



Nouveau printemps

L'école du Qi pour redevenir jeune après 60 ans

La méthode Ca Fa



La méthode Ca Fa

Aujourd'hui, nous allons apprendre la cinquième technique de **Tui Na**.

Toujours dans les techniques Mo Ca de « frottement », nous avons **Ca Fa** 擦法, « friction linéaire », « le gommage », « frotter pour chauffer ».

Cette méthode est d'une simplicité enfantine : essayez de ne pas trop être "cerveau gauche", laissez-vous une certaine liberté, lâchez prise, sans vous demandez si vous faites bien ou pas, et sentez-vous bien dans votre pratique.

Méthodologie

Description de la technique

- Pour cette technique, on utilisera la pulpe des doigts, l'éminence thénar ou hypothénar, le plat de la main. **Très souvent, on utilise le tranchant de la main**, là où passe le méridien de l'intestin grêle, côté auriculaire, mais aussi les deux pouces, et même parfois l'avant-bras.

Nouveau printemps



- **On découvre la zone à traiter.** Dans les autres techniques, ce n'est pas forcément nécessaire.
- **On frotte une ou deux fois lentement et doucement.**
- **On accélère le mouvement** et augmente la pression jusqu'à l'obtention d'une sensation de chaleur sur la partie massée.

Généralement, on accède à cette sensation après une dizaine de mouvements.

Précautions et conseils

Afin de protéger la peau et d'accroître la production de chaleur, on enduit au préalable la zone traitée avec une huile de massage ou un onguent échauffant, comme le baume du tigre quand il s'agit de traiter des zones douloureuses ou rhumatismales.



Nouveau printemps

- On frotte la zone à traiter avec la paume, l'éminence thénar ou hypothénar, sur une ligne longitudinale, en effectuant un mouvement d'aller et de retour régulier.
- Le mouvement peut être pratiqué de haut en bas, de gauche à droite ou obliquement.

Il est important que la main du praticien reste toujours sur la peau du patient, durant tout le mouvement. Si vous avez choisi un endroit, et un sens, vous devez vous y tenir.

- La force de frottement doit toujours être constante sur toute la durée du massage de la ligne.

Afin d'éviter toute brûlure de la peau, la force de frottement doit être bien dosée, et adaptée au seuil de tolérance du patient.

- Le mouvement doit être assez ample, sur de longue distance pour éviter de blesser la peau.

Utilisations de la méthode

- Ca Fa, contrairement à Mo Fa, se pratique en ligne et fournit ainsi un plus grand échauffement. **Il sera donc préféré dans les thérapies par calorification.**



Nouveau printemps

C'est donc une technique de frottement, de friction linéaire par mouvement alternatif.

- Quand le mouvement est rapide et appuyé, on fait une **dispersion**. Quand le mouvement est léger et lent, **on tonifie ou on réchauffe**.

Rappelez-vous, nous avons parlé dans une vidéo sur la digitopuncture, du point 1 Rein. Reprenez ces vidéos, je vous avais pris à frotter très fort sous la voûte plantaire, et c'était un excellent massage contre les insomnies. C'est cette technique-là qu'on appelle **Ca Fa**.





Nouveau printemps

Zones d'action

Presque toutes les zones du corps peuvent être utilisées dans cette technique.

Différentes actions de la technique.

Il est dit que cette technique qu'elle permet :

- De réchauffer le Biao.
- D'harmoniser Zhong Qi.
- De chasser le Vent et l'Humidité.
- De disperser les stagnations de Sang.
- De stimuler la circulation sanguine.
- De réguler la circulation du Sang, du Qi et des liquides organiques.
- De produire de la chaleur.
- De détendre les muscles, les tendons et de calmer les spasmes.

Ca Fa est avant tout une technique « chauffante ». Ce mouvement traite principalement les déséquilibres dans les organes internes.

Ca Fa est très efficace pour réguler le Qi et le Sang en réchauffant les méridiens des zones que l'on traite.

Démonstration

Je vais vous montrer deux endroits où l'on peut utiliser cette technique-là. Je vous rappelle que c'est une technique très connue.

- On commencera lentement le va-et-vient, puis de plus en plus vite, pour accentuer les mouvements de réchauffement.
- **On peut aussi le faire avec le tranchant, avec l'éminence thénar.** Il y a beaucoup de possibilités.

Notre maître nous a recommandé de pratiquer cette technique avec de l'huile de sésame, à appliquer sur l'endroit choisi, puis vous pouvez commencer à faire ce traitement.

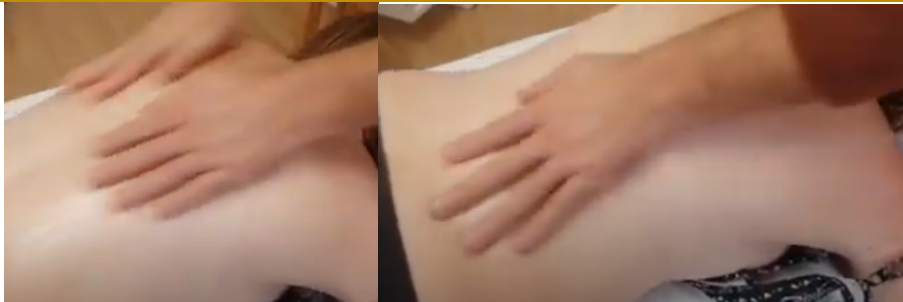
L'exemple de la colonne vertébrale

- **Vous mettez des deux côtés sur la tranche de la main,** vous commencez doucement puis vous accélérez.
- Toujours les épaules relâchées, la respiration la plus libre possible. **Vous commencez lentement, puis vous accélérez.**

Nouveau printemps

- Vous pouvez faire en oblique, dans quelques directions que ce soit, sur les trapèzes, sous le pied, avec le tranchant ou la paume des mains. **Vous pouvez donc traiter n'importe quelle zone.**

Par exemple, on utilise cette technique très souvent au niveau du dos, pour expulser le Vent-Froid, l'humidité. On peut ainsi travailler sur le méridien de la Vessie.



N'oubliez pas que vous en tant que praticien, vous devez être dans la pleine conscience, délivrer votre énergie de guérison et surtout respirer.

Vous pouvez aussi le faire de droite à gauche sur la région lombaire.

春 Nouveau printemps



C'est un massage très utilisé dans le cou, le dos et l'abdomen. Vous pouvez aussi le faire au niveau des trapèzes.



La prochaine fois

Dans la prochaine vidéo, nous allons commencer, dans notre série des 54 cas, **l'étude des différents syndrômes du poumon**, comme d'habitude, par la faiblesse du Qi du poumon. Vous comprendrez pourquoi vous présentez de temps en temps, des symptômes de fatigue.