



Nouveau printemps

L'école du Qi pour redevenir jeune après 60 ans

Les massages chinois : technique 15

Pai Fa



Les massages chinois : technique 15

Pai Fa

Bienvenue dans cette nouvelle vidéo où on va continuer les massages **Tui Na**, et en particulier les **techniques de percussion** ou **Kou Ji Fa**. Aujourd'hui, nous allons voir la technique **Pai Fa**, ce qui signifie « tapoter avec la main creuse » ou « tapotement main en cloche ».

Description de la technique

On utilisera le bout des doigts, le pourtour de la main et le dos de la main. De la paume, du dos de la main ou de l'extrémité des doigts, avec le poing fermé ou non, **on tapote une zone du corps**. Le poignet doit être souple pour avoir douceur et régularité.



Rappel

Pour toutes ces techniques, les deux maîtres-mots sont souplesse et rythme.



Nouveau printemps



Le masseur se place en position assise ou debout. Il place ses doigts légèrement pliés avec le pouce tendu. L'articulation métacarpo-phalangienne est légèrement fléchie pour former une concavité.



Le masseur lève la main et tapote en descendant la région traitée avec souplesse mais fermé. Le poignet reste souple.

Le son entendu doit être sourd et identique, car c'est le tapotement qui envoie l'onde de choc. La main restera toujours concave.

Zones d'action

Cette technique peut se pratiquer **sur le corps entier**.

Différentes actions de la technique

Le **Pai Fa** léger est préconisé pour :

- Stimuler la circulation de la tête ;
- Favoriser la digestion ;
- Réguler l'excitation nerveuse ;
- Calmer les oppressions thoraciques ;
- Réguler la montée de l'énergie.

Le **Pai Fa** plus lourd est **sédatif** et **analgésique**. Il permet de :



Nouveau printemps

- **Développer la circulation sanguine dans les parties plus musclées ;**
- **Lever les stases de sang ;**
- **Tonifier le corps.**

On utilise généralement **Pai Fa** en fin de traitement dans :

- Les arthralgies par vent-humidité ;
- Les anciens traumatismes ;
- Les stases de sang ;
- La dyspnée ;
- Les vertiges ;
- Les douleurs de la tête ;
- Les lombalgies.

C'est une technique qui peut être pratiquée en fin de massage. Elle permet de drainer les méridiens et de faire circuler. En d'autres termes, **elle met en mouvement le Qi et le sang**.

Rappel

Je vous enseigne chaque technique de façon détaillée, mais c'est à vous de déterminer en contexte s'il faut plutôt pincer, tirer ou tapoter.

Apprenez bien toutes ces techniques de base, puis fiez-vous à votre intuition. Un vrai bon massage en médecine chinoise procède plus du cerveau droit que du cerveau gauche !

Nouveau printemps

Démonstration

Pour bien faire, les éléments les plus importants sont **le rythme et l'harmonie**.



À suivre...

Nous avons déjà vu ensemble différentes pathologies des Reins et, en dernier lieu, la faiblesse du **Yang** des Reins. Dans la prochaine vidéo, on abordera **la faiblesse du Yin des Reins**. Comme vous le constaterez, c'est un cas que l'on retrouve extrêmement souvent en Occident !