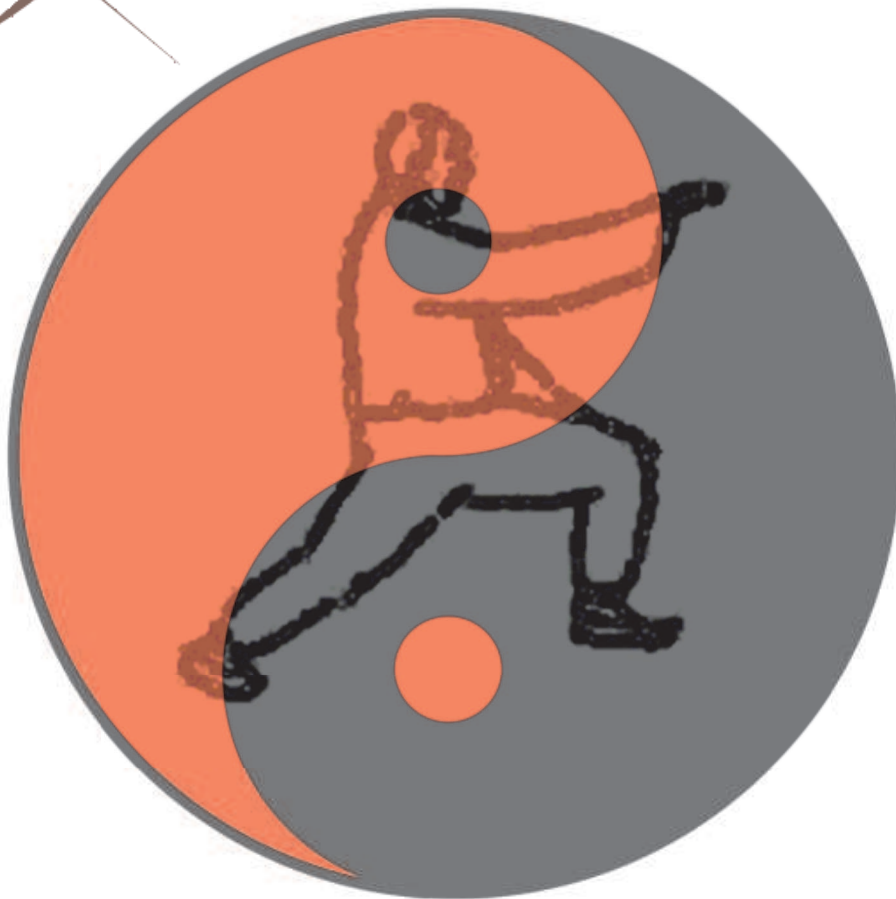


Florence Phan-Choffrut

PHYSIOLOGIE ÉNERGÉTIQUE CHINOISE
à l'usage
DES PRATIQUANTS D'ARTS ÉNERGÉTIQUES



ÉDITIONS PHAN-CHOFFUT

Physiologie énergétique chinoise à l'usage des pratiquants d'arts énergétiques

Editions PHAN-CHOFFRUT
ISBN 978-2-9543001-0-8

Place des pratiques corporelles en Médecine Traditionnelle Chinoise.....	7
Regard chinois	9
Origine et place de l'être humain dans l'univers	10
Analogie avec l'univers (paysage et gouvernement).....	11
Langue chinoise (écriture, grammaire, étymologie, nombres).....	13
Quelques exemples d'idéo phonogrammes	14
<i>Dào</i> , 道	15
<i>Dé</i> , 德	16
<i>Jīng</i> , 經(经)	16
Structure et fonctionnement du corps.....	17
Charpente « immatérielle »	18
<i>Qì</i> , 氣(气)	18
<i>Jīng</i> , 精	19
Les mouvements du souffle ou les souffles en mouvement	20
Six souffles climatiques	21
Mouvements globaux dans l'Homme	21
Principaux souffles de l'organisme	21
Souffles du Ciel Antérieur.....	22
Souffles du Ciel Postérieur.....	24
Charpente « matérielle »	27
Les caractères des méridiens	27
經(经), <i>jīng</i>	28
脈(脉), <i>mài</i>	28
絡(络), <i>luò</i>	29
維(维), <i>wéi</i>	30
Les méridiens principaux	30
Classification selon leur localisation.....	30
8 méridiens curieux, <i>qíjīngbāmài</i> , 奇經八脈(奇经八脉).....	34
臟腑(脏腑), <i>zàngfǔ</i> , Organes et Entrailles	37
Les points d'acupuncture.....	40
Règles de bon fonctionnement	41
Unité, 一	41
Dualité 陰(阴) <i>yīn</i> / 陽(阳) <i>yáng</i>	42
陰(阴) <i>yīn</i>	42
陽(阳) <i>yáng</i>	43
Relation du <i>yīn</i> et du <i>yáng</i>	44
Le <i>yīn/yáng</i> chez l'homme	47
Ternaire	49
Quatre orientations	50
5 mouvements, <i>wǔxíng</i> , 五行	51

五, <i>wǔ</i>	51
行, <i>xíng</i>	52
6 grands méridiens.....	55
7, 8, 9 et 10	55
Le « mental des Chinois »	55
Caractère <i>shén</i> , 神 : étymologie et traduction	55
Physiologie de <i>shén</i> , 神.....	57
3 Ternaires : Triple Réchauffeur, <i>Dāntián</i>, Trois Trésors	60
Triple réchauffeur et entretien de la vie	60
Fonctionnement du Triple Réchauffeur.....	61
Anatomie du Triple Réchauffeur	62
Champs de cinabre (<i>dāntián</i>), <i>mìngmén</i> , 命門(命门) et trois trésors, <i>sānbǎo</i> , 三寶	
.....	63
<i>Dāntián</i>	63
Anatomie de <i>dāntián</i> :	63
Physiologie de <i>dāntián</i>	64
<i>Mìngmén</i> , 命門(命门)	65
Points <i>mìngmén</i> et <i>dāntián</i>	65
Trois trésors, <i>sānbǎo</i> , 三寶	66
5 Saveurs et 7 sentiments.....	66
5 saveurs	66
5 émotions, 7 sentiments	67
Place de la respiration	69
Respiration naturelle.....	69
Respiration thoracique	70
Respiration abdominale	70
Respiration abdominale normale	70
Respiration abdominale « inversée » ou « paradoxale »	71
Petite et grande circulations.....	72
<i>Xiǎozhōutiān</i> , 小週天(小周天), petite circulation céleste	72
<i>Dàzhōutiān</i> , 大週天(大周天), grande circulation céleste	73
<i>Qìgōng</i> 氣功(气功).....	73
Principes généraux	74
Classification des <i>qìgōng</i>	75
<i>Qìgōng</i> d'origine taoïste	75
<i>Qìgōng</i> d'origine bouddhiste	76

<i>Qìgōng</i> d'origine confucianiste	76
<i>Qìgōng</i> d'origine martiale	76
Formes et enchaînements	77
<i>Qìgōng</i> médical, la pratique individuelle	78
Quelques principes de base du <i>dǎoyīn yǎngshēng gōng</i>	78
Trajets des méridiens	79
Méridiens principaux	79
Méridiens extraordinaires	82
Applications pratiques.....	85
Les pieds	86
La taille	88
Le thorax antérieur	88
Le thorax postérieur	89
La tête et le cou	89
Les épaules, les coudes, les genoux (6 réunions)	90
Les mains et les poignets.....	91
<i>Huìyīn</i> 會陰(会阴), <i>xiàjí</i> , 下極(下极) et <i>bǎihuì</i> (百會(百会)).....	92
Bibliographie	93

sur Terre et liaison au Ciel, quatre déplacements avec retour au centre, les six liaisons, les huit portes) ?

C'est pourtant ce « comment ça marche » qui permet au pratiquant ignorant de la théorie MTC, de nommer, accepter et éventuellement utiliser des structures corporelles existantes mais restées inutilisées car non reconnues. « Comprendre comment ça marche » permet également d'expliquer que les nombreux types de pratiques corporelles, malgré une apparence très différente, peuvent permettre d'arriver à des effets bénéfiques semblables, tout en gardant leur spécificité. Il y a forcément une explication par la physiologie énergétique. Cet écrit souhaite apporter des éléments d'explication. La partie théorique sera parfois ressentie comme lourde mais c'est un passage obligatoire, au moins en lecture simple.

Je reste persuadée que l'on peut pratiquer (et très bien pratiquer) le *tàijíquán* sans connaître les fondements de la Médecine Traditionnelle Chinoise (9), mais je suis également persuadée que les connaître ne nuit pas à une bonne pratique. Pour la pratique et l'enseignement du *qìgōng*, en revanche, un minimum de connaissances (SMiC (10)) est nécessaire, d'ailleurs ces connaissances sont dispensées dans les écoles de *qìgōng*. Il faut que ces connaissances soient claires, qu'elles ne se limitent pas à quelques chapitres de MTC et que les différentes structures décrites soient reliées, vécues donc vivantes. Cet ouvrage se propose de présenter ce SMiC.

Place des pratiques corporelles en Médecine Traditionnelle Chinoise

La médecine traditionnelle chinoise (MTC) est un système à part entière composé de cinq branches principales : l'acupuncture-moxibustion, la pharmacopée, la diététique, les massages et les techniques corporelles (11).

1. Acupuncture-moxibustion, *zhēnjiǔ*, 針灸(針灸) : le thérapeute stimule les points d'acupuncture situés sur les méridiens à l'aide d'aiguilles (parfois avec stimulation électrique) ou bien chauffe ces points avec de l'armoise (moxibustion directe ou indirecte, avec des cônes ou des bâtonnets). Il peut également utiliser des ventouses et/ou un racloir le

9 L'exemple de Nadine en est un témoignage,

10 Seuil MInimal de Connaissances.

11 *Tàijíquán*, 太極拳(太極拳), *qìgōng*, 氣功(氣功)

long des méridiens. D'autres praticiens injectent des plantes ou des médicaments chimiques dans les points. Plus récemment est apparue en Occident la stimulation des points par laser. Le matériel utilisé est dépendant du diagnostic qui a été posé et de la stratégie globale du traitement. Le thérapeute peut également implanter des aiguilles ou poser des graines sur les points de microsystèmes (auriculothérapie, craniopuncture, acupuncture abdominale).

2. Pharmacopée : c'est l'utilisation des plantes médicinales chinoises, en décoction, poudre ou application locale. Le potentiel thérapeutique d'une plante dépend de l'ensemble de ses caractéristiques : sa couleur, sa nature (chaude, froide, neutre), sa saveur (sure, amère, douce, épicée, salée), sa configuration (forme, texture, teneur en humidité), ses propriétés (dispersante, consolidante, purgative et tonifiante).
3. Diététique : chaque aliment est considéré selon sa nature, sa vitalité, sa saveur, sa forme, et il est tenu compte de son origine, de son mode de préparation ; chaque organe est mis en correspondance avec des aliments et des saveurs qui sont consommés en fonctions des saisons, des organes à réguler.
4. Massages, *ànmó*, 按摩, *tuīná*, 推拿 : le massage *tuīná* repose sur l'utilisation de très nombreuses manipulations différentes, rigoureusement classées selon leur forme, leur force et leur fonction. Le praticien les exécute généralement avec ses membres supérieurs (doigts, paume, main, poignet, avant-bras ou coude), mais il peut utiliser ses genoux, ses pieds, voire son crâne.
5. Les pratiques corporelles : leurs vertus thérapeutiques sont nommées depuis le Huangdi Neijing Suwen, Le Classique de l'Empereur Jaune, premier traité de médecine traditionnelle chinoise et regroupées sous le terme *yǎngshēng zhīdào*, 養生之道(養生之道), la Voie pour nourrir le principe vital. Ces pratiques doivent être intégrées par la personne qui doit se les approprier, car « *pour nourrir en soi le principe vital yǎngshēng, 養生 avec sagesse, il faut suivre les 4 saisons et s'adapter au froid et à la chaleur ; il faut harmoniser la joie et la colère et vivre sereinement avec son environnement ; il faut maîtriser le yīn et le yáng pour ajuster le dur et le mou. De cette façon, le pervers et le mauvais ne se produisent pas et on vit*

longtemps » [12]. Le terme *qìgōng* est un terme récent, apparu dans les années 60-70. Elles font partie de la MTC au même titre que l'acupuncture, les massages, la diététique ou la pharmacopée, cependant, elles interviennent différemment puisqu'elles ne sont pas appliquées par le praticien.

Les traitements sont choisis spécifiquement en fonction de la personne à traiter et l'aspect préventif est généralement contenu dans le traitement curatif.

Ces cinq branches, basées sur la même théorie, visent à maintenir l'harmonisation de l'homme avec la nature et avec l'univers qui l'entoure. Ce qui revient à dire que les connaissances acquises en MTC peuvent et doivent permettre de comprendre et d'expliquer comment, du point de vue de la physiologie chinoise, la pratique des techniques corporelles est bénéfique pour la santé. On peut même envisager d'utiliser ces connaissances comme ingrédients de fabrication des mouvements.

