sur tout le corps</li> <li>· Sur tous les méridiens</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Stimule la circulation du Qi et du sang</li> <li>· Dénoue les stases de Qi et de sang</li> <li>· Libère les méridiens</li> <li>· Délie et mobilise les ligaments, les tendons et les articulations</li> </ul>
<b>Mo fa (Mó fǎ)</b> <b>Frotter</b>  Variantes: · <b>Tuan mo fa (Tuán mó fǎ)</b> Frotter en cercles · <b>Zhi mo fa (Zhí mó fǎ)</b> Frotter tout droit · <b>Xie mo fa (Xié mó fǎ)</b> Frotter en diagonale · <b>He mo fa (Hé mó fǎ)</b> Frotter en rapprochant	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Index, majeur, annulaire</li> <li>· Toute la paume</li> </ul>	Mouvements de frottement avec une pression superficielle.	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Visage</li> <li>· Thorax</li> <li>· Ventre</li> <li>· Dos</li> <li>· Bras et jambes</li> <li>· Articulations</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Stimuler, réchauffer la peau</li> <li>· Stimuler la circulation du Qi et du sang dans les collatéraux supérieurs</li> <li>· Évacuer le vent et le froid</li> <li>· Stimuler la digestion</li> </ul>
<b>Ca fa (Cā fǎ)</b> <b>Frotter en va et vient (rectiligne)</b>  Variante: · <b>Gua fa (Guā fǎ)</b> Gratter (souvent à l'aide d'une pièce ou d'une cuillère)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Paume de la main</li> <li>· Tranchant de la main</li> <li>· Éminence hypothénar</li> <li>· Pouces</li> <li>· Doigts</li> </ul>	Frotter en allant et venant en exerçant une pression douce à forte, dirigée généralement tout droit jusqu'à ce que la peau se réchauffe et rougisse	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Tête</li> <li>· Visage</li> <li>· Épaules</li> <li>· Dos</li> <li>· Poitrine</li> <li>· Côtes</li> <li>· Abdomen</li> <li>· Bras et jambes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Stimuler la peau et la réchauffer fortement</li> <li>· Stimuler la circulation du Qi et du sang</li> <li>· Dénouer les blocages de Qi et de sang</li> <li>· Libérer la circulation dans les méridiens</li> <li>· Supprimer ou réduire les gonflements locaux</li> <li>· Chasser le vent dans le dos, le rachis lombaire</li> <li>· Ouvrir la poitrine</li> <li>· Stimuler la digestion</li> </ul>
<b>Mo fa, aussi Ma fa (Mó fǎ, aussi Mǎ fǎ)</b> <b>Frictionner</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 1 ou 2 pouces, ou paume de la main</li> </ul>	Mouvement incessant de friction en montant et descendant ou de gauche à droite avec un contact étroit avec la peau	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Tête</li> <li>· Visage</li> <li>· Sourcils</li> <li>· Nuque</li> <li>· Tout le corps avec les paumes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Apaiser</li> <li>· Reprendre conscience</li> <li>· Renforcer les yeux</li> <li>· Dénouer les crampes</li> </ul>

<b>Mo fa (Mō fǎ)</b> <b>Lisser, effleurer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Gueule du tigre</li> <li>· Paume</li> <li>· Une main/ les deux</li> </ul>	Lisser une extrémité, de proximal vers distal, de tout le corps, de crânial vers caudal, ou vers la thérapeute. Superficiel comparé à Tui.	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Dos</li> <li>· Tronc</li> <li>· Bras, jambes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Dénouer les stases de Qi et de sang</li> <li>· Évacuer les facteurs pathogènes</li> <li>· Calmer le corps et l'esprit</li> </ul>
<b>Cuo fa (Cuō fǎ)</b> <b>Pétrir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Les deux paumes orientées l'une vers l'autre</li> </ul>	Saisir la partie du corps et la pétrir en allant et venant rapidement.	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Épaules</li> <li>· Poitrine</li> <li>· Tronc latéral</li> <li>· Bras et jambes</li> <li>· Coudes</li> <li>· Genoux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Détendre les muscles, les ligaments et les tendons</li> <li>· Stimuler la circulation du Qi et du sang</li> <li>· Libérer la circulation dans les méridiens</li> <li>· Dénouer les crampes</li> </ul>
<b>Shu fa (Shū fǎ)</b> <b>Peigner</b>  Variante: <ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Shu fa (Shù fǎ)</b> Peigner des deux mains sur l'arc costal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 5 doigts légèrement arqués</li> </ul>	Réaliser du bout des doigts un mouvement de peignage, éventuellement avec une pression alternative.	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cuir chevelu</li> <li>· Côtes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Stimuler la circulation du Qi et du sang</li> <li>· Calmer l'esprit</li> </ul>
<b>Tan bo fa (Tán bō fǎ, aussi Bō fǎ)</b> <b>Pression, glisser avec déplacement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Doigt, le plus souvent pouce ou la pointe du coude.</li> </ul>	Repousser un faisceau musculaire ou une insertion musculaire perpendiculairement de manière à ce que le muscle glisse par en-dessous, comme une buté sur une corde de guitare	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Muscles, tendons et ligaments sur tout le corps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Dénouer les tensions dans les muscles et les tendons</li> <li>· Dénouer les crampes</li> <li>· Apaiser la douleur</li> </ul>

