

Florence Phan-Choffrut

Comment et pourquoi la pratique du *taijiquan* améliore-t-elle la santé ?

Résumé : L'objectif de cet article est d'exposer comment le *taijiquan* 太極拳 est bénéfique pour la santé. Les principes qui dirigent l'exécution des mouvements de *taijiquan* sont les mêmes que ceux qui dirigent l'acupuncture. Les structures concernées sont essentiellement les méridiens curieux, *qijing bamai* 奇經八脈, *dantian* 丹田, *mingmen* 命門 et les points « assaut », *chong* 衝. **Mots clés :** *taijiquan* - *qijing bamai* - *dantian* - *mingmen* - *chong*.

Summary: The objective of this article is to explain how *taijiquan* 太極拳 is beneficial for the health. The principles which manage the execution of the movements of *taijiquan* are the same that those who manage the acupuncture. The concerned structures are essentially the curious meridians, *qijing bamai* 奇經八脈, *dantian* 丹田, *mingmen* 命門 and “assault” *chong* 衝 points. **Keywords:** *taijiquan* - *qijing bamai* - *dantian* - *mingmen* - *chong*.

L'objectif de cet article est d'exposer comment le *taijiquan* 太極拳 est bénéfique pour la santé. Il répond à l'invitation de Su Qingpiao *laoshi* 蘇清標老師 qui m'a encouragée vivement à l'écrire. Je ne pouvais faire moins, car ses livres m'ont motivée pour reprendre l'apprentissage du chinois me permettant ainsi de trouver des pistes de compréhension (en chinois comme en *taijiquan*) [1,2].

Ce travail est le fruit d'une réflexion personnelle issue des sensations ressenties lors de la pratique du *taijiquan*, pratique guidée par Ly Zhuangzheng *laoshi* 李傳錚老師, mon professeur [3,4], associée à mes connaissances de 27 ans de pratique exclusive de l'acupuncture.

La pratique de l'acupuncture ne m'a pas aidée dans l'apprentissage du *taijiquan*, c'est plutôt le *taijiquan* qui m'a permis de mieux appréhender l'acupuncture. Cependant l'acupuncture m'a permis de nommer les choses, et d'aller avec obstination à la recherche du confort dans le mouvement, ceci dans un souci de préserver la « libre circulation des souffles ». Il s'agissait d'installer une structure énergétique (interne) pour que la structure visible (externe) soit souple, une sorte de *wuwei* 無為 : tout installer pour que les choses se fassent d'elles-mêmes.



Photo 1. Trajets dessinés par un pratiquant de *taijiquan* non praticien de MTC.

Ce chemin a commencé un jour de pratique solitaire au cours duquel sans rien chercher, j'ai senti les souffles circuler sur *chongmai*. Puis j'ai eu l'occasion d'assister à une conférence de Maître Chang Pintsang 張品璦老師 (Taipei novembre 2009), qui, sur sa présentation, avait dessiné (sans les nommer) des trajets de méridiens extraordinaires (photo 1). L'histoire continue avec Maître Su Qingpiao, qui lors d'un entraînement (Beijing juillet 2010) a cité, pour nous orienter dans la façon de faire un mouvement : *shoutaiyin*, *yinqiaomai* et *jiaji*. Nous reviendrons sur ces termes dans ce texte. Les discussions que j'ai eues avec ces deux personnes m'ont encouragée à poursuivre mes recherches. Le chemin est encore long ! Le *taijiquan* se base sur les principes taoïstes d'alternance du *yin* et du *yang* et de la transformation du *yin* en *yang* et inversement, pour une exécution correcte donc

efficace des mouvements. La médecine traditionnelle chinoise (MTC) se base sur la vision taoïste du corps humain pour accéder au bien-être physique et mental, en accord avec le macrocosme, soit en maintenant un corps en « bonne santé », soit en ramenant un corps malade à l'état de « bonne santé ». Le lien entre ces deux pratiques est tellement étroit que les pratiques corporelles (*taijiquan* et *qigong*) font partie intégrante de la MTC, au même titre que la diététique, l'acupuncture, la phytothérapie et les massages (tableau I). J'utilise de préférence le *pinyin* 拼音, d'évocation plus fidèle que des traductions malgré la difficulté pour les lecteurs occidentaux. En effet, que ce soit pour les points ou les méridiens, leur nom exprime leur rôle dans le fonctionnement du corps. L'évocation faite par les caractères chinois non simplifiés souligne les liens entre les différents systèmes, c'est la raison pour laquelle ils sont insérés lors de leur première. Un glossaire alphabétique à partir du *pinyin* se trouve en fin de texte.

Tableau I. Comparaison *taijiquan* et MTC.

	<i>Taijiquan</i>	MTC
Objectif	Maintenir une « bonne santé »	Maintenir et/ou ramener une « bonne santé »
Outils	Répétition de séries de mouvements (<i>taolu</i>), avec ou sans armes	Acupuncture, diététique, massage, phytothérapie, pratiques corporelles
Validation	Applications martiales	Absence d'apparition de maladie ou guérison de maladies existantes

Les mêmes principes régissent l'univers, qu'il s'agisse de l'univers cosmique ou de l'être humain. Selon cette pensée cosmogonique, l'univers évolue constamment suivant de nombreux cycles qui s'imbriquent les uns dans les autres. Ces principes sont rythmés par la numérologie. Le *Dao* est source du un. Le *yin* et le *yang* (2) à leur extrême ont pour emblème Terre et Ciel. De leur interaction naît l'Homme (3). La vie de l'Homme est cadrée par les 4 orientes, se déroule selon les 5 mouvements, sous l'influence des 6 souffles cosmiques, cette évolution à travers les mutations continue de s'ordonner à 7, et à 8 dans les 8 directions de l'espace-temps, à 9 c'est l'accomplissement