Regard chinois

L'abord de la MTC nécessite un minimum de connaissances qui vont s'ajouter et non remplacer les acquis de la Médecine Occidentale (MO). Les apprenants en langue chinoise sont habitués au terme SMiC, Seuil Minimal de Connaissances. Il n'y a pas d'étape « 2 » s'il n'y a pas d'étape « 1 », l'étape « 1 » aboutira forcément à une étape « 2 ».

Comme dans l'apprentissage de la langue chinoise ou celui du *tàijíquán* ou du *qìgōng*, il faut accepter l'idée que la répétition est nécessaire et obligatoire. Ce n'est qu'à ce prix que l'on passe d'une étape à la suivante, ce chemin est différent d'un individu à l'autre. Ainsi, dans les chapitres qui vont suivre, si le contenu vous paraît technique et incompréhensible, rien de grave, c'est même plutôt normal, continuez, sautez un chapitre, et revenez-y plus tard.

La théorie de la MTC est fortement marquée par la pensée taoïste, c'est pourquoi des textes classiques comme le Dao De Jing (Tao Te King) [13] ou le Huainan Zi [14] seront cités, car ils expliquent les principes de base de la

12 « Les hommes de la haute antiquité obéissaient à la Voie, ils se modelaient sur le *yīn* et le *yáng*, atteignaient l'harmonie par les pratiques et les nombres ».

13 Laozi. Le Livre de la Voie et de la Vertu, traductions multiples.

14 Les Grands Traités de Huainan zi, Traduit du chinois par Claude Larre, Isabelle Robinet, Elisabeth Rochat de la Vallée, Variétés Sinologiques n°75.

physiologie. Il existe plusieurs compilations en anglais [15] et en français [16]. Il y a bien sûr des textes médicaux proprement dits [17].

La pensée chinoise est dite analogique (18), c'est-à-dire qu'elle décrit plus qu'elle ne démontre, on pourrait dire qu'elle décrit pour démontrer. Par ailleurs et en toile de fond, les Chinois sont pratiques, ce qui n'est pas nécessaire n'est pas retenu.

En particulier, l'Homme (microcosme) n'est envisagé que dans son environnement (macrocosme) : Macrocosme-Microcosme se dit en chinois *tiāndì*, 天地, Ciel-Terre.

Nous aborderons successivement dans ce chapitre, l'origine et la place de l'Homme dans l'univers, ses analogies avec le Macrocosme et ferons un résumé sur la langue chinoise, car les Chinois écrivent et parlent chinois, et comprendre comment ils s'expriment permet de mieux appréhender leurs messages. Les traductions, quelles qu'elles soient étant toujours réductrices, nous utiliserons parfois des citations chinoises (19) car elles sont irremplaçables pour transmettre le sens profond du message des textes chinois anciens.

Origine et place de l'être humain dans l'univers

« 人以天地之氣生 » (20)

L'Homme naît de l'union des souffles du Ciel et des souffles de la Terre.

天, *tiān* : c'est le ciel, la grande étendue (一) qui couvre les hommes (大), le faite de l'univers. Ici 大 signifie homme. L'idée dérivée est celle de

15 Joseph Needham. Science and Civilization in China. Cambridge University Press, 1954.

16 Catherine Despeux. Taoïsme et connaissance de soi, Trédaniel, 2012.

17 Huang Di Nei Jing Su Wen, Zhenjiu Jiayi Jing, Nanjing ...

18 Analogie : Rapport, similitude entre plusieurs choses différentes, concordance, connexion, correspondance, liaison, parenté, relation, similitude, ressemblance, corrélation, dépendance, lien, connexité, affinité, conformité, filiation, accord, cohérence, harmonie, convenance, adéquation.

19 En chinois non simplifié, suivi entre parenthèses des idéogrammes simplifiés.

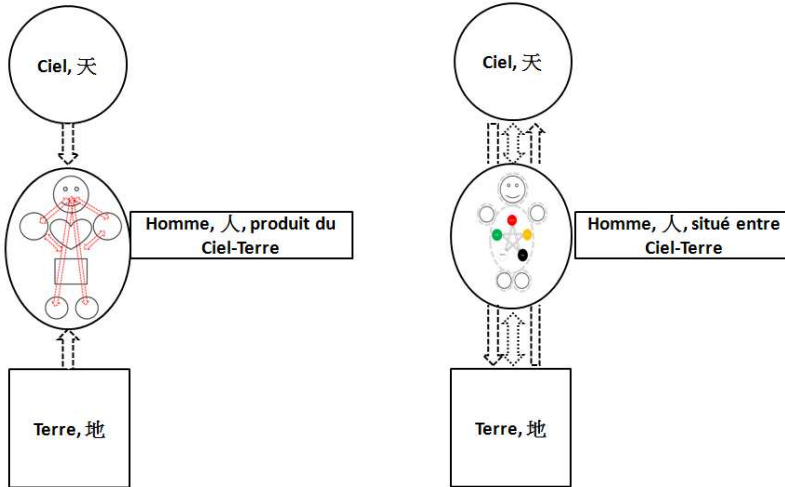
20 人以天地之氣生 (*rén yǐ tiāndì zhī qì shēng*)

supériorité physique et morale. Placé au-dessus d'eux, le ciel régit les hommes [21].

« 天人一氣 » (22)

Le Ciel et l'Homme sont animés d'un même souffle.

Si l'Homme est le produit du Ciel et de la Terre, il est, en même temps, situé entre Ciel et Terre, il est Microcosme au sein d'un Macrocosme et est à l'image de ce Macrocosme.



L'Homme est à la fois le produit du Ciel-Terre et leur intermédiaire.

Analogie avec l'univers (paysage et gouvernement)

Chaque partie du corps humain est donc vue en correspondance avec une partie du macrocosme :

- la tête " ronde " est le Ciel, les pieds " carrés " sont la Terre ;
- les membres correspondent aux quatre saisons et les articulations, au nombre de 360, aux jours de l'année lunaire ;
- les yeux sont le Soleil et la Lune ;

21 Père Léon Wieger. Caractères chinois, étymologie, graphies, lexique. Taichung, 1963, 10ème édition.

22 天人一氣 (tiān rén yīqì) : ciel-terre-un-souffle.

Langue chinoise (écriture, grammaire, étymologie, nombres)

La langue chinoise présente quelques particularités si on la compare à la langue française.

1. Elle s'écrit à l'aide d'idéo-phonogrammes. Chaque mot utilisé (idéogramme ou phonétique) est en rapport avec d'autres mots ayant la même prononciation ou ayant une graphie proche. Nous utiliserons dans cet ouvrage les caractères non simplifiés, car leur graphie est plus complète et permet donc de faire référence à leur étymologie. Lorsqu'il y existe une forme simplifiée, elle suivra le caractère non simplifié, ainsi que la prononciation en *pīnyīn*.
2. Il existe des « spécificatifs » : ce sont des caractères, qui ont leur prononciation et qui se placent directement après les nombres, on les appelle également classificateurs ou mots de mesure. Leur fonction est d'annoncer une caractéristique du mot qui est dénombré. L'usage des classificateurs est strictement obligatoire en chinois, ils doivent être utilisés pour toute quantité.

Par exemple, 把, *bǎ*, est utilisé après un nombre pour indiquer que l'objet qui suit le nombre aura comme caractéristique d'avoir une "poignée", d'être un objet avec manche, anse ou pouvant être empoigné (couteaux, clés, chaises). Ainsi on dira pour « j'ai un parapluie : 我有一把傘(我有一把傘) que vous prononcez *wǒ yǒuyī bǎ sǎn* et donc le mot à mot est : moi-avoir-un-把-parapluie.

En toutes circonstances, il vaut mieux utiliser un classificateur erroné ou mieux, un classificateur général tel 個 (个, *gè*), que pas de classificateur du tout.

Cette particularité permet d'indiquer la particularité de l'objet dont il est question, et dans le même temps, elle permet d'appréhender une logique classificatoire différente, car classer les choses les rassemble et les (re)lie. Pour un Chinois, dès que le numérateur est prononcé, il sait de quel type d'objet il va être question. Pour un Français le rapport entre un couteau et un parapluie n'est pas évident, et pourtant, il y en a un, le parapluie comme le couteau, sont des objets qui s'empoignent.

3. Les caractères chinois peuvent être classés par leur radical et/ou leur prononciation :

Prenons « fa », si on l'écrit avec le radical (partie gauche) :

- de l'eau, 氵 : 法, il se prononcera *fǎ* et signifie la norme, le modèle, la méthode, 法國(法国) France, pays de la loi,
- de la pierre, 石 : 砵 il se prononcera *fá*, c'est le poids de la balance,
- du jade, 玉 : 珐, il se prononcera *fà* qui désigne l'émail cloisonné.

Il y a regroupement par la prononciation et le sens est affiné par le radical.

4. En chinois, c'est la place des mots au sein d'une phrase, plus que les mots eux-mêmes, qui en détermine la signification. Généralement l'ordre des mots est le suivant :

« Temps-Sujet-Autres circonstances-Verbe-Complément d'objet-Durée »

Le temps peut être placé en début de phrase ou après le sujet. S'il y a d'autres précisions sur les circonstances, elles seront placées après le sujet de l'action et avant le verbe, la durée de l'action se place après le verbe : on commence donc par la description du contexte avant de nommer l'action. Cela est révélateur d'une méthodologie appliquée dans l'analyse de toute situation : on va du plus global vers le plus précis, on évoque d'abord les circonstances puis les conséquences.

Cette méthodologie est indispensable pour poser un diagnostic en MTC, car les souffles étant invisibles, il est nécessaire pour les diriger sans se perdre, d'être rigoureux. La prise de distance imposée par « *aller du plus global au plus précis* » oblige à rester ouvert donc réceptif à toute autre information. C'est celle qui va être appliquée dans la présentation de cet ouvrage : ingrédient par ingrédient, étape par étape.

Quelques exemples d'idéo phonogrammes

Nous allons voir les trois caractères (ou idéo phonogrammes) du livre attribué à Laozi, le Daode jing, 道德經(道德经).

Dào, 道

Le dictionnaire étymologique Wieger [24] explique que c'est une tête (首) de marche 辵. Principe, règle, loi, dirigé. Voie, chemin. Aller, conduire. Marche d'un discours, parler.

Le Grand Ricci numérique [25] nous propose les traductions suivantes :

- Voie, route, chemin.
- Tracer un chemin ; conduire, mettre en communication. Conduit. Canal. Tractus.
- Voie à suivre (en morale, en politique) ; règle morale ; principe métaphysique. Suivre une doctrine ; être adepte de. Mouvement religieux, secte.
- Philosophie chinoise : la Voie, vérité ultime ou réalité ultime. La voie qui ne peut être appréhendée par l'esprit discursif, mais est manifestée dans le devenir naturel des dix mille êtres. Réalité suprême qui transcende les modalités sensibles et non sensibles de l'être mais qu'on connaît par l'expérience qu'en donne la pratique de la vertu, *dé* (德). Totalement ineffable, mais aussi immanent, le *dào* se manifeste sous le double aspect de la présence *yǒu* (有) et de l'absence *wù* (無). Taoïsme. Taoïste.
- Manière de procéder, art, méthode. Art de mettre en communication le Ciel et la Terre, les puissances sacrées et les hommes. Réaliser une œuvre (magique ou technique). Pouvoir du devin du magicien, du roi. Mettre en ordre, gouverner. Gouvernement. Pouvoir civilisateur royal ; principe d'ordre qui peut se manifester dans les différents domaines du réel. Renseigner par la parole (pour montrer à un autre la voie à suivre). Dire, enseigner, parler, expliquer. Parole qui enseigne ; doctrine ; discours ; idéal de conduite.
- Exprimer (des remerciements, des excuses). Communiquer.
- Spécificatif des diverses choses : pièce écrit ; édit, ordre ; plat (d'un repas) ; tournée (à boire) ; rayon (du soleil) ; objet de forme linéaire (mur, digue, tranchée, crête de montagne, vague...).
- Connaître.

24 Père Léon Wieger. Caractères chinois, étymologie, graphies, lexique. Taichung, 1963, 10ème édition.

25 Institut Ricci. Le Grand Ricci numérique, DVD [DVD-Rom].

- Bouddhisme : la Voie, le chemin (qui mène à l'éveil). Dans *liùdào* (六道) : les six voies de renaissance ou destinées possibles au moment de la mort.
- Sacrifice aux esprits des chemins.
- Conduire, guider.

Dé, 德

Étymologie : la rectitude (直) du cœur (心), c'est la démarche dirigée par un cœur droit, la bonne conduite, vertu.

Traduction :

- Conduite ; vertu ; moralité. Vertueux.
- Éthique ; morale.
- Bonté ; bienveillance ; bienfaisance.
- Philosophie chinoise : vertu acquise par une vie exemplaire et dont les effets irradiant l'entourage (Confucius). Pouvoir efficace, naturel ou acquis permettant des réalisations particulières. La bonne conduite du sujet et les récompenses qu'il attire ainsi.
- La vertu, l'efficace du *dào* (道) ; l'opération de la Voie qui se manifeste dans le monde sensible, l'action mystérieuse par laquelle les êtres maintiennent leurs existences par toutes les réalisations particulières.
- Énergie, influence (de la nature) ; influx.
- Monter sur (un char).
- Reconnaisant.
- Bonheur, prospérité.

