

## LE LIEN avec LA MÉDECINE CHINOISE TRADITIONNELLE

Les méridiens d'acupuncture sont connus comme des réseaux de liaison entre les différents points d'acupuncture, les organes et les entrailles. Ils sont traversés par divers souffles (Chi) qu'ils modifient en qualité, et qu'ils distribuent à tout l'organisme, à tout l'être participant par là à la charpente et à l'entretien de la vie.

On peut comparer ce réseau des méridiens, aux voies et artères de la circulation dans une grande ville. Les embouteillages sont comme des blocages ou accumulations énergétiques. Les vides d'énergie correspondront à la désertification d'un quartier par exemple. Les points d'acupuncture seront les carrefours routiers, les pylônes principaux de distribution électrique ou téléphonique, etc...

**Cette image de la ville peut être utile :**

- pour comprendre le mouvement général des "Chis" dans l'être humain, en proposant un modèle simple pour la compréhension de nombreux dysfonctionnements.
- pour mettre en mouvement par la pratique du Taiji Qigong des Qi précis, vers des zones précises du corps, des points, ou méridiens d'acupuncture

Entrons dans les détails !

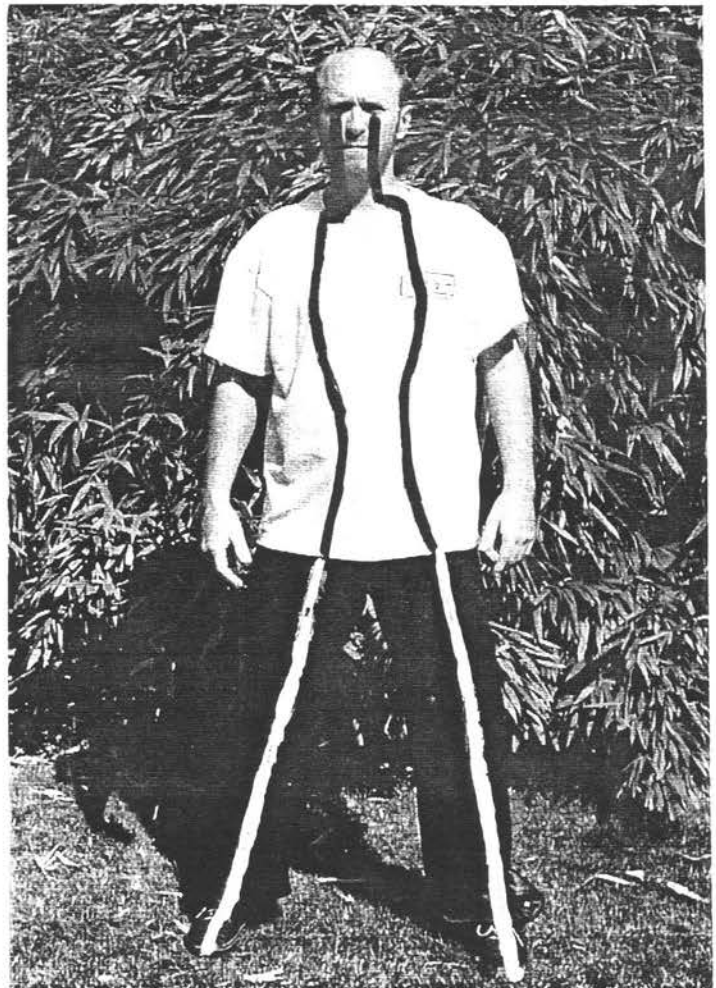
Le Zu Yang Ming est le méridien d'acupuncture prioritairement relié à l'estomac, à la zone centrale du tronc. Cet entrailles ou organe reçoit la nourriture, et participe à la transformation digestive qui nous permettra de tirer des aliments une énergie utilisable par notre être.

Le Zu Yang Ming est le seul méridien Yang situé sur la face avant du corps ( face Yin ) orienté vers la lumière ( en énergétique chinoise on représente l'homme debout bras levés face au soleil ) d'où son nom Yang Ming ( MING = lumière du soleil ou de la lune ).

Une des fonctions du Yang Ming ( il y a aussi le SHU Yang Ming lié au gros intestin ) est de tirer le Yang céleste à l'intérieur du corps pour qu'il y fusionne alchimiquement avec le Yin céleste.

D'après la théorie de la Médecine chinoise, le méridien Zu Yang Ming a donc au moins ces deux fonctions :

- 1) réception des aliments avant le début de la transformation digestive
- 2) attirer le Yang à l'intérieur pour qu'il communique avec le Yin



# Agiter les mains comme des nuages permet de tonifier ou de disperser le Zu Yang Ming(de pied). Mais par quel miracle ?

## FONCTION 1

Pour recevoir les aliments et préparer la digestion l'estomac à besoin de toute son énergie; les liquides du corps y affluent au début de la digestion.

