
TUINA 推拿

DR FLEURY ALEXANDRE
ASOFORMEC

31/01/2026

DÉFINITION



MÉDECINE
MANUELLE DE LA
MTC



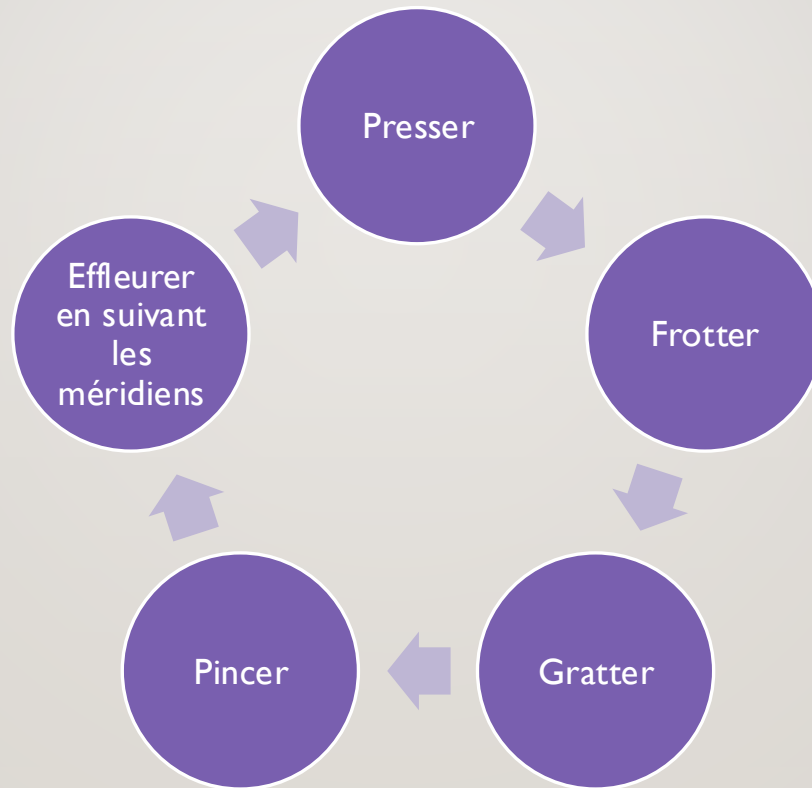
RECONNAISSANCE
OMS



AN MO 按摩



DIFFÉRENTES TECHNIQUES



ACTIONS



DEBLOQUER
LES MERIDIENS



RÉGULER
ZANG FU



SOUTENIR
LE QIVITAL



VIVIFIER LE SANG
DISSIPER LES STASES

ACTIONS



HARMONISER
QI ET SANG



RÉGULER YIN
/YANG



SOULAGER
LA DOULEUR



PRÉVENTION

INDICATIONS

- Traumatologie (torticolis, périarthrite de l'épaule, hernie lombaire)
- Maladie de médecine interne (céphalée, insomnie, douleur abdo, HTA, vertiges)
- Gynécologie (dysménorrhée, ménopause, mastite post accouchement)
- ORL / Ophtalmologie (rhinite chronique, acouphènes)
- Pédiatrie++ (diarrhée, constipation, vomissement, trouble de l'appétit, énurésie, toux)

CONTRE-INDICATIONS

- Pathologies contagieuses aiguës
- Cancer : sur la zone du cancer (sauf soins de support)
- Affections de l'appareil locomoteur causé par tuberculose osseuse ou maladie suppurative
- Lésion aiguë du rachis non diagnostiquée

CONTRE-INDICATIONS (2)

- Maladie ou risque hémorragique
- Zones avec lésions cutanées, plaies, dermatoses
- Affection sévère du coeur, des poumons ou des reins
- Pas la région Abdominale et des lombes pendant grossesse ou menstruations
- Après effort intense, jeune, asthénie sévère, AEG sévère