Jīng, 經(经)

Étymologie : ce caractère est composé de *mí*, fil fort. Le bas du caractère figure la torsion de plusieurs filaments en un fil fort. 糸 : a d'abord représenté une main étirant des fils, plus tard a désigné l'action d'étirer. Sens étendu : fil, suite, succession, relation, renouer, rattacher. L'ensemble (經) représente les veines d'eau souterraines qui jouent un grand rôle en géomancie chinoise. Les cours d'eau (川) qui circulent sous la surface du sol (一).

Traduction :

Macrocosme et qu'il répond aux mêmes lois. Nous allons aborder l'anatomie de ce corps dans son aspect matériel (méridiens, organes...) et dans son aspect immatériel (souffles, mouvements...) et pour rompre avec les habitudes, nous commencerons par l'immatériel, le moins palpable. La première raison en est que le praticien de MTC vise à rétablir le bon fonctionnement de cet « immatériel », le « matériel » n'est qu'un outils de cette régulation. La deuxième est qu'il y a priorité de l'intérieur, le caché sur l'extérieur :

« L'enseignement fondamental du taoïsme est la priorité de l'intérieur sur l'extérieur » [26].

Nous décrivons donc la charpente physiologique « immatérielle » (en particulier les souffles) puis la charpente anatomique « matérielle » (12 méridiens principaux et leurs collatérales, les 8 méridiens curieux, les 5 organes et les 6 entrailles ordinaires) et les règles de leur bon fonctionnement mutuel.

Charpente « immatérielle »

Nous avons vu que l'Homme naît de l'union des souffles du Ciel et des souffles de la Terre. Etant sur le même modèle que le Ciel-Terre, l'Homme est, comme le Ciel-Terre, animé par des souffles.

Ce que nous appelons souffles, les Chinois l'appellent *qi*. Nous le nommons très souvent dans les pratiques corporelles et allons donc d'abord regarder comment s'écrit ce caractère et ce qu'il signifie, le définir, en voir ses différents aspects et fonctions. Il existe en MTC d'autres composants, le Sang, *xuè*, 血, et les liquides organiques, *jīnyè*, 津液, que nous n'aborderons pas dans cet ouvrage car ils ne font pas partie du SMiC (Seuil Minimal de Connaissances) pour pratiquer les arts énergétiques.

Qi, 氣(气)

Etymologie :

气 *Qi* : vapeurs qui montent de la terre et vont former dans le haut, les couches de nuages.

26 Schipper K., Le corps taoïste, Fayard-Paris 1982.

米 *Mǐ* : riz, céréale de base ; graines de céréales ; le caractère figure quatre graines dont « 十 » exprime la séparation par le battage ; c'est la représentation du grain éparpillé par le battage, le riz décortiqué ; 米 indique de façon générale les céréales. Partie commune avec *jīng*.

氣 *Qì* L'ensemble indique le grain de céréale qui éclate 米 sous l'effet de la cuisson et qui produit le dégagement d'une vapeur 气 qui s'élève en accumulation.

La traduction du dictionnaire Ricci est :

- Vivres, approvisionnement fournis à un hôte, consistant en fourrage et grains
- Souffle. Vapeur, gaz, fluide.
- Dynamisme de la vie naturelle dont les aspects *yīn*, 陰 et *yáng*, 陽 se composent harmonieusement selon un rythme de mouvement et de repos.
- Air, atmosphère.
- Haleine, souffle.
- Taoïsme : souffle ; esprit ; vie qui anime le corps humain.
- Médecine chinoise : les souffles *yīn*, 陰 et *yáng*, 陽 : tout ce qui existe et compose les êtres. Les activités *yáng*, 陽 de rythmicité des mouvements, réchauffements, transformation, circulation qui travaillent une substance *yīn*, 陰. Souffles de la respiration.

Pour rester dans la dynamique des idéogrammes nous allons regarder *jīng*, terme très utilisé dans la pratique des arts énergétiques et dont la graphie ressemble à celle de *qì*, 氣(气).

Jīng, 精

Etymologie :

青 *Qīng* : c'est verdoyant. *Qīng* est la couleur du végétal qui apparaît habituellement comme vert ; dans le lointain, il apparaît comme bleu et pour certains comme une espèce de noir. C'est la couleur de la plante qui croît, *shēng*, 生, poussée par une sève riche qui est son liquide de vie, *dān*, 丹. L'ensemble est le vert ou toute couleur manifestant la bonne vitalité interne d'un être, diffusé jusqu'aux zones les plus externes. C'est évocateur de vivacité, ce n'est pas seulement le vert, c'est un vert lié à la vie.

Souffles du Ciel Antérieur

Est appelé Ciel Antérieur ce qui précède la manifestation. Si la quantité de ces souffles ne peut être augmentée, leur diminution peut en être ralentie. Les techniques de nourrir le principe vital vise à ralentir cette diminution.

原氣(原气) *yuánqì*

C'est l'énergie originelle la plus importante. Elle est produite à partir du *jīng*, 精 inné, qui est comme un réservoir que nous avons à la naissance et qui dépend de la qualité du *jīng* des parents et de toute la lignée. La qualité et la quantité de *yuánqì* sont un héritage des ascendants, mais son entretien dépend du mode de vie qui peut en assurer la pérennité ou provoquer son épuisement précoce. *Yuánqì* réside dès la conception dans la région de *mìngmén*, 命門(命門) (29), porte de la lumière, porte de la destinée, porte de la vie, mandat céleste. Pour qu'il y ait vie, il faut que *yuánqì* circule dans *chōngmài*, 衝脈(冲脉), méridien curieux qui sera décrit dans la charpente matérielle.

Yuánqì circule dans tout le corps, ses fonctions sont principalement l'impulsion et le réchauffement. Sa conservation est au niveau de *mìngmén*, c'est pourquoi les postures statiques avec concentration sur *mìngmén* sont susceptibles de renforcer *yuánqì*.

宗氣(宗气) *zōngqì*

Zōngqì provient également des souffles paternels et maternels. *Zōngqì*, appelée énergie ancestrale mais aussi souffle des rythmes ancestraux, préside à l'assimilation des souffles du Ciel Postérieur à partir de la respiration et de l'alimentation, *zōngqì* est renouvelé par les Poumons.

Le rôle de *zōngqì* est de produire et entretenir le rythme cardiorespiratoire ; *zōngqì* est donc liée au cœur et à la circulation, assurant l'impulsion et contrôlant la régularité de cette circulation. Si la dynamique de *zōngqì* est liée au Cœur et au Poumon, son stockage dans la poitrine n'est attribué à aucun organe en particulier. Les points de commande de la circulation de *zōngqì* sont *shānzōng*, 膻中, VC17 (30) et *shūfǔ*, 輸府(输府), RE27. Le grand *luò* de la

29 *Mìngmén*, 命門(命門) est situé dans la région lombaire comme nous le reverrons plus loin.

30 Dont un autre nom est *tǎnzōng*, 膻中(袒中).

Vous serez certainement amenés à rencontrer au cours de vos lectures ces deux termes. Ce sont :

Dans le Ciel Antérieur :

1. *yuánqì* : souffle originel
2. *jīngqì* inné : énergie séminale
3. *zōngqì*: souffles des rythmes ancestraux

Dans le Ciel Postérieur :

1. *jīngqì* acquis : énergie essentielle
2. *róngqì* : souffle nourricier
3. *wèiqì* : souffle défensif

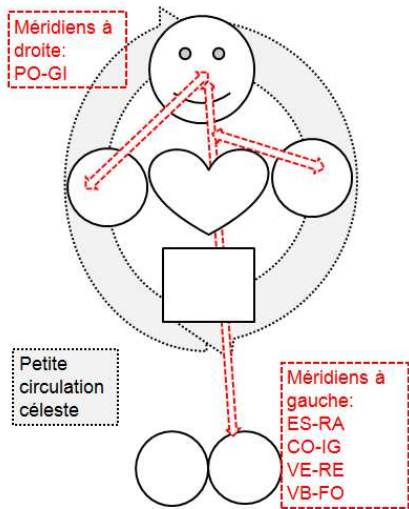
Souffles du Ciel Postérieur

Le corps humain est un territoire qui doit être nourrit et défendu. Le *qì* qui assurera la nutrition, est appelé souffle nutritif ou énergie nourricière, *róngqì*, 榮氣(荣气) ou *yíngqì*, 營氣(营气), celui qui se charge de la protection est appelé *wèiqì*, 衛氣(卫气). Ces deux souffles sont issus de l'alimentation et de la respiration. De l'alimentation et de la respiration sont extraites les parties pures pour élaborer un produit raffiné, *jīng* acquis qui participera à l'élaboration des souffles nourriciers et du souffle défensif. Ces souffles nourriciers et celui défensif vont assurer leur rôle non seulement au niveau du corps entier, mais également au niveau de chaque organe. Nous y reviendrons avec le Triple Réchauffeur.

精氣(精气), *jīngqì* acquis

Au fur et à mesure de l'écoulement de la vie, le *jīng* acquis ou énergie essentielle remplace le *jīng* inné sans cesse consommé par les activités de l'organisme et qui est la base de ce renouvellement. Chaque organe synthétise son propre *jīng*, arrosé par les souffles héréditaires et *róngqì*. Chaque organe métabolise, répand, fait circuler les souffles du corps d'une façon qui lui est spécifique comme nous le verrons en abordant le gouvernement des 5 organes.

榮氣(荣气), *róngqì* ou 營氣(营气), *yíngqì*, énergie nourricière



Circulation de l'énergie nourricière dans la petite circulation céleste et dans les méridiens principaux début à droite. Cette circulation a son symétrique avec début à gauche (non représentée).

(21h-23h), Vésicule Biliaire (23h-01h), Foie (01h-03h), heure solaire locale. Les méridiens principaux sont bilatéraux et symétriques. Si nous suivons le chemin des souffles nourriciers en partant du méridien de Poumon à droite, nous suivons le trajet du méridien de Gros intestin à droite, puis nous passons sous le nez au point VG26, 人中, *rénzhōng* (milieu de l'homme) (33), et atteignons l'aile du nez à gauche pour suivre le trajet du méridien de l'Estomac ainsi que les méridiens suivants sur le côté gauche du corps. VG26, 人中, *rénzhōng* est point de réunion de *rènmai* 任脈(任脉) avec *dūmai* 督脈(督脉) (petite circulation céleste), ce qui signifie que ces deux circulations, simultanées, la grande et la petite, ne sont pas séparées ayant un point de passage commun, à *rénzhōng*, milieu de l'Homme.

Cela permet d'affirmer que, dès le passage des souffles nourriciers dans le deuxième méridien, les parties droite et gauche du corps sont mises en

C'est une énergie dense, qui englobe le sang. Comme son nom l'indique, elle nourrit tissus, organes et entrailles, et soutient *wèiqi*. Elle circule :

- dans les méridiens principaux par marées énergétiques de 2 heures, c'est la grande circulation
- et simultanément dans *rènmai* 任脈(任脉) et *dūmai* 督脈(督脉) (petite circulation céleste) (32).

L'ordre de circulation de l'énergie nourricière se fait par cycle de deux heures dans les méridiens principaux et dans l'ordre suivant : Poumon (3h-5h), Gros Intestin (5h-7h), Estomac (7h-9h), Rate (9h-11h), Cœur (11h-13h), Intestin Grêle (13h-15h), Vessie (15h-17h), Rein (17h-19h), Maître du Cœur (19h-21h), Triple Réchauffeur

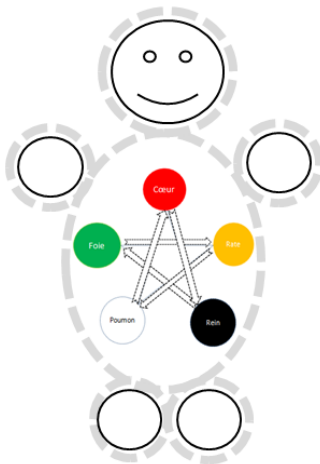
32 La description des méridiens est faite plus loin.

33 Ce point est situé sous le nez, nous le reverrons dans les applications.

communication. Lors de la pratique des arts énergétiques, il est conseillé de garder étirée la nuque ce qui permet l'alignement de *rénzhōng* au dessus du tronc ; ce point est également très conseillé en massage. Ces deux habitudes ne sont pas étrangères à ce croisement. Une autre conclusion est que, la circulation dans la petite circulation céleste va influencer sur la circulation des souffles nourriciers à travers les méridiens principaux.

Le passage des souffles nourriciers d'un méridien principal à l'autre se fait entre le dernier point du méridien qui précède et le premier point du méridien qui suit, au niveau des extrémités des doigts et des orteils, d'où l'importance donnée à la forme des mains et la position des pieds dans l'exécution des enchaînements.

