



# Nouveau printemps

L'école du Qi pour redevenir jeune après 60 ans

## Les massages chinois : technique 10

### An Fa



## Les massages chinois : technique 10

### An Fa

Bienvenue dans cette nouvelle vidéo, dans laquelle on va étudier ensemble la technique des techniques, puisque c'est **la plus connue en digitopuncture** : la technique **An Fa**.

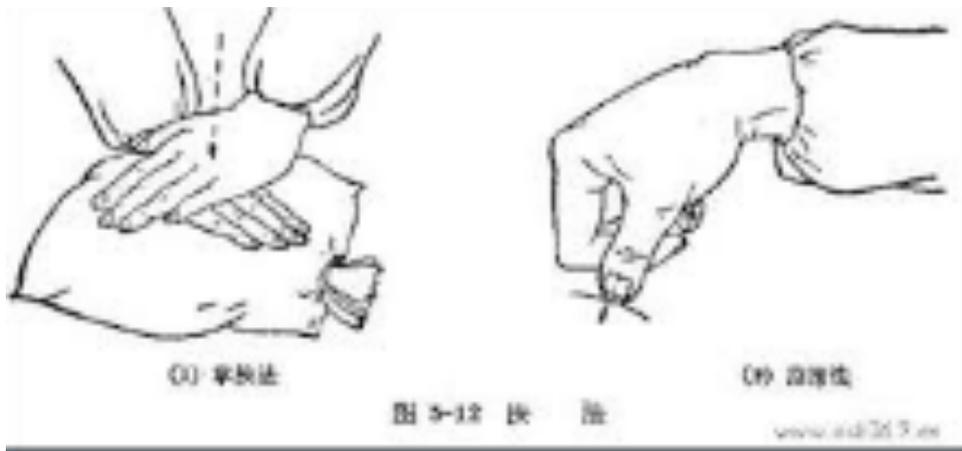
Elle fait partie de quatre techniques de pression que l'on nomme **Ji Ya**. En l'occurrence, **An Fa** est une pression simple ou « pression avec un doigt ».

#### Description de la technique

Pour pratiquer cette technique, on peut prendre un doigt, la pulpe des doigts, l'éminence thénar ou hypothénar, le plat de la main ou le bord cubital de la main, le talon de la main, les poings, les coudes et même les pieds. On peut aussi utiliser les deux mains l'une sur l'autre.

C'est bien évidemment **une des techniques les plus utilisées dans le massage Tui Na**. Très souvent, en même temps qu'on appuie, on peut tourner, malaxer, faire vibrer ou trembler.

Si vous avez suivi mes vidéos sur la digitopuncture, lorsque je vous avais parlé de la véritable technique qui consiste à appuyer sur un point d'acupuncture, il s'agit justement de **An Fa**.



Selon la description traditionnelle, il convient de :

- Presser le doigt, le coude ou la paume des mains sur la partie à traiter, verticalement, doucement et superficiellement pour bien sentir la zone.
- Ensuite, presser de plus en plus fort, jusqu'à atteindre la profondeur où le patient ressent une irradiation.
- Relâcher alors la pression et remonter doucement, mais les mains ou le coude ne doivent pas quitter la zone à traiter.

# Nouveau printemps

“Si l’on ne vous ouvre pas la porte tout de suite, appuyez de nouveau sur la sonnette” : cela implique de **recommencer le mouvement de pression plusieurs fois, jusqu’à disparition des signes de contracture.**

Vous pouvez donc faire la manipulation avec le pouce (**An Ya** ou **Mu Zhi An**), avec la paume (**Zhang An**) ou la base de la paume (**Zhang Gen An**). En fin de compte, il s’agit là de la base du massage thaïlandais ; c’est-à-dire qu’on va appuyer sur toutes les masses musculaires. C’est vraiment **une technique très connue et très facile à mettre en œuvre !**

## Zones d’action

Toutes les régions du corps sont concernées par la pression.

Idéalement, vous utiliserez le coude sur le **point 30VB** qui est au niveau de la fesse. Comme ce point est très profond, il est plus évident de l’atteindre avec le coude.



*Point 30 de la vésicule biliaire*

## Différentes actions de la technique

Il est dit de cette technique qu’elle permet de :

- Régulariser la circulation du sang, du **Qi** et des liquides organiques ;



# Nouveau printemps

- **Détendre les muscles et les tendons ;**
- **Calmer les spasmes ;**
- **Désobstruer les méridiens et les stades de sang ;**
- **Éliminer les accumulations et régulariser la circulation du sang et de l'énergie ;**
- **Réchauffer et disperser le froid et l'humidité ;**
- **Activer les collatéraux et relaxer les tendons ;**
- **Éliminer la douleur dans les os et dans les tissus mous.**

## **Astuce**

**N'hésitez pas à revoir la vidéo sur la digitopuncture !**

- Cette manipulation est préconisée lors des douleurs de contractures sur un méridien. On emploie alors le pouce qui est plus précis.
- Si la zone est plus étendue, on préférera utiliser les deux paumes appuyées.
- Pour une force supérieure, on peut utiliser l'olécrâne.



# Nouveau printemps

De la répétition du mouvement naîtra la diminution de la contracture. Cela permet par exemple d'activer un point d'acupuncture. On l'associe souvent à d'autres techniques comme la pression circulaire.

## Démonstration

La méthode **An Fa** est vraiment **LA technique basique en digitopuncture**. On peut effectivement exercer une pression avec le pouce, les doigts, les éminences thénar ou hypothénar, ou encore avec les deux poings. De temps en temps, vous entendrez un bon craquement parce que vous êtes en train de débloquent tout ce qui était bloqué au niveau des vertèbres dorsales.

Vous allez également pouvoir atteindre des points difficiles d'accès grâce à vos coudes. Certains praticiens utilisent même les pieds ou les talons !

### Astuce

**Pensez à bien souffler à chaque fois que vous exercez une pression et relâchez sur l'inspire. En soufflant, vous amenez votre énergie !**

À suivre...

Dans la prochaine vidéo, on verra **un autre cas de déséquilibre au niveau du Poumon**. On parlera notamment du Gros Intestin...