



Acupuncture & Moxibustion

MÉRIDIENS

Fondateur
Didier Fourmont

revue française de
**médecine
traditionnelle chinoise**
le mensuel du médecin acupuncteur

Fondateur
Nguyen Van Nghi

Juillet-Décembre 2019
Volume 18. Numéro 2

ISSN : 1633-3454





SOMMAIRE

Couverture commentée

Acupuncture au pays de Tintin. *Jean-Marc Stéphan* 100

Etudes Traditionnelles

Considérations énergétiques et climatiques sur l'année métal - rat (*gengzi / 7-I*) 2020-2021. *Henri Truong Tan Trung (sr)* 102

Etudes cliniques

L'électroacupuncture intégrée à la procréation médicale assistée dans les cas de troubles d'implantation de l'embryon : une étude préliminaire. *Olivier Cuignet* 110

Cas cliniques

Les Reins ne reçoivent pas le *qi* : à propos d'une observation clinique complexe. *Robert Hawawini* 120

L'acupuncture pour préserver la beauté du ventre à travers les âges de la femme. *Annabelle Pelletier, Jean-Philippe Pradier* 126

Comment préserver sa moelle. *Jean Pierre Dartigues* 133

Traitement de la Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age (DMLA) atrophique par acupuncture. *François Pierrot* 141

Cas clinique et synthèse

Intérêt de l'acupuncture dans la maladie de Parkinson : à partir d'un cas clinique, état des lieux des connaissances théoriques en 2019. *Alexandre Denis* 150

Evaluation de l'acupuncture

Angor chronique stable et électroacupuncture : un essai contrôlé randomisé à quatre bras. *Tuy Nga Brignol, Jean-Marc Stéphan* 161

Bien vieillir et acupuncture : données probantes 2019. *Henri Yves Truong Tan Trung (jr)* 166

Synthèse

La puncture profonde des points *huatuojiaji*. *Olivier Goret, Johan Nguyen* 174

Médecine chinoise et techniques associées

Comment la pratique du *taijiquan* peut-elle être aussi un « art de longue vie » : essai d'explication physiologique. *Florence Phan-Choffrut* 185

Reportage

Brèves sur l'art de vieillir avec l'acupuncture : XXII^{es} journées de la FAFORMEC. *Jean-Marc Stéphan* 190

Droit de réponse

Droit de réponse : *Zhubin, RE9, 築賓*. *Alain Destribatsn* 202

Livres reçus

207

Sommaire (anglais)

210

Florence Phan-Choffrut

Comment la pratique du *taijiquan* peut-elle être aussi un « art de longue vie » : essai d'explication physiologique

Résumé : l'art de bien vieillir devrait commencer par la prévention : le bien vivre La pratique du *Taijiquan* est un des aspects du bien vivre, et son efficacité a été prouvée dans certaines pathologies. Mais comment et pourquoi ? Comment expliquer son impact sur la régulation des souffles, donc sur la physiologie ? Une mise en relation entre mouvement et physiologie issue d'un raisonnement individuel vous est proposé ici. **Mots clé :** *Taijiquan* - Art martial - *Wuji-Yin Yang* - Ciel Homme Terre - *Daimai* - *Chongmai* - *Yin* et *Yang Qiaomai*.

Summary: The art of aging well should begin with prevention: living well The practice of *Taijiquan* is one aspect of living well, and its effectiveness has been proven in some pathologies. But how and why? How to explain its impact on the regulation of breaths, so on physiology? A link between movement and physiology is the aim of this workshop. **Keywords:** *Taijiquan* - Martial Art - *Wuji-Yin Yang* - Sky Man Earth - *Daimai* - *Chongmai* - *Yin* and *Yang Qiaomai*.

Introduction

Du fait de l'exécution lente de séries de mouvement, et bien qu'aucun écrit ancien le précise, le *taijiquan*, est considéré par analogie au *qigong*, comme une des branches de la MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise) et classé avec lui dans les techniques de l'art de mieux vivre, *yangsheng*, 養生 (Bannière funéraire de Mawangdui) [1]. Sa pratique s'est beaucoup développée dans notre monde moderne, de nombreuses recherches en étudient les bienfaits, que ce soit pour les formes modernes ou traditionnelles [2,3].

