DAOYIN YANG SHENG GONG

導引養生功

SHU GAN LI DAN GONG

舒肝利胆功

Détendre le foie
et stimuler la vésicule biliaire

ASSOCIATION BRETONNE DE TAICHICHUAN DISCIPLINES INTERNES

游理法

DAOYIN YANG SHENG GONG

導引養生功

SHU GAN LI DAN GONG

舒肝利胆功

Détendre le foie
et stimuler la vésicule biliaire

SU WEN

Q.B. : Le **Cœur** a la fonction souveraine : prestige spirituel.
Le **Poumon** a la fonction de ministre d'état : administration.
Le **Foie** a celle de l'état-major : calcul et réflexion.
La **Vésicule Biliaire** a celle d'un arbitre : décision.
Le **Médiastin** (*Tan Zhong*) a celle d'un délégué ministériel aux réjouissances.
La **Rate** et l'**Estomac** ont une fonction de ravitaillement.
Le **Gros Intestin** transite les produits de la digestion.
L'**Intestin Grêle** a une fonction chimique : digestion.
Le **Rein** a une fonction dans l'érection et l'habilité à créer.
Le **San Jiao** a une fonction d'irrigation.
La **Vessie** a une fonction subalterne et locale de retenue des humeurs et d'émission du souffle transformé.

"Si le souverain est lucide et prestigieux, le peuple vit pacifiquement, bien et longtemps, à l'abri des périls, la société s'épanouit.
Si le souverain manque de prestige, les 12 fonctionnaires deviennent dangereux, ils engorgent les voies, les sujets lésés meurent tôt et les dynasties sont en grand danger. C'est à éviter. Attention !"

SHU GAN LI DAN GONG

舒肝利胆功

Détendre le foie
et stimuler la vésicule biliaire

1) « L'intention protège le Yang suprême »
2) « La lumière illumine la porte de l'espérance »
3) « Percuter le principe du Yang »
4) « Le grand PENG se presse le jabot »
5) « La pie se perche sur la branche »
6) « Accueillir avec joie la lumière de l'aurore »
7) « La grue sur le qui vive s'avance »
8) « Recueillir le QI et le ramener à l'origine »

Daoyin Qigong (chin. 導引, pinyin : **dao yin**, « guidage et étirement » effet Wade/Giles : **tao yin**) : remonte à plus de 5000 ans, est partie intégrante de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

La méthode de Qi gong que nous exposons ici a pour nom le **Daoyin Yangsheng Gong** (導引養生功) et a été créé par **Maître Zhang Guangde**, Professeur à l'Université d'Education Physique de Pékin.
Le professeur Zhang a développé le Daoyin Yangsheng Gong à partir des théories classiques du Daoyin et pour préserver la vie et la longévité. En dehors des exercices traditionnels de Daoyin, il a aussi élaboré de nouveaux exercices basés sur ses connaissances et son expérience en Wushu et en Tai Chi Chuan, ainsi que sur ses découvertes sur le mouvement en science sportive.
Le **Dao Yin Yang Sheng Gong** est une succession d'enchaînements de mouvements lents. Sa pratique, qui se veut régulière, s'appuie sur la force d'enracinement au sol et la souplesse du mouvement, sur le contrôle de la respiration (tuna吐納) et la concentration mentale (cunsi存思). Cette maîtrise de la respiration, de la concentration et du mouvement favorise une bonne circulation du sang et de l'énergie, engendre la souplesse et une bonne condition physique et mentale.
Le **Dao Yin Yang Sheng Gong** (**Dao** = La voie, **Yin** = Tirer, **Yang Sheng** = Nourrir le corps, **Gong** = Exercices) consiste en une série d'exercices physiques, respiratoires et psychiques qui sont basés sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise.
Le système du Daoyin Yangsheng Gong offre de nombreuses possibilités différentes qui conviennent non seulement aux malades et pour la préservation de la santé mais aussi aux pratiquants de Wushu et de Tai Chi Chuan. On insiste aussi sur l'aspect artistique et philosophique de la culture traditionnelle chinoise que l'on retrouve dans les nombreux noms des mouvements qui rappellent très souvent les histoires de la culture chinoise.
Le système du Daoyin Yangsheng Gong comporte aussi un salut spécifique et une « chanson ». La chanson du Daoyin Yangsheng Gong est une forme à part, indépendante de toutes les autres méthodes ; elle combine les mouvements divers du système avec les exercices de Qigong et les mouvements de Tai Chi Chuan. La « chanson » n'a aucun effet thérapeutique mais a pour but d'être une forme de démonstration. Professeur Zhang a composé un poème qui accompagne les mouvements avec la musique.
Ces exercices sont très populaires en Chine parce que leur application dans le domaine du maintien de la santé, aussi bien en ce qui concerne la prévention que la guérison, a été extrêmement positive.
Le Dao Yin Yang Sheng Gong est reconnu en Chine, à la fois par l'***Association chinoise de wushu*** qui dépend du **Ministère des Sports**, et la ***Chinese Health Qigong Association*** rattachée au **Ministère de la Santé**. Il est officiellement enseigné au sein des Universités de Médecine Traditionnelle Chinoise, des Universités des Sports ainsi que dans plus d'une centaine de pays dans le monde.

Le but du Daoyin Yangsheng Gong selon le professeur Zhang est de fortifier la santé et de prolonger la vie (***yangsheng***). Son caractère particulier réside dans l'effort personnel que lui consacre celui qui le pratique, en combinant énergie vitale (***qi***), intention (***yi***) et mouvement (***xing***), dans un entraînement régulier à la fois physique et psychique.

Description
Il s'agit d'une succession d'enchaînements de mouvements lents et continus. Sa pratique, qui se veut régulière (au minimum journalière voir plus selon les pathologies), s'appuie sur la souplesse du mouvement associée à une respiration abdominale, lente, profonde, ténue et ininterrompue, guidée par l'intention (yi). Ses caractéristiques sont la combinaison du mouvement, de la respiration et de la concentration sur des points d'acupuncture ou des méridiens ainsi que des mouvements de torsion en

spirale pour stimuler les points situés aux poignets et aux chevilles. Le corps reste souple et détendu pendant tout l'exercice : les tensions sont progressives et ne durent qu'un bref instant ; la détente du corps se différencie d'un "lâcher". Les mouvements s'enchaînent harmonieusement sans à-coup ni arrêt. Dans certaines séries on effectue des pressions avec les doigts et on masse les points d'acupuncture et les méridiens.
On peut bénéficier, dans certains hôpitaux chinois (*notamment dans le Shanxi*), de ses applications cliniques tant au niveau des défaillances des systèmes hormonal, coronarien ou nerveux, que des pathologies des articulations et des maladies chroniques (*diabète*).

La méthode
La théorie principale repose sur les concepts de **yin** et **yang**, de **wuxing** (*cinq mouvements*), de **zang-fu** (*organes trésors et viscères ateliers*), de **jingluo** (*les méridiens d'acupuncture*), de **qi** (*l'énergie*), de **xue** (*le sang*) et de **jinye** (*les liquides organiques*) et plus globalement de la médecine et des arts martiaux chinois.

la méthode comprend deux systèmes :

• Le daoyin yangsheng gong comprend plus de soixante-dix formes (*enchaînements*) que l'on peut choisir pour la prévention et pour complément thérapeutique. Parmi ces formes :

Daoyin Baojian Gong : Daoyin pour préserver la santé (2 séries) ;
Shuxin Pingxue Gong : Détendre le cœur et apaiser le sang (2 séries) ;
Yiqi Yangfei Gong : Favoriser le qi et nourrir les poumons (2 séries) ;
Hewei Jianpi Gong : Harmoniser l'estomac et renforcer la rate (2 séries) ;
Yuzhen Buyuan Gong : Nourrir l'énergie et tonifier le qi originel [reins] (2 séries) ;
Shugan Lidan Gong : Détendre le foie et stimuler la vésicule biliaire (2 séries) ;
Shujin Zhuanggu Gong : Détendre les muscles et renforcer l'ossature (2 séries) ;
Xingnao Ningshen Gong : Réveiller le cerveau et apaiser le mental ;
Mingmu Huanshi Gong : Clarifier les yeux et retrouver une bonne vision ;
Jiujiu Huantong Gong : Rajeunir en 99 séries ;
49 shi Jingluo DongGong : Faire circuler l'énergie des méridiens en 49 séries ;
Sanxiao jiuzhi gong : Trois diabètes neuf traitements ;
Yangxie buqi yishou gong : Entretenir le sang et tonifier le qi pour prolonger la vie.

• Le yangsheng taiji est une forme de santé plus spécifiquement dans l'esprit du tai Chi Chuan (太极拳) mais sans son aspect martial, d'où l'appellation Tai Chi Chang où la "paume" remplace le "poing".

Qiangxin yifei Taijizhang 1 : Tai Chi Chang pour fortifier le cœur et favoriser les poumons ;
Zigu bupi Taijizhang 2 : Tai Chi Chang pour nourrir les os, les reins et la rate ;
Shuganlidan Taijizhang 3 : Tai Chi Chang pour détendre le foie et stimuler la vésicule biliaire.

