

## AZIONE ENERGETICA DELLE MANOVRE: SCHEDE DIDATTICHE

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

INDICAZIONE ELETTIVA	Fa circolare e disperde.	
AZIONI	Qi	Tonifica o disperde
	Qi	Fa circolare
	Xue	Rimuove il blocco
EFFETTI	Meridiani	Apri, rimuove l'ostruzione
	Dolore	Allevia
	Liquidi	Promuove la circolazione

**Anroufa** 按揉法 **Manovra di pressione e rotazione**

INDICAZIONE ELETTIVA	Rilassa la muscolatura, tonifica o disperde.	
AZIONI	Qi	Tonifica o disperde
	Qi	Fa circolare
	Struttura	Scioglie le contratture
EFFETTI	Xue	Fa circolare, rimuove il blocco
	Struttura	Migliora il trofismo muscolare
	Struttura	Apri e rilassa i tessuti
	Dolore	Allevia

**Bashenfa** 拔伸法 **Manovra di trazione**

INDICAZIONE ELETTIVA	Tratta le articolazioni.	
AZIONI	Struttura	Libera e scioglie le articolazioni
EFFETTI	Qi	Fa circolare
	Qi	Favorisce l'afflusso nell'articolazione
	Xue	Fa circolare
	Struttura	Decoatta l'articolazione

**Bofa** 拨法 **Manovra di «suonare una corda»**

INDICAZIONE ELETTIVA	Scioglie le «corde» muscolari (contratture o fibrosità muscolari cordiformi).	
AZIONI	Struttura	Scioglie le contratture