



# Nouveau printemps

L'école du Qi pour redevenir jeune après 60 ans

## Les massages chinois : technique 12

**Na Fa**



## Les massages chinois : technique 12

### Na Fa

Bienvenue dans cette nouvelle vidéo. On va aborder ensemble **une technique très intéressante appelée Na Fa qui fait partie des techniques de pression Ji Ya. Na Fa** pourrait se traduire par « soulever, saisir, comprimer », ou encore par « pincer et saisir ». C'est une **technique phare dans le Tui Na**.

#### Description de la technique

On utilise la pulpe des doigts, souvent la pince-pouce et les doigts opposés. **C'est une technique de pincement de la peau qui consiste à saisir, comprimer, pincer les tissus, puis à soulever le pli de la peau.** Le geste ne doit pas être trop douloureux, et l'intensité progressive et décroissante.

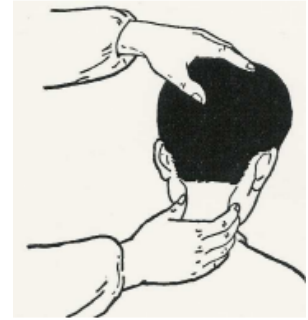
Il faut former une pince avec les doigts ou la main puis comprimer et décompresser une zone de manière répétée. Il s'agit donc d'**une constriction verticale successive lente et rythmée.**





# Nouveau printemps

- Le pouce, l'index et le majeur, ou le pouce et les quatre autres doigts exercent une force symétrique lente et continue pour saisir et tirer.
- En même temps, la main pratique une torsion et un pétrissage de la partie traitée, qui se trouve ainsi soulagée.



Positions

- On allonge les doigts pour travailler avec la pulpe. Il ne faut pas fléchir les doigts de peur que la partie traitée soit pincée et agrippée avec les ongles.
- Il faut assurer des mouvements harmonieux et rythmés avec le poignet et les doigts.



- Petit à petit, on renforce le mouvement de façon progressive et douce jusqu'à l'obtention de la force supportée par le patient.
- Il faut éviter de changer brusquement la force de préhension, et de lâcher soudainement la partie massée.
- On veillera à réduire la force progressivement avant de finir en massage doux.



# Nouveau printemps

## Zones d'action

Cette technique peut être utilisée dans toutes les régions du corps, en particulier au niveau du cou, des épaules, du dos et des membres inférieurs et supérieur.

## Différentes actions de la technique

Cette manipulation produit **une stimulation forte.**

Elle a pour effets de :

- **Dilacérer les tissus tendino-musculaires lorsque ceux-ci sont spasmés ou contusionnés** suite à des traumatismes, des mauvaises positions ou des blocages d'énergie due aux 7 passions.

### À retenir

**Souvenez-vous des 7 émotions qui peuvent agir directement les méridiens énergétiques et générer des blocages et des stagnations à certains endroits. Si vous êtes inquiet, effrayé, angoissé, que votre batterie des Reins est à plat et que la peau en bas de votre dos est bloquée, vous allez pouvoir mettre cette technique en œuvre pour débloquer la zone.**



# Nouveau printemps

- Être très utile dans les pathologies telles que les torticolis, les blocages des trapèzes (par exemple après le port d'un sac à dos), les contusions lombaires et les blocages de l'énergie du Foie sur les hypocondres.

Cette technique a différentes indications :

- Elle agit sur un vide de sang ;
- Elle agit sur une plénitude de Yin ;
- Elle libère la surface, surtout du vent et du froid ;
- C'est une manœuvre tonifiante d'un point d'acupuncture ;
- Elle soulage les adhérences ;
- Elle chasse le vent ;
- Elle disperse froid ;
- Elle débloque les méridiens ;
- Elle active le sang et casse la stase ;

On peut la compléter par l'utilisation de ventouses ou de moxas.



# Nouveau printemps

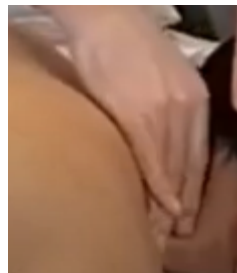
## Bon à savoir

**Cette technique est très efficace, surtout en pédiatrie, quand on l'emploie sur les points 20VB et 21VB, au niveau des trapèzes. Elle permet alors de prévenir les gripes, les rhumes et les maux de tête.**

## Démonstration

**On saisit la nuque, on pince et on répète l'opération.** Au niveau cervical, on va retrouver **les points 20 et 21 de la Vésicule Biliaire**. Comme toute cette zone peut se bloquer très facilement à cause de colères intériorisées et de blocages émotionnels, c'est une excellente méthode à utiliser pour débloquer la zone.

**N'allez pas trop vite et ne faites pas de mouvements trop violents !  
Néanmoins, vous devez sentir la stase se casser dans les tissus.**





# Nouveau printemps

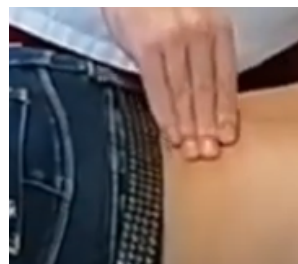
On peut aussi l'utiliser sur les trapèzes ou, si elle est présente, sur la bosse du bison.

## Le saviez-vous ?

**Il faut absolument faire disparaître cette bosse petit à petit parce que c'est un signe d'ostéoporose future, en particulier chez les femmes !**



Ou encore en bas du dos.



Retrouvez une démonstration complète en cliquant sur le lien ci-dessous:

<https://www.youtube.com/watch?v=9bCSEX6oOig>



# Nouveau printemps

À suivre...

Il se peut que votre intestin soit sec, c'est-à-dire qu'il n'y ait pas assez de liquides organiques (**Jin Ye**), ce qui peut être une grande cause de constipation. Mais comme dans le syndrome précédent où il y avait de la chaleur-humidité, cela peut aussi engendrer une maladie en pleine évolution à l'heure actuelle, à savoir la maladie de Crohn. C'est ce que nous étudierons dans le syndrome de **déficience des liquides dans le Gros Intestin**.