Par la pratique du Taijiquan et du Qigong le pratiquant développe

- l'élasticité de son corps(QI élastique issu de l'interaction entre le tissu vivant et la pensée YI)
- une sensation complète de toute les parties du corps.

S'il apprend à ressentir spécifiquement les zones de sa chair qui composent un méridien, il influera à volonté sur ce méridien en utilisant les diverses propriétés de l'élasticité de son corps et du Chi élastique .

Une pratique corporelle orientée en ce sens permet de ramener les liquides, et divers fluides et souffles(QI et sang) au centre du corps pour nourrir l'estomac.

Une technique corporelle affinée permettra de "tirer, de puiser" le long du trajet du méridien Zu Yang Ming pour "nourrir" l'estomac.



photo 1



photo 2



photo 3

Agiter les mains comme des nuages avec déplacement translaté gauche ou droite

photo 4



Avec cette version d'agiter les mains comme des nuages, on ne se concentrera pas sur les mains, mais sur la façon de lever le pied pour le déplacer : -à partir de la posture de la photo 2(vue de profil) tirer d'abord vers le ciel les 3 orteils centraux du pied, l'onde de mouvement se transmet à la cheville, puis au genou , à la hanche qui soulève alors le pied du sol. - Le mouvement qui rétracte élastiquement toute la ligne du Zu Yang Ming se transmet alors jusqu'au ventre et à l'estomac photo 4 - On veille à sentir toute la ligne du méridien depuis les orteils jusqu'à l'estomac , de préférence pratiquer face au soleil(Ming).

Un tel exercice est difficile à décrire dans un article, mais il est au contraire **très facile à transmettre directement**. Il faut quand même de la concentration pour réussir et bien sûr, une bonne connaissance des mouvements de Taiji de l'école Yang. Pour faire le **bilan énergétique** qui justifie de s'entraîner plusieurs fois par jour à ce mouvement en marchant à gauche et à droite face au soleil (on ne marche que vers la gauche dans la forme standard, et pas forcément face au soleil) on a besoin d'étudier **les règles d'harmonie de la Science Ancienne Chinoise** , ce qui occupera environ un tiers du temps de des cours. Un autre tiers sera alloué aux Principes et à la Pratique. L'ultime tiers ira aux liens Théorie-Pratique, gage d'utilisation efficace de cette méthode.

## FONCTION 2

Pour attirer à l'intérieur le Yang céleste, les mains sont des antennes adéquates. On pourrait parier que Yang Chen Fu gros mangeur devant l'éternel, modifia le mouvement des nuages du Taijiquan Yang afin d'obtenir cet effet sur le Zu Yang Ming.

Pour tirer le yang céleste, on se concentrera donc sur l'action des mains, de la tête, sur le haut du corps et sur la respiration.

L'exercice peut être bénéfique lorsque le Zu yang ming a été déséquilibré par un excès de soucis, dut au travail, à la vie moderne, ou à une autre cause.



photo 5



photo 6



photo 7

On peut effectuer ce travail 5, 6, 7, etc, sur place sans déplacement ou en le fusionnant selon les cas avec la méthode proposée à la Fonction 1

Photo 5 : regard au ciel, bouche ouverte, la main gauche dressée comme une antenne au ciel on inspire.

Photo 6 : changement des mains habituel de la forme de Yang Chen Fu, on tire du ciel ce que la main a "senti" sur une expiration naturelle

Photo 7 : même travail que photo 5 de l'autre coté etc.....

Une étude précise du champ magnétique du corps que nous proposons dans la même formation permettra de tirer le meilleur parti de tels exercices, en en amplifiant les sensations.

Si vous n'avez pas de bilan énergétique précis, la gymnique des mains nuages de la forme conventionnelle ne doit pas être pratiquée avec les modifications proposées ci-dessus. Elle restera cependant un excellent mouvement de régulation centrale, et si l'on tourne bien la taille elle favorisera le fonctionnement des organes situés dans le ventre par un léger massage.

**LA FORMATION du Cercle d'Etude et de Recherche en TaijiQigong sur 2 années + une année diplômante est assurée par Pierre Noïtaky et Georges Saby.**

**Une session commencera en juillet 1998.**

**Inscription au plus tard fin mai.**

**DOCUMENTATION**

**écrire à Pierre Noïtaky**

**2 rue du Terret 34500 Béziers,  
joindre un curriculum vitae de Taiji.**

**D'autres INFORMATIONS complémentaires sur le thème de cet article sont proposées dans le livre de Georges Saby**

**Taijiquan de Yang Chen Fu  
Écologie Sociale et Individuelle**

**A commander en lui écrivant :**

**35 rue Claire Fontaine 44830 BRAINS  
135F + port 20F**



# TAIJIQUAN

*1ère Saison : le Printemps  
Forme de Yang Chen Fu*



*ÉCOLOGIE SOCIALE et INDIVIDUELLE*