衛氣(卫气), *wèiqì*, énergie défensive



Circulation de l'énergie défensive, à l'extérieur le jour, à l'intérieur la nuit.

Wèiqì a pour rôle de protéger la surface, de contrôler l'ouverture-fermeture des glandes sudoripares, de donner son éclat à la peau, de régler la température du corps, de réchauffer les organes. Lors de l'exécution des enchaînements, la

Comparée à *róngqì*, *wèiqì* est une énergie subtile et mobile. Elle agit comme une sentinelle, elle se rassemble rapidement comme les garnisons chargées de protéger les frontières d'un territoire. Elle circule :

- en surface le jour, au niveau de la peau, des poils, des pores cutanés, des muscles, des fascias et autres enveloppes, à travers « les grands méridiens » (*tàiyáng*, 太陽(太阳) (main et pied), *shǎoyáng*, 少陽(少阳) (main et pied), *yángmíng*, 陽明(阳明) (main et pied)) (34), elle y fait 25 tours.
- la nuit, dans les 5 organes (rein, foie, rate, poumon, cœur), elle y fait 25 tours.

34 La description des trajets des méridiens et leur organisation sera vue avec la charpente matérielle.

surface du corps est sollicitée, favorisant la circulation de *wèiqì*, renforçant ainsi ses actions. Une preuve en est la sensation de chaleur perçue ainsi que la meilleure résistance aux infections saisonnières constatée par les pratiquants.

Wèiqì, plus dynamique que *róngqì* est dite *yáng* (35). A l'endormissement, normalement, *wèiqì* s'intériorise, la vie métabolique ralentit. Certains pratiquants d'arts énergétiques ont constaté une gêne à l'endormissement lors de la pratique vespérale. Ils doivent terminer leur séance de pratique par des mouvements ramenant les souffles vers le centre.

Au réveil du corps, le *yīn* s'intériorise, le *yáng* s'extériorise à nouveau, le métabolisme s'accélère. Une pratique matinale ne peut donc être que bénéfique à un bon démarrage. Cependant, une pratique à n'importe quelle heure de la journée n'est pas nuisible chez un être énergétiquement équilibré.

正氣(正氣), *zhèngqì*

Appelée énergie correcte, 正氣(正氣), *zhèngqì* n'est que le regroupement de toutes les énergies de l'organisme.

Cette présentation succincte des différents souffles sera complétée lorsque nous aborderons le Triple Réchauffeur, usine de fabrication de *jīngqì*, *róngqì* et *wèiqì* à partir de l'alimentation et de la respiration.

Charpente « matérielle »

Ce que l'on appelle charpente matérielle sont les 12 méridiens principaux et leurs collatérales, les méridiens curieux, les 5 organes et les 6 entrailles, les points...

Les caractères des méridiens

Il est décrit 12 méridiens principaux et 8 méridiens extraordinaires. Pour méridiens, plusieurs termes sont utilisés, *jīng*, 經(经), *mài*, 脈(脉), *jīngmài*, 經脈(经脉), *jīngluò*, 經絡(经络), la nuance est fine mais l'utilisation d'un terme ou d'un autre n'est pas vide d'intention.

35 La notion de *yīn* et de *yáng* sera développée dans un prochain chapitre.

經(经), *jīng*

Nous avons déjà vu ce terme. Il est utilisé pour désigner les méridiens principaux dont, chacun, est en rapport avec un organe. Chaque méridien principal porte le nom de l'organe auquel il est lié ainsi que les caractéristiques énergétiques. En place de parler du méridien des Poumons, les Chinois parlent de *shǒu tàiyīn fèijīng*, 手太陰肺經(手太阴肺经), ce qui signifie mot à mot « main-extrême-*yīn*-poumon-méridien », c'est-à-dire le grand méridien *yīn* de la main relié au Poumon. Nous avons donc là une plus grande précision, non seulement ce méridien est en lien avec les Poumons, mais encore, il est en relation avec tout ce qui est *tàiyīn*, par exemple la Rate qui est *zú tàiyīn píjīng*, 足太陰脾經(足太阴脾经) (36) (37). On parle de Poumon lorsqu'on évoque la fonction des Poumons de premier ministre qu'il a dans le gouvernement (38). Le terme utilisé décrit le contexte, ici, nous sommes dans une ambiance *yīn* extrême, en rapport soit avec le membre supérieur et méridien du poumon, ou avec le membre inférieur et le méridien de la rate.

Au premier abord cela paraît compliqué et c'est compliqué, mais c'est ainsi qu'est la physiologie énergétique. Cela devient moins ardu si on a entretenu puis acquis le réflexe d'« aller du plus global au plus précis », et c'est alors qu'on se rend compte de la richesse de cette physiologie et qu'on a accès à une compréhension beaucoup plus complète de « comment sont reliées ces structures ». Bien évidemment, une première lecture ne suffit pas, comme il ne suffit pas d'exécuter un mouvement une seule fois pour le posséder.

脈(脉), *mài*

Voici les traductions proposées par le dictionnaire Ricci :

- Vaisseau sanguin, veine ou artère.
- Pouls, pulsation.
- MTC : réseau de l'animation perceptible des pouls.
- Toutes les circulations du sang-et-des-souffles dont le déploiement est sous la dépendance du cœur. La part du corps liée au cœur.
- Dans *jīngmài* 經脈(经脉) plus spécifiquement les méridiens.

36 Mot à mot : pied-extrême- *yīn* -rate-méridien.

37 Cet aspect sera développé dans le chapitre est réservé à la description des niveaux énergétiques ou grands méridiens.

38 La description du gouvernement sera décrite dans un des chapitres suivants.

- Les pouls, où l'on juge l'état et les caractéristiques de cette circulation ainsi que les rapports du sang et des souffles.
- L'une des 6 entrailles extraordinaires en tant que courant de souffles dont la puissance empêche l'égarment du sang. Les *mài* sont le logis des esprits ainsi que l'entrepôt, la résidence du sang.
- Stérilité par aménorrhée ou menstrues perpétuellement irrégulières.
- Nervures de feuilles.
- Ce qui ressemble à une veine : filon, veine, chaîne (de montagne), lignée (généalogique).

Il est clair que lorsque c'est ce terme qui est utilisé, l'intention est de faire porter l'attention sur la circulation nommée sanguine en Occident. Lorsque le terme utilisé est *jīngmài*, 經脈(经脉) c'est que l'on souhaite faire porter l'attention sur le couple Souffle-Sang.

絡(络), *luò*

Le dictionnaire Ricci donne les traductions suivantes :

- Chanvre non roui ; bourre de soie ; ouate.
- Filament qui enveloppe la pulpe de certains fruits.
- Filet, réseau.
- Filer la soie. Rouet.
- Recueillir, se réunir. Répété, continu, ininterrompu.
- Lier ensemble, attacher. Lien.
- Envelopper ; embrasser, inclure ; contenir.
- S'enrouler autour de. Entourer, enlacer.
- Muserolle d'un cheval.
- Corde de puits.
- MTC :
 - ramification des circulations ordonnées par les méridiens, *jīng*, 經, qui se subdivisent pour se partager l'espace corporel, de la profondeur vers la superficie.
 - Trajets spécifiques mettant en relation deux méridiens couplés, ou un méridien et un organe ou une région corporelle.
 - Capillaire.
- Prendre une relation, resserrer les liens avec un organe, un trajet ou un territoire (spécialement en parlant d'un méridien).

Localisation	Yáng	Organe	Yīn	Organe	
Main	<i>Yáng</i> extrême	Intestin Grêle	<i>Yīn</i> extrême Petit <i>yīn</i>	Poumon Cœur	
	Petit <i>yáng</i> <i>Yáng</i> lumineux	Triple Réchauffeur Gros intestin	<i>Yīn</i> finissant	Maître du Cœur	
	Pied	<i>Yáng</i> extrême	Vessie Vésicule	<i>Yīn</i> extrême Petit <i>yīn</i>	Rate Rein
		Petit <i>yáng</i> <i>Yáng</i> lumineux	Biliaire Estomac	<i>Yīn</i> finissant	Foie

Les méridiens *yīn* parcourent la partie antérieure du corps, alors que les *yáng* parcourent la partie postérieure et antéro-latérale.

Classification selon leur polarité :

La répétition des termes *yīn* et *yáng* invite à les classer, à les regrouper selon leur caractéristiques *yīn* ou *yáng* (51) :

1. *Yáng* extrême : Intestin Grêle et Vessie
2. Petit *yáng* : Triple Réchauffeur et Vésicule Biliaire
3. *Yáng* lumineux : Gros Intestin et Estomac
4. *Yīn* extrême : Poumon et Rate
5. Petit *yīn* : Cœur et Rein
6. *Yīn* finissant : Maître du Cœur et Foie

Ce classement met en évidence des relations particulières entre deux entités portant le même nom. C'est ce qui est appelé « les 6 grands méridiens ». Ils sont énumérés ci-dessus, depuis le plus superficiel vers le plus profond. Ce sont ces six niveaux qui nous protègent contre les attaques des énergies climatiques externes. Il est donc directement visible que tous les organes participent à cette fonction de protection, et on visualise comment ces méridiens sont stimulés lors de l'exécution des enchaînements, alors, on n'est plus surpris de l'amélioration des défenses immunitaires constatée par les pratiquants d'arts énergétiques.

Classification selon le couplage surface-profondeur, couplage *biǎolǐ*, 錶裡(表里) :

51 *Yīn* et *yáng* seront développés longuement avec les règles de bon fonctionnement.

De ce fait, les modalités d'accès vers un destinataire sont multiples et plus ou moins directes.

Mémoriser est inutile pour pratiquer les arts énergétiques, mais il n'est pas inutile de prendre conscience de cette remarquable organisation.

Nous n'aborderons pas ici les collatérales des méridiens principaux.

8 méridiens curieux, *qíjīngbāmài*, 奇經八脈(奇经八脉)

Les 8 *qíjīng* ou méridiens curieux sont appelés quelquefois vaisseaux merveilleux ou méridiens extraordinaires. Ils ne sont pas directement reliés aux Organes et Entrailles, ils reçoivent l'excédent des méridiens principaux et régulent le stockage et la distribution de cet excédent.

On dit qu'ils reçoivent l'excédent des méridiens principaux, un peu comme des vases d'expansion.

Leurs noms :

- *dūmài* (vaisseau gouverneur), 督脈(督脉), unique, médian et postérieur
- *rènmài* (vaisseau conception), 任脈(任脉), unique, médian et antérieur
- *chōngmài* (vaisseau des attaques), 衝脈(冲脉), bilatéral et antérieur
- *dàimài* (vaisseau ceinture), 帶脈(带脉), unique, horizontal
- *yīnqiámài* (vaisseau *yīn* du talon), 陰礮脈(阴跷脉), bilatéral
- *yángqiámài* (vaisseau *yáng* du talon), 陽礮脈(阳跷脉), bilatéral
- *yīnwéimài* (vaisseau de liaison du *yīn*), 陰維脈(阴维脉), bilatéral
- *yángwéimài* (vaisseau de liaison du *yáng*), 陽維脈(阳维脉), bilatéral

Selon leur origine :

- 4 prennent naissance aux reins, dans la région de *mìngmén*, 命門(命门) : *dūmài*, *rènmài*, *chōngmài* et *dàimài*. La vie s'adosse à *rènmài* et *dūmài* : son organisation dépend de *chōngmài* qui organise l'homme en lui-même et de *dàimài* qui l'organise à partir de l'extérieur. Au *huìyīn*, aboutit le tronc commun d'où partent *dūmài*, *rènmài* et *chōngmài*. Ce tronc commun débute dans la région située entre, en avant et en dessous des reins où sont situés l'utérus et l'enveloppe

Rein. On peut considérer ces trois méridiens comme l'origine de tous les autres méridiens extraordinaires, car ils proviennent directement du Rein et sont donc en liaison avec l'Essence.

Chōngmài et *rèn mài* règlent les cycles de 7 ans chez les femmes et de 8 ans chez les hommes.

Selon leur zone d'action commune :

- *rèn mài* et *yīnqiáomài* : abdomen, poitrine, poumons, gorge, visage
- *dū mài* et *yángqiáomài* : face postérieure des jambes, dos, colonne vertébrale, cou, tête, yeux, cerveau
- *chōngmài* et *yīnwéimài* : face interne des jambes, abdomen, poitrine, cœur, estomac
- *dài mài* et *yángwéimài* : face externe des jambes, partie latérale du corps, épaules, face latérale du cou.

Selon leurs fonctions, comme suit :

- *rèn mài*, *dū mài*, et *chōngmài*
- *dài mài*
- *yīnqiáomài* et *yángqiáomài*
- *yīnwéimài* et *yángwéimài*.

