



MTC

ASSOCIAZIONE PROFESSIONALE SVIZZERA



TECNICHE E MANIPOLAZIONI DI BASE IN TUINA

MANUALE DIDATTICO PER LA PREPARAZIONE
ALL'ESAME DI TUINA

Tecniche e manipolazioni di base in Tuina

5^a edizione, Gennaio 2021
(Nuova presentazione della copertina, maggio 2017)

Autori :

Reto Turnell, Godi Renz, Norbert Allenspach, Marina Tobler

Editori:

Associazione Professionale Svizzera di MTC

Quest'opera, comprese tutte le sue parti, è protetta da copyright. Qualsiasi utilizzo senza il consenso scritto degli autori, che vada oltre gli stretti limiti fissati dalla legge sul diritto d'autore, è vietato e perseguibile penalmente. Ciò vale in particolare per le copie, le traduzioni, la registrazione su microfilm nonché la scansione e l'elaborazione in sistemi elettronici.

Copyright © 2021
Tecniche e manipolazioni di base in Tuina
Manuale didattico per la preparazione all'esame in Tuina

Tecniche e manipolazioni applicate nel Tuina

Associazione Professionale Svizzera di MTC

1.	Mó cā lèi shǒu fǎ / Tecniche di Strofinamento e Carezzamento	04
2.	Bǎi dòng lèi shǒu fǎ / Tecniche di Bilanciamento ed Oscillazione	05
3.	Zhèn dòng lèi shǒu fǎ / Tecniche di Scuotimento e Vibrazione.....	06
4.	Jǐ yā lèi shǒu fǎ / Tecniche di Pressione e Compressione	07
5.	Kòu jī lèi shǒu fǎ / Tecniche di Percussione e Picchiettamento.....	09
6.	Yùn dòng guān jié lèi shǒu fǎ / Tecniche di mobilizzazione delle articolazioni.....	10

Per ragioni stilistiche, nel testo che segue, utilizzeremo il femminile, che comprende anche le persone di genere maschile.

Mó cā lèi shǒu fǎ / Tecniche di Strofinamento e Carezzamento

Nome della manipolazione	Mezzo di applicazione	Metodo di applicazione	Zona di applicazione	Effetti
Tui fa (Tuī fǎ) Spingere Varianti: · Zhi tui fa (Zhí tuī fǎ) Spingere dritto · Fen tui fa (Fēn tuī fǎ) Spingere separando · Ji tui fa (Jǐ tuī fǎ) Spingere comprimento	<ul style="list-style-type: none"> · Pollice · 4 dita · Carpo · Palmo · Pugno · Gomito 	Spingere in avanti esercitando una pressione uniforme, in una sola direzione. La pressione deve penetrare in profondità nei tessuti, sotto la superficie.	<ul style="list-style-type: none"> · Su tutto il corpo · Su tutti i Meridiani 	<ul style="list-style-type: none"> · Stimolare la circolazione del Qi e del Sangue · Risolvere le stasi di Qi e di Sangue · Liberare i Meridiani · Sciogliere e mobilitare legamenti, tendini e articolazioni
Mo fa (Mó fǎ) Strofinare Variantes: · Tuan mo fa (Tuán mó fǎ) Strofinare in cerchi · Zhi mo fa (Zhí mó fǎ) Strofinare dritto · Xie mo fa (Xié mó fǎ) Strofinare in diagonale · He mo fa (Hé mó fǎ) Strofinare avvicinando	<ul style="list-style-type: none"> · Indice, medio, anulare · Palmo intero 	Movimento di strofinamento con pressione superficiale.	<ul style="list-style-type: none"> · Viso · Torace · Addome · Dorso · Braccia e gambe · Articolazioni 	<ul style="list-style-type: none"> · Stimolare, riscaldare la pelle · Stimolare la circolazione del Qi et del Sangue nei collaterali superiori · Disperdere il Vento ed il Freddo · Stimolare la digestione
Ca fa (Cǎ fǎ) Frizionare avanti e indietro Variante: · Gua fa (Guā fǎ) Raschiare (spesso usando una moneta o un cucchiaio)	<ul style="list-style-type: none"> · Palmo della mano · Taglio della mano · Eminenza ipotenar · Pollici · Dita 	Frizionare avanti e indietro esercitando una pressione da lieve a forte, generalmente effettuata finché la pelle non si riscalda e si arrossa.	<ul style="list-style-type: none"> · Testa · Viso · Spalle · Dorso · Petto · Costole · Addome · Braccia e gambe 	<ul style="list-style-type: none"> · Stimolare la pelle e riscaldarla fortemente · Stimolare la circolazione del Qi et del Sangue · Risolvere i blocchi del Qi e del Sangue · Liberare la circolazione nei meridiani · Rimuovere o ridurre il gonfiore locale · Disperdere il Vento dal dorso, dalla zona lombare · Aprire il petto · Stimolare la digestione
Mo fa, anche Ma fa (Mó fǎ, anche Mǎ fǎ) Frizionare	<ul style="list-style-type: none"> · 1 o 2 pollici, oppure palmo della mano 	Movimento di frizionamento continuo su-giù, o sinistra-destra a stretto contatto con la pelle.	<ul style="list-style-type: none"> · Testa · Viso · Sopracciglia · Nuca · Tutto il corpo con i palmi delle mani 	<ul style="list-style-type: none"> · Lenire · Riprendere conoscenza · Rafforzare gli occhi · Risolvere i crampi