PRINCIPES DES MANIPULATIONS

- **Persistantes:** exécuter le bon mouvement pendant longtemps (>20')
- **Puissantes / forte**
- **Régulières**
- **Douces/souplesse** (agréable pour le patient)
- **Pénétrantes**

甘

手

苦

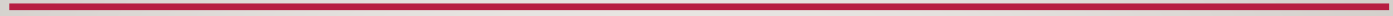
手

Gān

Shǒu

Kǔ

Shǒu



LES DIFFERENTES TECHNIQUES

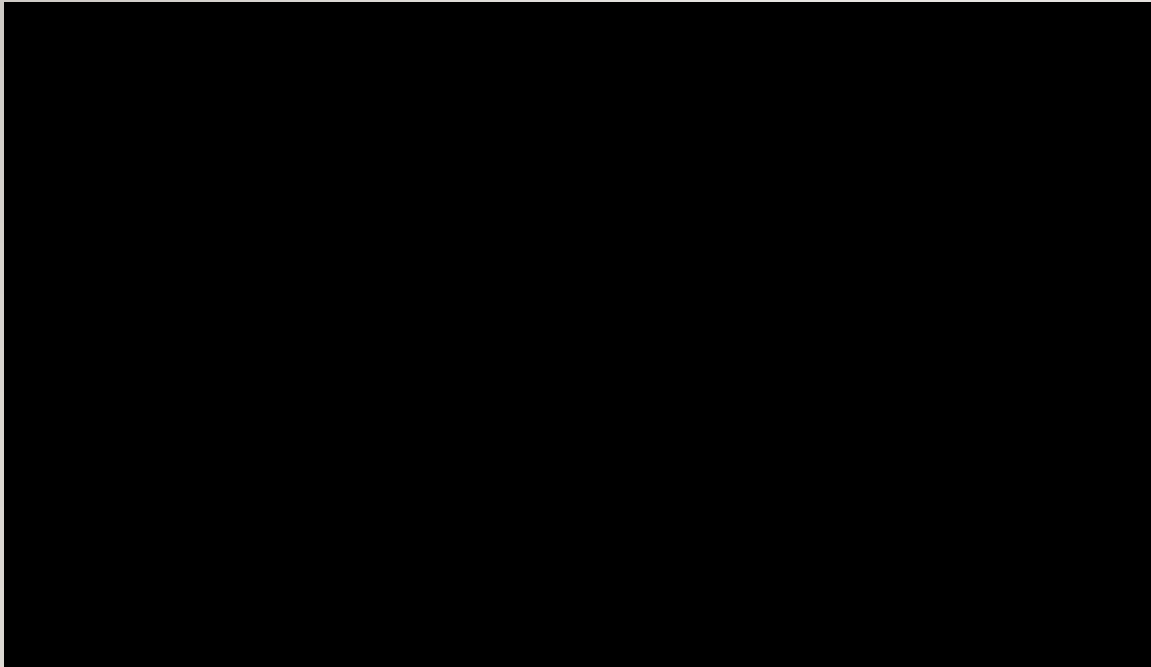


GUN FA (滾法 – ROULER)

- Debout, épaule baissée, coude fléchi, souple
- Le dos de l'articulation MCP du 5em doigt
- Fréquence de manipulation: 120-160 mvt/min
- Objectif: détendre les muscles et les tendons, mobilité articulaire
- Pour les zones charnues, musclé (dos, lombes, fesse)
- Pas pour le crane, le visage, les seins, ni les cotes (si peu charnue)



GUN FA – DÉMONSTRATION



https://drive.google.com/file/d/1zVHQrAlIq0VGVcSa6WqLt9GN03FztIG/view?usp=drive_link

• https://www.youtube.com/watch?v=7_EfGFUSLAI



ROU FA (揉法 – PÉTRIR)

- Avec la paume ou les doigts (un ou plusieurs doigts)
- Pour la pédiatrie: avec deux doigts sur le point d'acupuncture
- Avec la paume de la main dans le sens horaire ou antihoraire
- Mouvement circulaire doux, pression douce (pas écraser) et bien faire bouger les tissus
- Possible en auto massage
- Rythme ~60/min