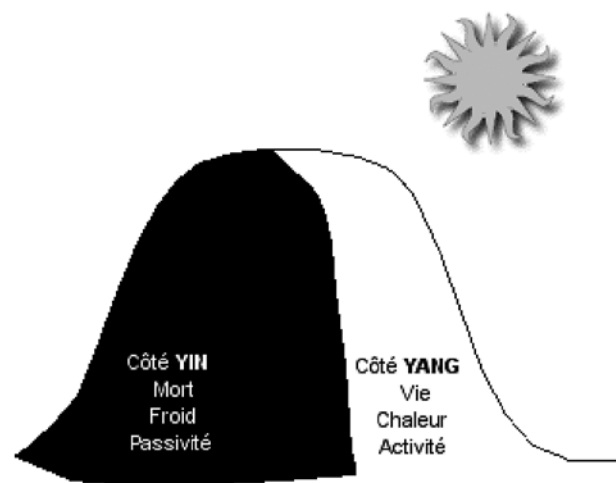
Il est classique de dire que pour comprendre la MTC, il faut connaître les nombres. L'être humain fait corps avec l'Univers, il est « microcosme » au sein du « macrocosme » : microcosme-*yin*, macrocosme *yang*. C'est également ce que suggère l'Organisation Mondiale pour la Santé (OMS) : « La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité » [5]. Cette définition de l'OMS met en évidence un aspect *yin* (bien-être physique) de l'homme, un aspect *yang* de l'être (bien-être mental) dans une troisième réalité (bien-être social), plaçant ainsi les aspects *yin* et *yang* de l'être humain (microcosme) dans son environnement (macrocosme). L'homme dans sa dualité doit être considéré au sein d'un ternaire dont nous allons envisager un des aspects.

Yin-yang 陰陽

D'emblée j'admets qu'il y a deux principes, le *yang*, et le *yin* qui agissent l'un sur l'autre, s'attirent et se repoussent continuellement.

Yin 陰 : côté ombragé
d'une colline.

Yang 陽 : côté ensoleillé de
la même colline.



Tout répond à cette dualité, c'est-à-dire que tout ce qui existe, peut être analysé avec ce principe et aura un aspect *yin* et un aspect *yang*.

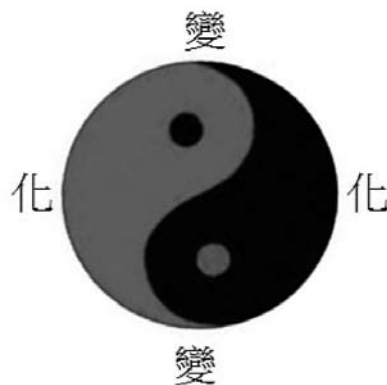
Le corps humain répond à cette dialectique *yin-yang* (tableau II).

Tableau II. *Yin* et *yang* sur le corps humain.

Relève du <i>yin</i>	Relève du <i>yang</i>
Corps	Tête
En-dessous de la taille	Au-dessus de la taille
Côté droit	Côté gauche
Face antérieure	Face postérieure
Face interne	Face externe
Profondeur	Surface
Vers l'intérieur	Vers l'extérieur
Repos	Mouvement
Non raffiné	Raffiné

Dans un tableau de ce type, bien utile pour analyser les phénomènes, il manque une troisième colonne qui indique la référence, c'est-à-dire « *de quelle colline parle-t-on ?* ». Il manque également l'aspect dynamique car le plus important n'est pas de savoir ce qui est *yin* ou ce qui est *yang*. C'est la transformation entre *yin* et *yang* qui est importante : elle doit être harmonieuse et ininterrompue.

Yin et *yang* sont deux principes : opposés, complémentaires, interdépendants et par là même inséparables (il ne peut pas y avoir de vie sans *yin* et *yang*). Dans le temps et l'espace, ils alternent et parvenus à leur extrême, ils s'engendrent mutuellement. Les « règles de bonnes relations » entre les principes *yin* et *yang* sont symbolisées par le *taiji* (photo 2).

**Photo 2.** *Bianhua* et relation *yin-yang*.

Quand le *yin* croît, augmente, le *yang* décroît, diminue et inversement.

Le *yin* nourrit, le *yang* mobilise (ce qui nourrit est appelé *yin*, ce qui mobilise est appelé *yang*).

Le *yin* à son apogée se transforme en *yang* et inversement.

Le *yang* naît du *yin* et le *yin* du *yang*.

Le *yang* va au *yin* et le *yin* au *yang*.

Le *yang* agit sur le *yin* et le *yin* sur le *yang* (ce qui agit sur le *yin* est appelé *yang*, ce qui agit sur le *yang* est appelé *yin*).

On peut dire qu'est *yin* ce qui va devenir *yang* et inversement.

Tous les traités de *taijiquan* insistent : un mouvement efficace est arrondi.

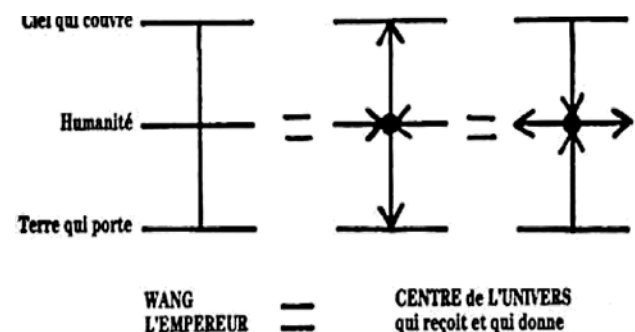
Tout mouvement répond au *yin* (fermeture) et au *yang* (ouverture). Pour qu'un mouvement soit ininterrompu, il y a transformation incessante de son aspect *yin* vers son aspect *yang*, et inversement (cercle du *taiji*), tout « aller » implique un « retour ».

Un mouvement se déroule en 3 phases : ouverture-transformation-fermeture ou fermeture-transformation-ouverture, entre chacun des termes *yin* (fermeture) et *yang* (ouverture), il y a *bianhua* 變化, changement-transformation. Nous sommes passé, sans transition visible, d'une dualité à un ternaire, source d'une multitude de possibilités, comme annoncé par le Daodejing, 道德經 au chapitre 42 [6] :

道生一	La voie engendre un,
一生二	un engendre deux,
二生三	deux engendent trois,
三生萬物	trois engendre 10 000.

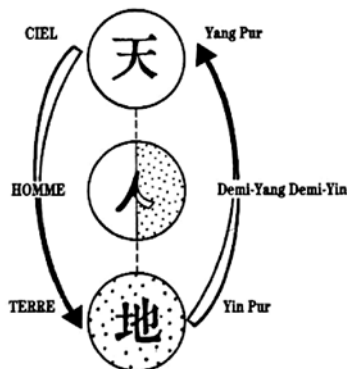
A partir de 3, tout est donc possible, en particulier tous les mouvements du *taijiquan* et du *qigong*.