### Bǎi dòng lèi shǒu fǎ / Technique de balancement et d'oscillation

Nom de la manipulation	Moyen d'application	Méthode d'application	Zone d'application	Effets
<b>Gun fa (Gūn fǎ)</b> <b>Rouler</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Dos de la main, d'ulnaire à radial (métacarpe du petit doigt au métacarpe de l'index) ou de distal à proximal (de l'articulation métacarpo-phalangienne à la face dorsale du poignet)</li> </ul>	Roulement énergétique et dynamique en allant et venant. Tranchant de la main en contact avec la peau.	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Tête</li> <li>· Nuque</li> <li>· Épaules</li> <li>· Dos</li> <li>· Fessier</li> <li>· Bras et jambes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Dynamiser le Qi et le sang</li> <li>· Détendre et dénouer les muscles, tendons et ligaments</li> <li>· Accroître la mobilité des articulations</li> <li>· Calmer la douleur</li> <li>· Dénouer les crampes</li> </ul>

<p><b>Rou fa (Róu fǎ)</b>  <b>Malaxer, appui en rotation fixe</b></p> <p>Variante:          · An Rou Fa (Àn róu fǎ)          Appuyer et frictionner</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pulpe des doigts</li> <li>· Dos des doigts, en formant un poing souple</li> <li>· Éminence thénar</li> <li>· Carpe</li> <li>· Toute la surface de la main</li> <li>· Coude</li> </ul>	<p>Pression sur un point d'acupuncture ou sur une certaine partie du corps, en faisant de petits mouvements circulaires, pas trop rapides. La main reste toujours au contact de la même zone de peau, contrairement à Mo. La pression s'exerce sous la peau, sur la musculature.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Visage</li> <li>· Épaules</li> <li>· Poitrine</li> <li>· Abdomen, en douceur</li> <li>· Dos</li> <li>· Fessier</li> <li>· Bras et jambes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Réchauffer, assouplir et dénouer les tissus sous-cutanés</li> <li>· Stimuler la circulation du Qi et du sang</li> <li>· Assouplir les muscles, tendons et ligaments</li> <li>· Évacuer les facteurs pathogènes</li> <li>· Éliminer les gonflements</li> <li>· Apaiser la douleur</li> <li>· Ouvrir la poitrine</li> </ul>
<p><b>Yi zhi chan tui fa (Yī zhǐ chán tuī fǎ)</b>  <b>Technique de pousser à 1 doigt</b></p> <p>Variante:          · Chan (Chàn)          Technique de pousser à 1 doigt façon chan, en oscillation</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pulpe du pouce</li> <li>· Bord du pouce</li> <li>· Bout du pouce</li> </ul>	<p>Avec le pouce, en exerçant une légère pression, faire de brefs mouvements de poussée en allant et venant.</p> <p>Chàn correspond à une oscillation brève et rapide en allant et venant sur un point d'acupuncture ou un point Ashi</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Points d'acupuncture et points Ashi</li> <li>· Tout le corps</li> <li>· Méridiens</li> <li>· Ligaments et tendons</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Dénouer les stases de Qi et de sang</li> <li>· Libérer la circulation dans les méridiens</li> <li>· Soutenir et harmoniser le Qi corporel</li> <li>· Apaiser la douleur</li> </ul>