ROU FA : INDICATIONS

- Tai yang (creux des tempes): céphalées, insomnie, digestion, palpitations
- Sur RM 12: ballonnement/trouble digestif
- Sur RM 17: emotion, palpitation, oppression thoracique
- Sur le visage: effet antiride/meilleure mine (hémence thénar)

ROU FA – DÉMONSTRATION

https://drive.google.com/file/d/1kjIE7VpA8knnIYAueCv37FxqwWPqB4QD/view?usp=drive_link

https://drive.google.com/file/d/1Dbef4aS9X_CpuK4oUFWWhKgDL26ILIYW4/view?usp=drive_link



YI ZHI CHAN: (一指禪 – LA PRESSION D'UN DOIGT)

- Appliquer une pression sur le point d'acupuncture avec l'extrémité de la pulpe ou du bord latéral du pouce
- - Fréquence 120–160/min
- - Effet thérapeutique: pression + vibration du mouvement pendulaire sur le point d'acupuncture et/ou du méridien (remplace l'aiguille)
- - Poignet cassé, souple 80-90° de flexion



YI ZHI CHAN: APPLICATIONS

- Assouplir les tendons
- Harmoniser yin nutritif et le wei défensif
- Favoriser circulation du qi et du yang
- Tonifier la rate / harmonier l'estomac

YI ZHI CHAN – DÉMONSTRATION

<https://www.youtube.com/watch?v=j6KORbU6JJI>

AN FA / AN ROU FA (按法 : PRESSER)

- Pression statique progressive avec les doigts (pouce++, index, majeur) ou avec la paume
- La partie en contact lors de la manipulation reste collé à la surface du corps sans bouger
- La force doit être appliquée progressivement sans augmentation soudaine
- Grands effet de soulagement des douleurs, tensions musculaires, raideurs

AN FA – DÉMONSTRATION

<https://www.youtube.com/watch?v=Gsb2DQBC-WE>

NA FA (拿法 – SAISIR)

- Saisir et soulever/rouler peau et muscles
- Utiliser le pouce et les pulpes des quatres autres doigts pour saisir et soulever la peau et les muscles
- Le mouvement doit être doux et cohérent, la force exercée augmente puis régresse progressivement
- Action: éliminer le vent et disperser le froid, détendre les tendons, désobstruer les vaisseaux
- Etiologie: compression des vaisseaux sanguin, vide de foie et du rein, un vent froid et dysharmonie des tendons et des vaisseaux locaux

NA FA – DÉMONSTRATION

<https://www.youtube.com/watch?v=9bCSEX6oOig>



MO FA (摩法 – FROTTER)

- - Utiliser les mains ou les doigts pour effectuer des mouvements circulaires et cadencés de frottement
 - avec la paume ds le sens horaire (sur le ventre : facilité le transit) ou anti horaire (si diarrhée)
 - avec les pulpes des doigts
- - Action :
 - réguler le foyer moyen et le Qi / dégager la rétention alimentaire
 - réguler le péristaltisme intestinal / vivifier le sang et dissoudre les stases

MO FA (摩法 – FROTTER)

- Fréquence 100–120 mvt/min
- Indications:
 - les douleur gastro/abdo, les stagnations de QI, distension thoracique et hypocondre, les indigestions.
- - méthode :
 - avec le coude naturellement fléchi, poignet détendu
 - rythme et force modérés voire douce
 - +/-avec pommade ou huile essentielle

MO FA – DÉMONSTRATION

<https://www.youtube.com/watch?v=kiVNlJtFm-U>

CA FA (擦法 – FRICTIONNER)

- Utiliser la main pour frotter en ligne droite (mvt de va et vient)
Mouvement linéaire rapide (attention utiliser de la pommade ou de l'huile car risque de lésion cutané)
- 3 types : avec la paume / l'éminence thénar / hypothénar
- - Fréquence 100-120 mvt/min