Le « 3 » chez l'homme



L'homme est fils du Ciel-Terre, il est leur médiateur par excellence. Il est l'Empereur, Wang 王 : sur la Terre qui

porte, et sous le Ciel qui le couvre, l'Homme est celui qui reçoit et donne. L'Empereur est en position de non agir *wuwei* 無為 : « C'est se conformer au Dao ». C'est la raison pour laquelle en *taijiquan* les pieds doivent être en contact avec le sol comme des ventouses de gecko, à la fois adhérentes et mobiles. Le sommet du crâne est érigé vers le haut au milieu « cela s'installera » et la verticalité de l'être se mettra en place (photo 9 et 11a).



Tout ce qui est rangé sous le nombre trois répond au Ciel-Terre-Homme permettant à l'être humain de se relier au Ciel-Terre : triple réchauffeur, 3 niveaux *yin*, 3 niveaux *yang*, 3 trésors (*jing*, *qi*, *shen*), 3 champs de cinabre... Un des aspects du Ciel-Homme-Terre étant sa verticalité (physique, mentale, spirituelle).

Vie ordinaire

La dualité vie ordinaire et vie extraordinaire (=qui sort de l'ordinaire) est comme celle du *yin* et du *yang*, c'est une « dissection », utile pour expliquer et comprendre, mais comme nous l'avons vu pour le *yin* et le *yang*, la vie ordinaire participe déjà à la vie extraordinaire et la vie extraordinaire entretient la vie ordinaire.

La vie ordinaire est supportée par le triple réchauffeur et les 12 méridiens ordinaires ou principaux (*jingmai*) 經脈. Ceux-ci sont en relation avec les *zangfu* 臟腑 (organes et entrailles) qui portent le même nom dans un couplage appelé *biaoli* 表裡 (avers-envers), couplage *yin-yang* par excellence.

Triple réchauffeur, *sanjiao*, 三焦

Lorsque les énergies circulent librement dans les *jingmai* ceux-ci sont perméables, la circulation des souffles y est fluide, les *zangfu* sont nourris et peuvent partici-

per à l'élaboration de souffles nourriciers et défensifs de qualité dans ce cycle auto-entretenu. Cette transformation est assurée par *sanjiao*, triple réchauffeur, association des *zangfu* ayant pour objectif la métabolisation de ce qui est absorbé par l'être humain (sur les plans alimentaire, respiratoire et mental). Le *jing* 精 (essence) des aliments est transformé en *qi* 氣 (souffles) qui vont entretenir les *zangfu*. Les *zangfu* étant bien nourris et défendus, ils pourront assurer leur rôle avec plus d'efficacité et moins de dépenses : le cycle s'auto-entretient. Les souffles deviennent de plus en plus raffinés, il existe un surplus qui sera stocké dans *mingmen* 命門, transformé par *dantian* 丹田 (champs de cinabre) inférieur en *qi* pur qui est stocké et distribué en cas de besoin par les méridiens extraordinaires.

Les méridiens, *jingmai*, 經脈

Les méridiens sont des trajets aussi immatériels que le sont les couloirs aériens ou comme l'est un chemin dessiné par les pas d'un homme qui passe dans un champ : pas de passage, pas de chemin, pas de méridien. Lorsque nous répétons inlassablement les mouvements complexes de *taijiquan*, nous perméabilisons les *jingmai*.

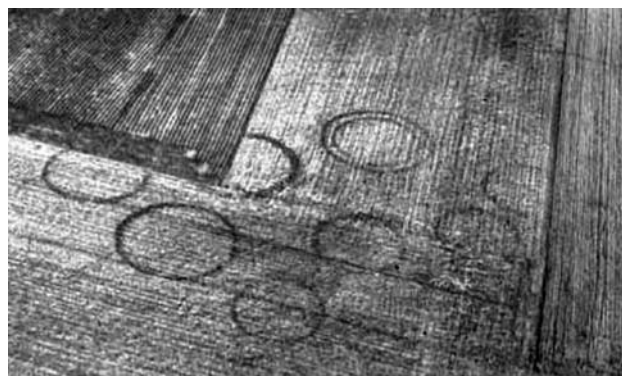


Photo 3. Vue aérienne d'empreintes archéologiques.

Certains pratiquants ont besoin de visualiser les *jingmai*, d'autres n'ont pas ce besoin. Même si on ne les visualise ou ne les sent pas, la perméabilisation se fait, car les conditions sont mises en place pour que les choses se fassent. Nous en avons un exemple dans la nature : si une personne passe au milieu d'un champ d'herbes, elle va aplatir et dessiner un chemin qui sera très rapidement caché par les herbes qui vont repousser si personne ne passe derrière. Si la même personne

Tableau III. 6 grands méridiens, 3 *yin*, 3 *yang*.

3 méridiens <i>yin</i> sur la face antérieure du corps :	3 méridiens <i>yang</i> sur la face antéro-externe du corps humain :
1 <i>taiyin</i> , 太陰, <i>yin</i> extrême	1 <i>taiyang</i> , 太陽, <i>yang</i> extrême
2 <i>shaoyin</i> , 少陰, petit <i>yin</i>	2 <i>shaoyang</i> , 少陽, petit <i>yang</i>
3 <i>jueyin</i> , 厥陰, <i>yin</i> finissant	3 <i>yangming</i> , 陽明, <i>yang</i> lumineux

Tableau IV : 12 méridiens principaux.