• Il existe aussi des formes avec les armes traditionnelles :

Yangsheng Taijijian : Tai Chi de santé de l'épée ;
Yangsheng Taijidao : Tai Chi de santé du sabre ;
Yangsheng Taiji Fan : Tai Chi de santé de l'éventail (*simple ou double*) ;
Yangsheng Taijibang : Tai Chi de santé du bâtonnet.

Dans ces deux systèmes, on utilise toujours le grand principe de la médecine traditionnelle chinoise (**MTC**) : « Bian Zheng Lun Zhi », c'est-à-dire « différencier les syndromes afin de réaliser le soin ».

• Il existe aussi pour les personnes malades ou plus âgées des formes assises :

Zuoshi Qiangxin Gong : Fortifier le cœur en position assise ;
Zuoshi baogan gong : Entretenir le foie en position assise ;
Zuoshi Yifei Gong : Favoriser les poumons en position assise ;
Zuoshi Conger Gong : Exercice assis pour l'ouïe fine ;
Zuoshi anshen gong : Apaiser le mental en position assise ;

Zuoshi Bupi gong : forme assise pour l'estomac et la rate ;
Zuoshi jianshen gong : Fortifier le corps en position assise (2 séries) ;
Yishen Jiu DuanJin : Nourrir le corps avec les 9 brocarts en position assise ;
Zuoshi Gujian gong : Travail de tonification en position assise ;
Xing zhi gong : Disperser les stagnations en position assise ;
Zuoshi chubi gong : Supprimer la paralysie en position assise ;
Tongjing huoluo daoyin shi : Faire communiquer les méridiens en souplesse ;
Ertong Jianshen cao : Renforcer la santé des enfants en position assise (forme assise).

SHU GAN LI DAN GONG

Détendre le foie
et stimuler la vésicule biliaire

1) « L'intention protège le yang suprême »	« YI SHOU ZHIYANG »
2) « La lumière illumine la porte de l'espérance »	« GUANG ZHAO QIMEN »
3) « Percuter le principe du yang »	« KOU CHUI YANGGANG »
4) « Le grand PENG se presse le jabot »	« DA PENG YA SU »
5) « La pie se perche sur la branche »	« XI QUE DENG ZHE »
6) « Accueillir avec joie la lumière de l'aurore »	« XI YING CHAO YANG »
7) « La grue sur le qui-vive s'avance »	« HE JING BU CHU »
8) « Recueillir le QI et le ramener à l'origine »	« CAl QI GUI YUAN »

Introduction

QI : 氣 **GONG** : 功

Souffle de la vie Méthode de Travail

Telle est la définition du terme QIGONG.

Le **Qi** est un pouvoir inné, c'est l'essence des choses et des êtres ; on le trouve à tous les niveaux de la création, de l'infiniment petit à l'infiniment grand, que ce soit à l'échelle de l'atome ou à celle de l'univers : son énergie se traduit en mouvements et en rythmes produisant changements et transformations (*cycle de la journée, des saisons...*). Tous les corps vivants sont traversés et animés par les réseaux du QI, mais seules les personnes qui entreprennent méthodiquement une pratique de **Qigong** peuvent prendre conscience de son existence concrète, faire fluer cette énergie vitale et rendre son action efficace.
Le **Qi** est l'élément vital de l'homme ; lorsqu'il court dans le corps, l'homme est vivant ; lorsqu'il s'arrête, l'homme meurt. Il relie l'homme à l'univers de par leur composition commune. Dans cette interdépendance de l'homme et de la nature, il s'ensuit une sensibilité humaine aux variations de celle-ci ; son énergie croît au printemps et en été, et décroît en automne et en hiver. En réponse à ces transformations, le **Qi**, à l'intérieur du corps, change aussi son rythme. S'il est trop lent à s'adapter à celui de la nature, un déséquilibre se produira aussi bien au niveau du corps qu'à celui du mental et pourra être la cause de la maladie.

Le QIGONG et les méridiens d'acupuncture
Le « **Qi** », souffle de vie, circule dans notre corps par les voies « **Jing** » et « **Luo** », qui sont généralement traduites en français par « méridiens ». Dans une optique chinoise, en comparant notre corps à un pays, les « **Jing** » en seraient les grandes artères, reliant les différentes régions et les « **Luo** » les

rues ; l'ensemble formant le réseau de communication du « *Pays Intérieurs du corps* ».
Il existe douze « **Jing** » réguliers, huit extraordinaires et une très importante quantité de « **Luo** » les reliant les uns aux autres (*Les « **Luo** » constituent un réseau non dénombré reliant la profondeur et la superficie du corps.*).
Il n'est pas nécessaire pour le pratiquant de **Qigong**, quelle que soit sa motivation, de connaître tous ces méridiens ; il lui suffira de se familiariser avec quelques « **Jing** » et quelques points principaux d'acupuncture.

Cet exercice, le **SHU GAN LI DAN GONG**, lors de traitements en clinique, a prouvé son efficacité avec un taux de 87% de réussite.
Les maladies du foie et de la vésicule biliaire sont provoquées par l'humidité par la chaleur qui y pénètre et provoque un blocage, de même que par la prise irrégulière de repas et par des problèmes affectifs répétés (*tristesse, peine…*).

Avant de commencer l'exercice, il convient de rappeler quelques notions fondamentales quant à la tenue du corps et de l'esprit : l'exercice peut être fait deux fois par jour, le matin et le soir pendant trente minutes au plus, mais interrompu dès les premiers signes de fatigue. Il est nécessaire de pratiquer avec constance et confiance, car seul un travail régulier permet de fortifier le **Qi** et de ressentir sa présence. L'exercice n'empêche pas, si une maladie survient, la prise de médicaments. Eviter la pratique dans une atmosphère humide ou venteuse.

Préparation à la posture assise

Poser un tapis ou un coussin au pied d'une chaise, afin d'éviter le contact du froid du sol ; enlever les chaussures, les bijoux, la montre, la ceinture et tout ce qui pourrait entraver le corps.
S'asseoir le corps et la tête droits, à l'extrémité du tabouret ou de la chaise, sans s'appuyer au dossier et en gardant les cuisses libres, les pieds écartés de la largeur des épaules et bien à plat au sol les jambes pliées à 90 degrés.
Poser les mains sur les genoux, détendre le corps, faire rentrer l'esprit dans le corps (les mouvements deviennent conscients, l'esprit aide le corps à bouger) et respirer naturellement.
Le sommet de la tête à **Baihui** (« Cent Réunions », 20 DM.) est « comme accroché au ciel par un cheveu ».
Le nez et le nombril sont mentalement en aplomb.
Le menton légèrement en retrait contribue à diminuer la cambrure des cervicales.
Les yeux sont mi-clos et le regard est horizontal.
L'esprit est tranquille, la pensée concentrée, le visage souriant.
La respiration est fine, profonde, longue et silencieuse.
Le corps est relaxé, mais sans abandon ni écroulement ; dirigé par l'esprit, la relaxation s'étend à toutes les parties du corps : Les muscles, les articulations, les organes internes et même jusqu'aux pores de la peau.
Les aisselles dégagées « comme pour y loger une petite balle » de la taille d'un poing.
toutes les parties du corps : Les muscles, les articulations, les organes internes et même jusqu'aux pores de la peau.
Les coudes sont plongeants.
Les épaules sont tombantes, afin de mieux mener le **Qi** dans le « **Dantian** (*Le **Dantian** ou « Champ du Cinabre » ou « chaudron » ou « cuiseur » (dan désignait à l'origine, la couleur rouge à cause de sa couleur, le cinabre (sulfure de mercure) prit le nom de dan pour les alchimistes taoïstes ; tian quant à lui signifie champ, terre cultivée, champ agricole. D'où la traduction de dantian par champ de cinabre ou champ de l'élixir*).

- un dantian inférieur (***Xia Dantian***) qui se situe à 3 travers de doigts sous le nombril,
- un second au niveau médian (***Zhong Dantian***) qui se situe au niveau diaphragme/cœur (*généralement localisé au croisement de la ligne des seins et de l'axe central*),
- un troisième au niveau supérieur (***Shang Dantian***), à la hauteur de la tête ou au-dessus de

celle-ci (*centre du cerveau et correspond à l'arrière au point **Fengfu** « Palais du vent » et en haut au point **Bahui** « Cent réunions ».*).

Les taoïstes nomment ces trois ***Dantian :*** « **Niwan** » (« Pilule de Boue »), « **Zhuyu** » (« Fourneau Principal ») et « **Yuchi** » (« Etang de Jade » ou « Champ du Cinabre »).

Dans le cas qui nous interesse nous avons à faire au dantian inférieur (**Xia Dantian**).

Rester quelques minutes (*une ou deux, cinq au maximum*) dans cette position avant de commencer l'exercice, la respiration devient régulière et silencieuse. Ecouter les palpitations des mouvements internes jusqu'à ce que le corps et l'esprit soient complètement relaxés dans un état de « concentration désintéressée et paisible ».