Le *taijiquan*, à l'origine art martial a évolué au cours du temps vers une activité physique de bien être [4]. Il est ainsi surnommé art martial technique de longue vie [5,6]. C'est une activité physique qui se pratique seul(e), en groupe ou en duo codifiés (*sanshou*, *daliu*), sans ou avec armes (sabre, épée, bâton long ou court, éventail, hallebarde, fouet...) ; il existe aussi des « combats », *tuishou* (à pas fixes ou à pas mobiles). Il s'agit de répéter lentement une série de mouvements codifiés (enchaînement). Au début de l'apprentissage, l'objectif est la coordination parfaite du corps par l'équilibre des contraires (haut-bas, droite-gauche, interne-externe...) tout en restant centré.

Chaque mouvement a une ou plusieurs applications que l'on doit savoir exécuter avec un partenaire, ce qui permet en même temps de valider l'exactitude-coordination temporelle et spatiale du mouvement exécuté.

Il s'agit ici d'exposer les fruits d'une réflexion personnelle issue d'une double pratique : acupuncture exclusive en cabinet (pratique et enseignement) et *taijiquan* (pratique et enseignement). Cette réflexion vise à mettre en relation les fondamentaux des postures-enchaînement du *taijiquan* avec la physiologie (puisque la pratique du *taijiquan* n'a pas de visée thérapeutique) et l'anatomie quotidiennement utilisées en acupuncture, à savoir : points, méridiens ...

Le *taijiquan* est donc un art martial [5,6], ce qui sous-entend une coordination corps-esprit pour un geste efficace. Le terme « martial » ne signifie pas que l'on doive se taper dessus, il signifie simplement qu'il faut tenir compte de cet aspect qui fait partie intégrante du *taijiquan* pour valider l'efficacité du geste répété de nombreuses fois, puisque c'est la finalité de cet art. S'exercer aux applications martiales c'est donner du « corps » à notre forme en complément de la dimension énergétique, c'est mettre du *yang* dans le *yin*. ... cela permet d'établir un équilibre harmonieux entre énergétique et martialité, car se réjouir d'un geste ne signifie pas qu'il est juste, seule son efficacité permet la valida-

tion de sa justesse : c'est la raison pour laquelle il sera fait souvent référence à l'utilisation martiale des mouvements comme validation d'un geste « juste » dans le temps et l'espace.

Physiologie

練太極拳要練在身體上，不要練在手上

« Pour s'entraîner au Taiji Quan, il faut entraîner le corps et non entraîner la main » [7]

On ne peut plus clair : nous allons donc reprendre quelques bases physiologiques quotidiennement utilisées en MTC que nous développerons dans un contexte « *taijiquan* » sans nous attarder, au risque de paraître incomplet, aux relations *taijiquan* et système nerveux [8].

Nous allons parcourir différents « ingrédients » de la physiologie : *wuwei*, *yin-yang*, Ciel-Homme-Terre, *weiqi-rongqi*, méridiens principaux-méridiens curieux, *shen*, triple réchauffeur et Champs de cinabre.

Yin-yang, 陰陽

Yin, ubac, *yang* adret d'une même colline : s'il y a un sommet, il y a une base ; s'il y a un devant, il y a un arrière ; s'il y a une gauche, il y a une droite.

L'exécution des mouvements de l'enchaînement du *taijiquan* met en place les conditions pour que les échanges et transformations entre intérieur et extérieur, entre *yin* et *yang*, se fassent « spontanément ». Ces enchaînements alternent les « montée-descente », les « extériorisation-intériorisation », emmenant les souffles dans la même dynamique. Chaque mouvement permet ainsi l'imprégnation des souffles dans tous les espaces du corps, la diversité des mouvements permet une imprégnation spatiale optimale (figure 1).