CA FA (擦法 – FRICTIONNER)

- Action (action tonifiante):
 - Réchauffe les méridiens / dégager les vaisseaux, tonifie le Yang
 - vivifier le sang et dissoudre la stase
 - éliminer la tuméfaction
- souvent utilisé pour traiter les vides des zang/Fu et dysfonction de qi / sang (sd froid), stagnation du Qi et stase sanguine

CA FA – DÉMONSTRATION

<https://www.youtube.com/watch?v=nbetKv7iyIQ>

PAI FA (拍法 – FRAPPER)

- Frappe légère avec la paume de la main, les 5 doigts ensemble, la main légèrement creusée
- Action:
 - relacher les muscles et les tendons
 - vivifier la circulation du Qi et du sang dans les muscles
 - dégager le poumon et dissoudre les tan
 - Mobilise Qi et Sang

PAI FA – DÉMONSTRATION

<https://www.youtube.com/watch?v=35mN-qVkbUQ>

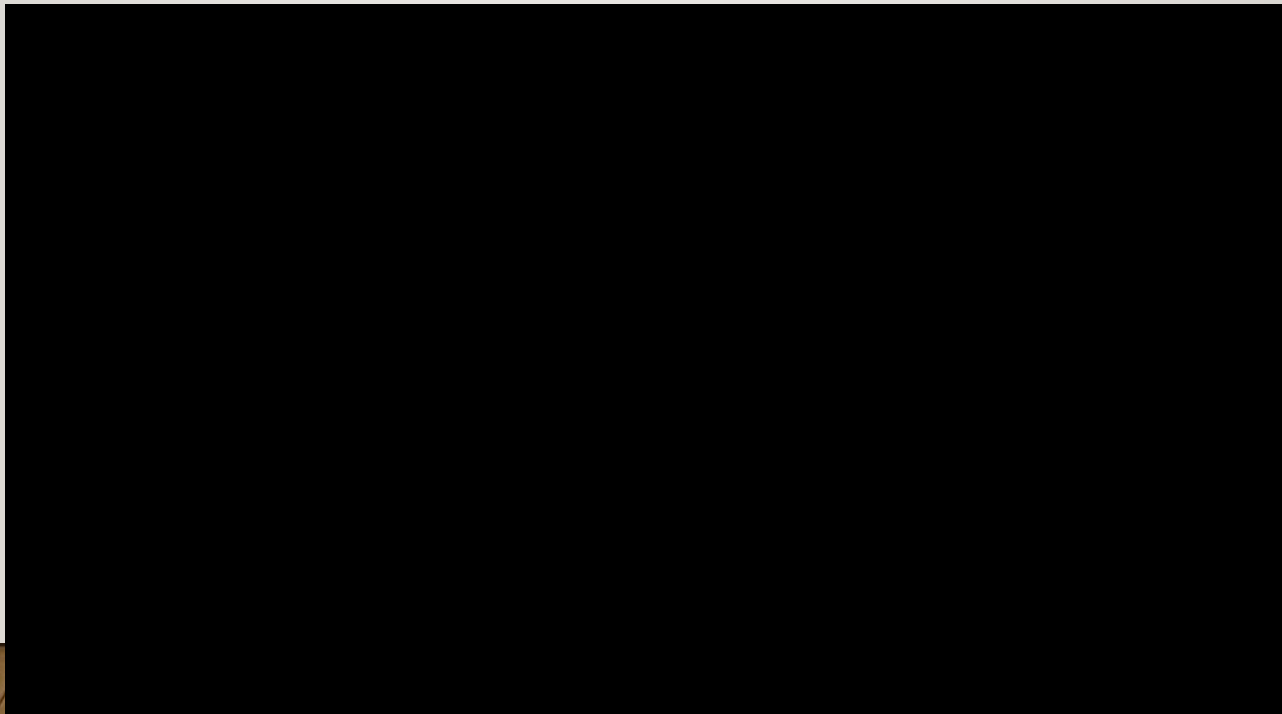
YAO FA (搖法 – TURNER)