REMARQUES PRÉPARATOIRES

La respiration est plus importante que le mouvement. La respiration est abdominale, lente et profonde et s'harmonise avec la durée des mouvements :

L'inspiration se fait pendant les mouvements d'ouverture et les mouvements vers le haut, la pointe de la langue se place à la jonction de la racine des dents et du palais ; elle s'accompagne d'un léger resserrement de l'anus et d'une rétraction de l'abdomen.

Pendant le mouvement respiratoire, on « visualisera » le **Qi**, partant du périnée puis remontant le long de la colonne vertébrale en empruntant le trajet du « Méridien Gouverneur » (« **Dumai** ») jusqu'au point **Duiduan** (« Extrêmité d'échange » 27 DM.) ; on considère que le point **Duiduan** (situé dans la gouttière naso-labiale, à l'union du tiers inférieur et des deux tiers supérieurs.) au contact de

la lèvre supérieure pourra être stimulé par l'intérieur de la cavité bucale ; la langue quittant le point « **Duiduan** » pour reprendre sa position normale, on suivra le **Qi** descendant par la face ventrale du corps le long du trajet du « Méridien Conception » (« **Renmai** ») jusqu'au périnée à l'achèvement de l'expiration au point **Huiyin** « Réunion du Yin », 1 RM.). Un nouveau cycle de la « Petite Circulation Céleste » (« **Xiao zhou tian** ») pourra alors commencer.

Remarque :
La salive (« Liqueur de Jade », « Bouillon de Jade »…) est avalée dès production.

Vigueur et douceur alternent dans l'exécution des mouvements, le corps reste cependant souple et détendu pendant tout l'exercice : Les tensions sont progressives et ne durent qu'un bref instant. La détente du corps se différencie d'un « lâcher ». Les mouvements s'enchaînent harmonieusement sans à coup, ni arrêt.

L'intention qu'on nomme aussi "Pensée Créatrice" (**Yi**) : est conservée et maintenue, elle devient la volonté selon le « LINGSHU ». Cette intention dirige le mouvement et l'énergie circule dans tout le corps, le flux de la respiration doit être ténu et ininterrompu.

Les techniques du souffle

Zhuangzi (*IVe siècle avant notre ère*) écrit :

> « ***La vie de l'homme est due à l'accumulation de souffle ; si le souffle s'accumule, il y a vie, s'il se disperse, il y a mort.*** » [*Zhuangzi, chap. 22 « Intelligence voyage vers le Nord ».*]

Cela se conçoit aisément si l'on garde à l'esprit le fait que le qi, c'est avant tout l'air que nous respirons et le souffle de la respiration. La respiration est au cœur de la vie, depuis le premier souffle à la naissance jusqu'au dernier souffle avant la mort. Une bonne respiration apporte joie et santé.
Le souffle se trouve à l'intérieur du corps comme à l'extérieur dans l'univers et peut, selon ses qualités, être bon ou vicié (**xie**). Par les techniques de longévité, on fait en sorte qu'il soit purifié, concentré, régulé, qu'il circule sans entraves dans le corps et possède certaines qualités, telles que : fluidité, souplesse, pureté, luminosité, capacité à emplir tout le corps comme l'eau qui s'insère dans tous les interstices.
Ainsi le souffle évoque-t-il le mouvement et le courant de la vie. Il établit de par sa mobilité et sa circulation le lien d'une part entre les différents éléments du corps humain et d'autre part entre celui-ci et l'univers. Unité en mouvement, il est à la fois immutabilité et transmutation permanente. Le fait que le souffle soit unique lui confère cette capacité de mise en communication et de pénétration universelle.

Voici la définition du souffle donnée par un écrit fondamental de la médecine chinoise, le **Huángdì Nèijing** ou : "Canon interne de l'empereur Jaune" (黃帝內經) :

> « ***Le foyer supérieur [région du thorax] s'ouvre et diffuse les saveurs des cinq céréales, qui pénètrent dans les muscles, emplissent le corps et irriguent les poils, telle la brume ou la rosée, voilà ce qu'on appelle le souffle*** [*Huangdi neijing Lingshu, juan 6, chap. 30 « Jueqi », p. 58.*]. »

Le souffle est aussi conçu comme un fil reliant toutes choses, fil torsadé s'enroulant telle une spirale hélicoïdale, enroulement qui lui donne sa tension correcte et son élasticité. Il possède diverses qualités et une consistance. Sa densité préside à la qualité de la vie, comme le laisse entrevoir ce passage de Wang Chong (27 - 79) sur la longévité :

> « ***Vigueur et longévité ou affaiblissement et vie courte, cela dépend de la minceur ou de l'épaisseur du support qu'est le souffle. Si l'on considère qu'une vigueur et une longévité normales permettent de vivre cent ans, une mort prématurée est due à un manque de densité du souffle. Celui qui a pour support un souffle dense possède un corps puissant et vigoureux. Si le corps est vigoureux, sa durée de vie est longue ; si le souffle est mince, le corps s'affaiblit et la vie s'écourte.*** » [*Lunheng (Discussions critiques), chap. 4 « Qishou », p. 7.*]

C'est pourquoi le souffle, porteur de vie, est ce sur quoi les adeptes de l'entretien du principe vital ont le plus porté leur attention. Un ouvrage de la fin des Han, le "Classique sur l'absorption du souffle", affirme :

> « ***La Voie, c'est le souffle. Celui qui préserve le souffle comme un joyau obtient la Voie. Celui qui obtient la Voie subsiste longtemps.*** » [*Fragment du Fuqi jing rapporté par l'Ishinpô (Recettes de médecine essentielles), 27.17a.*]

Les six textes relatifs aux techniques du souffle de la première partie du livre de Zhou Lüjing **Chifeng sui,** "Moelle du phénix rouge" daté de 1579, [*Le Qigong de Zhou Luüjing - "la Moelle du Phénix Rouge", Catherine Despeux, Guy Trédaniel Éditeur (nouvelle édition : janv. 2011)*] regroupent des exercices respiratoires, des méthodes de visualisation de la circulation du souffle à l'intérieur du corps, d'absorption du souffle mêlé à la salive et divers autres procédés très courants dans le taoïsme. Des découvertes archéologiques récentes ont montré l'existence de telles techniques dans l'antiquité chinoise ; Zhuangzi y faisait référence. Ces exercices faisaient partie à la fois des méthodes pour nourrir la vie et des pratiques des ermites et des adeptes taoïstes. Le courant taoïste **Shangqing dao** ou "École de la Pureté Supérieure" qui se développa à partir du IVe siècle en a intégré plusieurs, tout en les considérant comme des techniques mineures par rapport aux visualisations extatiques auxquelles s'adonnaient les membres de ce courant.

La respiration

Dans toutes ces techniques taoïstes, les exercices respiratoires sont rarement pratiqués indépendamment, mais le plus souvent associés à des mouvements gymniques, à des exercices mentaux de visualisation de la circulation du souffle interne, ou encore à des exercices de concentration et de contemplation méditative. [*Ces techniques ont été présentées en détail par Henri Maspero dans « Les procédés de nourrir le principe vital », in, « Le taoïsme et les religions chinoises », Paris, Gallimard, 1971, p. 481-589.*]
Le terme le plus courant pour désigner la respiration est **hu xi**, « *expiration et inspiration* ». Le binôme commence par **hu**, l'« *expiration* », considérée comme le temps yang de la respiration. Le plus ancien terme employé pour désigner ces techniques respiratoires est révélateur de la façon dont on concevait le mécanisme de la respiration et son utilité : **tuna**, « *cracher et absorber* », contraction de **tugu naxin**,« *cracher l'ancien et absorber le nouveau* ». Cette expression résume bien l'essentiel du procédé consistant à inspirer par le nez le souffle pur et à cracher par la bouche les souffles viciés. Voici comment cette technique est présentée par un maître des Trois Royaumes (Ille siècle), Liu Gen :

> « ***En se nourrissant de la vie et en crachant ce qui est mort, on peut subsister longtemps. L'inspiration du souffle par le nez permet d'aspirer le vivant, le rejet du souffle par la bouche de cracher ce qui est mort. Mais l'homme ordinaire n'est pas capable d'absorber le souffle. Il convient de s'y exercer sans relâche, de l'aube au crépuscule, de détendre progressivement [le souffle], en inspirant constamment par le nez et en crachant par la bouche : voilà ce que l'on entend par "cracher l'ancien et absorber le nouveau".*** » [*Yangsheng yaoji (Recueil de principes pour nourrir la vie) de Zhang Zhan, cité dans Ishinpo, 27.18b. Aussi cité dans Dz. 838 (fasc. 572) Yangxing yanming lu, 2. 2a.*]

La respiration apparaît par conséquent comme un moyen privilégié d'échanges constants entre soi-même et son environnement. Par elle s'harmonise et se régule la relation entre intérieur et extérieur, par elle les forces vitales de l'individu se régénèrent. Elle a été comparée, par son mouvement de va-et-vient, à un soufflet de forge attisant le feu interne, c'est-à-dire facilitant la mise en mouvement du souffle interne et le maintien d'une circulation régulière et sans obstacle de ce souffle à l'intérieur du corps.
Il existe plusieurs modes respiratoires : inspiration et expiration par le nez, inspiration et expiration par la bouche, inspiration par le nez et expiration par la bouche, ou inspiration par la bouche et expiration par le nez. Quel que soit le procédé adopté, la respiration sert dans tous les cas à faire pénétrer les souffles purs et à faire sortir les souffles impurs.

