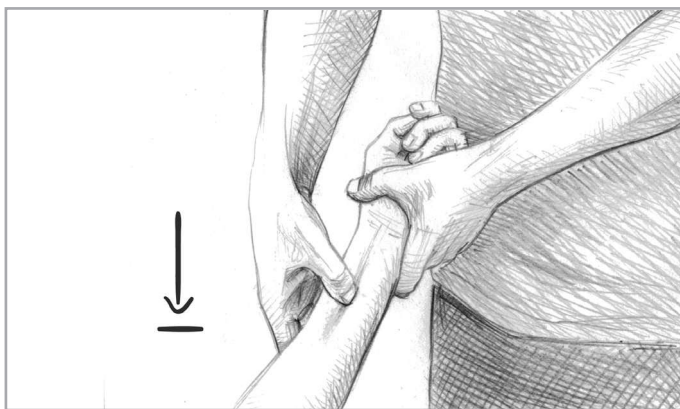


## DESCRIZIONE DELLA MANOVRA

**Anfa** 按法 **Manovra di pressione graduale**

TRADUZIONE	An: premere, Fa: metodo.
ALTRI NOMI	Dianfa, Andianfa, Anqiaofa se la pressione è effettuata su una superficie puntiforme; Yafa per indicare una pressione forte e decisa in cui la forza non viene applicata in modo graduale.
CATEGORIA	Manovre con prevalenza di pressione (statiche).
ESECUZIONE	La manovra consiste nel praticare una pressione mantenuta. Per raggiungere il livello di pressione scelto, la forza viene applicata in modo graduale, così come viene fatta decrescere gradualmente nella fase di rilascio.
DOVE SI ESEGUE	Su qualsiasi zona del corpo, se la pressione è adeguata al punto o alla zona trattata.
ERRORI COMUNI NELL'ESECUZIONE	La pressione non viene applicata in modo graduale.

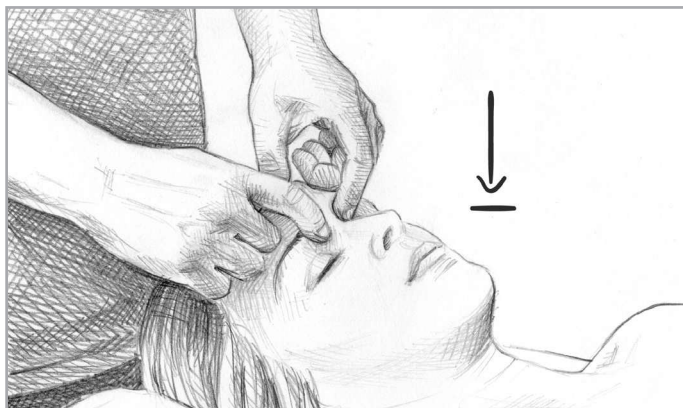
## ESECUZIONE DELLA MANOVRA



con la punta di uno o più dita

ESECUZIONE DELLA MANOVRA

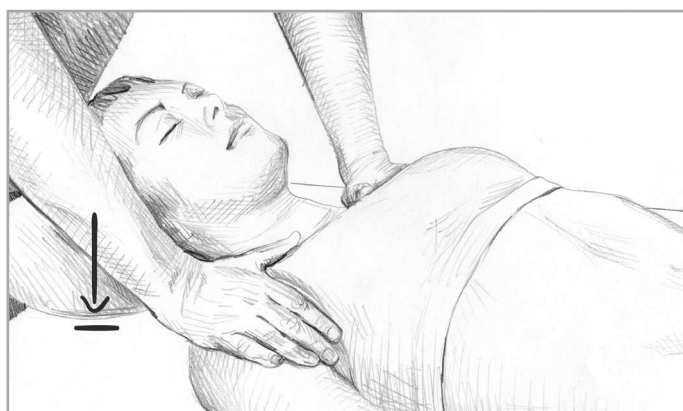
con il polpastrello di uno o più dita



con la radice della mano



con il palmo della mano



ANFA  
pressione graduale

DVD 1  
SCENA 2

ESECUZIONE DELLA MANOVRA

con il palmo della mano  
e le mani sovrapposte



con la punta del gomito