MP <i>yin</i>		MP <i>yang</i>	
Membre supérieur <i>shou</i> (手)	Membre inférieur <i>zu</i> (足)	Membre supérieur <i>shou</i> (手)	Membre inférieur <i>zu</i> (足)
<i>Shoutaiyin</i> , poumon	<i>Zutaiyin</i> , rate	<i>Shoutaiyang</i> , intestin grêle	<i>Zutaiyang</i> , vessie
<i>Shoushaoyin</i> , cœur	<i>Zushaoyin</i> , rein	<i>Shoushaoyang</i> , triple réchauffeur	<i>Zushaoyang</i> , vésicule biliaire
<i>Shoujueyin</i> , maître du cœur	<i>Zujueyin</i> , foie	<i>Shouyangming</i> , gros intestin	<i>Zuyangming</i> , estomac

passé des milliers de fois, le chemin restera balisé. Si elle passe une fois rapidement, le chemin sera à peine dessiné, si elle passe des milliers de fois rapidement, le chemin sera moins bien dessiné que si elle passe des milliers de fois lentement. Si elle arrête de passer après des passages réguliers et répétés, il restera des traces des passages précédents. C'est l'intérêt de varier les vitesses d'exécution des enchaînements. Une exécution lente permet une imprégnation de souffles qui peut être perturbée en raison même de la lenteur ; une exécution rapide, laisse moins de temps à l'imprégnation, mais peut être utile pour forcer les barrages. L'alternance des deux rythmes est donc nécessaire, c'est une alternance *yin* (lenteur) *yang* (rapidité). Plus la structure sera exacte, plus la circulation sera harmonieuse, au sein d'un méridien, ainsi qu'au sein des méridiens liés. Cela souligne l'importance de la structure qui est cohérente dans chaque style. La reprise de la pratique après une pause sera d'autant plus confortable que la pause aura été courte, mais une pratique qui a été régulière laissera son empreinte tout comme la trace laissée par les sites archéologiques : les traces de circulation des souffles dans les méridiens sont similaires à celle des empreintes de la photo aérienne (photo 3).

L'organisation générale des méridiens peut paraître complexe par la multiplicité des couplages qui les lient :

Yin-yang : il y a 3 grands méridiens *yin* et 3 grands méridiens *yang* (tableau III) (photo 4a).

Haut-bas : méridiens dit du membre supérieur ou du membre inférieur (selon leur topographie) (tableau IV).

Biao-li : avers-envers du même vêtement (tableau V).

Tableau V. Couplage *biaoli* (表裡).

<i>Biao</i> 表 (avers)	<i>Li</i> 裡 (envers)
<i>Taiyin</i>	<i>Yangming</i>
<i>Shaoyin</i>	<i>Taiyang</i>
<i>Jueyin</i>	<i>Shaoyang</i>

Ce couplage nous indique que ce qui se passe sur un versant, par exemple *taiyin*, est susceptible de se manifester sur l'autre versant (*yangming* dans notre exemple) ou bien est susceptible de révéler ce qui se passe sur *yangming*.

La complexité de ces couplages est comparable à la complexité des mouvements de *taijiquan*. La multiplicité des situations implique une multiplicité des modalités relationnelles entre *yin* et *yang*, obligeant ce système à fonctionner sur tous les modes et dans toutes les conditions, car un corps parfait n'a pas d'espace.

Circulation dans les méridiens principaux

Lorsque le *yin* monte le *yang* descend. *Yin* et *yang* communiquent au niveau des extrémités : à un méridien *yin*, succède un méridien *yang*, auquel succède un méridien *yin* : alternance *yin-yang*.

Comme le montrent ces planches succinctes, la circulation des 12 *jingmai* assurent la circulation longitudinale (photos 4a et 4b). Ce système est doublé de branches secondaires issues des méridiens principaux, dont les

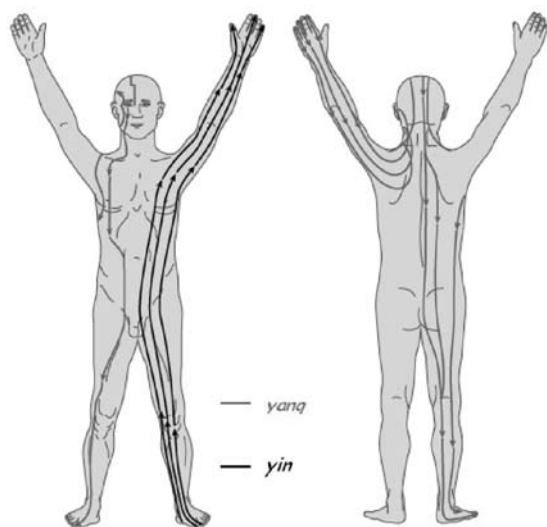


Photo 4a. Quand le *yin* monte, le *yang* descend.

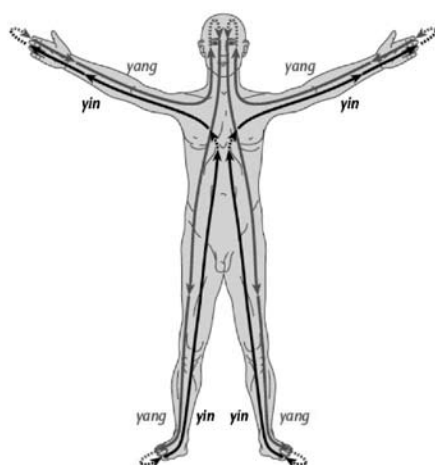


Photo 4b. Connexion au niveau des extrémités.

luomai 絡脈 (vaisseaux *luo*), qui sont comme un filet, un réseau de liaison des branches principales avec les branches secondaires, les *jingjin* (méridiens tendino-musculaires), qui parcourent la surface...

Lors de la répétition des mouvements du *taijiquan*, les souffles circulent librement à travers les 12 méridiens principaux, les organes sont ainsi « nourris » régulièrement et peuvent donc assumer sans faille leur rôle dans le gouvernement de l'organisme. La répétition des enchaînements, *taolu* 套路 est donc indispensable, non seulement pour l'apprentissage de la structure, mémoire mentale, mémoire du corps, mais également pour perméabiliser des *jingmai*.

Je laisse le lecteur comparer les idéogrammes *jing* (經) et *luo* (絡), ainsi que *luo* (絡) et *lu* (路) [1].

Sur la complexité structurelle des mouvements de taijiquan

Pendant l'exécution de l'enchaînement, *yin* et *yang* doivent se mouvoir en harmonie, comme deux pôles complémentaires d'une même unité. Les mouvements sont, sur un plan psychomoteur, très élaborés, obligeant et conduisant à une conscience corporelle tant haut-bas, que droite-gauche et avant-arrière. Ils obligent à multiplier les conditions de transformation du *yin* en *yang* et du *yang* en *yin*, assurant ainsi que dans chaque espace du corps, seront installés et prêts à fonctionner les mécanismes permettant *bianhua*.