Lorsqu'on les regroupe de cette façon, on met en évidence la verticalité et le jaillissement (*rèn mài*, *dū mài*, et *chōngmài*), le rassemblement puis la distribution au niveau de la taille (*dài mài*), la synchronisation temporelle et l'enracinement (*yīnqiáomài* et *yángqiáomài*) et la répartition spatiale (*yīnwéimài* et *yángwéimài*).

Les méridiens principaux ont trait à ce qui est ordinaire, c'est-à-dire la manifestation de la vie, son déroulement habituel (sous toutes ses formes). Nous allons voir comment sont transformés le pur (ou clair) de l'alimentation et de la respiration en *jīng*, essence, aboutissant à l'élaboration de souffle nourricier et défensif. Ces souffles entretiendront l'alimentation et la défense des Organes et Entrailles qui pourront alors assumer leur rôle en consommant moins. Il va en résulter un excès (dans une entreprise s'appelle bénéfique) qui sera conservé dans les Reins distribué par les méridiens extraordinaires. De plus les méridiens extraordinaires, dits curieux, réfèrent à ce qui est extraordinaire, à la création. Ils interviennent aussi bien dans la création matérielle (formation de l'embryon) que dans la création immatérielle (création spirituelle).

Dans la pratique des arts énergétiques, la répétition des enchaînements permet la perméabilisation des méridiens, les assurant d'une circulation régulière qui permet une imprégnation de chacun des Organes et Entraille par les souffles nourriciers et défensifs. En conséquence le fonctionnement des Organes et Entraille devient plus efficace à moindre coût, le surplus devient abondant et rapidement ce sont les méridiens extraordinaires qui sont mis en avant. Les sensations sont de plus en plus subtiles, les réglages de la gestuelle de plus en plus fins, le mental étant mieux nourri et défendu profite également : il peut être paisible. Après un certain niveau de pratique assidue (ancienneté), ce sont les méridiens extraordinaires qui sont mis en œuvre et nous verrons plus loin comment cela peut être utilisé.

臟腑(脏腑), *zàngfǔ*, Organes et Entrailles

Nous avons vu que le corps est à l'image d'un pays et administré comme lui par un gouvernement. Dans un gouvernement ordonné, chaque administrateur a un cahier des charges et des outils pour assurer ce cahier des charges. Nous allons donc décrire ce ministère avec l'Empereur, *wáng*, 王, placé entre Ciel et Terre et relié au Ciel-Terre dont le rôle principal est de gouverner ; en chinois, gouverner se dit *zhì*, 治, qui signifie également administrer, guérir, soigner, aménager, paix.

Cahier des charges

Outils

1. Le Cœur, Empereur :

- | | |
|---|--|
| En tant qu'Empereur, il est Fils du Ciel, c'est-à-dire qu'il relie l'homme à l'ordre céleste. | - il gouverne le sang,
- il contrôle les vaisseaux sanguins,
- il se manifeste dans le teint,
- il abrite l'Esprit : activité mentale, émotions, conscience, mémoire, pensée, sommeil,
- il s'ouvre à la langue, |
|---|--|

2. Le Poumon, Premier Ministre :

- | | |
|-----------------------------|---|
| Il est Maître des souffles. | - le Poumon gouverne la respiration (53),
- il contrôle les méridiens et les vaisseaux sanguins, |
|-----------------------------|---|

53 Poumon et Rein assurent ensemble la respiration.

4. Le Gros Intestin (couplé avec le Poumon) transporte, il excrète les selles, régule le métabolisme des liquides de la même manière que l'Intestin Grêle.
5. La Vessie (couplée avec le Rein) assure la séparation du clair et du trouble dans la Vessie. La Vessie stocke et excrète les urines.
6. Le Triple Réchauffeur (57) (couplé au Maître du Cœur) est surtout et avant tout une voie de circulation du *qì* originel, des essences nutritives, et des liquides organiques. Chaque partie du Triple Réchauffeur a une action physiologique spécifique que nous verrons dans le chapitre Triple Réchauffeur.

Les points d'acupuncture

Les points d'acupuncture sont des lieux situés sur les méridiens. Plusieurs termes sont utilisés, chacun de ces termes soulignant un aspect particulier du rôle des points :

- 輸穴(输穴), *shūxué* (transporter, grotte)
- 穴位, *xuéwèi* (grotte, debout)
- 氣穴(气穴), *qìxué* (souffle, grotte)

Les points d'acupuncture sont donc à la fois des lieux du corps au niveau desquels une transformation-mutation peut se faire comme dans les grottes fréquentées par le méditant taoïste et des lieux de transport de souffles. Situés sur la peau, ce sont également des lieux avec lesquels on communique avec l'extérieur, porte d'entrée ou porte de sortie. C'est à leur niveau que l'acupuncteur, une fois le diagnostic posé, va insérer ses aiguilles dans le but d'améliorer l'équilibre énergétique. Les points sont également utilisés dans la pratique des arts énergétiques, soit comme indicateur anatomique d'une partie du corps dont il faut prendre conscience, soit pour induire les mutations qui s'y font. Cet aspect est très communément utilisé dans la pratique des arts énergétiques, par exemple *huìyīn*, *bǎihuì*, *láoōng*, *yǒngquán*, *qìhǎi*

Chaque point porte un nom qui indique sa fonction dans le gouvernement, s'il a des noms secondaires, ceux-ci indiquent les autres fonctions assurées par lui dans ce gouvernement. Il existe une nomenclature internationale indiquant le nom du méridien et le numéro du point sur ce méridien, par exemple VE67 est

57 Un chapitre est réservé au Triple Réchauffeur.

le 67^{ème} point du méridien de Vessie. Les praticiens chinois utilisent les noms plutôt que cette nomenclature. Parfois, les noms utilisés couramment en arts énergétiques pour nommer les points diffèrent de ceux utilisés en acupuncture : par exemple le GI4, 4^{ème} point du méridien du Gros Intestin est appelé *hégu*, 合谷 en acupuncture et *hūkǒu*, 虎口 dans les pratiques énergétiques.

Le nombre de points est variable selon les méridiens, 67 pour le méridien de Vessie, le plus long, 9 pour les méridiens de Cœur et Maître du Cœur, les deux plus courts, pour un total de 365 points comme il y a 365 jours dans une année.

Règles de bon fonctionnement

Une fois connue l'anatomie du corps humain, c'est-à-dire sa charpente dans son double aspect, immatériel et matériel, il devient nécessaire d'en aborder les conditions nécessaires à son bon fonctionnement, ces conditions pouvant être définies par « *chaque chose à sa place et au bon moment* ». Nous allons donc résumer ce que sont le *yīn* et le *yáng* « 2 » (58) et comment ils dialoguent entre eux et dans le Ciel-Terre « 3 » ; nous verrons également que l'être humain doit s'orienter dans l'espace et le temps « 4 » car le corps est soumis à des mouvements d'énergies « 5 » qui vont résonner sur les grands méridiens « 6 ». Puis l'être humain évolue vers son accomplissement « 9 » par cycles « 7 » « 8 ».

Unité, 一

« 道生一，一生二，二生三，三生萬物 » (59)

Pr Liu Taoxin (60) explique que de l'unité, « 一 », naît le « 2 », 二, et que ces deux traits symbolisent déjà le double aspect *yīn* et *yáng* du « 1 ». Il interprète

58 Nous utiliserons le chiffre entre guillemets pour indiquer lorsqu'il est fait appel à sa valeur symbolique.

59 *Dào* donne naissance au « 1 », « 1 » donne naissance à « 2 », « 2 » donne naissance à « 3 », « 3 » donne naissance aux 10 000 êtres.

60 Professeur de l'Académie des Sciences, de la Culture Traditionnelle et de Médecine Traditionnelle Chinoise.

三, comme l'homme situé entre Ciel et Terre, et rapproche ces caractères de 仁, la bienveillance, qui représente l'homme de bout, 亻, à côté de la dualité.

Dualité 陰 (阴) *yīn* / 陽 (阳) *yáng*

陰 (阴) *yīn*

Ce caractère est composé de trois parties :

1. le radical 阝 qui permet de le retrouver dans un dictionnaire. Quand il est placé à gauche dans la composition d'un caractère, il signifie terre, talus, colline.
2. 今 : le temps présent ; notion d'actualité, de présence.
3. 隹 : *yīn*, temps couvert. Littéralement : il y a actuellement 今 des nuages 云.

Le dictionnaire Ricci nous donne les traductions suivantes :

- Ubac, versant nord (d'une montagne) ; côté d'une vallée abrité du soleil. Rive abritée du soleil ; rive sud d'un cours d'eau. Dos, revers. En électricité : négatif.
- *Yīn*, aspect ou principe féminin, passif, négatif qui avec le *yáng*, produit les êtres qu'il constitue, permettant leur croissance et leur accomplissement. Féminin. La Lune. Les menstrues.
- Obscur, sombre grisâtre. Ombre, à l'ombre. Le monde des ombres, l'au-delà ; les enfers. Ciel couvert, nuageux.
- Philosophie : principe de l'ombre, du froid, de la féminité qui invite au repli, au repos, à la passivité. Caractère de l'activité de la Terre par opposition à celle du Ciel. *Yīn* et *yáng* se compénètrent pour produire et faire croître tous les êtres.
- Médecine chinoise traditionnelle :
 - Dans la normalité : les *zàng*, 臟 (脏) organes profonds, réservoirs des essences par opposition aux *fǔ*, entrailles ; l'intérieur du corps par opposition aux zones externes ; l'avant du corps, le ventre par opposition au dos ; le bas du corps, la partie inférieure par opposition à la partie supérieure ; le mouvement descendant, centripète par opposition au mouvement ascendant, centrifuge. Tranquillité, calme, stabilité, aspect substantiel lié aux essences, aux

A partir de la définition du dictionnaire, tout ce qui sera sur le " versant ensoleillé de la colline " relèvera du *yáng* : le soleil, le jour, la chaleur, l'été, le feu, le Sud. C'est le versant de la colline où la végétation sera la plus abondante, où les plantes sortent plus facilement et sont visibles. Relèveront donc aussi du *yáng*, par comparaison à ce qui se passe dans la nature, l'extériorisation, l'action de lancer, de sortir, de donner, d'aller vers, l'action, le masculin (en Chine, la femme est gardienne de l'intérieur)....

L'opposé et complémentaire de chacun des critères énuméré précédemment va donc relever du *yīn* : la lune, la nuit, le froid, l'hiver, l'eau, le Nord, l'intériorisation, l'action de ramener, de rentrer, de prendre, de rapprocher, le repos, le féminin....

Ce qui est important, ce n'est pas ce qui est *yīn* ou ce qui est *yáng*, mais ce qui se joue entre le *yīn* et le *yáng*, c'est ce qui se joue entre les deux traits de l'idéogramme, 二, au sein du vide médian.

Tout se passe comme un jeu de transformations et d'alternances et toute chose arrivée à son terme se renverse ou bien change de forme. *Yīn* et *yáng* sont deux phases du processus de changement et de transformation de toutes choses dans l'univers.

On dit de ces deux principes :

- qu'ils sont opposés, mais cette opposition est relative, puisque rien n'est totalement *yīn* ou totalement *yáng*. Toute chose n'est *yīn* ou *yáng* que par rapport à autre chose.
- On dit qu'ils sont complémentaires : le laid n'existe que parce que le beau existe.
- *Yīn* et *yáng* sont interdépendants : car l'un ne peut exister sans l'autre, le jour n'existe pas sans la nuit, l'activité n'existe pas sans le repos...
- *Yīn* et *yáng* s'équilibrent mutuellement : *yīn* et *yáng* sont sans cesse en équilibre dynamique, avec ajustement permanent.
- *Yīn* et *yáng* se transforment mutuellement : l'été se transforme en automne....

Voici la proposition du Dr Jean Marc Eyssalet pour tracer le *tàijítú*, 太極圖(太極圖) (dessin du *tàijí*) :



pratique des arts énergétiques également (ouverture-fermeture, verticalité-horizantalité ...) comme pour nous rappeler que l'un n'existe pas sans l'autre, et que, l'ouverture par exemple d'un mouvement est forcément en relation avec quelque chose qui relève de la fermeture, que l'horizontalité est dépendante de la verticalité (on le remarque très rapidement dans les *tuīshǒu*).

Nous venons de voir que, pour que *yīn* et *yáng* maintiennent leur dialogue, il faut non seulement il y ait présence de chacun, mais encore qu'il y ait transformation réciproque. Il en est de même dans les mouvements, une ouverture succède à une fermeture et inversement, une ouverture se transforme en fermeture. Les enchaînements dans les arts énergétiques sont faits de successions de rotation, ouverture, fermeture : il y a transformation incessante de l'ouverture vers la fermeture, et inversement, une ouverture implique une fermeture comme un aller implique un retour. Si la trajectoire est directe, le mouvement est arrondi pour plus d'efficacité.

