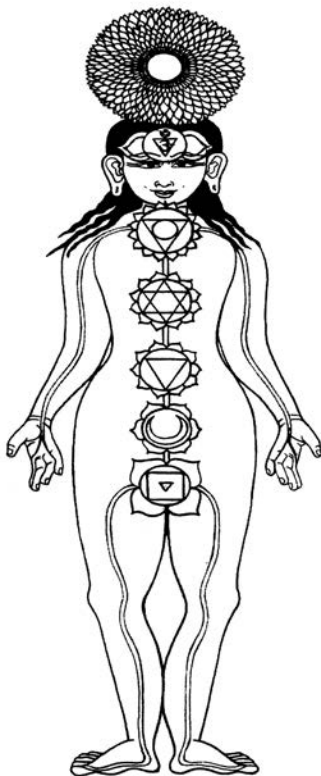


numéro antérieur de ce journal. Le troisième Dan tian, supérieur a pour centre le point Yin trang qui fera l'objet d'un article futur.



Parmi les 7 chakras reconnus par la tradition indienne, le 4ème se situe exactement dans la zone du point Tan zhong au milieu du thorax.

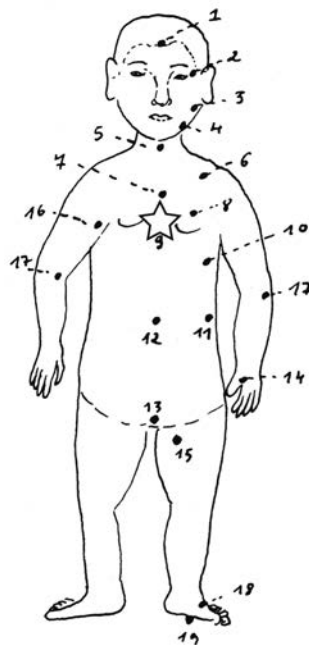


LES POINTS VITAUX ou DIM MAK

La plupart des auteurs de livres ou articles sur le sujet donnent des indications écrites incomplètes ou falsifiées. Ils le font de manière volontaire, par choix moral délibéré, au point qu'on peut considérer qu'en se domaine la tromperie est devenue une tradition. On comprend que par ce biais on évite de mettre des armes entre des mains innocentes. On protège certaines personnes contre elles même, et aussi on évite

d'informer excessivement les malfrats. Les auteurs ne divulguent que partiellement une tradition et une connaissance ancienne secrète. On a toujours procédé ainsi. Il a toujours été difficile d'avoir des informations exactes sur les points vitaux. Vérifier pourrait vous conduire en prison. Les nombreuses publications écrites et audio-visuelles ainsi que les informations qui circulent sur internet n'ont pas mieux éclairé la question de l'exactitude des points vitaux. Le trouble reste de mise. Autrefois il provenait de la carence d'information. Au contraire, aujourd'hui la confusion est entretenue par une pléthore de sources non vérifiées. Elles indiquent des points vitaux dans presque toutes les parties du corps, ce qui apparaît quelque peu exagéré.

Autrefois on n'étudiait qu'en contact direct avec un Maître, les points et astuces que celui-ci connaissait. C'est ainsi que j'ai été initié. Et depuis une vingtaine d'années, je vérifie ce qui m'a été enseigné, et je découvre de nouveaux aspects. Fréquenter plusieurs maîtres au cours d'une vie ouvre à plusieurs savoirs. Entre les diverses sources et écoles certains savoirs sont semblables, d'autres particuliers, uniques ou spécifiques, parfois les enseignements se contredisent.



La plus grande connaissance dans le domaine des arts martiaux a été accumulée au temple de Shaolin en Chine, avant son démantèlement. Ensuite le savoir a été véhiculé, et réactualisé par experts d'arts martiaux qui se sont souvent associé aux experts de Médecine Traditionnelle d'Asie. Cela a été le cas pour Yang lu chan Maître de Taijiquan

