

Les Grands Points d'Acupuncture dans les Arts d'Asie et la Vie Quotidienne

BAIHUI

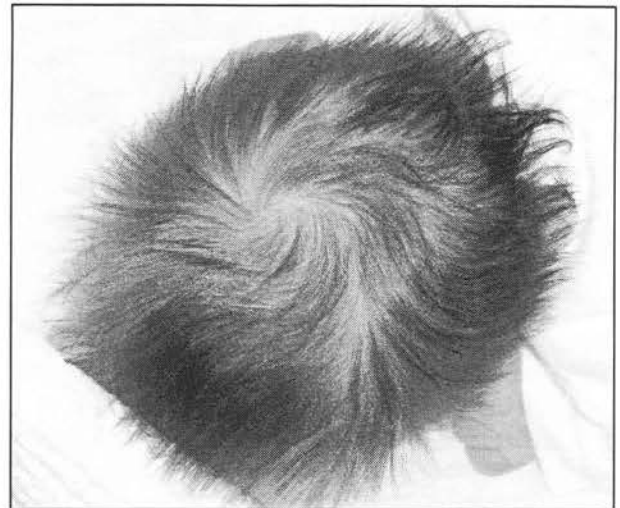
Caractère traditionnel caractère simplifié

白會

白会



督脈經諸穴之圖



En chinois prononcer païroé, il est le 20^{ème} point du Méridien Merveilleux appelé Vaisseau gouverneur, méridien Yang qui remonte à l'arrière du corps le long de la colonne vertébrale

Ce point est le plus élevé de notre être physique, au sommet de la tête, à la pointe postérieure de la fente crânienne du nourrisson ou fontanelle. Il se repère aisément chez le nouveau né. Il siège au centre de la spirale des cheveux naissants. Situé sur une zone fragile ou l'ossature est encore absente quelques mois après la naissance, on ne peut le toucher chez le bébé.

On peut considérer qu'il nous met en contact avec le Ciel autant physiquement que spirituellement. Il est connecté avec le Yang, la part yang du couple indissociable Yin/Yang de notre personne, et ce, de multiples façons, d'où son nom chinois qu'on peut traduire littéralement par 100 réunions.

On peut le relier à notre port de tête au point de vue physique, aussi bien lors de la pratique des arts martiaux, d'arts de santé ou autres disciplines issues de la culture asiatique. Il manifeste notre énergie dans notre plus simple vie quotidienne, se remarque indirectement aussi dans les arts corporels et autres techniques d'occident.

On mesure couramment la vigueur d'un homme au Japon, à la façon dont il redresse la tête, il en est de même dans les arts martiaux originaires de ce pays. C'est une tradition internationale que de mesurer la vitalité d'un nouveau né à la façon dont il tient sa tête. Si ne peut la redresser, on pronostique un état maladif, une anomalie de santé, une maladie génétique.

Toutes les armées du monde demandent à leurs soldats des exercices de maintien de la tête et du corps, cette tenue symbolisant clairement la force, la vigueur et la rectitude sociale (on n'imagine pas des pirates en faire autant).

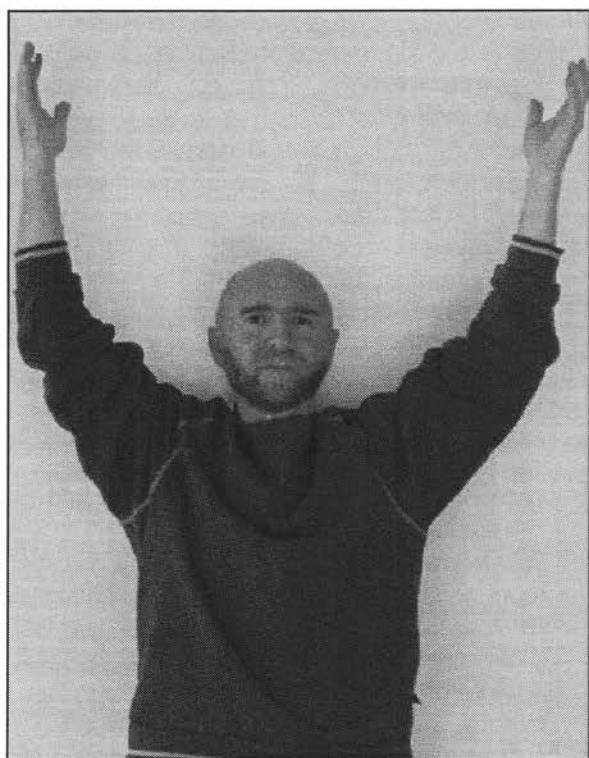
Le point Bai Hui sert aussi de support en Afrique là où l'on porte l'eau ou d'autres objets sur la tête dès la toute petite enfance. Cela construit de belles personnes, dont on reconnaît spontanément la plénitude du maintien. Il en est de même pour la danse classique. Une part de la beauté des danseurs et danseuses classiques européens provient de leur port parfaitement érigé de la tête, et qui donne à la fois une impression de grandeur et de légèreté.