Mo fa (Mō fǎ) Lisciare, toccare	<ul style="list-style-type: none"> · HeGu (4Li) · Palmo · Una mano / due mani 	Lisciare un'estremità da prossimale a distale; tutto il corpo da craniale a caudale, o verso il terapeuta. Superficiale rispetto a Tui.	<ul style="list-style-type: none"> · Dorso · Tronco · Braccia, gambe 	<ul style="list-style-type: none"> · Risolvere le stasi di Qi e di Sangue · Eliminare i fattori patogeni · Calmare il corpo e lo Shen
Cuo fa (Cuō fǎ) Impastare	<ul style="list-style-type: none"> · Entrambi i palmi rivolti l'uno verso l'altro 	Afferrare la parte del corpo e massaggiarla muovendola avanti e indietro rapidamente.	<ul style="list-style-type: none"> · Spalle · Petto · Tronco laterale · Braccia e gambe · Gomiti · Ginocchia 	<ul style="list-style-type: none"> · Rilassare muscoli, legamenti e tendini · Stimolare la circolazione del Qi e del Sangue · Liberare la circolazione nei meridiani · Risolvere i crampi
Shu fa (Shū fǎ) Pettinare Variante: <ul style="list-style-type: none"> · Shu fa (Shù fǎ) Pettinare con entrambe le mani sull'arco costale 	<ul style="list-style-type: none"> · 5 dita leggermente arcuate 	Effettuare un movimento di pettinatura con i polpastrelli, possibilmente con pressione alternata.	<ul style="list-style-type: none"> · Cuoio capelluto · Costole 	<ul style="list-style-type: none"> · Stimolare la circolazione del Qi e del Sangue · Calmare lo Shen
Tan bo fa (Tán bō fǎ, aussi Bō fǎ) Pizzicare i tendini	<ul style="list-style-type: none"> · Dito, più spesso il pollice o la punta del gomito. 	Spingere perpendicolarmente un fascio muscolare o un'inserzione muscolare in modo che il muscolo scivoli sotto, come fosse una corda di chitarra	<ul style="list-style-type: none"> · Muscoli, tendini e legamenti di tutto il corpo 	<ul style="list-style-type: none"> · Eliminare le tensioni nei muscoli e nei tendini · Elimina i crampi · Lenire il dolore

Bǎi dòng lèi shǒu fǎ / Tecniche di Bilanciamento ed Oscillazione

Nome della manipolazione	Mezzo di applicazione	Metodo di applicazione	Zona di applicazione	Effetti
Gun fa (Gūn fǎ) Rotolamento	<ul style="list-style-type: none"> · Dorso della mano, da ulnare a radiale (dal metacarpo del mignolo al metacarpo dell'indice) o da distale a prossimale (dall'articolazione metacarpo-falangea alla superficie dorsale del polso) 	Rotolamento energetico e dinamico avanti e indietro con il bordo tagliente della mano a contatto con la pelle.	<ul style="list-style-type: none"> · Testa · Nuca · Spalle · Dorso · Glutei · Braccia e gambe 	<ul style="list-style-type: none"> · Dinamizzare il Qi ed il Sangue · Distendere e sciogliere muscoli, tendini e legamenti · Aumentare la mobilità articolare · Calmare il dolore · Risolvere i crampi