Avant de commencer l'exercicer réciter mentalement le poème suivant :

« La nuit est profonde, calme et silencieuse.
Chasse les dix mille soucis de la vie,
l'esprit concentré veille au Dantian[1]
et tiens bien clos les « Sept Orifices »[2].
Respire profondément, lentement et doucement
forme en haut le « *pont de communication de l'énergie* »[3].
Le corps éprouve une sensation de légèreté,
telle l'hirondelle au printemps,
qui vole et virevolte jusqu'aux lointains nuages. »

1. *(Champ du Cinabre)*
2. (*yeux, nez, bouche, oreilles. On les appelle « GUAN » (fonctionnaire) par analogie aux rôles des « Cinq Organes » (selon le « **LING-SHU** »*).
3. (*Assurer la liaison entre le « Méridien Gouverneur » (DM.) et le « Méridien Conception » (RM.) afin de réaliser la « Petite Circulation Céleste », la langue établissant la liaison forme ce qu'on appelle en alchimie taoïste le « Pont des Pies supérieur ».*

SHU GAN LI DAN GONG

Depuis 1979
Association Bretonne Tai Chi Chuan
& Wudang Xuan Wu Pai
www.abtcc.fr

Détendre le foie
et stimuler la vésicule biliaire

Le Qi Gong du foie ou Qi gong pour détendre le foie et stimuler la vésicule bilaire est une méthode complète qui combine des mouvements dynamiques, des automassages, ainsi qu'un travail de visualisation pour drainer et tonifier le foie et la vésicule, harmoniser le foie et la rate, et équilibrer les émotions. La tonicité des tendons et assurée. Les exercices en position assise pour les membres inférieurs constituent un bon entretien articulaire de la partie inférieure du corps. Ces exercices d'assouplissement des membres inférieurs. Dans la théorie de l'énergétique chinoise du foie sont associés au mouvement du bois (木) (*Voir note en Fin*).
Le Qi Gong pour détendre le foie et stimuler la vésicule bilaire est une méthode profonde composée de 8 mouvements destinés à mobiliser et renforcer l'énergie liée au foie. L'enchaînement complet forme un travail énergétique développant la résistance du corps.

1. « L'intention protège le Yang suprême » (YI SHOU ZHIYANG)

L'esprit tranquille et le corps détendu, les deux mains superposées, placées près de l'entrejambe (« racine des cuisses »), la gauche dessus, paumes vers le ciel.
Concentrer l'intention sur le point **Zhiyang** (« ***Arrive au Yang*** ou ***Yang suprême*** » 9 DM. *se situe sous l'apophyse épineuse de la septième vertèbre dorsale*) pendant 30 secondes à 3 minutes jusqu'à l'apparition d'une sensation de tiédeur.
Assimiler ce courant tiède en deux courants, à droite au foie et à gauche dans la rate.
Faire alors 9 respirations abdominales, fines (*en mobilisant très peu d'air à la fois, un peu comme au travers d'une paille*), régulières et profondes.

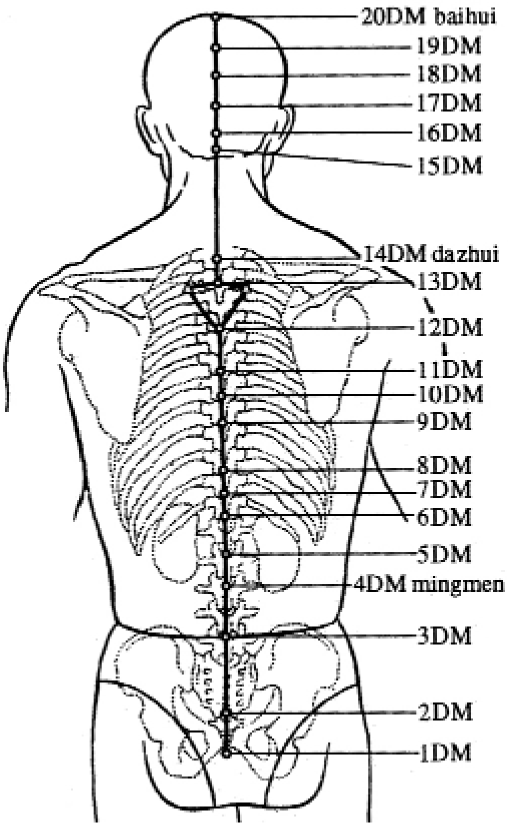
Remettre les mains sur les genoux à la fin de l'exercice.

Remarque :
Zhiyang (« Yang suprême » 9 DM.) est le point où se concentre l'énergie yang avant d'être répartie. Le yin du « réchauffeur moyen » va nourrir le yang.
Le **Sanjiao** : *« triple réchauffeur » (ou « Triple cuiseur »)* est une sorte de « viscère-fonction » pouvant être défini comme les trois conditions permettant à l'organisme de procéder à la combustion des « eaux et des grains » (*les aliments solides et liquides*) de façon à produire « les souffles et le sang » (*énergies et matières*) nécessaires à l'entretien de la vie.

- Le **réchauffeur supérieur**, thoracique, préside à l'introduction de l'air et des aliments et à la mise en circulation des souffles et du sang par le cœur.
- Le **réchauffeur moyen**, épigastrique, préside au premier tri des liquides et des grains en pur et impur ; il englobe ce qui dégrade et brûle les aliments, ce qui les fait macérer et fragmenter pour qu'ils puissent être transformés en produits assimilables.
- Le **réchauffeur inférieur**, dans l'abdomen, assure le deuxième tri séparant les liquides et les solides clairs et troubles, purs et impurs, il élimine les déchets et assure les transmissions et conductions des liquides et des solides (*d'après Acupuncture de J.-M. KESPI*).)

La concentration de « l'intention » sur le point **Zhiyang** favorise le mouvement de l'énergie yin de l'abdomen pour alimenter l'énergie yang.

Association Bretonne Tai Chi Chuan
Depuis 1979
& Wudang Xuan Wu Pai
www.abtcc.fr



2. « Illuminer le point d'acupuncture Qimen » « GUANG ZHAO QI MEN »

Concentrer l'intention sur le point **Qimen** (« ***Porte terminale*** ou ***Porte de l'échéance*** », 14 F. *Sur le thorax, à 4 cun de Juque (14 RM.) (sous du mamelon), dans le 6e espace intercostal.*).

1. Inspiration
Les mains glissent sur les cuisses, se ferment en poing, Hegu « ***Torrent harmonieux*** ou ***gueule de tigre*** » 4 GI. [*La « Gueule de Tigre » est l'espace délimité par le pouce et l'index d'une main. Sur la face dorsale de la main entre les 1er et 2e métacarpien à la jonction diaphyse/épiphyse supérieure sur le bord radial du 2e métacarpien.*] face au corps et remontent avec les ongles des pouces jusqu'aux mamelons puis redescendent à l'aplomb des mamelons jusqu'au point **Riyue** (« Soleil et Lune », 24 VB. *Sur l'épigastre, à 1,5 cun au-dessous de Qimen (14 F.) (sous le mamelon), dans le 7e espace intercostal, à 4 cun de la ligne médiane antérieure.*).

2. Expiration
Descendre en appuyant avec la pulpe des pouces jusqu'aux points **Qimen** (14 F.). Expirer en rentrant légèrement la poitrine.

3. Inspiration
Les pouces remontent en pivotant sur leur extrémité d'abord avec le tranchant extérieur des ongles puis le tranchant intérieur afin de stimuler **Riyue** (24 VB.).

4. Expiration
La rotation des pouces continue vers le bas en appuyant avec la pulpe des pouces.

Faire 9 ou 18 mouvements en tout.

Remettre les mains sur les genoux à la fin de l'exercice.
Remarque :
Le tronc reste droit.
Inspirer en écartant les coudes et en élargissant la poitrine.

Depuis 1979
Association Bretonne Tai Chi Chuan
& Wudang Xuan Wu Pai
www.abtccfr

Commentaires :
Qimen (14 F.) est le point « **Mu** » du Foie [*Les points « Mu », « collecter », appelés « hérault » ou « alarmes » par certains auteurs, sont les points de concentration de l'énergie ; « il répond à des dialectiques fin de yin temporelles, qualitatives et quantitatives » [Acupuncture de J-M Kespi, 1982 édition Maisonneuve.*] ; il contrôle la fin de la nuit ou de l'automne, régit la période suivant la ménopause, physiquement il gouverne la fin du yin thoracique venant du pelvis.
Riyue (24 VB.) est le point « **Mu** » de la vésicule biliaire. Il favorise le passage des énergies des régions yin vers les régions yang [D'où son nom « Soleil et Lune » autre manifestation et définition du « couple » yin/yang : (*intérieur vers extérieur, droite vers gauche, avant vers arrière et bas vers haut*)]. Ainsi le mouvement prend l'énergie de **Riyue** pour la faire pénétrer à **Qimen** dans le foie.