Voyons ce qui se passe sur quelques postures, la position anatomique de référence est celle du tableau II. Chaque partie du corps microcosme par rapport aux parties qui l'entourent.

Posture *wuji*, *wujishi* 無極式

Cette posture est celle du commencement de l'enchaînement, c'est une posture debout, pieds parallèles, immobile pendant quelques minutes (photo 5), dans laquelle, en apparence rien ne se passe mais dans laquelle le dialogue entre *yin* et *yang* a déjà commencé.



Photo 5. Posture *wuji*.

La partie antérieure du tronc (*yin*) a la même orientation que les parties dorsales des membres supérieurs (*yang*). La partie postérieure du tronc (*yang*) a la même orientation que les parties internes des membres supérieurs (*yin*). Il y a du *yin* dans le *yang* et inversement. Le membre inférieur droit est *yin* dans le *yin*, le gauche

est *yang* dans le *yin*. Le membre supérieur droit est *yin* dans le *yang* et le gauche est *yang* dans le *yang*.

Dans cette posture, le pratiquant est situé entre son ciel et sa terre. Cette posture statique pour un observateur externe, est déjà en mouvement à l'interne : *yin* et *yang* ont commencé leur dialogue et donc leurs transformations mutuelles. Tout est en place pour que les dix milles mouvements suivants puissent être : *wuwei*.

La grue blanche déploie ses ailes, *baihe liangchi* 白鶴亮翅

Dans cette posture, si la référence sont les membres supérieurs, la main droite (*yin*) est en haut (*yang*), la main gauche (*yang*) est en bas (*yin*).



Photo 6. la grue blanche déploie ses ailes.

Si la référence est le côté droit, la main (*yang*) est en avant (*yang*), le pied (*yin*) est en arrière (*yin*) et si la référence est le côté gauche, la main gauche (*yang*) est en arrière (*yin*), le pied gauche (*yin*) est en avant (*yang*).

Si la référence est le bras droit (*yin* dans le *yang*), sa face antérieure (*yin*) est tournée vers l'avant (*yang*) inversement sur le bras gauche.

Pour le mouvement suivant (effleurer le genou), les transitions sont particulièrement caractéristiques s'inversent, ce qui explique que les importantes pour les transformations. Ces 2 exemples permettent d'illustrer comment sont multipliés dans des mouvements « simples » les transformations *yin-yang* favorisant ainsi les échanges et les circulations dans tous les *jingmai*.

Vie extra-ordinaire

La transformation des souffles issus de l'alimentation et de la respiration (vie ordinaire) est de plus en plus sub-

tile, l'excédent de ces transformations est mis en dépôt dans *mingmen*, puis *dantian* inférieur le transforme en *jing*-essence qui est stockée dans les méridiens extraordinaires qui reçoivent l'excédent des méridiens principaux, un peu comme des vases d'expansion. La vie extraordinaire existe grâce à l'acquis des *jingmai* (méridiens ordinaires-principaux). Elle est soutenue par les 3 champs de cinabre, *dantian* et les *qijing bamai* 奇經八脈 (8 méridiens extraordinaires, particuliers) qui n'ont ni relation ni communication spéciale avec les viscères mais sont en relation avec les 12 méridiens principaux, les croisent verticalement et horizontalement, renforçant leur interconnexion. Ils règlent de façon subtile les parties *yin* et *yang* dans tous les aspects du *yin* et du *yang* : haut/bas, droite/gauche, intérieur/extérieur, jour/nuit. Ils peuvent à la fois absorber l'énergie des méridiens principaux et leur restituer cette même énergie en cas de besoin. Ce métabolisme est sous la dépendance de l'énergie des reins.

Qijing bamai 奇經八脈

Quatre méridiens curieux prennent naissance dans la région *mingmen* : *dumai* 督脈, *renmai* 任脈, *chongmai* 衝脈 et *daimai* 帶脈. Ils partent d'un tronc commun à hauteur de *mingmen*, région qu'il faut relâcher lors de la pratique du *taijiquan*. Ce tronc commun se détache de *mingmen*, descend dans le pelvis, puis se divise en quatre branches [7,8] :

- Une branche remonte sur le pubis, se sépare en trois branches dont deux vont remonter sur le thorax latéral jusqu'aux lèvres et la troisième va longer la colonne vertébrale : *chongmai*. C'est l'assaut, le jaillissement.
- Une branche qui remonte vers l'arrière et va entourer la taille : *daimai* (seul méridien horizontal).
- Une branche qui va suivre la ligne médiane antérieure du tronc : *renmai*.
- Une branche qui va suivre la ligne médiane postérieure du tronc : *dumai*.

Renmai et *dumai* : leur cycle est très souvent décrit sous le nom de petite circulation céleste. Ils sont médians, et ont leurs propres points.



Photo 7 : petite circulation

Daimai est également très souvent évoqué comme moteur des rotations du tronc, *chongmai* est injustement oublié malgré son nom évocateur.

Quatre méridiens curieux ont leur origine aux pieds :

- les *weimai* 維脈 distinguent le *yin* du *yang*,
- les *qiaomai*, 蹻脈 vaisseaux d'enracinement font communiquer les *yin* et les *yang*. Les *weimai* régissent l'espace, les *qiaomai* régissent le temps et l'enracinement.

1) *yinqiaomai* 陰蹻脈 et *yangqiaomai* 陽蹻脈 commencent sous les malléoles externes (photo 8a), ils assurent l'enracinement et la synchronisation temporelle du *yin* et du *yang*. *Yangqiaomai* régit le *yang* des parties droite et gauche du corps, *yinqiaomai* régit le *yin* des parties droite et gauche du corps. Leur réunion à l'angle interne de l'œil souligne l'importance du regard dans l'enracinement.

2) *yinweimai* 陰維脈 et *yangweimai* 陽維脈 commencent également aux pieds (photo 8b). *Yinweimai* lie ensemble tous les *yin*, *yangweimai* lie ensemble tous les *yang*.



Photo 8a. Yin et yang qiaomai.