<p>Rou fa (Róu fǎ) ppporto di rotazione fisso</p> <p>Variante: · An Rou Fa (Àn róu fǎ) impastamento profondo</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Polpastrello delle dita · Dorso delle dita, formando un pugno morbido · Eminenza Tenar · Carpo · Tutta la superficie della mano · Gomito 	<p>Pressione su un punto di agopuntura o su una determinata parte del corpo, mediante piccoli movimenti circolari, non troppo rapidi. La mano resta sempre a contatto con la stessa zona della pelle, a differenza di Mo Fa. La pressione viene esercitata in profondità a livello muscolare.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Viso · Spalle · Petto · Addome, delicatamente · Dorso · Glutei · Braccia e gambe 	<ul style="list-style-type: none"> · Riscaldare, ammorbidire e sciogliere i tessuti sottocutanei · Stimolare la circolazione di Qi e Sangue · Ammorbidire muscoli, tendini e legamenti · Eliminare i fattori patogeni · Eliminare i gonfiori · Lenire il dolore · Aprire il petto
<p>Yi zhi chan tui fa (Yī zhī chán tuī fǎ) Manovra di pressione su un punto</p> <p>Variante: · Chan (Chàn) Manovra di pressione su un punto stile Chan, in oscillazione</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Polpastrello del pollice · Bordo del pollice · Punta del pollice 	<p>Con il pollice, esercitando una leggera pressione, effettuare brevi movimenti di spinta avanti e indietro.</p> <p>Chàn corrisponde ad una breve e rapida oscillazione avanti e indietro su un punto di agopuntura o su un punto Ashi</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Punti d'agopuntura e punti Ashi · Tutto il corpo · Meridiani · Legamenti e tendini 	<ul style="list-style-type: none"> · Risolvere la stasi di Qi e di Sangue · Liberare la circolazione nei meridiani · Sostenere e armonizzare il Qi del corpo · Lenire il dolore

W

Zhèn dòng lèi shǒu fǎ / Tecniche di scuotimento e di vibrazione

Nome della manipolazione	Mezzo di applicazione	Metodo di applicazione	Zona di applicazione	Effetti
<p>Dou fa (Dōu fǎ) Scuotere</p> <p>Variante: · La dou fa (Lā dǒu fǎ) ou Qian dou fa (Qiān dǒu fǎ) Tirare e scuotere</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Mano · Le due mani 	<p>Scuotere il braccio a livello del polso, una o entrambe le gambe con un'ampiezza bassa ed una alta frequenza</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Braccia e gambe · Le due gambe assieme, con il bacino 	<ul style="list-style-type: none"> · Rilassare e distendere tendini, legamenti ed articolazioni · Allungare leggermente i tendini, i legamenti e le articolazioni · Risolvere i blocchi di Qi e Sangue
<p>Zhen fa (Zhèn fǎ) Vibrazione profonda</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Polpastrello delle dita · Carpo · Palmo · Mani sovrapposte 	<p>Esercitare una pressione vibrante e profonda, agendo sui punti di agopuntura o su parti del corpo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Punti d'agopuntura · Punti Ashi · Testa · Addome · Dorso · Regione lombare 	<ul style="list-style-type: none"> · Risolvere i blocchi di Qi e Sangue · Stimolare la circolazione del Qi e del Sangue · Riscaldare i meridiani · Rilassare muscoli, legamenti e tendini · Eliminare e ridurre localmente il gonfiore · Stimolare la digestione

