

# Introduzione alle principali manovre del Tuina

In questo articolo spiegheremo le principali manovre che si utilizzano nel *Tuina* pediatrico.

Come premessa e' da sottolineare l'importanza della postura della persona che opera il massaggio: le spalle e i gomiti sono rilassati, i polsi morbidi. Il movimento deve essere regolare, il ritmo costante, la pressione uniforme.

Le manipolazioni sugli arti vanno eseguite sul lato sinistro per i maschietti e sul lato destro per le femminucce tenendo conto che il lato sinistro è Yang (maschile) mentre il lato destro è Yin (femminile).

*TUI FA* - spingere: la spinta può essere eseguita con il pollice, oppure con indice e medio accostati tra loro. Essa viene esercitata di solito lungo una linea in una sola direzione.

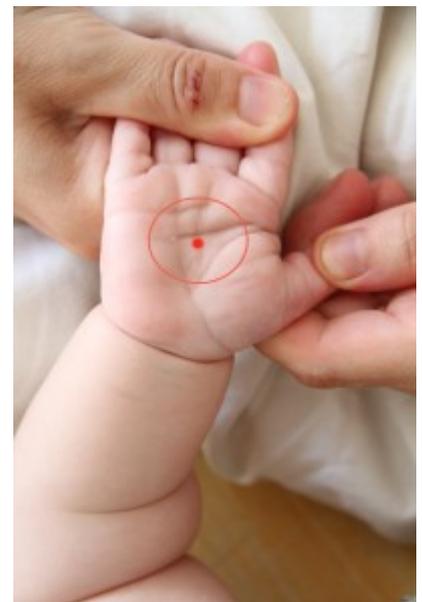


*FEN TUI FA* - spingere separando: si effettua con il margine radiale del polpastrello di entrambi i pollici contemporaneamente; essi vengono posizionati al centro della zona da trattare e si allontanano l'uno dall'altro procedendo dal centro verso l'esterno.





*YUN FA* - muovere circolarmente: si effettua con il polpastrello del pollice che si muove circolarmente in senso orario sul palmo della mano del bimbo.



*AN ROU FA* - *AN* premere; *ROU* impastare: può essere effettuata con un dito oppure con il palmo o parti del palmo (eminenza tenar e/o ipotenar) e consiste in una pressione associata a un impastamento che muove i tessuti sottocutanei, senza mai perdere contatto con la cute.



*MO FA* - frizione: è una frizione circolare che si esercita superficialmente con il palmo della mano sulla cute senza scollamento del tessuto sottocutaneo.



*NIE JI FA* - pinzettare e sollevare i lati della colonna. Con il pollice e l'indice si afferra la cute ai lati della colonna vertebrale e la si solleva dolcemente con un movimento di rotolamento in salita dal basso (sacro) verso l'alto (colonna cervicale).





*KOU FA* - battere con la punta del dito: con la punta del polpastrello del dito medio si picchietta come un piccolo martelletto su un singolo punto mantenendo il polso morbido con un movimento caratterizzato da ritmicità, elasticità e regolarità.



*QIA FA* - premere con l'unghia: si applica una pressione graduale dell'unghia del pollice con energia.