Dantian 丹田 et **mingmen** 命門

Nous avons vu plus haut comment *dantian* et *mingmen* participent activement à la vie extraordinaire. Ces régions sont souvent nommées dans les pratiques corporelles : *mingmen* est situé sur la région lombaire, postérieur, *dantian* est sur la région du bas abdomen. Cependant, sur la ligne abdominale, les points *renmai* 4, 5, 6 ont pour nom secondaire *mingmen*, soulignant ainsi le lien direct entre *dantian* et *mingmen*.

Verticalité et points d'acupuncture

Il y a des critères communs à tous les styles de *taijiquan* pour obtenir une structure évaluée correcte : « L'énergie part des talons, passe dans les jambes, est rassemblée dans la poitrine, circule dans les épaules, est commandée par la taille » [9,10-30].

Parmi les références *yin-yang* dans la pratique du *taijiquan* il y a ciel-terre, verticalité-horizontalité, haut-bas, droite-gauche.

Les pieds en contact avec la terre sont parallèles (photo 9, ligne 2), le sommet du crâne en contact avec le ciel, la verticalité est entre ces deux repères, genou, hanche, épaules et regard sont horizontaux.

La verticalité est en relation avec *yongquan*, *mingmen* *chongmai*, *baihui* et les points nommés assaut *chong* (sur le membre inférieur, le tronc et la tête).

Yongquan, 湧泉, source jaillissante, est le premier point du méridien *zushaoyin*, rein.

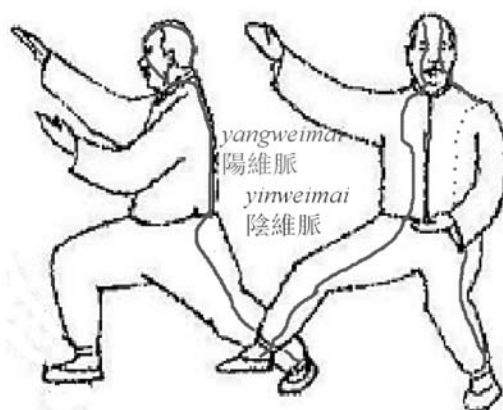


Photo 8b. Yin et yang weimai.

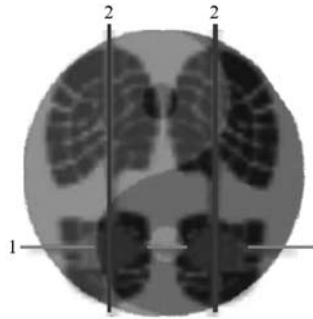


Photo 9 : axe des pieds et ligne de projection du poids du corps

Il est situé sous la plante des pieds, à la base des orteils, son nom principal indique sa fonction. Un de ces noms secondaires, *dichong*, 地衝 ou assaut de la terre, nous permet d'expliquer son importance dans la construction de la verticalité en *taijiquan*.

Le point de projection du poids du corps est juste devant le calcanéum (photo 9 et 10, ligne 1). C'est l'axe nord-sud pour chaque pied et pour les deux pieds lorsqu'ils sont parallèles.



Photo 10 : axe des pieds, projection du poids du corps

Mingmen 命門, nom principal du point *dumai* 4 est situé sur la ligne médiane postérieure, à hauteur des coudes lorsque les coudes fléchis sont le long du corps. *Yongquan* et *mingmen* ont une forte influence sur les reins et donc sur les méridiens extraordinaires.

Baihui, 百會, nom principal de *dumai* 20 se trouve au sommet du crâne.

D'autres points *chong* 衝 :

1) sur le membre inférieur les points *chong* nous signifient l'intérêt des jambes dans le *taijiquan* : *taichong*, 太衝, (*zujueyin* 3), sur le dessus du pied, est juste en face de *dichong* (*zushaoyin* 1).

2) sur le tronc : *qichong*, 氣衝, (*zuyangming* 30) est un point également utilisé par le méridien *chongmai*.

Chongmen, 衝門, (nom secondaire de *zutaiyin* 12), au même niveau que le précédent est en relation avec *yinweimai*.

3) sur le membre supérieur : *shaochong* 少衝 (*shoushaoyin* 9), *zhongchong* 中衝 (*shoujueyin* 9), *guanchong* 關衝 (*shoushaoyang* 1), et dans les noms secondaires, *duichong* 兌衝 (*shoushaoyin* 7), *chongyang* 衝陽 (*shouyangming* 11), *touchong* 頭衝 ou *jingchong* 頸衝 (*shouyangming* 14).

4) sur la tête : *tianchong* 天衝 (*zushaoyang* 9), *jiaochong* 交衝 (*dumai* 19), *chongyang* 衝陽 (*shouyangming* 20), *meichong* 眉衝 (*zutaiyang* 3), *bichong* 鼻衝 (*zutaiyang* 4).

Je laisse le lecteur dessiner les lignes unissant les points ayant *chong* dans leur nom principal, puis ceux qui ont *chong* dans leur noms secondaires et comparer ces lignes aux axes mis en place dans la pratique du *taijiquan* et ceux des photos de Chang Pintsang [30].

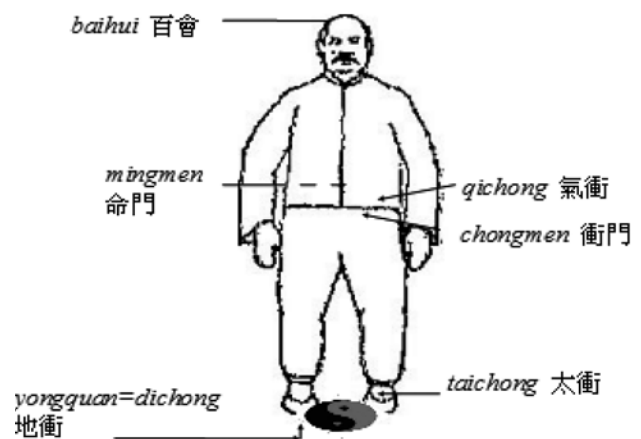


Photo 11a. Points ayant *chong* dans leur nom principal et *baihui*.



Photo 11b. Points ayant *chong* dans leur nom secondaire.