Jǐ yā lèi shǒu fǎ / Tecniche di Pressione e Compressione

Nome della manipolazione	Mezzo di applicazione	Metodo di applicazione	Zona di applicazione	Effetti
An fa (Àn fǎ) Premere	<ul style="list-style-type: none"> Pollici Polpastrelli delle dita Eminenze Palmi Palmi sovrapposti Gomiti 	<p>Premere profondamente su un punto di agopuntura, punti Ashi o parti del corpo.</p> <p>Pressione meno puntiforme rispetto a Dian</p>	<ul style="list-style-type: none"> Punti d'agopuntura Punti Ashi Tutto il corpo 	<ul style="list-style-type: none"> Stimolare i punti d'agopuntura Risolvere le stasi di Qi e Sangue Stimolare la circolazione del Qi e del Sange (stimolare la vascolarizzazione) Calmare il dolore Rafforzare ossa e tendini
Dian an fa (Diǎn àn fǎ, aussi Diǎn fǎ) Pressione su di un punto	<ul style="list-style-type: none"> Punta delle dita Articolazioni interfalangee Punta del gomito 	<p>Pressione profonda con le dita o con il gomito</p>	<ul style="list-style-type: none"> Punti d'agopuntura Punti Ashi 	<ul style="list-style-type: none"> Stimolare i punti d'agopuntura ed i punti Ashi Risolvere le stasi di Qi e Sangue Calmare il dolore Rinfrescare e risvegliare il Qi
Qia fa (Qiā fǎ) Premere e scavare	<ul style="list-style-type: none"> Pollici Punta delle dita Unghie 	<p>Premere molto forte, profondamente su di un'area ridotta al massimo, su un punto di agopuntura o un punto Ashi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Punti d'agopuntura Punti extra, ad esempio Ba-Feng, Ba-Xie, Shi-Xuan, Si-Feng Punti d'urgenza, ad esempio GV 26, punti Jing-Pozzo 	<ul style="list-style-type: none"> Risvegliare lo Shen Riprendere conoscenza Disperdere i fattori patogeni
Na fa (Ná fǎ) Afferrare	<ul style="list-style-type: none"> Pollice e indice Pollice, indice e medio Pollice e più dita, senza usare le unghie 	<p>Afferrare, comprimere e rilasciare muscoli, fasci muscolari o tendini.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Nuca Spalle Fianchi Addome Braccia, gambe 	<ul style="list-style-type: none"> Riscaldare e sciogliere gli strati muscolari più profondi Stimolare la circolazione di Qi e Sangue Liberare la circolazione nei meridiani Disperdere i fattori patogeni dagli strati superficiali e profondi Ridurre il gonfiore Risvegliare lo Shen
Nie fa (Niē fǎ) Pizzicare	<ul style="list-style-type: none"> Pollice e indice Pollice e medio Pollice e più dita, senza usare le unghie 	<p>Pizzicare ritmicamente, esercitando pressione, sui muscoli, sui fasci muscolari o sui tendini.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Nuca Spalle Braccia, gambe Dita della mano e dei piedi 	<ul style="list-style-type: none"> Riscaldare e sciogliere gli strati muscolari più profondi Stimolare la circolazione di Qi e Sangue Liberare la circolazione nei meridiani Eliminare i fattori patogeni dagli strati superficiali e profondi Calmare il dolore Ridurre il gonfiore Risvegliare lo Shen

<p>Nie ji fa (Niē jǐ fǎ) Pizzicare la pelle, rotolare sulla colonna vertebrale</p> <p>Variante: · Nie ti ji fa (Niē tí jǐ fǎ) Pizzicare e sollevare la pelle della colonna vertebrale</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Pollice, indice e/o medio 	<p>Afferrare la piega cutanea ai due lati della colonna vertebrale; pizzicarla e rotolare superiormente dal sacro al cranio senza lasciarla andare.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Dorso 	<ul style="list-style-type: none"> · Stimolare la circolazione del Qi e del Sangue · Purificare il Calore · Rafforzare il Qi del corpo · Rinforzare il Centro · Trasformare il catarro · Calmare la tosse · Arrestare la diarrea · Calmare lo Shen
<p>Nian fa (Niǎn fǎ) Rotolamento delle dita</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Pollice e indice · Pollice, indice e medio 	<p>Tenere delicatamente le articolazioni delle dita delle mani o dei piedi, iniziando dal metatarso o dal metacarpo fino all'articolazione interfalangea distale e ruotare, girando leggermente in entrambe le direzioni con alta frequenza.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Dita delle mani · Dita dei piedi 	<ul style="list-style-type: none"> · Stimolare la circolazione di Qi e Sangue · Stimolare la mobilità delle piccole articolazioni
<p>Tan jin fa (Tàn jīn fǎ) Pizzicare e tirare i tendini</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Pollice e indice · Pollice, indice e medio · Tutte le dita 	<p>Pizzicare e tirare verso l'alto le inserzioni muscolari, i fasci muscolari o i tendini, e rilasciarli bruscamente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Su tutto il corpo · Muscoli, tendini, legamenti 	<ul style="list-style-type: none"> · Risolvere le stasi di Qi e Sangue · Stimolare la circolazione di Qi e Sangue, stimolare la vascolarizzazione · Liberare la circolazione nei meridiani · Alleviare, calmare il dolore · Rinfrescare