à l'origine d'un des styles que je pratique : il a effectué des recherches avec des médecins chinois. Il en a été ainsi au Japon, en Corée, au Vietnam. Nombreux sont ceux qui ont créé des méthodes originales reliant activités martiales et médicales. Certains experts ont basé leur connaissance sur le rythme de circulation de la vitalité dans le corps selon les heures de la journée. Chaque méridien d'acupuncture est visité plus particulièrement par un flot d'énergie durant deux heures chaque jour. A l'horaire opposé douze heures plus tard, il est vide d'énergie, donc a priori faible. L'exactitude du fait ne peut être niée en matière de Médecine chinoise, cela fonctionne en thérapeutique. Par contre je ne vois pas comment lors d'une rixe ou d'un combat on pourrait prendre le temps de regarder sa montre et de défalquer une heure ou deux selon la saison (heure d'hiver et d'été) avant de choisir tranquillement le point que l'on va toucher chez l'adversaire qui nous attend bien sagement sans bouger. L'Inde a toujours eu sa voie propre un peu séparée des autres pays et cultures d'Asie. Les écoles de Kalari payat connaissent les points vitaux, mais en lien avec la Médecine Ayurvédique, donc parfois avec des différences et une originalité.

Les points vitaux ont un caractère universel. Ils transcendent les cultures et les styles d'arts martiaux. De tous temps et sur tous les continents il y a eu des individus en recherche dans ce domaine. En Asie et en Occident cette recherche a été couplée aux traditions médicales locales souvent en lien avec l'armée, les militaires. La recherche a été relancée durant la dernière guerre mondiale, en particulier au Japon, jusqu'à des comparatifs raciaux entre blancs, jaunes et noirs. Au regard de la science actuelle, la couleur de peau semble un piètre critère racial, très visible, mais peu représentatif. En Europe parmi les personnes à peau blanche j'ai constaté des étrangetés et des variations. Lorsque l'on touche les points vitaux de personnes ayant des origines à l'est et plus particulièrement en Pologne et Ukraine, on constate souvent des réactions différentes d'avec les individus issus de populations autochtones latines ou de l'ouest européen. J'ai également remarqué que les personnes vivant dans des zones où le climat est particulier (excès de vent ou excès de froid, d'humidité, etc) réagissent aussi différemment pour certains points seulement. Dans les milieux policiers, il y a eu aussi des constats : on a remarqué lors d'arrestations musclées que

certains points vitaux ne fonctionnaient plus sur des individus sous l'emprise de drogues. A l'entraînement nous avons aussi remarqué que la colère modifiait très notablement la capacité à encaisser sur certaines zones et pas sur d'autres. La montée d'adrénaline a naturellement des vertus liées à la survie.

TAN ZHONG POINT VITAL

Sa particularité est de se situer sur la face avant du corps, sur la poitrine. La plupart des systèmes de boxe poing ou poing pieds, édictent des règles de combat qui ne permettent pas de se frapper aux yeux, au bas ventre, derrière la tête, dans les reins, etc..... On muni les combattants de gants et protections choisis. A priori le point Tan zhong n'est pas considéré dans ces systèmes comme un point vital important. C'est exact avec le poing fermé normalement il n'en est pas un. Et puis les combattants sont spécialement entraînés à l'encaisse. Lorsqu'ils montent sur le ring, ou sur le tatami de combat ils sont chargés d'adrénaline et cela vivifie la face avant du corps entier. Par contre dans la vie des clubs, de Karaté, de Judo, de Kung-fu, de Jiu-jitsu, de boxe Thaï, américaine ou autres, avec les personnes de moins de 25 ans il y a parfois des accidents par méconnaissance. Le cartilage du sternum n'est pas toujours assez résistant pour absorber un gros choc en particulier chez les enfants et les adolescents. Avec le poing fermé, il faut beaucoup de force pour toucher efficacement au point Tan zhong. La relation de poids a alors son importance. Un géant frappant quelqu'un moitié plus léger que lui, peut endommager durablement l'énergie de celui qui reçoit le coup au Tan zhong, et ce pour des mois ou des années.

Il est plus facile de perturber le point Tan zhong avec les méthodes de dim-mak des arts martiaux à main ouverte qu'avec les styles usant le poing fermé. La réussite est conditionnée par la subtilité du pratiquant. Mieux vaut avoir une technique très élaborée. Ce n'est pas à la portée des débutants sinon par un malencontreux hasard.

Une fois choqué en cette zone on se trouve démotivé, ou KO et momentanément dans l'incapacité de réunir la coordination des 4 membres. Les traitements d'un choc au Tan zhong sont longs et incertains, parce qu'il est le centre du Dantian moyen. Un des symptômes de désordre énergétique lié à ce point, décrit en Médecine traditionnelle chinoise

est celui-ci : le patient n'aime pas entendre le son de la voix. Refus d'entendre, donc blocage de communication, cela pousse à l'isolement, à l'autisme. La dégradation de l'harmonie de la relation entre le feu et l'eau de la personne ne permet plus un fonctionnement normal. Elle ne peut plus recevoir ce qui vient de l'extérieur normalement, et se renferme.