Conclusion

J'ai limité cette réflexion à la relation des méridiens avec la verticalité. Comme je l'ai évoqué dans l'introduction, lors de l'exposé de Maître Chang Pintsang sur la structure j'ai été mise en face de la réalité des liens entre le *taijiquan* et les méridiens d'énergie. Lorsque Maître Su Qingpiao a cité *shoutaiyin* et les points *jiaji* comme moteurs de mouvements des membres supérieurs, j'ai d'abord été étonnée, mais sa proposition avait été efficace pour obtenir une posture confortable et jugée correcte, il me fallait alors en trouver l'explication :

- *shoutaiyin* a son point de commande au niveau de la troisième vertèbre dorsale. *Shoutaiyin* est également point de distribution des souffles à partir de la poitrine. Il est couplé avec *shouyangming* dont le quatrième point est *hegu* 合谷, situé entre pouce et index est souvent cité en *taijiquan*. Faire appel à *shoutaiyin* engage directement *shouyangming* par leur couplage *biao-li*.
- Les points *jiaji* (abréviation de Hua Tuo *jiaji*) 華佗夾脊 sont des points peu connus car points hors méridiens. Ils sont para-vertébraux et donnés à utiliser à la place des points de commande dorsaux des *zangfu*, car rapidement efficaces.

Un point d'acupuncture ou un méridien sont des mécanismes qui agissent comme des déclencheurs de réactions autonomes. Ils sont donc des outils intéressants pour agir, ou pour comprendre. Dans une pratique avancée, ces notions sont oubliées, car les souffles se gardent d'eux-mêmes sans faire appel aux méridiens pour les contenir. Les applications martiales permettent de valider la structure mais elles ne sont qu'une étape intermédiaire car l'objectif du *taijiquan* va au-delà comme le souligne Catherine Despeux dans le titre de son livre [9].

Plus je pratique et l'acupuncture et le *taijiquan*, plus je réalise que pratiquer le *taijiquan* est possible sans connaître le fondement énergétique, et que connaître ce fondement n'altère pas la pratique.



Dr Florence Phan-Choffrut
2 passage privé, parc Victor Hugo,
93500 Pantin
☎ +33 1 48 46 68 08
✉ phan-choffrut@wanadoo.fr
Commission scientifique du CFA-MTC
Enseignante des diplômes nationaux
en Acupuncture, Université Paris XIII

Note

1. (糸) : fil, suite, succession, relation, (涇) : cours d'eau qui circulent sous la surface du sol, (各) : aller son chemin, sans écouter les avis d'un autre, (足) : pied au repos mais aussi le pied en général.

Références

1. 蘇清標著.太極拳的哲學. 台灣: 2003.
2. 蘇清標著.太極拳修煉哲學. 台灣: 2009.
3. Ly A. *Qigong* dynamique. Paris; Vigot: 2006.
4. Ly A. L'art du *Taijiquan*, le *Dao* et le *Qi* Paris: Lierre et Cou-drier; 1990.
5. OMS : <http://www.who.int/about/definition/fr/print.html>
6. Lao Zi. *Daodejing*, <http://wengu.tartarie.com/wg/wengu.php?l=Daodejing&lang=fr>
7. Deadman P, Al-Khafaji M. A manual of acupuncture Cushing Malloy; 2001.
8. Deadman P, Al-Khafaji M. Manuel d'acupuncture. Bruxelles: Satas; 2003.
9. Despeux C. *Taijiquan*: art martial et technique de longue vie. Paris: Trédaniel; 1982.
10. Chen W. Questions et réponses sur le *Taijiquan*. L'essence du style *Yang*. Paris: Le Courrier du Livre; 2005.
11. Dufresne T, Nguyen J. *Taijiquan*, art martial ancien de la famille Chen. Paris: Budostore; 1994.
12. Gu Meisheng. Le chemin du souffle, pensée chinoise et *taijiquan*. Paris; Culture et sciences chinoises: 2000.
13. Lowenthal W. Professeur Cheng Manqing, un grand maître de *taijiquan* parle. Paris: Le Courrier du Livre; 2001.
14. Wang X. *Taijiquan*, style *Chen*. Paris; Quimetao: 2001.
15. Waysun L. Les 3 classiques du *Taijiquan*. Paris: Le Courrier du Livre; 1997.
16. Yang JM. *Qigong*, pratique martiale et santé. Paris: Budostore; 1994.
17. Yang JM. Les racines du *qigong* chinois. Paris: Budostore; 1995.
18. Yang JM. *Taijiquan* supérieur style *Yang*, applications martiales. Noisy sur École: Budo Editions; 1997.
19. Yang JM. *Taijiquan* supérieur énergie interne, principes et théorie du *qi* et du *jing*. Noisy sur École: Budo Editions; 1997.
20. Yang JM. 8 exercices simples de *Qigong* pour votre santé, les huit pièces de brocard. Noisy sur École: Budo Edition; 1998.
21. Yang JM. *Taijiquan* supérieur, le style *Yang*: enseignement approfondi de la forme classique. Noisy sur École (France): Budo Editions; 1999.
22. Carmona J. Le *Taijiquan* des origines. Paris: Trédaniel; 1995.

23. Chen W. Questions et réponses sur le *Taijiquan*. L'essence du style *Yang*. Paris: Le Courrier du Livre; 2005.
24. Cheng MQ. Laotseu: «Mes mots sont faciles à comprendre». Le *Tao Te King* commenté par le maître Cheng Manqing. Paris: Le Courrier du Livre; 2004.
25. Cheng MQ. La nouvelle méthode d'apprentissage personnel du *taichi chuan* selon maître Cheng Manqing sur le *Taijiquan*. Paris: Le Courrier du Livre; 2002.
26. Fu ZW. Maîtriser le style *yang* de *taijiquan*. Paris: Le Courrier du Livre; 1999.
27. Gortais J. *Taijiquan*, l'enseignement de Li Guanghai. La tradition de l'école Yang. Paris: Le Courrier du Livre; 1990.
28. Gu Liuxin. *Chen style taijiquan*. Beijing; China International Book Trading Corporation: 1996.
29. Lowenthal W. Professeur Cheng Manqing, un grand maître de *taijiquan* parle. Paris: Le Courrier du Livre; 2001.
30. Chang Pintsang. Photos 1,9,10.