Kòu jī lèi shǒu fǎ / Tecniche di Percussione e Picchiamento

Nome della manipolazione	Mezzo di applicazione	Metodo di applicazione	Zona di applicazione	Effetti
<p>(Quan) Ji fa ((Quán) Jí fǎ) Pugni vigorosi</p> <p>Variante: · Chui Ji fa (Chuí jí fǎ) Martellamenti/battiti a pugno rilassato</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Dorso del pugno 	<p>Battito energico e rapido che parte da un polso rilassato.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Dorso · Sacro · Gambe 	<ul style="list-style-type: none"> · Risolvere i blocchi del Qi e del Sangue · Stimolare la vascolarizzazione · Distendere e rilassare i muscoli · Risolvere i crampi · Calmare il dolore · Rafforzare, risvegliare la Yang Qi nella colonna vertebrale (solo con Quan Ji) · Rilassare (solo con Chui Ji)

<p>Ce ji fa (Cè jī fǎ) Battere con il bordo del mignolo</p> <p>Variante: · He zhang ce ji fa (Hé zhǎng cè jī fǎ, aussi Hé zhǎng kòu jī fǎ) Battere insieme i bordi uniti di entrambi i mignoli</p>	<ul style="list-style-type: none"> · I bordi laterali di ciascun mignolo alternatamente 	<p>Battito ritmico eseguito, solitamente, alla fine del trattamento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Leggero sulla testa · Leggero sulla nuca · Spalle · Regione lomare · Gambe 	<ul style="list-style-type: none"> · Stimolare la circolazione del Qi e del Sangue · Liberare la circolazione nei meridiani · Rilassare
<p>Zhuo ji fa (Zhuó jī fǎ) Picchiettare / beccare</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Tutti i polpastrelli di una o entrambe le mani assieme 	<p>Picchiettare in modo fluido e ritmico, a una velocità adeguata su di un punto o un'area.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Punti d'agopuntura · Punti Ashi · Leggero sulla testa · Dorso · Gambe 	<ul style="list-style-type: none"> · Stimolare la circolazione di Qi e Sangue · Rilassare · Calmare lo Shen
<p>Pai ji fa (Pāi jī fǎ) Percussione</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Una o entrambe le mani, dita leggermente arcuate, premute insieme 	<p>Percuotere in modo fluido, forte, e ritmico, su diverse parti del corpo. Di solito eseguita alla fine del trattamento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Spalle · Dorso · Lombari · Sacro · Braccia e gambe 	<ul style="list-style-type: none"> · Risolvere i blocchi di Qi e Sangue · Stimolare la vascolarizzazione · Sciogliere i muscoli, i tendini ed i legamenti.
<p>Tan ji fa (Tàn jī fǎ) Battere a linea tratteggiata</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Pollice associato a indice e/o medio 	<p>Trattenere indice e medio con il pollice e poi rilasciare creando delle linee tratteggiate su di un punto o lungo i meridiani. Movimenti come per cospargere il pangrattato.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Testa · Dorso 	<ul style="list-style-type: none"> · Risolvere i blocchi di Qi e Sangue · Stimolare la vascolarizzazione · Risvegliare lo Shen
<p>Dian ji fa (Diǎn jī fǎ) Percussione su un punto</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Punta del pollice · Punta delle dita 	<p>Percuotere una o più volte un punto di agopuntura, un punto Ashi o lungo il decorso di un meridiano.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Punti d'agopuntura · Punti Ashi · Lungo il decorso di un meridiano 	<ul style="list-style-type: none"> · Liberare la circolazione nei meridiani · Risvegliare lo Shen · Stimolare e tonificare la Yang Qi · Calmare il dolore · Stimolare la traspirazione