### Zhèn dòng lèi shǒu fǎ / Technique de secousses et de vibrations

Nom de la manipulation	Moyen d'application	Méthode d'application	Zone d'application	Effets
<p><b>Dou fa (Dōu fǎ)</b>  <b>Secouer</b></p> <p>Variante:          · La dou fa (Lā dōu fǎ) ou Qian dou fa (Qiān dōu fǎ)          Tirer et secouer</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Main</li> <li>· Les deux mains</li> </ul>	<p>Secouer le bras au niveau du poignet, une ou les deux jambes avec une faible amplitude et une fréquence élevée</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Les bras et les jambes</li> <li>· Les deux jambes ensemble, avec le bassin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Détendre et assouplir les tendons, ligaments et articulations</li> <li>· Étirer légèrement les tendons, ligaments et articulations</li> <li>· Dénouer les blocages de Qi et de sang</li> </ul>
<p><b>Zhen fa (Zhèn fǎ)</b>  <b>Vibrer</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pulpe des doigts</li> <li>· Carpe</li> <li>· Paume</li> <li>· Mains posées l'une sur l'autre</li> </ul>	<p>Exercer une pression douce et vibrante, agissant en profondeur sur les points d'acupuncture ou sur les parties du corps.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Points d'acupuncture</li> <li>· Points Ashi</li> <li>· Tête</li> <li>· Abdomen</li> <li>· Dos</li> <li>· Région des lombaires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Dénouer les blocages de Qi et sang</li> <li>· Stimuler la circulation du Qi et du sang</li> <li>· Réchauffer les méridiens</li> <li>· Détendre les muscles, les ligaments et les tendons</li> <li>· Éliminer et réduire localement les gonflements</li> <li>· Stimuler la digestion</li> </ul>

## Jǐ yā lèi shǒu fǎ / Technique de pression et de pincement

Nom de la manipulation	Moyen d'application	Méthode d'application	Zone d'application	Effets
<b>An fa (Àn fǎ)</b> <b>Presser, appuyer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pouces</li> <li>· Pulpe des doigts</li> <li>· Éminences</li> <li>· Paumes</li> <li>· Paumes superposées</li> <li>· Coudes</li> </ul>	Presser en profondeur sur un point d'acupuncture, des points Ashi ou une partie du corps. Pression moins en pointe que pour Dian	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Points d'acupuncture</li> <li>· Points Ashi</li> <li>· Tout le corps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Stimuler les points d'acupuncture</li> <li>· Dénouer les stases de Qi et de sang</li> <li>· Stimuler la circulation du Qi et du sang (stimuler la vascularisation)</li> <li>· Calmer la douleur</li> <li>· Renforcer les os et les tendons</li> </ul>
<b>Dian an fa (Diǎn àn fǎ, aussi Diǎn fǎ)</b> <b>Pointer, presser sur un point</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Bout des doigts</li> <li>· Articulations interphalangiennes</li> <li>· Pointe du coude</li> </ul>	Appuyer en profondeur avec les doigts ou le coude.	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Points d'acupuncture</li> <li>· Points Ashi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Stimuler les points d'acupuncture et les points Ashi</li> <li>· Dénouer les stases de Qi et de sang</li> <li>· Calmer la douleur</li> <li>· Rafraîchir et réveiller le Qi</li> </ul>
<b>Qia fa (Qiā fǎ)</b> <b>Pointer, presser en profondeur (pincement)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pouces</li> <li>· Bout des doigts</li> <li>· Ongles</li> </ul>	Appuyer très fort, en profondeur et avec une pointe maximale sur un point d'acupuncture ou un point Ashi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Points d'acupuncture</li> <li>· Points extraordinaires, par exemple Ba-Feng, Ba-Xie, Shi-Xuan, Si-Feng</li> <li>· Points d'urgence, par exemple VG 26, points puits Jíng</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Réveiller l'esprit</li> <li>· Reprendre conscience</li> <li>· Évacuer les facteurs pathogènes</li> </ul>
<b>Na fa (Ná fǎ)</b> <b>Saisir</b>  Variantes: <ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Ti na fa (Tí ná fǎ)</b> Saisir et soulever</li> <li>· <b>Na nie fa (Ná niē fǎ)</b> Saisir et pétrir</li> <li>· <b>Na rou fa (Ná róu fǎ)</b> Saisir et frictionner</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pouces et index</li> <li>· Pouces, index et majeurs</li> <li>· Pouces et plusieurs doigts, pas les ongles</li> </ul>	Saisir, compresser et relâcher les muscles, les faisceaux musculaires ou les tendons.	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Nuque</li> <li>· Épaules</li> <li>· Flancs</li> <li>· Abdomen</li> <li>· Bras, jambes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Réchauffer et assouplir les couches musculaires plus profondes</li> <li>· Stimuler la circulation du Qi et du sang</li> <li>· Libérer la circulation dans les méridiens</li> <li>· Évacuer les facteurs pathogènes des couches en surface et en profondeur</li> <li>· Réduire les gonflements</li> <li>· Réveiller l'esprit</li> </ul>