Le mouvement peut être considéré en trois phases : ouverture-pivot-fermeture-ou fermeture-pivot-ouverture. La transformation relève du pivot. Les pratiquants d'arts énergétiques sont à l'écoute de cette sensation et très rapidement (en général), une attention particulière est portée sur la transformation, soit en pratique seul, soit en *tuīshǒu* ou dans la pratique des applications martiales : ne s'agit-il pas, en plus, de transformer l'attaque du partenaire ? (61)

Sur le membre supérieur il y a trois articulations, poignet, coude, épaule. Le coude est situé entre le poignet et l'épaule. Comme dans le modèle de l'Homme situé entre Ciel et Terre qui doit laisser passer les influx sans les arrêter, le coude doit être contrôlé, soit par le partenaire de *tuīshǒu* soit par soi-même pour transformer et éviter de donner prise.

Ternaire

Les 2 conditions minimales à toute création viennent d'être évoquées avec le *yīn/yáng* ; l'Homme est issu du Ciel-Terre et est situé entre Ciel et Terre. Il est relié, érigé, vertical (62). Dans ce modèle ternaire, l'Homme doit transformer et laisser passer les influx du Ciel et de la Terre sans les retenir, c'est pour lui

61 Contact-Transformation-Réponse, trois étapes appliquées en *tuīshǒu*.

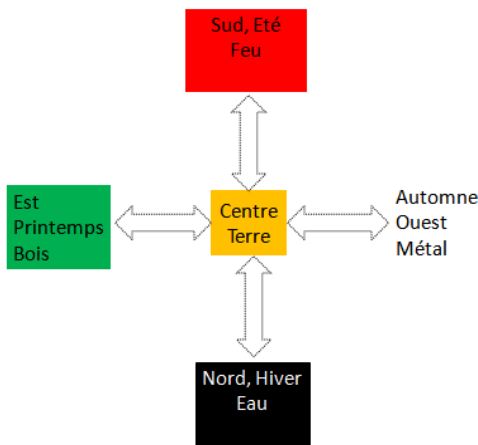
62 Nous utiliserons le terme vertical pour signifier que l'Homme est relié au Ciel qui le coiffe et à la Terre sur laquelle ses pieds reposent ; il ne s'agit pas d'un angle à 90°.

le moyen de vivre en harmonie avec le Macrocosme. En chinois, l'Empereur, c'est-à-dire celui qui dirige son propre pays s'écrit : 王, *wáng*.

En physiologie énergétique, tout ce qui sera énuméré en ternaire participera au maintien de cette verticalité : les 3 réchauffeurs (Triple Réchauffeur), les 3 trésors, les 3 champs de cinabre. Certes, cette participation se fera à un niveau différent et/mais complémentaire, et on peut dire en simplifiant sans fausser la réalité que, les 3 réchauffeurs assurent le maintien, la survie sur un plan matériel, les 3 trésors sur un plan mental, et les 3 champs de cinabre sur un plan spirituel.

Chacun de ces ternaires sera étudié dans un chapitre séparé.

Quatre orientations



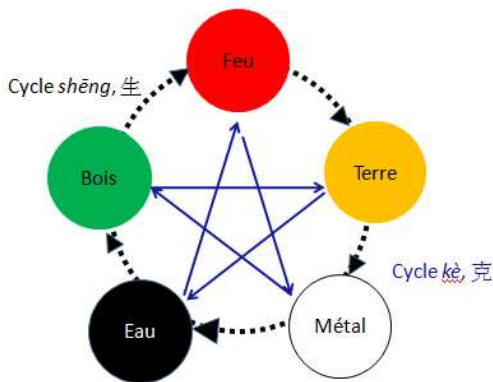
Notre Homme étant maintenant vertical « 3 », il doit s'orienter dans l'espace et le temps, selon les 4 saisons et 4 rythmes. Placé au centre du monde, il est observateur de ce qui l'entoure dans son temps et son espace par rapport à lui-même. Le pratiquant de MTC utilise les 4 examens (voir, écouter, palper, sentir) pour un « diagnostic orienté ». Le pratiquant de *tàijíquán* utilise les 5 déplacements :

Les quatre orientés.

1. *jìn*, 進 (进), avancer, potentiel de rapprochement linéaire
2. *tùi*, 退, reculer, potentiel d'éloignement linéaire
3. *gù*, 顧(顾), regarder (autour de soi), potentiel d'éloignement circulaire
4. *pàn*, 盼, regarder (autour de soi), potentiel de rapprochement circulaire
5. *dìng*, 定, calme, tranquille, revenir au milieu, maîtrise de l'instant entre épuisement et genèse d'une énergie potentielle et/ou maîtrise de la

3. Terre, *tǔ*, 土 : production, transformation, transport des liquides et des éléments nutritifs.
4. Métal, *jīn*, 金 : malléabilité, dureté, rigueur, capacité à trancher, rassemblement, collecte. Ramène à l'essentiel.
5. Eau, *shuǐ*, 水 : humidification, écoulement vers le bas, conservation, thésaurisation.

Ces 5 potentialités de changement sont attribuées à un mouvement. Chaque mouvement est en relation avec le mouvement qui l'engendre (sa mère) et le mouvement engendré (fils) par le cycle de production, *shēng*, 生 : le Bois engendre le Feu qui engendre la Terre, qui engendre le Métal qui engendre l'Eau. Ce cycle est équilibré, régulé par le cycle d'inhibition, *kè*, 克, dans lequel chaque mouvement inhibe celui qui succède à son fils. Ces deux cycles sont physiologiques, leur coexistence empêche la domination d'un mouvement par rapport à un autre.



Les wǔxíng, 5 agents et les deux lois physiologiques.

terre absorbe l'eau, l'eau éteint le feu.

Le cycle de génération ou d'engendrement peut être mémorisé facilement : le métal fond et devient liquide (eau) à forte température, l'eau fait pousser les arbres, le bois allume le feu, le feu brûle produisant la cendre.

Le cycle de destruction peut être mémorisé de la façon suivante : le métal tranche le bois, le bois puise dans la terre, la

Ce modèle relationnel à 5 intervenants peut être appliqué à tout ce qui est nommé par 5 : 5 organes, 5 saveurs, 5 orifices, 5 organes des sens, 5 émotions...

6 grands méridiens

Notre Homme érigé entre Ciel et Terre, orienté dans le Temps et l'Espace, est donc animé par les 5 agents qui vont aller résonner sur ses 6 grands méridiens, que nous avons déjà vus.

7, 8, 9 et 10

Notre Homme (= être humain) va évoluer selon des cycles de 7 ans si cet être humain est de sexe féminin et de 8 ans s'il est de sexe masculin, il arrivera certainement à un certain accomplissement symbolisé par le chiffre « 9 » pour recommencer un nouveau cycle.

Le « mental des Chinois »

Shén 神 esprits ou *běns Shen*, 本神, enracinement aux esprits sont deux termes se rapportant à l'activité mentale d'un individu. *Shén* désigne l'ensemble des fonctions psychiques et spirituelles.

Caractère *shén*, 神 : étymologie et traduction

Etymologie :

申 Deux mains qui étendent une corde : idée d'extension, d'expansion. Plus tard, la corde dressée fut interprétée comme un homme debout qui se ceint avec les deux mains. La primitive du caractère ancien figurait l'expansion des forces agissantes.

示 Influences venues d'en haut, signe de bon ou mauvais augure, par lesquelles le ciel instruit les hommes.

Le dictionnaire Ricci donne les traductions suivantes :

神 :

- Esprit, spirituel. Force qui anime le sensible, principe vital supérieur, quintessence de l'énergie vitale. Esprit animateur de la forme corporelle.
- Esprit divin, esprit du Ciel : maître des Dix mille êtres de l'univers, origine du couple ciel-terre par lequel il engendre toute chose. Esprit

- l'âme corporelle, *pò*, 魄 est associée au Poumon,
- la volonté, *zhì*, 志 est associée au Rein,
- la pensée, *yì*, 意 est associée à la Rate.

Physiologie de *shén*, 神

Shén permet de communiquer et de s'adapter aux conditions extérieures, coordonne le psychisme, et est responsable de la cohérence, de la personnalité, de la clarté de l'esprit et de la parole. Intimement lié à la santé physique, un bon équilibre psychique permet de porter un regard juste sur la réalité et d'agir en conséquence. Pour atteindre cette justesse, la MTC propose une hygiène de vie où il importe de soigner sa posture corporelle, sa respiration, la circulation de son « énergie originelle » (*yuánqì*), entre autres, au niveau de la Moelle et du Cerveau, et de pratiquer le *qìgōng* et la méditation. Tout comme *qì*, *shén* doit circuler librement.

La Théorie des Cinq Mouvements associe chaque Organe à une fonction psychique particulière :

- la direction des *běnnshén* revient à l'Esprit du Cœur qui désigne la gouverne, la conscience globale, rendue possible par l'action collégiale, combinée et complémentaires des différentes entités psychoviscérales,
- les Reins soutiennent la volonté (*zhì*),
- le Foie loge les *hún* (l'âme éthérée),
- la Rate soutient le *yì* (l'intellect, la pensée),
- le Poumon loge les *pò* (l'âme corporelle).

L'équilibre provient de la relation harmonieuse entre les différents aspects de ces entités « psychoviscérales ». Il importe de noter que la MTC ne considère pas que la pensée et l'intelligence relèvent exclusivement du cerveau et du système nerveux comme dans la conception occidentale, mais qu'elles sont intimement liées à l'ensemble des Organes.

Les *běnnshén*, 本神 sont 5 comme les 5 organes :

1. *Hún*, 魂 : qui résident dans le Foie. Ce terme est souvent traduit par « âme éthérée » ou « âme psychique ». Les 3 *hún* sont apparentés au mouvement du Bois qui représente l'idée de la mise en mouvement, de

thoracique (introduction de l'air et des aliments, mise en circulation des souffles et du Sang par le Poumon et le Cœur).

- Le Foyer Moyen va du diaphragme jusqu'à l'ombilic (les aliments y sont dégradés, brûlés et macérés, 1^{er} tri des liquides et des grains, première séparation du clair et du trouble). Il contient la Rate et l'Estomac.
- Le Foyer Inférieur est situé entre l'ombilic et le pubis (élimination des déchets, 2^{ème} tri en séparant le clair du trouble, transmission et conduction des liquides et solides, élimination des déchets). Il contient le Foie (65), les Reins, le Gros Intestin et l'Intestin Grêle, la Vessie.

Quand le Triple Réchauffeur est dégagé, tout communique : l'interne avec l'externe, le haut avec le bas, la droite avec la gauche. Quand la circulation du *qi* est fluide, homogène et harmonieuse, le sang, la quintessence des aliments, et les fluides circulent également.

On a vu que les 10 viscères administrent l'organisme (66), et ici, nous venons de voir qu'ils participent au fonctionnement du Triple Réchauffeur qui assure la combustion et la métabolisation (transformation) des énergies d'entretien ainsi que la coordination de la nutrition.

Champs de cinabre (*dāntián*), *mìngmén*, 命門(命門) et trois trésors, *sānbǎo*, 三寶

Dāntián

Les « Champs de Cinabre » sont des lieux de transformation, de transmutation.

Anatomie de *dāntián* :

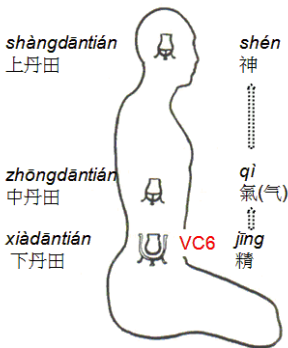
Le Champ de Cinabre (*dāntián*) a trois niveaux :

65 La situation est particulière pour le Foie : de part sa localisation anatomique, il peut appartenir au Foyer Moyen. Du point de vue énergétique il appartient au Foyer Inférieur car le Foie entretient des relations très étroites avec les Reins.

66 Voir la charpente matérielle.

1. Le Champ de Cinabre Inférieur (*xiàdāntián*, 下丹田) est la région située entre, en avant et en-dessous des reins (67).
2. Le Champ de Cinabre Moyen (*zhōngdāntián*, 中丹田) est situé au niveau du plexus solaire.
3. Le Champ de Cinabre Supérieur (*shàngdāntián*, 上丹田) est situé au niveau du front.

Physiologie de *dāntián*



Les Champs de Cinabre, lieux de transformation, de transmutation.

1. Le Champ de Cinabre Inférieur (*xiàdāntián*) est un lieu de transformation de *jīng* en *qì*. C'est aussi la résidence de *yuánqì* (voir supra). Il est comparé à un chaudron dans lequel est purifié et distillé l'élixir de longue vie.
2. Le Champ de Cinabre Moyen (*zhōngdāntián*) est considéré comme le lieu où est produit et emmagasiné le *qì* post natal extrait de l'essence des aliments et de l'air.
3. Le Champ de Cinabre Supérieur (*shàngdāntián*) est considéré comme le lieu de transformation de *shén* en conscience pure.

Nous voyons qu'il s'agit d'un chaudron à trois étages, donc directement lié à la verticalité de l'Homme, à son lien entre Ciel et Terre. Il y a très souvent confusion entre le Triple Réchauffeur et les Champs de Cinabre, confusion probablement induite par le fait que tous deux ont trois étages et que deux ces étages sont placés anatomiquement dans les mêmes régions. Cependant, comme le montrent les schémas, ces deux structures sont très différentes : le Triple Réchauffeur s'occupe de la nutrition ordinaire, à partir de l'alimentation et de la respiration. Les Champs de Cinabre s'occupent de transmutation, transformation raffinée des Trois Trésors.