Il ne faut pas jouer avec le point Tan zhong. En une trentaine d'années d'arts martiaux, j'ai déjà eu deux fois à constater des dégâts difficiles à réparer. Les traces dans le visible sont souvent infimes au début. Le blessé compense le déséquilibre du Yin avec sa part de Yang. Mais il s'épuise en vain à le faire. Le temps passe. Le processus se déroule ainsi : d'abord on récupère du choc, cela prend de quelques minutes à quelques jours, puis ensuite on lutte à l'intérieur pour rééquilibrer son énergie, sans succès, on tombe malade parfois des mois plus tard, sans faire le lien. On se sent fragile, émotif. Heureusement un corps fort et en bonne santé, un psychisme sain et solide permettent d'absorber les coups au Tanzhong. On ne voit jamais les boxeurs confirmés avoir des problèmes. Cela est moins évident avec les personnes plus faibles, prises par surprise, ou qui reçoivent des coups d'adversaires beaucoup plus lourds qu'elles, les séquelles d'un seul coup peuvent durer des années dans l'ombre d'ailleurs.

Dans les Ecoles Traditionnelles l'étude s'effectue avec les pratiquants confirmés. Les passages de grades autrefois définissaient le niveau d'accès à ces techniques secrètes. Le monde a évolué et ce n'est plus exact aujourd'hui pour toutes les disciplines. L'enseignement que j'ai reçu a été variable selon les Maîtres. Certains se contentent de frapper avec retenue leurs élèves sur les points vitaux. Ils apprennent ainsi sur leur propre corps.

Ils ressentent instinctivement la fragilité de certains endroits d'eux même. L'élève développe peu à peu la confiance envers son Maître et les autres pratiquants du groupe (si tout le monde contrôle avec justesse ses gestes). Le moment venu le maître transmet plus précisément ses connaissances. Chaque point est étudié sous l'angle martial le plus approprié pour être touché. On étudie les variations de vitesse ou lourdeur d'impact, s'il s'agit d'impact, car on peut aussi frotter, gratter, pincer. Dans toutes les écoles

anciennes d'Asie on apprend simultanément comment blesser et comment soigner ces blessures physiques ou énergétiques. Selon les écoles il y a des huiles, des pommades, des massages, de l'imposition des mains sur zones précises, des mouvements, des étirements, de la méditation ou du Qigong. La connaissance de l'adepte monte harmonieusement à la fois sur le plan martial et sur le plan énergétique, médical et humain.

J'ai choisi de parler des points vitaux de manière plus détaillée au travers de ce point Tan zhong parce que justement les lésions énergétiques d'une frappe sur ce point sont difficiles à soigner, et qu'il se situe malheureusement en pleine zone frontale du corps, qui est celle qui reçoit le plus souvent les coups lors d'assauts. En acupuncture on n'a pas le droit de piquer ce point, on peut juste le masser ou le chauffer. Quoique solide, en fait, il n'aime pas les chocs.....



En Chine, pays à la longue histoire, et au territoire immense et multiethnique les noms varient parfois d'une province à l'autre. Ainsi Tan zhong littéralement centre de la poitrine, palais du thorax porte parfois d'autres noms, évocateurs d'autres résonances énergétiques et spirituelles. On l'appelle aussi Yuan jian qui signifie approximativement voir l'origine ancestrale ou encore Yuan er qui signifie sensiblement enfant originel. On comprend mieux le désordre intime qu'un choc sur ce point peut provoquer sur notre enfant intérieur, en lien avec l'expression de notre énergie ancestrale. Oui, un innocent poète veille en chacun de nous. Parfois il dort profondément. Mais nous ne pouvons vivre sans lui. Nous ne sommes pas des robots, mais des êtres d'émotion. Toutes les mamans savent instinctivement le pouvoir de la zone du Tan zhong. Elles massent si nécessaire, sans calcul et sans réflexion leur bébé à cet endroit pour l'apaiser. Et pourquoi les pères modernes ne s'y mettraient-ils pas aussi ?