<p><b>Nie fa (Niē fǎ)</b> <b>Pincer</b></p> <p>Variante:  <ul style="list-style-type: none"> <li>· Nie ti fa (Niē tí fǎ) Pincer et soulever</li> <li>· Ning fa (Níng fǎ) Pincer et tourner</li> </ul> </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pouces et index</li> <li>· Pouces et majeurs</li> <li>· Pouces et plusieurs doigts, pas les ongles</li> </ul>	<p>Pincer en rythme, en exerçant une pression, les muscles, les faisceaux musculaires ou les tendons.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Nuque</li> <li>· Épaules</li> <li>· Bras, jambes</li> <li>· Doigts</li> <li>· Orteils</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Réchauffer et assouplir les couches musculaires plus profondes</li> <li>· Stimuler la circulation du Qi et du sang</li> <li>· Libérer la circulation dans les méridiens</li> <li>· Évacuer les facteurs pathogènes des couches en surface et en profondeur</li> <li>· Calmer la douleur</li> <li>· Réduire les gonflements</li> <li>· Réveiller l'esprit</li> </ul>
<p><b>Nie ji fa (Niē jǐ fǎ)</b> <b>Pincer la peau, rouler sur la colonne vertébrale</b></p> <p>Variante:  <ul style="list-style-type: none"> <li>· Nie ti ji fa (Niē tí jǐ fǎ) Pincer et soulever la peau sur la colonne vertébrale</li> </ul> </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pouces, index et/ou majeurs</li> </ul>	<p>Saisir le bourrelet de peau à droite et à gauche de la colonne vertébrale, le pincer et rouler de caudal à crânial sans lâcher prise.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Dos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Stimuler la circulation du Qi et du sang</li> <li>· Évacuer la chaleur</li> <li>· Renforcer le Qi du corps</li> <li>· Renforcer le Milieu</li> <li>· Décoller les glaires</li> <li>· Calmer la toux</li> <li>· Arrêter la diarrhée</li> <li>· Apaiser l'esprit</li> </ul>
<p><b>Nian fa (Niǎn fǎ)</b> <b>Tracter, twister, tourner</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pouces et index</li> <li>· Pouces, index et majeurs</li> </ul>	<p>Tenir en douceur les articulations des doigts ou des orteils, en partant de l'articulation avec le métatarse ou métacarpe jusqu'à l'articulation interphalangienne distale et twister, tourner légèrement dans les deux sens à grande fréquence.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Doigts</li> <li>· Orteils</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Stimuler la circulation du Qi et du sang</li> <li>· Stimuler la mobilité des petites articulations</li> </ul>
<p><b>Tan jin fa (Tàn jīn fǎ)</b> <b>Pincer, tracter et relâcher les tendons</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pouces et index</li> <li>· Pouces, index et majeurs</li> <li>· Tous les doigts</li> </ul>	<p>Pincer et tirer vers le haut les insertions musculaires, les faisceaux musculaires ou les tendons et les relâcher brusquement.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sur tout le corps</li> <li>· Muscles, tendons, ligaments</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Dénouer les stases de Qi et de sang</li> <li>· Stimuler la circulation du Qi et du sang, stimuler la vascularisation</li> <li>· Libérer la circulation dans les méridiens</li> <li>· Soulager, calmer la douleur</li> <li>· Rafrâichir</li> <li>·</li> </ul>



