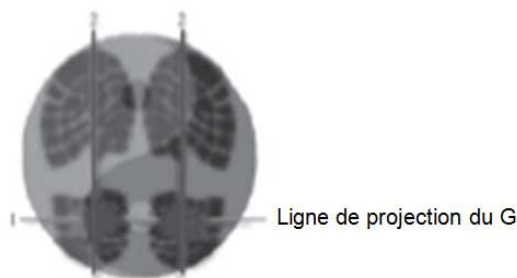


## Utilisation des points

L'objectif est de faire prendre conscience de parties du corps qui peuvent être utilisées pour faire vivre un mouvement ou une posture dans les mouvements de l'enchaînement du *taijiquan*. Cela ne prétend pas se substituer un enseignement technique, seulement élargir les outils pour mieux connaître son corps et en faciliter les commandes. Lorsque l'on prend conscience de l'existence d'un point d'acupuncture, on peut alors l'utiliser consciemment comme on utilise consciemment toute autre partie du corps dont on connaît l'existence.

Nous avons d'abord exécuté les « échauffements »<sup>1</sup> avec la seule consigne de placer la projection du centre de gravité (G) sur la ligne qui joint les deux « talons » (踵, *zhǒng*), et cela aussi souvent que possible (ligne 1).



Nous avons tenu compte du fait que plus la posture est basse, plus on a l'impression que le centre de gravité se déplace vers l'arrière :



**Si on analyse cet idéogramme<sup>2</sup> :**

A gauche (足) : 1. Jambe; patte. 2. (Méd. chin. trad.) a. Le pied. b. Le membre inférieur, en particulier dans les noms des méridiens parcourant les jambes et dits « du pied ». 3. Pied (d'un meuble); socle (d'un meuble, d'un ustensile).....

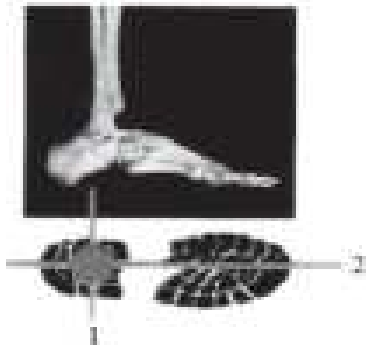
A droite (重) : 1. Poids. Peser. Pesant; lourd. – [...] S'appesantir; aggraver; augmenter. b. Lourde charge. Char de transport des marchandises lourdes; voiture à bagages. 2. Se charger d'une lourde responsabilité.

### **Localisation :**

Dans le creux osseux que le doigt rencontre lorsqu'il remonte le long de la face antérieure du calcaneum (point 1 sur l'image ci-dessous).

<sup>1</sup> En fait ce qui est appelé « échauffement » sont des mouvements qui sont exécutés dans une logique qui peut être apparentée à du *qigong*.

<sup>2</sup> A partir du dictionnaire Ricci de la langue chinoise et du dictionnaire étymologique du Père Wiegner.



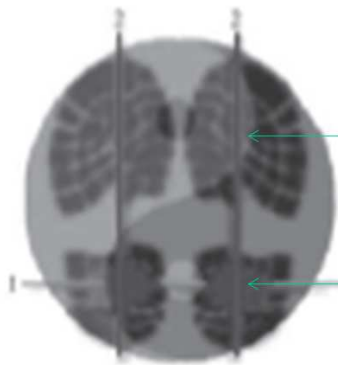
湧泉, yǒngquán = source jaillissante  
地衝 dīchōng = assaut de la terre



### Mise en pratique :

#### 1) Ligne

Puis nous avons exécuté des mouvements en mettant la conscience sur les lignes qui unissent 踵, zǒng et RE1 appelé 湧泉, yǒngquán source jaillissante encore appelé 地衝 dīchōng, assaut de la terre (voir ci-dessus). Chacun pour soi, éventuellement recueil des sensations.



湧泉, yǒngquán = source jaillissante  
地衝 dīchōng = assaut de la terre

踵, zhōng=talon

Puis nous avons exécuté des mouvements avec la conscience sur le carré délimité par ces quatre points. Chacun pour soi, éventuellement recueil des sensations.

#### 2) Assaut suprême :

Nous avons mis la conscience sur l'axe entre RE1 et 太衝, tàichōng qui se trouve sur le dessus du pied, juste en face de 湧泉, yǒngquán et exécuté des mouvements et des déplacements. Chacun pour soi, éventuellement recueil des sensations.



太衝, tàichōng

湧泉, yǒngquán = source jaillissante  
地衝 dīchōng = assaut de la terre



#### 3) Région 命門, mìngmén

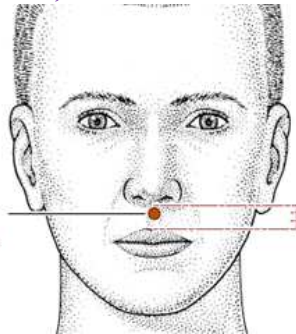
Nous avons ensuite pris conscience de la région 命門, mìngmén (porte de la destinée, porte du mandat), en utilisant cette conscience dans les mouvements ressentis comme difficiles à exécuter en raison de leur difficulté physique sur un plan ostéo-squelettique.



4) *Shuǐ* (eau) *gǔ* (fossé) 水谷 encore appelé *rén* (homme) *zhōng* (milieu) 人中, VG26 (26<sup>ème</sup> point du vaisseau gouverneur)

Lorsque les mouvements et postures ont été apprivoisés, nous avons porté la conscience sur ce point. Chacun pour soi, éventuellement recueil des sensations.

*Shuǐgǔ*, 水谷  
*Rénzhōng*, 人中



Pour chaque étape, une seule consigne suffit et pour chaque étape le goût de « j'y reviens de temps en temps » est à adopter, toutes les combinaisons sont possibles, la diversité de ces combinaisons est gage d'automatisation de l'utilisation de cette anatomie.

La plupart des points visités (sauf 太衝, *tàichōng*) sont en relation avec les méridiens curieux (= extraordinaires), responsables de l'aspect « extra-ordinaire » donc subtil dans tous les domaines de la vie, y compris dans les mouvements du *taijiquan*.