Du point de vue spirituel selon les traditions et religions les attributs de ce point varient.

César aurait dit des guerriers gaulois que la seule chose qui les effrayait était que le ciel leur tombe sur la tête. L'on en déduit que ceux-ci craignaient qu'un désaccord avec les dieux de leur panthéon spirituel n'attire la foudre vengeresse du ciel.

Dans la yourte (tente mongole, l'ouverture supérieure qui laisse passer le tuyau du poêle est traditionnellement à l'image de la fontanelle, et est la porte de l'harmonie entre la famille nomade et le Ciel.

Pour les chamans chinois une partie des cartes de notre destin (qui n'est pas pour autant écrit, mais avec lesquelles on joue) réside dans une demeure céleste, un ciel au-delà du ciel, avec lequel nous restons en communication depuis la terre. Certaines pratiques de Qigong recommandent une concentration sur ce point visant à l'ouvrir au ciel, pour un lâcher prise, laissant agir alors l'énergie Yang cosmique qui nous traverse de haut en bas.



Dans la pratique du Taijiquan certains maîtres, dont Yang Chen Fu recommandaient de se tenir comme suspendu par un fil à ce point Bai Hui. D'autres dont Cheng Man Ching plus récemment, sans doute parce qu'il s'entraînent dans des locaux fermés plutôt qu'en plein air, conseillent de rechercher la sensation d'écraser le plafond par ce point. Dans tous les cas cela améliore le maintien et fait travailler les connexions diverses du corps et de la colonne

vertébrale avec le sommet de la tête.

Dans les différentes méthodes de massages asiatique du crâne, on dédie généralement à Bai Hui plus d'attention que tout autre point. Le lien entre massage et acupuncture est bien sûr évident en Asie. Les aiguilles et moxas (cigares d'armoise pour chauffer les points) s'utilisent aussi à ce point. L'ethnomédecine chinoise inclut une conscience spirituelle. Selon leur tendance, les écoles diverses s'autorisent plus, ou moins, ou pas du tout à piquer ce point. En effet une intrusion modificatrice dans la destinée d'un patient n'est pas souhaitable pour certains (par exemple en médecine tibétaine). D'autres ne le touchent qu'exceptionnellement et encore avec des aiguilles d'or.

En ostéopathie occidentale le point Bai Hui n'est pas reconnu en tant que tel, mais c'est tout le crâne que l'on relie à l'entièreté de la personne, s'accordant ainsi aux 100 réunions du nom choisi par les anciens chinois.

Dans la vie quotidienne, la tenue naturelle de ce point étendu sans effort vers les cieux dévoile une harmonie. A l'inverse les personnes déprimées ont rarement un beau port de tête. Mes recherches ne m'ont pas amenées à penser qu'un sur effort pour tenir ce point élevé renforce réellement. D'abord rares sont les personnes qui peuvent durablement le maintenir élevé en restant naturelles. D'autre part certains malades mentaux le tiennent correctement mais ce port est associé à une telle raideur du corps que la disharmonie est évidente.

Retenons la notion de légèreté qui peut provenir soit du corps entier, soit de l'attitude spirituelle, comme guide pour un bon maintien. Et cette légèreté ne peut être produite sans souplesse. Un certain éveil doit y être associé, éveil des sens, de la vue du toucher, de l'ouïe de l'odorat. Aussi un éveil de la pensée qui discerne, distingue et choisi calmement. En pratique, on ne peut pas dissocier les diverses parties constitutives d'un être humain. Et pour ceux qui pensent avoir un ange gardien, pourquoi ne pas lui parler par ce point, renouant ainsi avec la tradition la plus ancienne des connaissances traditionnelles d'Asie. Quant à ceux qui ne croient pas aux anges, qu'ils soient assurés d'un fonctionnement et d'un bien être maximal lorsque ce point de leur corps en finesse s'approche et se tient naturellement près du ciel.