## Kòu jī lèi shǒu fǎ / Technique de battement et de claquement

Nom de la manipulation	Moyen d'application	Méthode d'application	Zone d'application	Effets
<b>(Quan) Ji fa ((Quán) Jí fǎ)</b> <b>Martelage énergétique avec le poing</b>  Variante: · Chui Ji fa (Chuí jí fǎ) Marteler/battre avec un poing relâché	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Dos du poing</li> </ul>	Battement énergétique et rapide qui part d'un poignet relâché.	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Dos</li> <li>· Sacrum</li> <li>· Jambe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Dénouer les blocages de Qi et de sang</li> <li>· Stimuler la vascularisation</li> <li>· Détendre, assouplir les muscles</li> <li>· Dénouer les crampes</li> <li>· Calmer la douleur</li> <li>· Renforcer, réveiller le Yang Qi dans la colonne vertébrale (uniquement avec Quan Ji)</li> <li>· Détendre (uniquement avec Chui Ji)</li> </ul>
<b>Ce ji fa (Cè jī fǎ)</b> <b>Martelage avec le tranchant de l'auriculaire</b>  Variante: · He zhang ce ji fa (Hé zhǎng cè jī fǎ, aussi Hé zhǎng kòu jī fǎ) Battre avec les tranchants des deux auriculaires ensemble	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Les tranchants de chaque auriculaire, en alternance</li> </ul>	Battement rythmé, généralement en fin de traitement.	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Légèrement sur la tête</li> <li>· Légèrement sur la nuque</li> <li>· Épaules</li> <li>· Région lombaire</li> <li>· Jambes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Stimuler la circulation du Qi et du sang</li> <li>· Libérer la circulation dans les méridiens</li> <li>· Détendre</li> </ul>
<b>Zhuo ji fa (Zhuó jī fǎ)</b> <b>Piquer / picorer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Tous les bouts des doigts d'une ou des deux mains ensemble</li> </ul>	Piquer en souplesse et en rythme, à une vitesse adaptée sur un point ou une zone.	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Points d'acupuncture</li> <li>· Points Ashi</li> <li>· Légèrement sur la tête</li> <li>· Dos</li> <li>· Jambes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Stimuler la circulation du Qi et du sang</li> <li>· Détendre</li> <li>· Apaiser l'esprit</li> </ul>
<b>Pai ji fa (Pāi jī fǎ)</b> <b>Claquer / tapoter</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Une main ou les deux, doigts légèrement arqués, serrés les uns contre les autres</li> </ul>	Claquer en souplesse, bruyamment, en rythme, sur différentes parties du corps. Généralement à la fin du traitement.	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Épaules</li> <li>· Dos</li> <li>· Lombaires</li> <li>· Sacrum</li> <li>· Bras et jambes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Dénouer les blocages de Qi et de sang</li> <li>· Stimuler la vascularisation</li> <li>· Assouplir les muscles, les tendons et les ligaments.</li> </ul>
<b>Tan ji fa (Tàn jī fǎ)</b> <b>Faire des pointillés, La chiquenaude</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pouce associé à l'index ou au majeur</li> </ul>	Faire des mouvements de tappings avec l'index ou le majeur sur un point. Mouvement comme lorsqu'on parsème des miettes de pain.	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Tête</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Dénouer les blocages de Qi et de sang</li> <li>· Stimuler la vascularisation</li> <li>· Réveiller l'esprit</li> </ul>

<b>Dian ji fa (Diǎn jī fǎ)</b> <b>Tapoter un point</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Bout du pouce</li> <li>· Bout des doigts</li> </ul>	Tapoter une fois ou plusieurs fois un point d'acupuncture, un point Ashi ou le long du tracé d'un méridien.	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Points d'acupuncture</li> <li>· Points Ashi</li> <li>· Le long des méridiens</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Libérer la circulation dans les méridiens</li> <li>· Éveiller l'esprit</li> <li>· Stimuler et tonifier le Yang Qi</li> <li>· Calmer la douleur</li> <li>· Stimuler la transpiration</li> </ul>
---	--	---	--	---

