



# Nouveau printemps

L'école du Qi pour redevenir jeune après 60 ans

## Les massages chinois : technique 14

Ji Fa



## Les massages chinois : technique 14

### Ji Fa

Bienvenue dans cette nouvelle vidéo où on va étudier **une nouvelle manœuvre de Tui Na**. En réalité, il s'agit de trois nouvelles manœuvres qui font partie de la classe des **Kou Ji Fa**, c'est-à-dire les percussions. La première, que l'on va voir aujourd'hui, s'appelle **Ji Fa**, ce qui signifie « frapper, marteler ».

#### Description de la technique

On frappe la surface avec les doigts, le bout des doigts, les poings, le tranchant ou le talon de la main, et même les coudes.

On frappe avec légèreté. C'est la **régularité et le rythme** qui sont les maîtres-mots des percussions ! La percussion est exécutée perpendiculairement à la surface. La frappe doit être élastique et le geste souple.

Il existe plusieurs façons de procéder :

- Le picotage se fait avec les doigts en épi ;
- Le martelage se fait avec les points comme un tambour ;



# Nouveau printemps

- Le hachage se fait avec le tranchant de la main (et le bruit doit être important) ;
- Le claquage se fait avec les mains en creux ou à plat.

Il existe donc plusieurs sous-variantes de cette technique **Ji Fa** :

1. **Quan Ji Fa** consiste à frapper avec le dos de la main. On ferme le poing, on met le poignet en extension ferme et on frappe le patient avec la face dorsale de la main de façon régulière. Le plus souvent, on utilise cette méthode sur le dos, en particulier sur la région sacro-lombaire ou sur le point 14 **Du Mai**.



2. **Quan Bei Ji Fa** (ou **Zhang Gen Ji Fa**) consiste à frapper avec la base de la paume de la main. On fléchit les doigts doucement, on met le poignet en extension et on frappe la partie à traiter avec la paume ou avec la base de la paume. Le plus souvent, on utilise cette méthode sur les grosses articulations, la fontanelle, le vertex ou le point **Bai Hui**.



3. **Xiao Yu Ji Ji Fa** consiste à frapper avec l'éminence hypothénar. On étend les doigts, on joint le pouce aux autres doigts et on frappe de façon rythmique la partie à traiter avec l'éminence hypothénar. On peut utiliser les deux mains en alternance.



# Nouveau printemps

4. **Zhi Jian Ji Fa** consiste à frapper avec le bout des doigts. On frappe avec le bout du médius ou avec le bout des pouces, l'index et le majeur réunis, ou avec le bout des cinq doigts rapprochés.



**Quelle que soit la technique choisie, l'important est d'avoir un bon rythme et que ce soit une vraie percussion. On doit entendre du bruit !**

## Zones d'action

Toutes les zones du corps peuvent être traitées par cette technique. Mais le plus souvent, on prend les méridiens de la tête, la face, la poitrine, l'abdomen, la région lombo-sacrée et les membres.

## Différentes actions de la technique

Cette technique permet de :

- Relâcher les tendons ;
- Drainer les Luo ;
- Vivifier le sang et éliminer les stases ;



# Nouveau printemps

- Réguler le **Qi** et le sang.

Elle est spécialement indiquée dans le traitement des arthralgies dues au vent-humidité, des engourdissements, des spasmes musculaires, des myalgies et des paralysies. On l'utilise donc extrêmement souvent !

En fonction des points d'acupuncture choisis, elle permet d'agir directement sur les **Zang Fu** (organes internes).

**Vous avez pu remarquer que très souvent les techniques de massage **Tui Na** étaient relativement violentes (pincement, percussion, décollement...). N'oubliez pas que ce que craint le plus l'organisme, ce sont les stagnations et les blocages ! Bien sûr, une fois ces manœuvres faites, il faudra faire un massage général beaucoup plus doux pour faire circuler.**

Voici un exemple de technique ponctuel : pour éliminer la chaleur dans le sang et agir sur les douleurs lombaires, on pourra utiliser le **point 40 Vessie** qui se situe derrière la jambe, à la pliure du genou.

Encore une fois, **cette technique est très simple à mettre en œuvre, mais il ne faut surtout pas oublier la régularité dans le mouvement et dans la frappe !**

# Nouveau printemps

## Démonstration

On peut le faire par exemple sur la région lombaire avec le dos de la main, le poing un peu fermé, quand il y a un blocage du **Qi** ou du sang qui déclenche des douleurs.



À suivre...

Dans la prochaine vidéo, nous verrons **ce qui se passe quand le Yang des Reins est faible**. Dans ce cas, l'eau se répand dans l'organisme !