



Nouveau printemps

L'école du Qi pour redevenir jeune après 60 ans

Les massages chinois : technique 13

Nie Fa



Les massages chinois : technique 13

Nie Fa

Bienvenue dans cette nouvelle vidéo où on va étudier **une nouvelle technique de Tui Na qui fait partie des méthodes de pression Ji Ya 即压**. Cette technique appelée **Nie Fa 捏法** est le fameux **pincer-palper-rouler** dont je vous avais fait une démonstration dans le cours sur la rhumatologie pour les douleurs lombaires.

C'est une technique dérivée de **Na Fa 拿法**. **Il s'agit d'un pincement soit au niveau superficiel de la peau, soit en profondeur, que l'on utilise beaucoup en pédiatrie sur le dos**. On comprime la peau, le derme et le tissu conjonctif pour décoller les adhérences en faisant rouler la peau entre ses doigts.

Description de la technique

On utilise la pulpe des doigts en opposition avec la main complète. C'est donc **une technique de pincement de la peau**. Il s'agit en effet d'un pincement suivi d'une traction des tissus vers le haut. On fait ensuite avancer ce pli sans le lâcher selon un mouvement horizontal.





Nouveau printemps

Attention

Le geste ne doit pas être douloureux ! Le but est simplement de faire un appel d'énergie **Yang en surface.**

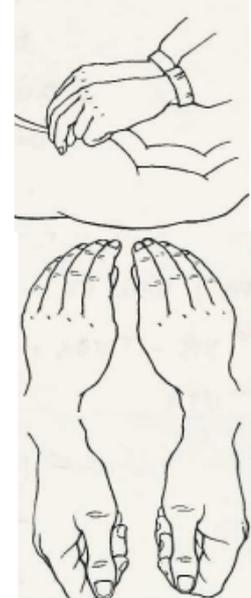
Par exemple, le patient est allongé en procubitus (sur le ventre) sur la table. Le praticien est debout de côté et utilise ses deux mains. On pince la peau entre le pouce et l'index, puis on avance ses doigts tout en gardant en permanence un petit rouleau de peau qu'on fait progresser avec les doigts.

Le grand intérêt de cette méthode est qu'on peut l'utiliser chez les enfants et les bébés. On ne piquera jamais un bébé en acupuncture parce que l'énergie est à la surface de la peau. Non seulement l'enfant reçoit les émotions de sa mère mais il commence aussi à créer ses propres émotions qui sont la plupart du temps binaires. Or cela peut déjà avoir un retentissement sur la peau, d'où l'importance de les masser très régulièrement. Quand vous sentez une zone de contractures, vous pouvez faire ce palper-rouler. L'enfant vous en sera très reconnaissant !

Exemples de techniques :

Nouveau printemps

- **Bu Nie Ji Fa** (tonifier) : Partir du sacrum, remonter le long du méridien choisi, pincer peu la peau, rouler et avancer doucement 5 à 8 fois.
- **Xie Nie Ji Fa** (dispenser) : Partir du sacrum, remonter le long du méridien choisi, pincer fort la peau, rouler profondément et doucement, puis avancer rapidement 1 à 3 fois.
- **Nie Ji Fa latéral** : Pincer-rouler effectué sur l'axe du méridien. Le praticien est perpendiculaire au patient. Par exemple, il pince et décolle sur le méridien de la Vessie, parallèlement à la colonne. Le mouvement est pratiqué sur les deux côtés du méridien.



Zones d'action

On pratique cette technique **le plus souvent sur le dos, la nuque, les membres et l'abdomen.**

Différentes actions de la technique

On l'utilise dans les situations suivantes :

- **En cas de vide de sang ;**



Nouveau printemps

- **Quand on veut stimuler, disperser et mobiliser le Qi ;**
- **Pour décoller les adhérences ;**
- **Pour tonifier les points d'acupuncture.** Selon les points d'acupuncture choisis, on peut avoir une action directe sur les **Zang Fu**.

Si vous êtes tendu, nerveux, et que vous commencez à avoir une raideur, votre peau va être collée en bas du dos. Dans ce cas, vous pouvez la pincer et la décoller – ce qui est une autre manœuvre de **Tui Na** –, mais vous pouvez aussi remonter le long du dos avec cette technique pour libérer les tensions et les fascias. **Une fois que cela circule, les douleurs disparaissent !**

Démonstration

En réalité, c'est **une technique très connue dans le Tui Na qui consiste à pincer et tirer la peau ou à faire un palper-rouler.**

Astuce

Idéalement, le praticien se met à califourchon sur le patient pour être bien symétrique.



Nouveau printemps

- Une fois qu'on a commencé à préparer le dos par tout un tas de techniques de massage, on peut pincer la peau du bas du dos, la tirer et remonter petit à petit.
- Le palper-rouler consiste à prendre la peau et ne plus la rabaisser. Ensuite, on va remonter le long du dos en tournant la peau entre ses doigts.

Quand vous sentez que la personne a mal à tel ou tel endroit, cela signifie qu'il y a des blocages. Lorsque je constate une douleur parce que la personne réagit, j'arrête et j'utilise une autre technique, comme par exemple une technique de poussée. Si je sens vraiment un nœud, je vais plutôt desserrer ce nœud ou travailler sur le point énergétique à l'aide de mon pouce.

Vous l'avez compris : vous pouvez croiser toutes les techniques, mais le palper-rouler reste la plus connue et la plus utilisée, en particulier chez les enfants.

En fin de compte, **cette technique permet de faire monter Yang en surface, et donc d'éliminer les blocages et les stagnations !**

À suivre...

Dans la prochaine vidéo, pour continuer avec les grands syndromes de la médecine chinoise, nous allons aborder **un des logiciels-organes les plus**



Nouveau printemps

importants du corps : les Reins. Nous commencerons par **la déficience du Yang des Reins**, celle qui rend les personnes extrêmement frileuses.

Pour rappel, dans ces 54 cas fondamentaux, j'ai commencé par le Foie pour des raisons bien précises, alors que les textes anciens commencent par le Cœur. J'ai choisi le Foie parce que c'est là que se trouve l'âme spirituelle qui nourrit le Cœur. On a vu ensuite la Rate-Pancréas, puis le Poumon. Nous allons maintenant boucler la boucle avec le Rein.