67 Certaines écoles le situent ailleurs.

Trois trésors, *sānbǎo*, 三寶

Les Trois Trésors sont *jīng-qì-shén* parfois cités *shén-qì-jīng*. L'ordre d'énumération indique le sens des transmutations. Nous les avons évoqués précédemment et vous engageons à vous reporter aux précédents chapitres, les Trois Trésors étant le produit raffiné dans les Champs de Cinabre.

5 Saveurs et 7 sentiments

5 saveurs

Les 5 saveurs sont l'aigre, l'amer, le doux, le piquant et le salé.

- Chaque saveur a une action directe sur la circulation du souffle : l'aigre resserre, l'amer assèche et évacue par le bas, le doux relâche, le piquant, l'âcre ouvre les orifices cutanés, le salé durcit.
- Chaque saveur est produite par un organe : l'aigre est produit par le Foie, l'amer par le Cœur, le doux par la Rate, l'âcre par le Poumon et le salé par le Rein. Un organe en excès produira une saveur en excès. Un organe en vide provoquera une attirance pour sa saveur.
- Chaque saveur est attirée par l'organe qui lui correspond, l'excès d'une saveur va nuire à l'organe correspondant : l'aigre en excès va nuire au Foie, l'amer au Cœur, le doux à la Rate, l'âcre au Poumon, le salé au Rein.

de malheur. *Bēi* dissipe et consume le *qì*, resserre et accélère le Cœur, blesse le Poumon (vide de *qì* général).

5. *Sī*, 思, c'est la réflexion mentale, l'activité mentale et intellectuelle, les préoccupations, les soucis, la ruminantion mentale, la pensée obsessionnelle, l'obsession. *Sī* en excès provoque une nouure du *qì*, nuit à la Rate et au *yì* 意, nuit au Cœur et au *shén*.

Les deux émotions suivantes sont forcément pathologiques :

6. *Jīng*, 驚(惊), l'effroi, le choc émotionnel, la peur panique, la terreur provoque une désorganisation (le *qì* va dans toutes les directions), blesse le Cœur et le *shén*.

7. *Yōu*, 憂(忧), c'est le chagrin l'accablement, l'angoisse, l'inquiétude, le souci, la préoccupation, la mélancolie. En excès, *yōu* inhibe et obstrue la circulation du *qì*, provoque des stases de *qì* en bas et à l'intérieur.

Place de la respiration

Respiration et souffles sont en rapport *yīn-yáng*, une action sur l'un des termes va agir sur l'autre terme du couple ce qui explique que certaines pratiques vont donner priorité à la respiration et d'autres non.

Il existe plusieurs méthodes de respiration et chacune a un but spécifique. Nous allons en voir quelques unes.

Respiration naturelle

C'est la meilleure façon de comprendre les méthodes dites plus avancées. Il faut commencer par réguler la respiration de tous les jours. Pour réguler sa respiration de tous les jours et l'empêcher de varier en rythme et en amplitude selon les sentiments qui nous affectent ; pendant cette respiration il faut apprendre à sentir les muscles qui entrent en jeu. Dans une posture calme, dans laquelle on se sent détendu et naturel, respirer par le nez, sans maîtrise active : il s'agit seulement de prêter attention et de sentir la respiration. Le but final est d'entraîner la respiration à être :

- calme
- fine

Sur l'expiration, relâcher progressivement l'abdomen, puis le périnée ; la concentration descend alors au centre du visage, au centre de la poitrine et de l'abdomen (VC) pour retourner au *dāntián*.

Comme cette respiration n'est pas naturelle, il ne faut surtout pas la forcer et il est recommandé de s'exercer progressivement à cette technique.

Effet de la respiration abdominale inversée :

- elle nourrit et renforce le *yáng* (tonifie le *yáng* en haut, donc concerne *wèiqì*, haut et extérieur, *qì* et *xuè*)
- Elle active les fonctions cardiovasculaires
- Elle augmente le sang dans le réchauffeur supérieur
- Elle est associée à d'autres techniques : *qìgōng* médical, arts martiaux internes.
- Les contre indications découlent des effets :
 - HTA (hyper tension artérielle)
 - Insomnies
 - Agitation, anxiété
 - Toutes les manifestations *yáng* en haut du corps.

Pratique en mouvement :

Inspirer en creusant lentement l'abdomen quand on se redresse sur les jambes et conduire le souffle jusqu'au *dāntián* et sentir une ouverture du dos.

Expirer en relâchant progressivement l'abdomen pendant l'expiration, quand on abaisse les bras : le diaphragme se replace dans sa position basse.

Petite et grande circulations

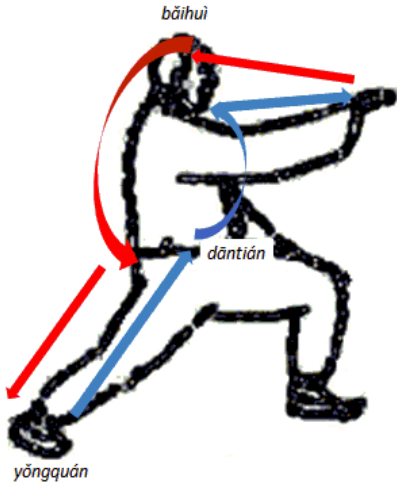
Xiǎozhōutiān, 小週天(小周天), petite circulation céleste

Cette circulation est localisée autour du tronc et de la tête. Il est dit que les souffles doivent d'abord circuler librement et suffisamment dans l'orbite microcosmique (autre nom de la petite circulation) pour pouvoir s'écouler ensuite dans la grande circulation, composée des les méridiens principaux et aller dans les 4 membres jusqu'aux extrémités des mains et des pieds.

Xiǎozhōutiān commence au Champ de Cinabre Inférieur, *xiàdāntián*, 下丹田 monte en longeant le vaisseau gouverneur jusqu'à *bǎihuì* et redescend en parcourant le vaisseau conception pour revenir au *xiàdāntián*.

Dàzhōutiān, 大週天(大周天), grande circulation céleste

On lui décrit deux parcours :



Deuxième parcours de la grande circulation céleste.

gouverneur, passe à *mìngmén* 命門(命门) et descend le long des 3 *yáng* de pied pour rejoindre *yǒngquán*.

Rappelons que la petite circulation passe par le milieu de l'Homme tout comme la grande circulation.

1. Le premier parcours est celui des méridiens principaux en commençant par le méridien de Poumon puis Gros Intestin.... (69)
2. Le deuxième parcours part de *yǒngquán* 湧泉(涌泉), remonte le long des 3 *yīn* de pied, puis *dāntián*, remonte sur vaisseau conception puis loge les 3 *yīn* de main, puis les 3 *yáng* de main puis *bāihui* 百會(百会), puis descend le long de vaisseau

Qìgōng 氣功(气功)

Le terme *qìgōng* est utilisé avec son sens actuel depuis 1915 dans les arts martiaux, depuis 1949 dans les techniques de soins.

69 Des planches des ces méridiens suivent dans un chapitre suivant.

Gōng 工 : c'est l'image d'une équerre antique, par extension c'est le travail, l'œuvre, l'agencement. L'équerre donne figure à toutes les choses, elle forme l'angle droit, qui forme le carré, qui forme le cercle.

Li 力 : désigne le tendon, par extension la force.

Gōng 功 a plusieurs significations :

- *gōng* = « travail »
- *gōng* est la qualification de l'état du *qì*
- *gōng* = niveau auquel on est parvenu

Le *qìgōng* appartient au *yǎngshēng* 養生, c'est l'art d'augmenter, de renforcer, de mettre en œuvre l'énergie vitale du corps humain au moyen d'une méthode combinant une gestuelle et des postures simples, une technique respiratoire et une disposition particulière de l'esprit. Les effets se retrouvent sur l'état corporel, sur l'état psychique, intellectuel, spirituel....

Principes généraux

À la source, il y a *huà*, 化, transformer un substrat, *qì*, 氣(气) ou énergie vitale en *jīng*, 精, quintessence, entretenant l'« Eau » et « Feu ». Les lieux de la transformation sont le Triple Réchauffeur (transformations ordinaires) et les Champs de Cinabre (transmutations subtiles).

La gestuelle et la respiration permettent d'apporter, d'accumuler le substrat *jīng*, 精, de stimuler les mécanismes de transformation et de distribuer le « fruit » de la transformation.

De façon académique on distingue quatre courants (ou écoles) : taoïste, confucéen, bouddhiste et médical. Cette distinction n'a qu'une valeur relative car elle n'incorpore pas l'évolution du *qìgōng* en art martial qui a des rapports avec chacune des écoles. Cette classification occulte également les rapports entre chaque école : courant taoïste et courant médical sont étroitement liés, les échanges entre taoïstes et bouddhistes furent nombreux, dans la pratique, il y a alternance des styles.

Méridien de l'Estomac

45 points

Marée énergétique: 7h-9h

Centrifuge

yángmíng avec le Gros Intestin

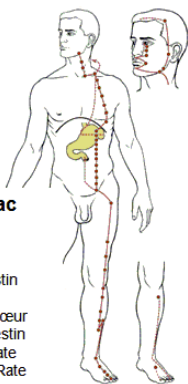
biǎoliǎo avec la Rate

Midi-minuit avec Maître du Cœur

Reçoit l'énergie du Gros Intestin

Transmet son énergie à la Rate

Réchauffeur Moyen avec la Rate



Méridien de la Rate

21 points

Marée énergétique: 9h-11h

Centripète

tàiyīn avec le Poumon

biǎoliǎo avec l'Estomac

Midi-minuit avec le Triple Réchauffeur

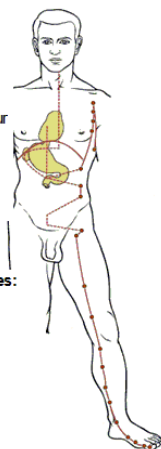
Reçoit l'énergie de l'Estomac

Transmet son énergie au Cœur

Réchauffeur moyen avec l'Estomac

Métabolisme du Sang avec Cœur et

Foie



Correspondances:

Chairs

Saveur sucrée

Réflexion

yī

Méridien du Cœur-Empereur

9 points

Marée énergétique: 11h-13h

Centripète

shāoyīn avec le Rein

biǎoliǎo avec l'Intestin Grêle

Midi-minuit avec la Vésicule Biliaire

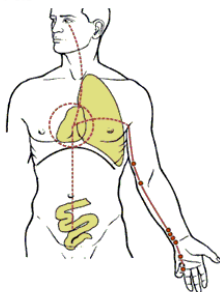
Reçoit l'énergie de la Rate

Transmet son énergie à l'Intestin Grêle

Réchauffeur supérieur avec le Poumon

Participe au métabolisme du Sang avec

Maître du Cœur, Rate et Foie



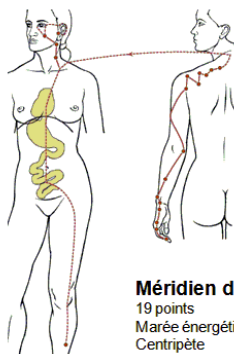
Correspondances:

Vaisseaux

Saveur amère

Joie

shén



Méridien de l'Intestin Grêle

19 points

Marée énergétique: 13h-15h

Centripète

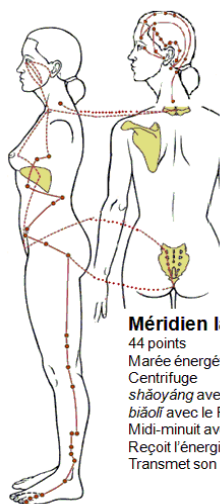
tàiyáng avec la Vessie

biǎoliǎo avec le Cœur

Midi-minuit avec le Foie

Reçoit l'énergie du Cœur

Transmet son énergie à la Vessie

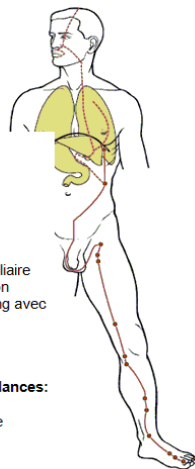


Mérédien la Vésicule Biliaire

44 points
 Marée énergétique: 23h-1h
 Centrifuge
shāoyáng avec le Triple Réchauffeur
biāofǒ avec le Foie
 Midi-minuit avec le Coeur
 Reçoit l'énergie du Triple Réchauffeur
 Transmet son énergie au Foie

Mérédien du Foie

14 points
 Marée énergétique: 1h-3h
 Centripète
juéyīn avec le Maître du Coeur
biāofǒ avec la Vésicule Biliaire
 Midi-minuit avec l'Intestin Grêle
 Reçoit l'énergie de la Vésicule Biliaire
 Transmet son énergie au Poumon
 Participe au métabolisme du Sang avec
 Coeur et Rate