Il existe 5 émotions (Wu Zhi) selon le "**Nei Jing**":
La Joie "Xi" est l'émotion du cœur ;
La colère "Nu" est l'émotion du Foie ;
Le Souci "Si" est l'émotion de la Rate ;
Le Chagrin "You" est l'émotion du Poumon ;
La Peur "Kong" est l'émotion des Reins.
Dans le "Su Wen" il est écrit "Dans l'homme, il y a cinq Zang qui produisent cinq Qi qui génèrent la Joie, la colère, les soucis, le chagrin, la peur.

3. « Percuter le principe du Yang » (KOU CHUI YANGGANG)

Concentrer l'intention sur le point **Yanggang** (« Principe du Yang », 48 V. *Sur le dos, à 3 cun en dehors de l'apophyse épineuse de la 10e vertèbre dorsale, dans le 10e espace intercostal, à 1,5 cun du point Shu de la vésicule biliaire Danshu (18 V.)*).

1. Inspiration
Les mains glissent en remontant le long des cuisses puis les deux poings se ferment, en arrière du corps, paumes vers le ciel, bras tendus, le tronc reste droit.

2. Expiration
Taper avec les poings sur « Yanggang ».

Faire huit autres mouvements respiratoires.
Inspiration avec les mains qui glissent en remontant le long des cuisses puis les deux poings se ferment, en arrière du corps, paumes vers le ciel, bras tendus, le tronc reste droit et pendant l'**expiration** taper avec les poings sur « Yanggang ».

Le mouvement peut comprendre jusqu'à 18 percussions.

Remettre les mains sur les genoux à la fin de l'exercice.

Depuis 1979
Association Bisonne Tai Chi Chuan
Wudang Xuan Wu Pai
www.abtcc.fr

Remarque :
Percuter doucement puis augmenter la pression jusqu'à un certain point d'inconfort.

Commentaires :
Yanggang contrôle les mouvements « bois » de l'énergie. Il est recommandé pour les pathologies hépatiques. Les percussions favorisent aussi la digestion et disperse l'excès de chaleur du foie. Il fait aussi partie du groupe de points cité par le **Suwen** (chapitre 36) [*Les fondements de l'acupuncture sont le* **Huángdì Nèijing** *ou : "Canon interne de l'empereur Jaune" (黃帝內經) divisé en deux parties, Le* **Suwen** (素問) *ou "Simples Questions" et le* **Lingshu** (靈樞) *ou : "Pivot Spirituel".*] pour traiter les affections dues au « vent ».
[*Le « vent » (***Feng***) fait partie des « Quatres énergies perverses » attaquant l'organisme à l'opposé de « l'énergie correcte » (***Zhengqi***) qui entretient l'organisme. Les « Quatres énergies perverses » sont :*

- *le vent,*
- *la chaleur,*
- *l'humidité*
- *le froid.*

Le vent comme le foie appartient à l'élément bois.]

4. « Le Grand PENG se presse le jabot » (DA PENG YA SU) autre nom donné pour cet exercice : « ***le grand oiseau se masse l'estomac*** »

[L'oiseau PENG est un oiseau mythique gigantesque, grand comme une ville ; il est décrit par Zhuang Zi ; il symbolise l'animation du monde, le **YANG**. Il vient de **Kun** qui a été transformé ; on l'appelle l'oiseau sacré ; dans le chapitre xiao yao you : voyage en totale liberté, de Zhuang Zi note :

> *« dans l'océan du nord il y a un poisson qui s'appelle Kun ; il est tellement grand qu'on ne peut mesurer sa longueur qui se compte en milliers de kilomètres ; il s'est transformé en oiseau qui s'appelle peng. On ne sait pas non plus combien mesure le corps de l'oiseau : des milliers de kilomètres : quand il se met en colère et s'envole, ses ailes sont comme des nuages qui tombent du ciel. Quand Peng se déplace vers l'océan du sud, ses ailes frappent l'eau sur 1500 kilomètres puis il s'envole vers le ciel en traversant 45000 kilomètres* ».
>
> [*in*,"Le vol inutile" de Claude Larre et Elisabeth Rochat de la Vallée 1994 DDB. éditeur.]

Concentrer l'intention sur le point **Zhangmen** (« ***Porte des fortifications*** ou ***Porte de l'ordre*** », 13 F. *Sur le flanc, sous l'extrémité de la 11e côte.*).

1. Inspiration
Les mains glissent en remontant le long des cuisses puis les poings se ferment, d'abord les paumes vers la terre, puis vers le ciel en passant par le bas ventre, et en suivant le méridien du foie remonter diagonalement en frôlant-massant avec la partie latérale des auriculaires jusqu'à **Zhangmen** (13 F.).

2. Expiration
Les mains tournent vers l'intérieur, les pouces suivent, en descendant, le trajet du méridien du foie et la partie interne des avant-bras presse **Daimai** (« ***Vaisseau ceinture*** », 26 VB. *Sur le flanc, à l'intersection d'une ligne passant (horizontalement) par le nombril et verticalement par l'extrémité de la 11e côte (à 1,8 cun au-dessous de Zhangmen (13 F.)*), **Wushu** (« ***Pivot central*** ou ***Cinq pivots*** », 27 VB. *Sur le bas ventre, en avant de l'épine iliaque antéro-supérieure au même niveau que Guanyuan (4 RM.) (3 cun sous l'ombilic)*) et **Weidao** (« ***Voie de liaison*** ou ***Voie de protection*** », 28 VB. *Sur le bas ventre, à 0,5 cun au-dessous et en avant de Wushu (27 VB.)*).

Faire huit autres mouvements respiratoires comprenant :
l'inspiration et l'expiration.

Depuis 1979
Association Beginner Tai Chi Chuan
Wudang Xuan Wu Pai
www.abtcc.fr

Remettre les mains sur les genoux à la fin de l'exercice.

Remarque :
Le massage ne doit pas être trop appuyé.

Commentaires sur les points du méridien extraordinaire **Daimai** « Vaisseau ceinture » [*Le vaisseau ceinture est comme son nom l'indique une suite de quatre points qui fait le tour de la taille.*]
Les vaisseaux extraoridinaires ont pour fonction d'équilibrer l'énergie en faisant appel à l'énergie essentielle ZONG. ils peuvent être considérés comme des symboles des coordina-teurs neur-endocrinens de l'organisme.

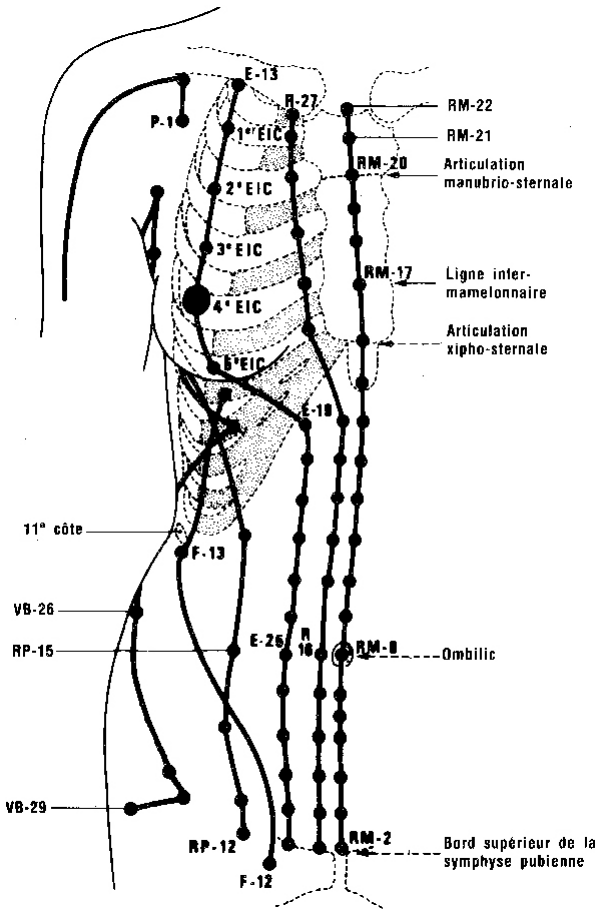
Symptômes :
Selon le ***"Neijing"*** : "Lorsque le Daimai est atteint, on trouve chez la femme des leucorrhées, des douleurs abdominales, particulièrement dans la zone ombilicale, et chez l'homme des spermatorrhées."