Yùn dòng guān jié lèi shǒu fǎ / Tecniche di mobilizzazione delle articolazioni

Nome della manipolazione	Mezzo di applicazione	Metodo di applicazione	Zona di applicazione	Effetti
Yao fa (Yáo fǎ) Rotazione	<ul style="list-style-type: none"> Le due mani 	<p>La parte del corpo del paziente resta passiva. Sorreggere con una mano, con l'altra effettuare dei cerchi o delle oscillazioni in diverse direzioni. Allargare gradualmente l'ampiezza del cerchio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Rachide cervicale Spalle Colonna lombare Fianchi Gomiti Polsi Articolazioni interfalangee di mani e piedi Ginocchia Caviglie 	<ul style="list-style-type: none"> Stimolare la circolazione di Qi e Sangue Stimolare la mobilizzazione articolare Rilassare e distendere muscoli, tendini e legamenti
Ban fa (Bān fǎ) Mobilizzazione articolare, tecnica di riposizionamento In Svizzera l'uso del Ban Fa è concesso solo con una speciale autorizzazione alla pratica.		<p>Riposizionamento delle articolazioni e delle vertebre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Rachide cervicale Spalle Rachide dorsale Rachide lombare Bacino 	<ul style="list-style-type: none"> Correzione di posture anatomiche scorrette Stimolare la circolazione del Qi e del Sangue Rilassare e mobilizzare le articolazioni
Ba shen fa (Bá shēn fǎ) Tirare, allungare Variantes: <ul style="list-style-type: none"> La fa (Lā fǎ) Tirare Qian yin fa (Qiān yīn fǎ) Tirare e allungare, trattene- ndo a lungo Lei fa (Lēi fǎ) „Sliding“ 	<ul style="list-style-type: none"> Mani 	<p>Tirare e/o ruotare l'articolazione longitudinalmente per allungare lo spazio articolare, vigorosamente ma con attenzione. Può anche essere eseguita con un dispositivo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Rachide cervicale Spalle Rachide dorsale Rachide lombare Fianchi Gomiti Polsi Articolazioni interfalangee di mani e piedi Ginocchia Caviglie 	<ul style="list-style-type: none"> Risolvere i blocchi delle articolazioni Stimolare la circolazione di Qi e Sangue Risolvere i blocchi di Qi e Sangue Rilassare tendini e legamenti
Qu shen fa (Qū shēn fǎ) Flessione ed estensione	<ul style="list-style-type: none"> Mani 	<p>Flessione qū ed estensione shēn di una o più articolazioni contemporaneamente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Testa Nuca Spalle Rachide lombare Fianchi Gomiti Polsi Articolazioni interfalangee di mani e piedi Ginocchia Caviglie 	<ul style="list-style-type: none"> Risolvere i blocchi nelle articolazioni Stimolare la circolazione di Qi e Sangue Rilassare ed allungare i tendini ed i legamenti accorciati

Bei fa (Bèi fà) Caricare il paziente sulla schiena del terapeuta	<ul style="list-style-type: none"> · Dorso 	Braccia in avanti, schiena contro schiena, piegarsi e caricare il paziente sulla schiena del terapeuta. Scuotere delicatamente il paziente oppure "lanciarlo" verso l'alto con scatti energici e ritmati.	Agisce su tutto il corpo.	<ul style="list-style-type: none"> · Ammorbidire e rilassare l'intera colonna vertebrale · Allungare la colonna vertebrale · Risolvere i blocchi del Qi e del Sangue
Huang fa (Huǎng fǎ) Oscillare	<ul style="list-style-type: none"> · Mani 	Afferrare una parte del corpo con entrambe le mani e farla oscillare ritmicamente.	<ul style="list-style-type: none"> · Colonna vertebrale · Bacino · Spalle · Braccia/gambe 	<ul style="list-style-type: none"> · Ammorbidire, rilassare ed allungare tendini, legamenti e articolazioni · Risolvere i blocchi di Qi e Sangue · Calmare lo Shen

Osservazione: la forza e la frequenza della manipolazione devono essere adattate alla salute ed alla malattia del paziente.

Tonicare e disperdere

Tonicare	Disperdere
· Piuttosto delicatamente	· Piuttosto vigoroso
· Lentamente	· Rapidamente
· Per un tempo lungo	· Per un tempo breve
· Movimento centripeto	· Movimento centrifugo
· Nella direzione del decorso del Qi e del meridiano	· Nella direzione contraria al decorso del Qi e del meridiano