## Yùn dòng guān jié lèi shǒu fǎ / Technique de mobilisation des articulations

Nom de la manipulation	Moyen d'application	Méthode d'application	Zone d'application	Effets
<b>Yao fa (Yáo fǎ)</b> <b>Rotation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Les deux mains</li> </ul>	Partie du corps passive. La maintenir d'une main, l'autre main décrit des cercles ou la fait tanguer dans différentes directions. Agrandir progressivement le cercle.	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Rachis cervical</li> <li>· Épaules</li> <li>· Rachis lombaire</li> <li>· Hanches</li> <li>· Coudes</li> <li>· Poignets</li> <li>· Articulations interphalangiennes, mains et pieds</li> <li>· Genoux</li> <li>· Chevilles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Stimuler la circulation du Qi et du sang</li> <li>· Stimuler la mobilisation des articulations</li> <li>· Assouplir et détendre les muscles, les tendons et les ligaments</li> </ul>
<b>Ban fa (Bān fǎ)</b> <b>Mobilisation des articulations, technique de repositionnement</b>  En Suisse, le recours à Ban Fa est uniquement autorisé avec une autorisation spéciale de pratiquer.		Repositionnement d'articulations et de vertèbres.	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Rachis cervical</li> <li>· Épaules</li> <li>· Rachis dorsal</li> <li>· Rachis lombaire</li> <li>· Bassin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Correction de mauvaises postures anatomiques</li> <li>· Stimuler la circulation du Qi et du sang</li> <li>· Assouplir et mobiliser les articulations</li> </ul>
<b>Ba shen fa (Bá shēn fǎ)</b> <b>Tracter, étirer</b>  Variantes: <ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>La fa (Lā fǎ)</b> Tracter</li> <li>· <b>Qian yin fa (Qiān yīn fǎ)</b> Tracter et étirer, en maintenant longtemps</li> <li>· <b>Lei fa (Lēi fǎ)</b> „Sliding“ (Rectifier)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mains</li> </ul>	Tirer et/ou tourner l'articulation dans le sens de la longueur, énergiquement mais avec précautions, afin d'étirer l'espace articulaire. Aussi avec un appareil.	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Rachis cervical</li> <li>· Épaules</li> <li>· Rachis dorsal</li> <li>· Rachis lombaire</li> <li>· Hanches</li> <li>· Coudes</li> <li>· Poignets</li> <li>· Articulations interphalangiennes, mains et pieds</li> <li>· Genoux</li> <li>· Chevilles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Dénouer les blocages dans les articulations</li> <li>· Stimuler la circulation du Qi et du sang</li> <li>· Dénouer les blocages de Qi et de sang</li> <li>· Détendre les tendons et les ligaments</li> </ul>

<b>Qu shen fa (Qū shēn fǎ)</b> <b>Flexion et extension</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mains</li> </ul>	Flexion qū et extension shēn d'une ou de plusieurs articulations simultanément.	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Tête</li> <li>· Nuque</li> <li>· Épaules</li> <li>· Rachis lombaire</li> <li>· Hanches</li> <li>· Coudes</li> <li>· Poignets</li> <li>· Articulations interphalangiennes, mains et pieds</li> <li>· Genoux</li> <li>· Chevilles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Dénouer les blocages dans les articulations</li> <li>· Stimuler la circulation du Qi et du sang</li> <li>· Détendre et étirer des tendons et ligaments raccourcis</li> </ul>
<b>Bei fa (Bèi fǎ)</b> <b>Charger la patiente sur le dos de la thérapeute</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Dos</li> </ul>	Bras dessus-dessous, dos à dos, se pencher et charger la patiente sur le dos de la thérapeute. Secouer la patiente en douceur ou la «projeter» vers le haut par des à-coups énergiques et rythmés. Agit sur l'ensemble du corps.		<ul style="list-style-type: none"> <li>· Assouplir et détendre toute la colonne vertébrale</li> <li>· Étirer la colonne vertébrale</li> <li>· Dénouer les blocages de Qi et de sang</li> </ul>
<b>Huang fa (Huǎng fǎ)</b> <b>Balancer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mains</li> </ul>	Saisir une partie du corps avec les deux mains et la balancer en rythme.	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Colonne vertébrale</li> <li>· Bassin</li> <li>· Épaules</li> <li>· Bras/jambes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Assouplir, détendre et étirer les tendons, ligaments et articulations</li> <li>· Dénouer les blocages de Qi et de sang</li> <li>· Apaiser l'esprit</li> </ul>

**Observation:** la force et la fréquence de la manipulation doivent être adaptées à l'état de santé et à la maladie de la patiente/du patient.

## Tonifier et disperser

Tonifier	Disperser
· Plutôt en douceur	· Plutôt énergiquement
· Lentement	· Rapidement
· Plutôt longtemps	· Plutôt bref
· Mouvement centripète	· Mouvement centrifuge
· Dans le sens de la circulation du Qi, du tracé du méridien	· Dans le sens contraire à la circulation du Qi, du tracé du méridien