Trajet :
Il débute au-dessous du bord costal et se réunit quatre point du **ZU SHAO YANG** : ***Zhangmen*** *13 F.*, 26 VB. **Daimai**, 27 VB. **Wushu**, 28 VB. **Weidao.**
[*D'autres textes disent qu'Il débute qu'il ne débute qu'au point* ***Daimai****, 27 VB. et va au point* ***Wushu****, 28 VB. pour terminer au point* ***Weidao.***]

Zhangmen (13 F.), est le point « **Mu** » de la rate [*Les points « Mu », « collecter », appelés « hérault » ou « alarmes » par certains auteurs, sont les points de concentration de l'énergie ; « il répond à des dialectiques fin de yin temporelles, qualitatives et quantitatives »*] et le point « **Hui** » [*Les points « Hui » « (se réunir » ont pour fonction de réunir et d'associer ; au nombre de huit, ils contrôlent les souffles, le sang, les artères, les muscles, les organes, les entrailles, les os et les moelles.*] des « Cinq Organes » [*Les **Zang** (organes), pleins, entreposent l'essence et n'ont pas de fonction d'élimination : reins, foie, coeur, rate, poumons ; les **Fu** (entraillles), creuses ; sont des ateliers de transit et de maturation : vessie, vésicule biliaire, intestin grêle, estomac, gros intestin.*] ; il a donc à ce titre une action profonde sur tout l'organisme ; il contrôle aussi la libre circulation du yin dans le tronc.
Daimai (26 VB.) ; c'est le point qui donne la force en agissant sur l'appareil génital et sexuel : c'est le yang qui fait circuler le yin. Il stimule aussi la force intérieure défaillante.
Wushu (27 VB.) assure la libre circulation du yang du tronc, en complémentarité avec **Zhangmen** (13 F.) ; il régit aussi le yang faisant circuler le yin dans le bas-ventre, au niveau des articulations et des membres inférieurs.
Weidao (28 VB.) est le yang qui fait circuler le yin nutritionnel (celui du « Triple réchauffeur ») tant au niveau des aliments, que des liquides, du sang, des solides.

Depuis 1979
Association Bretonne Tai Chi Chuan
Wudang Xuan Wu Pai
www.abtcc.fr

Méridien Dai Mai



5. « La pie se perche sur la branche » (XI QUE DENG ZHE)

Concentrer l'intention sur le point **Taichong** (« ***Battement extrême*** », 3 F. *Sur le dos du pied, en arrière de l'espace entre les 1er et 2e métatarsiens, à 1,5 cun en arrière du (Xingjian 2 F.)*).

1. Inspiration
La jambe gauche monte, le genou au niveau de la poitrine et les orteils relevés.
Les mains pressent la plante des pieds, le pouce gauche posé sur le point **Diwuhui** (« ***Rencontre terrestre des 5 orteils*** », 42 VB. *Sur la partie externe du dos du pied, à 1,5 cun en arrière de Zulinqi (41 VB.) dans l'espace ente les 4e et 5e métatarsiens, en dedans du tendon extenseur du 5e orteil.*) ; le pouce droit sur le point **Taichong** (3 F.), les médius sur le point **Yongquan** (« ***Source jaillissante*** », 1 Rn. *À la jonction du tiers moyen et du tiers antérieur sur la plante du pied, dans la dépression qui se forme lors de la flexion des orteils (presque au 1/3 supérieur d'une ligne reliant la base du 2e et du 3e orteil et le talon)*).

2. Expiration
Étendre la jambe en tenant toujours le pied et en poussant avec le talon.

1. Inspiration
La jambe toujours tendue pousser avec la pointe du pied vers l'avant tout en conservant l'appui sur les points.

2. Expiration
Étendre la jambe en tenant toujours le pied et en poussant avec le talon, tout en conservant l'appui sur les points. Faire au moins 3 mouvements avec la pointe du pied de chaque pied.

Terminer la série en remettant les pieds dans la position de départ et les mains sur les genoux.

Remarque :
Localiser avec précision les points d'acupuncture et appuyer dessus avec constance ; le buste et la tête restent droits pendant l'exercice, les yeux restent grands ouverts. Les personnes faibles ou âgées peuvent laisser la jambe fléchie au lieu de la tendre.

Commentaires :
Diwuhui (42 VB.) n'a pas de spécification particulière. Il met en mouvement le yang du « Réchauffeur moyen ».
Taichong (3 F.) est le point « **Yu** » du foie [*Les points « Yu », « Transporter pour offrir » appartiennent au « **Wu Shu Xue** » « (des Cinq Points de Circulation » appelés en Occident les « points antiques ») de chaque méridien ; ce sont les points de pénétration de l'énergie perverse dans le méridien, on les utilise pour renforcer l'énergie.*] ; il traite le foie, harmonise le sang et permet la communication avec le « **Luo** » transversal de la Vésicule biliaire.
Yongquan (1 Rn.) est le point « **Jing** » du Rein. [*Les points « Jing », « Puits » sont les points de départ ou d'arrivée de l'énergie dans les méridiens ; ils font aussi partie des « Cinq Points de Circulation ».*]

Depuis 1979
Association Bretonne Tai Chi Chuan
&
Wudang Xuan Wu Pai
www.abtcc.fr

6. « Accueillir avec joie la lumière de l'aurore » (XI YING CHAO YANG)

Concentrer l'intention sur le point **Taichong** (« ***Battement extrême*** », 3 F.).

Placer la cheville gauche sur la cuisse près du genou droit et avec l'index droit, paume vers le haut, presser sur le point **Taichong** (3 F.) et avec le médius sur le point **Xingjian** (« ***Intervalle de la marche*** ou ***Se meut séparément*** », 2 F. *Au dos du pied, à la commissure des 1er et 2e orteils, arrière de la palmure.*) ; simultanément le talon de la main gauche appuie sur le point **Ququan** (« ***Source de l'articulation*** ou ***Source de l'énergie stable*** », 8 F. *Sur le bord interne du genou, à l'extrémité interne du pli du genou lorsque le genou est en flexion, dans la dépression en avant des muscle demi-tendineux et demi-membraneux.*).

1. Inspiration
Le buste tourne à gauche, le talon de la main gauche appuie sur le point **Ququan** (8 F.) gauche et la main droite tord en tirant le pied gauche vers soi ; conserver la position de l'index et du médius. Le regard est à gauche et vers l'arrière.

2. Expiration
Le buste revient au centre, la main gauche et la main droite relâchent leur pression. Revenir à la position de départ.

Faire le mouvement neuf fois de chaque côté.

Terminer la série en remettant les pieds dans la position de départ et les mains sur les genoux.

Depuis 1979
Association Bretonne Tai Chi Chuan
&
Wudang Xuan Wu Pai
www.abtcc.fr

Remarque :
Localiser avec précision les points d'acupuncture et appuyer dessus avec constance, sans esprit de mortification.
Lorsque le buste tourne, la tête suit le mouvement sans l'amplifier.

Commentaires :
Xingjian (2 F.), c'est le point **Jong** du foie [*Les points « Jong », « Abondance et prospérité » traduits par « Ruisseau », à partir desquels l'énergie se concentre et s'écoule avec la force d'un ruisseau ; ils font aussi partie des « Cinq Points de Circulation ».*]. A l'inspiration, le méridien de la vésicule biliaire est aussi stimulé de par sa proximité sur la jambe.
Ququan (8 F.), c'est le point **He** du foie [*Les points « He », « Réunion » sont les points de rencontre de l'intérieur (profond) et de l'extérieur (superficiel) ; à partir de ce point le trajet du méridien inverse sa profondeur. Ils font aussi partie des « Cinq Points de Circulation ».*] ; C'est aussi un point de tonification du foie.

7. « La grue en alerte s'avance » (HE JING BU CHU)

Concentrer l'intention sur le point **Zhongwan** (« ***Milieu de l'estomac*** ou ***Cavité centrale de l'estomac*** », 12 RM. *À 4 cun au-dessus de l'ombilic, sur la ligne médiane antérieure.*).

1. Inspiration
Les mains sont posées à plat sur les genoux ; la taille fait tourner le buste à gauche et simultanément tirer l'épaule gauche vers l'arrière et vers le haut ; le mouvement se propage alors dans la main gauche qui tire le genou gauche vers le haut jusqu'à ce que le talon du pied gauche quitte le sol. En même temps l'épaule droite descend vers l'avant et la main droite pousse le genou vers le bas.

2. Expiration
Abaisser le talon gauche et faire le même mouvement à droite avec le pied droit.

Faire neuf fois alternativement le mouvement de chaque côté.

Remarque :
L'exercice s'apparente à la marche tranquille et sereine d'une grue.
Le mouvement dans ses différentes composantes doit être enchaîné sans à-coup.
Il tonifie l'énergie vitale et renforce l'énergie originelle (« **Yuanqi** »), réalise un véritable massage de l'abdomen, rééquilibrant les organes et les entrailles et stimulant le réchauffeur moyen au point **Zhongwan** (12 RM.). Il augmente la puissance du diaphragme ce qui lui permet de mieux masser le foie et la vésicule biliaire entraînant une meilleure sécrétion biliaire et une suppression des stases sanguines du foie ce qui contribue à la fluidité de la circulation sanguine.
L'appui sur la pointe du pied stimule les points cités plus bas.