Glossaire

Pinyin	Caractère non simplifié (simplifié)	Français
<i>Ba</i>	八	Huit
<i>Baihe liangchi</i>	白鶴亮翅 (白鹤亮翅)	La grue blanche déploie ses ailes
<i>Baihui</i>	百會 (百会)	Cent réunions
<i>Bianhua</i>	變化 (变化)	Changer et transformer
<i>Biaoli</i>	表裡 (表里)	Avers et envers d'un même vêtement, extérieur et intérieur
<i>Bichong</i>	鼻衝 (鼻冲)	Assaut du nez
Chang Pintsang	張品璿	Nom propre
<i>Chongmai</i>	衝脈 (冲脉)	Vaisseau des assauts
<i>Chongmen</i>	衝門 (冲门)	Porte de l'assaut
<i>Chongyang</i>	衝陽 (冲阳)	Assaut du <i>yang</i>
<i>Daimai</i>	帶脈 (带脉)	Vaisseau ceinture
<i>Dantian</i>	丹田	Champs de cinabre
<i>Dao</i>	道	Voie
<i>Daodejing</i>	道德經 (道德经)	Livre de la Voie et de la Vertu
<i>De</i>	德	Vertu
<i>Dichong</i>	地衝 (地冲)	Assaut (à partir) de la terre
<i>Duichong</i>	兌衝 (兑冲)	Échange de l'assaut
<i>Dumai</i>	督脈 (督脉)	Vaisseau gouverneur
<i>Guanchong</i>	關冲 (关冲)	Barrière de l'assaut
<i>Hua Tuo</i>	華佗 (华佗)	Nom propre
<i>Hegu</i>	合谷	Vallée de la réunion
<i>Jiaji</i>	夾脊 (夹脊)	Pas de traduction, points para-vertébraux
<i>Jiaochong</i>	交衝 (交冲)	Assaut des rencontres
<i>Jing</i>	精	Essence
<i>Jing</i>	經 (经)	Livre sacré, méridien, axe nord-sud
<i>Jingchong</i>	頸衝 (颈冲)	Assaut du cou
<i>Jingmai</i>	經脈 (经脉)	Méridiens et vaisseau en médecine traditionnelle chinoise
<i>Jingluo</i>	經絡 (颈络)	Méridien et vaisseau de liaison
<i>Jue</i>	厥	Finissant
<i>Laoshi</i>	老師 (老师)	Maître
<i>Luomai</i>	絡脈 (络脉)	Vaisseau <i>luo</i> de liaison
Ly Zhuangzheng	李傳錚 (李传铮)	Nom propre : Antoine Ly
<i>Meichong</i>	眉衝 (眉冲)	Assaut des sourcils
<i>Ming</i>	明	Lumineux
<i>Mingmen</i>	命門 (命门)	Porte de la destinée

<i>Neiguan</i>	內關 (内关)	Barrière de l'interne
<i>Pinyin</i>	拼音	Système de transcription phonétique
<i>Qi</i>	氣 (气)	Souffles
<i>Qi</i>	奇	Curieux, merveilleux
<i>Qijing bamai</i>	奇經八脈 (奇经八脉)	Méridiens extraordinaires
<i>Qichong</i>	氣衝 (气冲)	Assaut du souffle
<i>Renmai</i>	任脈 (任脉)	Vaisseau conception
<i>Sanjiao</i>	三焦	Triple réchauffeur
<i>Shao</i>	少	Peu, petit
<i>Shaochong</i>	少衝 (少冲)	Petit assaut
<i>Shou</i>	手	Membre supérieur
<i>Shoujueyin</i>	手厥陰 (手厥阴)	Méridien du Maître du cœur
<i>Shoushaoyang</i>	手少陽 (手小阳)	Méridien du Triple réchauffeur
<i>Shoushaoyin</i>	手少陰 (手少阴)	Méridien du Cœur
<i>Shoutaiyang</i>	手太陽 (手太阳)	Méridien de l'Intestin grêle
<i>Shoutaiyin</i>	手太陰 (手太阴)	Méridien du Poumon
<i>Shouyangming</i>	手陽明 (手阳明)	Méridien du Gros intestin
<i>Su Qingpiao</i>	蘇清標 (苏清标)	Nom propre
<i>Tai</i>	太	Extrême, grand
<i>Taijiquan</i>	太極拳 (太极拳)	Pas de traduction
<i>Taichong</i>	太衝 (太冲)	Grand assaut
<i>Taolu</i>	套路	Séquence de mouvement
<i>Tianchong</i>	天衝 (天冲)	Assaut du ciel
<i>Touchong</i>	頭衝 (头冲)	Assaut de la tête
<i>Waiguan</i>	外關 (外关)	Barrière de l'externe
<i>Wang</i>	王	Empereur
<i>Wujishi</i>	無極式 (无极式)	Sans faite, posture de commencement et de fin d'enchaînement
<i>Wuwei</i>	無為 (无为)	Principe taoïste du non agir
<i>Yang</i>	陽 (阳)	Sans traduction
<i>Yangqiaomai</i>	陽蹻脈 (阳跷脉)	Méridien des talons <i>yang</i>
<i>Yangweimai</i>	陽維脈 (阳维脉)	Méridien de liaison <i>yang</i>
<i>Yin</i>	陰 (阴)	Sans traduction
<i>Yinqiaomai</i>	陰蹻脈 (阴跷脉)	Méridien des talons <i>yin</i>
<i>Yinweimai</i>	陰維脈 (阴维脉)	Méridien de liaison <i>yin</i>
<i>Yongquan</i>	湧泉 (涌泉)	Fontaine jaillissante
<i>Zangfu</i>	臟腑 (脏腑)	Organes et entrailles
<i>Zhongchong</i>	中衝 (中冲)	Assaut du milieu
<i>Zu</i>	足	Membre inférieur
<i>Zujueyin</i>	足厥陰 (足厥阴)	Méridien du Foie
<i>Zushaoyang</i>	足少陽 (足小阳)	Méridien de la Vésicule Biliaire
<i>Zushaoyin</i>	足少陰 (足少阴)	Méridien du Rein
<i>Zutaiyang</i>	足太陽 (足太阳)	Méridien de la Vessie
<i>Zutaiyin</i>	足太陰 (足太阴)	Méridien de la Rate
<i>Zuyangming</i>	足陽明 (足阳明)	Méridien de l'Estomac