Correspondances:

Tendons
 Saveur acide
 Colère
hún

Méridiens extraordinaires

Pour chacun des méridiens curieux est signalé son point d'ouverture, c'est un point de « balayage » global du méridien. Nous aborderons leur localisation dans les applications pratiques et vous verrez que ces points d'ouverture ne sont pas localisés sur le méridien concerné mais aux extrémités des membres. Les quatre premiers Méridiens Curieux sont issus de *mìngmén*.

yángwéimài
vaisseau de liaison du *yáng*



Point d'ouverture: TR5

yīnwéimài
vaisseau de liaison du *yīn*

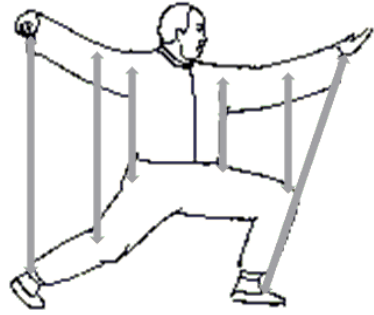
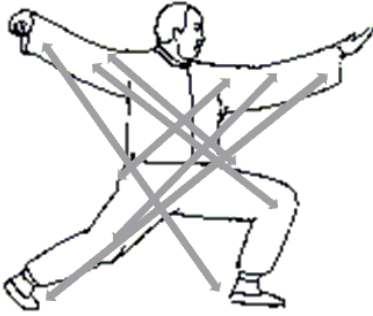


Point d'ouverture: MC6

Applications pratiques

Il est possible de porter l'attention (*yì*, 意) sur un point comme on le ferait avec une autre partie du corps, l'extrémité de l'index par exemple (71). Pendant l'exécution de mouvement, on peut maintenir l'attention sur l'extrémité de l'index tout en écoutant ce qui se passe dans le corps, l'attention est ensuite portée sur une autre partie du corps (le coude, par exemple), on recueille les sensations perçues lors de l'exécution d'enchaînement. Ce sont des exercices de proprioception que l'on peut faire avec des points d'acupuncture. La localisation des points sera forcément moins précise que si on devait y insérer une aiguille, il faut l'accepter. On peut les considérer comme des éducatifs utilisables pour soi-même ou à proposer à nos élèves. Nous commencerons par les pieds puis la taille, car ils sont l'étape première sans laquelle la deuxième ne peut exister.

71 Exemple pris au hasard sans intention particulière.



Ces « Six réunions » sont donc six couples intéressants à isoler.

Les mains et les poignets

Nèiguān, 內關(内关) et *wàiguān*, 外關(外关) (76), points d'ouverture des Méridiens Curieux *yīnwéimài* et *yángwéimài* (vaisseaux de liaison), sont situés symétriquement sur les poignets, l'un sur la face palmaire, l'autre sur la face dorsale, à deux distances au-dessus du pli du poignet, à la même hauteur que *lièquē*. Leurs noms respectifs sont également symétriques et évocateurs.

Après une palpation appuyée, sur l'un des *wàiguān*, « A » prend contact avec « B » pour une pratique de mains collantes sans tenir compte des points, puis après quelques tours, « A » met son intention sur son *wàiguān*, et observe ce qu'il ressent en lui et ce qui se passe entre lui et « B ». Puis, « A » met son intention sur *wàiguān* de « B ». Puis, « A » peut ajouter *nèiguān*. Il faut toujours n'effectuer qu'un seul changement et prendre le temps de relever les changements s'il y en a.

Hòuxī, 後溪(后溪) et *lièquē*, 列缺 (77) : la même stratégie peut être utilisée avec ces deux points, respectivement point d'ouverture de Vaisseau Conception et de Vaisseau Gouverneur.

76 *Nèi* (intérieur) *guān* (barrière) 內關(内关) et *wài* (dehors) *guān* (barrière) 外關(外关).

77 *Hòu* (après) *xī* (torrent) 後溪(后溪) et *liè* (ordre) *quē* (défectueux) 列缺.

Bibliographie

- Andrès G, Barry-Malembits J, Berger G, Guillaume G, Kespi JM, Mach Chieu. Les méridiens extraordinaires. La Tisserande.
- Andrès G. Principes de la médecine selon la tradition. Dervy Livres.
- Bai Jingfeng. Récits fascinants sur la médecine traditionnelle chinoise. Littérature chinoise.
- Bellassen J, Kaneshisa T, Zhang ZJ. Chinois mode d'emploi, grammaire pratique et exercices. Paris; Youfeng: 2003.
- Carmona J. De Shaolin à Wudang, les arts martiaux chinois. Paris: Trédaniel; 1999.
- Carmona J. Le *Tàijíquán* des origines. Paris: Trédaniel; 1995.
- Chamfrault A. Traité de médecine chinoise, T5: de l'astronomie à la médecine Chinoise. Chamfrault Angoulême.
- Charles G. Traité d'énergie vitale, *qìgong* et taoïsme. Clamecy; Encre: 1990.
- Chen W. Questions et réponses sur le *Tàijíquán*. L'essence du style *Yáng*. Paris: Le Courrier du Livre; 2005.
- Cheng F. Le livre du vide médian. Paris; Albin Michel: 2002.
- Cheng MQ. La nouvelle méthode d'apprentissage personnel du Tai Chi Chuan selon maître Cheng MQ. Paris: Le courrier du Livre; 2001.
- Cheng MQ. Laotseu: "Mes mots sont faciles à comprendre". Le Tao Te King commenté par le maître Cheng MQ. Paris: Le Courrier du Livre; 2004.
- Cheng MQ. Les treize traités de maître Cheng Manqing sur le *Tàijíquán*. Paris: Le Courrier du Livre; 2004.
- Deadman P, Al-Khafaji M. Manuel d'acupuncture. Bruxelles: Satas; 2003.
- Deshimaru T. La pratique du zen. Albin Michel.
- Deshimaru T. Zen et arts martiaux. Albin Michel.
- Despeux C. Immortelles de la Chine ancienne. Pardès.
- Despeux C. La moelle du phénix rouge. Trédaniel.
- Despeux C. *Tàijíquán*: art martial et technique de longue vie. Paris: Trédaniel; 1982.
- Despeux C. Traité d'alchimie et de physiologie taoïste, Zhao Bichen. Deux Océans; 1980.
- Despeux C. *Xiuzhentu*, taoïsme et corps humain. Trédaniel.
- Desoutter B. Les méridiens extraordinaires. Montpellier: Sauramps médical; 2003.

Dictionnaire de la langue chinoise de l'Institut Ricci. Paris Tapei: Desclée de Brouwer; 1999.

Dufresne T, Nguyen J. *Tàijíquán*, art martial ancien de la famille Chen. Paris: Budostore; 1994.

Eyssalet JM, Guillaume G., Mach Chieu Diététique énergétique et médecine chinoise T 1 et 2. Présence.

Eyssalet JM. La rumeur du dragon et l'ordre du tigre. Paris: Trédaniel.

Eyssalet JM. Le secret de la maison des ancêtres. Trédaniel.

Eyssalet JM. Montée des nuages, descente des pluies. Paris: Trédaniel; 1998.

Eyssalet JM. *Shen* ou l'instant créateur. Trédaniel.

Faubert A. Traité didactique d'acupuncture traditionnelle. Trédaniel.

Gortais J. *Tàijíquán*, l'enseignement de Li Guanghua. La tradition de l'école Yang. Paris: Le Courrier du Livre; 1990.

Grand dictionnaire Ricci de la langue chinoise. Paris-Tapei: Desclée de Brouwer; 2001.

Granet M. La pensée Chinoise. Albin Michel.

Guenon R. La grande triade. Gallimard.

Gu Meisheng. Le chemin du souffle, pensée chinoise et *tàijíquán*. Paris; Culture et sciences chinoises: 2000.

Huai Nan. Huainanzi. La pléiade-Gallimard: 2003.

Huang FM. *Zhenjiu jiayi jing*, classique ordonné de l'acupuncture, traduction Milsky C, Andrès G. Paris: Trédaniel; 2004.

Huard P, Ming Wong. Soins et techniques du corps en Chine, au Japon et en Inde. Paris; Berg International: 1971.

Huangdi neijing Su Wen. Traduction Husson A. Paris: Asmaf; 1989.

Institut Ricci. Assaisonner les esprits (Suwen 2) 1.

Institut Ricci. Huainanzi 1,2,3 et 4.

Institut Ricci. La vie, la mort et autres.

Institut Ricci. Le temps et autres.

Institut Ricci. Le vol de l'oiseau Peng, Zhuangzi 1.

Institut Ricci. Par cinq 1,2,3,4,5,6 et 7.

Institut Ricci. Symphonie corporelle.

Jullien F. Traité de l'efficacité Grasset.

Kaptschuk T. Comprendre la médecine chinoise, la toile sans tisserand. Bruxelles: Satas;1993.

Daodejing, traduction de Larre C. Paris: Desclée de Brouwer; 2002.

Larre C. La voie du Ciel. Desclée de Brouwer.

Larre C. Les Chinois. Auzou.

Larre C, Robinet I, Rochat de la Vallée E. Les grands traités du Huainan Zi. Taipei, Paris, Hongkong: Institut Ricci; 1982.

Larre Claude, Rochat de la Vallée E. De vide en vide, Zhuang Zi, la conduite de la vie. Desclée de Brouwer.

Larre Claude, Rochat de la Vallée E. La bannière pour une dame chinoise allant en Paradis. Desclée de Brouwer.

Larre Claude, Rochat de la Vallée E. Les mouvements du cœur, psychologie des Chinois. Desclée de Brouwer.

Li JW, Zhu JP. Se maintenir en bonne santé, méthodes traditionnelles chinoise. Beijing: Éditions en langues Etrangères; 2005.

Lowenthal W. Professeur Cheng Manqing, un grand maître de *tàijíquán* parle. Paris: Le Courrier du Livre; 2001.

Lu Buwei. Printemps et automne de Lü Buwei, traduction Karmenovic IP. Paris; Cerf: 1998.

Ly A. L'art du *Tàijíquán*, le *Dao* et le *Qi* Paris: Lierre et Coudrier; 1990.

Ly A. *Qìgōng* dynamique. Paris; Vigot: 2006.

Ma Z. Petite grammaire pratique du chinois. Paris; Peeters: 1994.

Needham J. La science chinoise et l'occident. Seuil.

Needham J. Science et civilisation en Chine, introduction. Philippe Picquier.

Plouvier M, Gérentes B. Le Tai Chi Chuan, l'extrême énergie de l'extrême lenteur. PUF, Que sais-je ? 2012.

Random M. La tradition et le vivant. Paris; Édition du Félin: 1985.

Réquena Y. *Qìgōng*, gymnastique chinoise de santé et longévité. Paris: Guy Trédaniel; 1989.

Robinet I. Introduction à l'alchimie intérieure taoïste, de l'unité à la multiplicité. Cerf.

Robinet I. Méditation taoïste.

Robinet I. Comprendre le Tao. Paris; Albin Michel: 2002.

Rochat de la Vallée E. La symbolique des nombres dans la Chine traditionnelle. Paris; Desclée de Brouwer: 2006.

Rochat de la Vallée E, Larre C. La vie, la médecine et la sagesse. Suwen, les onze premiers traités. Paris; Ricci-Cerf: 2005.

Rogissart B. *Qìgōng* , les exercices énergétiques du *taiji*. Les Mazures: ITEQG; 2002.

Schatz J., Larre C, Rochat de la Vallée E. Aperçus de médecine chinoise traditionnelle. Desclée de Brouwer.

Schipper K. Le corps taoïste. Fayard.

Shitao Les propos sur la peinture du moine Citrouille Amère. Hermann.

Soulié de Morant G. Précis de la vraie acuponcture chinoise. Mercure de France.

Stein R. A Le monde en petit. Paris; Flammarion:2001.

Tchouang Tseu Œuvre complète. Gallimard.

- Wang X. *Tàijíquán*, style Chen. Paris; Quimetao: 2001.
- Wang X. Applications martiales du *tàijíquán*. Paris; Trédaniel: 2006.
- Waysun L. Les 3 classiques du *Tàijíquán*. Paris: Le Courrier du Livre; 1997.
- Wieger L. Dictionnaire étymologique des caractères chinois, 8^o Édition. Taichung: Kuangdi Press; 1972.
- Yang JM. *Qìgōng*, pratique martiale et santé. Paris: Budostore; 1994.
- Yang JM. Les racines du *qìgōng* chinois. Paris: Budostore; 1995.
- Yang JM. *Tàijíquán* supérieur énergie interne, principes et théorie du *qì* et du *jīng*. Noisy sur Ecole: Budo Editions; 1997.
- Yang JM. 8 exercices simples de *Qìgōng* pour votre santé, les huit pièces de brocard. Noisy sur Ecole: Budo Edition; 1998.
- Zheng C. Mythes et croyances du monde Chinois primitif. Payot.
- Zhou JH, Becchio J. *Zhineng qìgōng* de Pang He Ming. Paris: Youfeng; 2003.