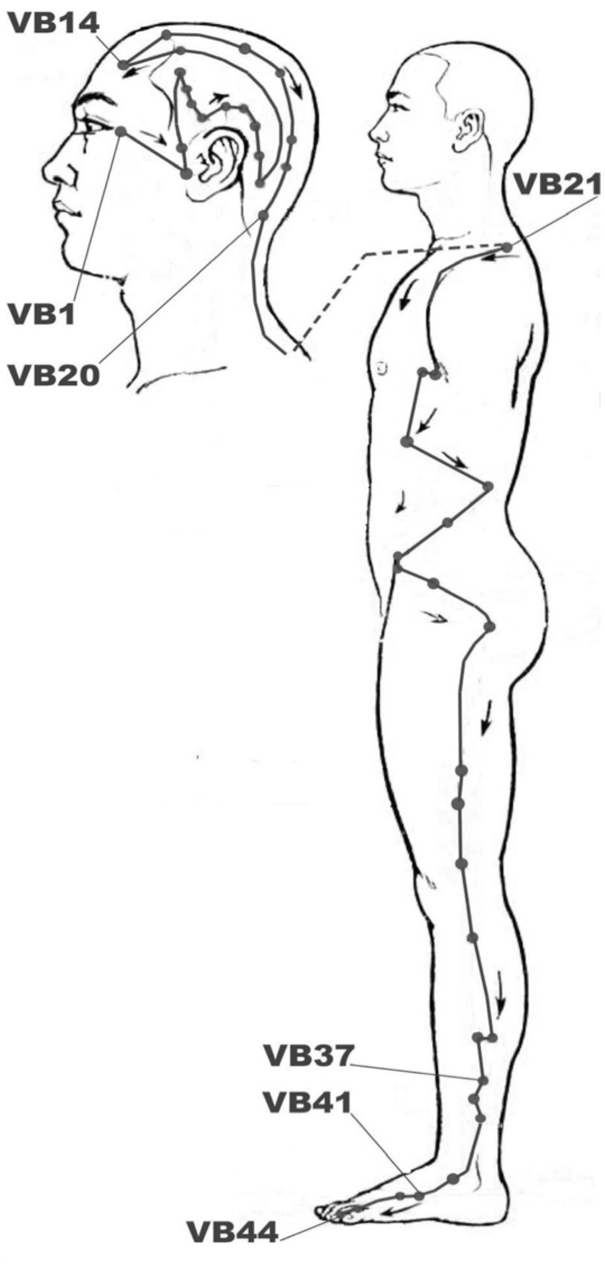
Commentaires :
Zhongwan (« ***Milieu de l'estomac*** ou ***Cavité centrale de l'estomac*** » 12 RM.) est le point **Mu** de l'estomac et du « réchauffeur moyen » [*Les points « Mu », « collecter », appelés « hérault*s ou *alarmes » par certains auteurs, sont les points de concentration de l'énergie ; « il répond à des dialectiques fin de yin temporelles, qualitatives et quantitatives » [Acupuncture de J-M Kespi, 1982 édition Maisonneuve.*], ainsi que le point **Hui** des entrailles. [*Les points « Hui » (« se réunir » ont pour fonction de réunir et d'associer ; au nombre de huit, ils contrôlent les souffles, le sang, les artères, les muscles, les organes, les entrailles, les os et les moelles.*]
Qiuxu (« ***Grand tertre*** ou ***Région de L'Éminence*** », 40 VB. *Dans le creux au-dessous et en avant la malléole externe, juste en dehors du tendon de l'extenseur commun des orteils.*) est le point **Yuan** de la vésicule biliaire [*Les points « Yuan », « Origine », à partir desquels l'énergie s'écoule comme un fleuve ; ils font aussi partie des « Cinq Points de Circulation ».*].
Diwuhui (« ***Rencontre terrestre des 5 orteils*** », 42 VB.) n'a pas de spécification particulière. Il met en mouvement le yang du « Réchauffeur moyen ».
Xiaxi (« ***Rivière de soutien*** ou ***Torrent héroique*** », 43 VB. *Sur le bord externe du dos du pied, à la commissure des 4e et 5e orteils, juste en arrière de la palmure.*) est le point **Jong** de la Vésicule biliaire, c'est aussi un point de tonification. [*Les points « Jong », « Abondance et prospérité » traduits par « Ruisseau », à partir desquels l'énergie se concentre et s'écoule avec la force d'un ruisseau ; ils font aussi partie des « Cinq Points de Circulation ».*]
Qiaoyin (« ***Émet vers le Yin*** ou ***Inutilisé et yin*** », 44 VB. *Dans le creux en arrière de l'angle unguéal externe du 4e orteil (à environ 0,1 cun de l'angle unguéal).*) est le point **Jing** de la Vésicule biliaire. [*Les points « Jing », « Puits » sont les points de départ ou d'arrivée de l'énergie dans les méridiens ; ils font aussi partie des « Cinq Points de Circulation ».*]
Dadun (« ***Gros et massif*** ou ***Grand et épais*** », 1 F. *Sur le pied (bord externe de la phalangette du gros orteil), dans un creux en arrière de l'angle unguéal externe du gros orteil.*) est le point **Jing** du foie.
Xinjian (« ***Intervalle de la marche*** ou ***Se meut séparément*** », 2 F.) est le point **Jong** du Foie.
Taichong (« ***Battement extrême*** ou ***Extrême limite*** », 3 F.) est le point **Yu** du foie, [*Les points « Yu », « Transporter pour offrir » appartiennent au « WU SHU XUE » « (les Cinq Points de Circulation » appelés en*

Association Bétonne Tai Chi Chuan Depuis 1979
Wudang Xuan Wu Pai
www.abtcc.fr

Occident les « points antiques ») de chaque méridien ; ce sont les points de pénétration de l'énergie perverse dans le méridien, on les utilise pour renforcer l'énergie.], il traite le foie, harmonise le sang et permet la communication avec le « **Luo** » transversale de la vésicule biliaire.

Association Bretonne Tai Chi Chuan Depuis 1979 Wudang Xuan Wu Pai www.abtcc.fr

Le mouvement de la taille stimule les points du **Daimai** « vaisseau ceinture » [*Le vaisseau ceinture est comme son nom l'indique une suite de quatre points qui fait le tour de la taille.*] :
Zhangmen (« ***Porte des fortifications*** ou ***Porte de l'ordre*** », 13 F.), est le point « **Mu** » de la rate et le point « **Hui** » des **Zang** (*Cinq organes*) ; il a donc à ce titre une action profonde sur tout l'organisme ; il contrôle aussi la libre circulation du yin dans le tronc.
Daimai (« ***Vaisseau ceinture*** », 26 VB.) permet la réunion avec le « vaisseau ceinture » du même nom ; c'est le point qui donne la force en agissant sur l'appareil génital et sexuel : c'est le yang qui fait circuler le yin. Il stimule aussi la force intérieure défaillante.
Wushu (« ***Pivot central*** ou ***Cinq pivots*** », 27 VB.) assure la libre circulation du yang du tronc, en complémentarité avec **Zhangmen** (13 F.) ; il régit aussi le yang faisant circuler le yin dans le bas ventre, au niveau des articulations et des membres inférieurs.
Weidao (« ***Voie de liaison*** ou ***Voie de protection***, 28 VB.) est le yang qui fait circuler le yin nutritionnel (*celui du « Triple réchauffeur »*) tant au niveau des aliments, que des liquides, du sang, des solides.



8. « Recueillir le QI et le ramener à l'origine » (CAl QI GUI YUAN)

[*Par « origine » il faut entendre le « Dantian » lieu de concentration de l'énergie ; tout travail de circulation énergétique se termine par son rassemblement au « Dantian ». Rappelons que le « Dantian » n'est pas un point mais une zone sphérique bien qu'il soit déterminé en acupuncture par des points.*]

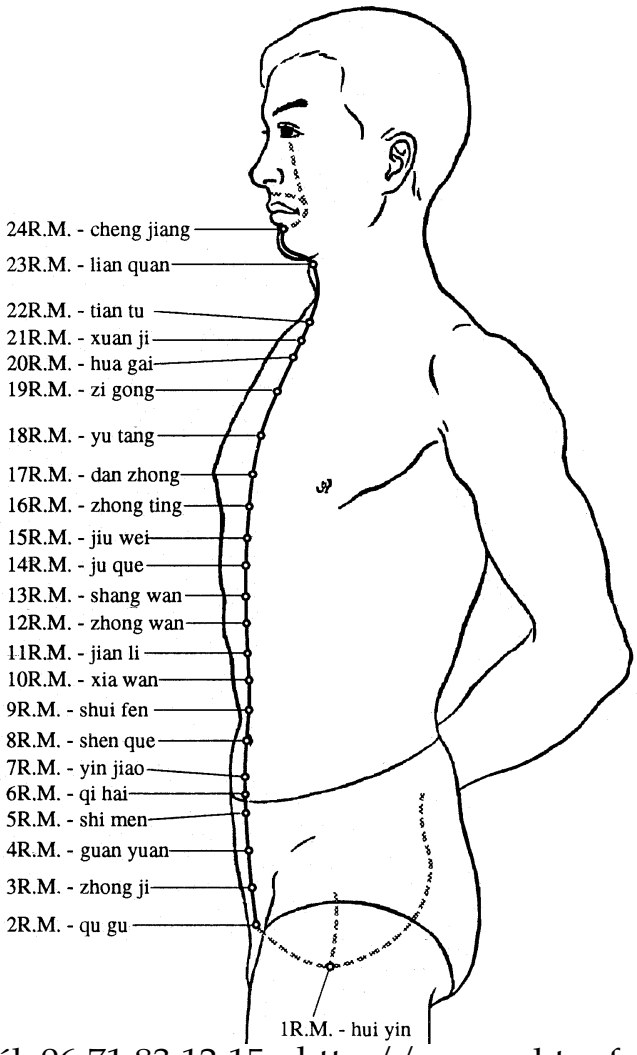
Concentrer l'intention sur le point **Guanyuan** (« ***Barrière de l'origine*** ou ***Pivot de la Source*** », 4 RM. *Sur la ligne médiane de l'abdomen, à 2 cun au-dessus du pubis (symphyse pubienne), 1 cun au-dessus de Zhongji (3 RM.)*).