- Donner des mouvements circulaire et passif aux articulations
- Mobilisation articulaire circulaire / Améliore la mobilité
- les épaules: fixer l'épaule du patient avec une main, tenir le poignet ou le coude avec l'autre main puis donner des mouvements circulaires (horaire ou anti horaire)
- le coude: fixer le coude du patient avec la main et tenir le poignet avec l'autre main puis donner des mouvements circulaires dans le sens horaire ou antihoraire
- même idée avec les autres articulations (poignet/doigt/hanche/genoux/chevilles etc...)

YAO FA – DÉMONSTRATION

https://www.youtube.com/watch?v=gZZEE_J2R7A

https://drive.google.com/file/d/11IzOQ2NAEc3qgwU8WrqZeaFDch3OhPs/view?usp=drive_link



CUO FA (搓法)

- Friction rapide entre les mains
- les paumes pressent la zone à traiter, mouvement de friction rapide mais les déplacements sont lents
- Action: pour les membres : relacher les tensions, apaiser les spasmes, Harmonise le Qi et le Sang
- bien pour terminer une séance



CUO FA – DÉMONSTRATION

<https://www.youtube.com/watch?v=jX6aMY8XE9c>



DOU FA (抖法 – TREMBLER)

- faire trembler les 4 membres de façon rapide et continue.
Les 2 mains tiennent l'extrémité, pt mouvement mais
Vibrations rapides
- pour le membre supérieur: relacher les tendons, harmoniser
le sang et le Qi
- Relaxation profonde, fin de séance (peut être accompagné
par le cuo fa)

DOU FA – DÉMONSTRATION

<https://www.youtube.com/watch?v=loBKNldtQOM>



TRAITEMENT TYPE – COU & NUQUE

- Gun fa sur le cou et la nuque, exercice passif donné au cou
- Yi Zhi Chan: pousser la nuques et le cou
- An FA / AN Rou Fa: cou et nuques
- Na FA: cou et nuque
- Ba shen: tirer, étendre le cou et la nuque
- Na FA : VB 21

TECHNIQUES MANUELLES

[https://drive.google.com/file/d/IE6Tlr9qGL4iYJ-](https://drive.google.com/file/d/IE6Tlr9qGL4iYJ-Chh7eb4UJh5eISicUA/view?usp=drive_link)

[Chh7eb4UJh5eISicUA/view?usp=drive_link](https://drive.google.com/file/d/IE6Tlr9qGL4iYJ-Chh7eb4UJh5eISicUA/view?usp=drive_link)

https://drive.google.com/file/d/IkiRhQjBEIrk4vacfi2FxFmPb6f7S_4i/view?usp=drive_link

https://drive.google.com/file/d/IkiRhQjBEIrk4vacfi2FxFmPb6f7S_4i/view?usp=drive_link

https://drive.google.com/file/d/IUxOYRmvCYGEDJl_7t7MQetpPipqdr_q4/view?usp=drive_link

https://drive.google.com/file/d/I_GK_DWhW3xIY7iFciflFGcW0JlAQymD4L/view?usp=drive_link

[https://drive.google.com/file/d/I9WDqOJNlu6-](https://drive.google.com/file/d/I9WDqOJNlu6-aT2K7LQ2x7RFclEJJu29q/view?usp=drive_link)

[aT2K7LQ2x7RFclEJJu29q/view?usp=drive_link](https://drive.google.com/file/d/I9WDqOJNlu6-aT2K7LQ2x7RFclEJJu29q/view?usp=drive_link)

https://drive.google.com/file/d/I4rs_Ce6GKd3BHrCL3JnIolUtokZC-cbc/view?usp=drive_link

https://drive.google.com/file/d/INgFnL7OBnQlaZuymkjQZi_iTb7bsn--t/view?usp=drive_link