Depuis 1979
Association Bretonne Tai Chi Chuan
&
Wudang Xuan Wu Pai
www.abtcc.fr

1. Inspiration
Garder les yeux mi-clos puis les mains glissent en remontant le long des cuisses et s'écartent latéralement, les paumes tournées vers l'arrière.

2. Expiration
Les paumes se tournent vers l'avant, puis se superposent sur « Guanyuan », elles sont légèrement creusées ; pour les hommes la main gauche sous la main droite et pour les femmes l'inverse.
Faire neuf fois le mouvement. Effectuer trois respirations profondes lors du dernier mouvement.
Remarque :
Imaginer absorber avec la paume des mains la quintessence du qi de la lune et du soleil (*énergie yin et yang*) et la faire pénétrer à « Guanyuan », afin de renforcer l'énergie interne.

Commentaires :
Guanyuan (« ***Barrière de l'origine*** ou ***Pivot de la Source*** » 4 RM.) est le point « **Mu** » de l'intestin grêle, il répond à « l'énergie héréditaire » (« énergie ancestrale ») « **Yuan** ».



NOTE 1

TENDANCE A ETRE EN COLERE

Surpression du Qi du Foie

La frustration, les sentiments refoulés, les excès émotionnels dérèglent le Foie qui a pour fonction de régulariser les émotions et d'assurer une circulation fluide du Qi. Il en résulte une stagnation et surpression du Qi du Foie.

Symptômes : Colère - nervosité - douleur (mobile) et distension dans les hypochondres - perturbation émotionnelle - dépression mentale - oppression de la poitrine - éructations - soupirs fréquents - pouls Xian (en corde), You Li (avec force).

Les perturbations émotionnelles entraînent souvent une surpression du Qi de Foie qui fréquemment se transforme en Feu. D'un autre côté l'excès d'alcool ou aliments pimentés occasionne une accumulation de Chaleur qui se transforme en Feu. Dans les deux cas, si le Feu se transmet au Foie et à la Vésicule Biliaire, la colère qui est le sentiment associé à ces viscères se déclenche aisément.

Symptômes sévères : Colère - agitation-dysphorie - irritabilité - insomnies - rêves ou cauchemars qui perturbent le sommeil - teint et yeux rouges - oppression ou douleur des hypochondres - sécheresse et amertume dans la bouche - parfois céphalées ou vertiges - constipation - urines foncées - langue rouge - enduit jaune - pouls Xian (en corde), Shuo (rapide).

Depuis 1979
Association Bretonne Tai Chi Chuan
& Wudang Xuan Wu Pai
www.abtcc.fr

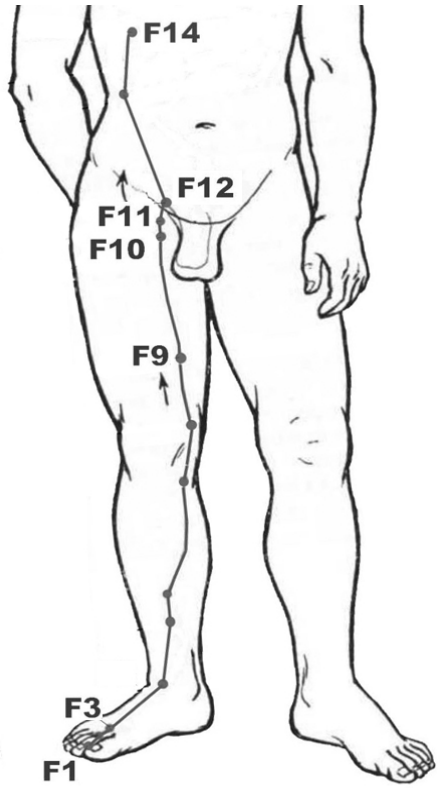
ooOoo

Trajet du méridien du Foie : Jueyin du pied — ZU JUE YIN

Il débute à l'angle unguéal externe du gros orteil, chemine au dos du pied, en avant de la malléole interne entre le tendon de l'extenseur propre du gros orteil et le tendon du jambier antérieur, puis monte en avant du méridien de la Rate et passe au **Sanjinjiao** (« ***Croisement des 3 Yin*** » 6 Rt.). À 8 cun au-dessus de la malléole interne il croise le méridien de la Rate et passe en arrière de lui pour gagner la face interne du genou, puis la cuisse; il parcourt la région pubienne, contourne les organes génitaux externes, croise le méridien **Zu tai yin** (méridien de la Rate) au **Chongmen** (« ***Porte des battements*** ou ***Franchir une porte*** » 12 Rt.) et au **Fushe** (« ***Demeure des Fu*** ou ***Épaule cachée*** » 13 Rt.), monte au bas-ventre et croise le **Renmai** au **Qugu** (« ***Os courbe - Pubis*** ou ***Os incruvé*** » 2 RM.) **Zhongji** (« ***Centre du faîte*** ou ***Pôle central*** » 3 RM.) et **Guanyuan** (« ***Barrière de l'origine*** ou ***Pivot de la source*** » 4 RM.), chemine près de l'estomac avant de rejoindre le foie/viscère **Yin** et la Vésicule Biliaire/viscère **Yang**, et termine partiellement sa course entre la 6ème et la 7ème côte dans l'axe du mamelon. Il traverse ensuite le diaphragme et se répartit aux faces latérales du thorax, longe la gorge jusqu'au naso-pharynx et entre en relation avec l'œil, puis s'élève au front et rencontre le **Dumai** au vertex.

Les points **shu** et **mu** sont : **Ganshu** (« ***Bei shu du foie*** » 18 V.) et **Qimen** (« ***Porte terminale*** ou ***Porte de l'espérance*** » 14 F.).

Les points de saison du méridien du foie sont ting 1 F., yong 2 F., yu 3 F., king 4 F., ho 8 F., le point de tonification est le point **Ququan** (« ***Source de l'articulation*** » 8 F.).



La Vésicule Biliaire (Dan) :

Le méridien de la vésicule biliaire est un méridien yang de pied. Il part donc de la tête pour arriver au pied. Faisant partie de l'élément bois et couplé avec le méridien du foie dont il est l'externe. Si le foie est responsable de la création, la vésicule biliaire est responsable de la réalisation/choix. Ainsi, la vésicule biliaire a la charge du juste et de l'exact et est associé à l'esprit de détermination, à la décision. Sa période de plénitude situe entre 23 h et 1 h.

Sa principale fonction est le stockage et la sécrétion de la bile qui est créée par le foie. La vésicule biliaire protège contre les mauvaises influences, élimine les frayeurs, les peurs, les excitations de l'esprit et ainsi harmonise et régularise les accords entre les différents organes. Elle contrôle la circulation normale du souffle et du sang. Elle est au démarrage de l'action et de toute manifestation. En pratique, courage, intrépidité, combativité, spasme et douleur.

Les désordres sont d'ordre digestif (nausées, bile chargée en cas de vide 32 VB.) et aussi caractérisés par un manque de décision ou de détermination. La vésicule biliaire gouverne également les tendons et peut être à l'origine d'entorses (« ***Source de la colline externe*** ou ***Maître des tendons*** » 34 VB.) ou de sciatique externe.

Trajet du méridien de la Vésicule Biliaire : : Shaoyang du pied — ZU SHAO YANG
Le méridien débute au coin externe de l'oeil descend vers l'oreille avant de remonter sur la tempe, fait le tour de l'oreille, remonte sur le crâne avant de redescendre parallèlement à celui de la vessie sur l'épaule. Il contourne l'épaule par l'avant (bretelles) et descend sur la poitrine entre 7ème et 8ème côte dans l'axe du mamelon **Riyue** (« ***Soleil et lune*** » 24 VB., mu de la Vésicule Biliaire.) puis il suit le rebord des côtes vers l'arrière **Jingmen** (« ***Accès au thorax*** » 25 VB., mu de la Rate), revient vers l'avant de la crête iliaque pour repasser sur l'axe du corps, atteindre le creux de la fesse en arrière du trochanter **Huantiao** (« ***Entoure et fait bondir*** » 30 VB.). Ensuite, il redescend sur l'extérieur de la cuisse et de la jambe, passe devant la malléole externe jusqu'à l'extérieur de l'ongle du 4ème orteil.
Les points de saison du méridien de la Vésicule Biliaire sont ting 44 VB., yong 43 VB., yu 41 VB., king 38 VB., ho 34 VB., le point de tonification est le point 43 VB.. Le point shu est 19 V. et le point mu 24 VB..

Les illustrations ne sont fournies qu'aux élèves de :
l'**Association Bretonne de Tai Chi Chuan**
& Disciplines Internes.

.