Les mouvements sont arrondis, mais la trajectoire en est directe, l'apprentissage nécessite lenteur et répétition. Après quelques répétitions (des milliers) dans la lenteur puis à différentes vitesses, à différentes amplitudes, les réseaux profonds sont perméabilisés, un peu comme les empreintes laissées dans un champ après de multiples passages (figure 2).

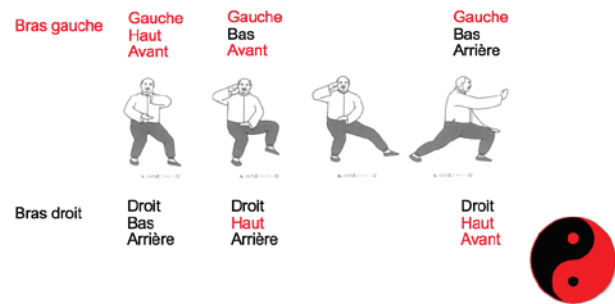


Figure 1. A titre d'exemple, l'illustration de l'alternance-transformation *yin-yang* dans le mouvement « Effleurer le genou ». On y voit qu'est *yin* ce qui va devenir *yang* et inversement [9,10,16,19] : *yin-yang* la dynamique du monde.



Figure 2. Traces de passage dans un champ. Plus souvent et plus lentement, plus les empreintes seront marquées.

Par ailleurs, les traités des maîtres en *taijiquan* insistent sur les aspects suivants [11] :

- Dans le calme est le mouvement : « *Le lourd est la racine du léger ; le calme est le maître du mouvement, 重為輕根，靜為躁君* » [12-14] Dans le *yin* il y a du *yang* et inversement.
- L'ample devient dense : lors des répétitions des enchaînements les mouvements sont amples (dans la majorité des styles), ils sont réduits lors de l'utilisation martiale.
- Le lent devient rapide (« *au sein de la lenteur réside la vitesse* ») : si l'apprentissage donne priorité à la lenteur, l'utilisation est rapide. La lenteur n'est pas un objectif mais un moyen permettant, entre autres, d'améliorer la proprioception.
- Le souple devient dur (« *au sein de la souplesse réside la force* ») : du relâchement obtenu par les nombreuses répétitions des gestes naît sa puissance.

Tableau I. Comparaison des caractéristiques des mouvements dans l'enchaînement-entraînement et dans les applications martiales.

	Dans l'entraînement	Dans l'application
Mouvement	Lent Ample Arrondi	Rapide Resserré Droit
<i>Tuishou</i> et applications	Primauté aux transformations	

Wuwei, 無為

« *Le Dao pratique constamment le non-agir, 道常無為而無不為* » [12,13,21] : mettre en place pour que cela se fasse sans intervenir. C'est l'objectif de toutes les consignes posturales : appuis au sol, effacement de la courbure lombaire, horizontalité des hanches et épaules, alignement vertical de *huiyin-baihui*, épaule-hanche-pied communes à tous les styles [14].

L'énergie dans le *Taijiquan* provient du relâchement [Dong].

Ciel-Homme-Terre, 天人地, corps physique, mental et énergétique

En pratiquant le *taijiquan*, l'homme occupe la place qui lui revient entre le Ciel et la Terre. Il est à la croisée des énergies *yin*, de la Terre et *yang*, du Ciel : « *Quand le haut et le bas, la gauche et la droite, l'avant et l'arrière sont équilibrés, vous êtes centré* » (Figure 3) [14]. Pour réagir très rapidement à une attaque en ayant choisi quelle technique utiliser (technique de bras, de pied, de tête...), il faut non seulement connaître beaucoup de techniques différentes (entraînement-répétition) mais aussi être capable de choisir rapidement la réponse la plus adaptée (anticipation) (axe *hun-po* en coordination-synchronisation avec *yi* et *zhi* sous le contrôle de *shen*) [15,16,17].



Figure 3. Pour appliquer un coup de pied en déjouant une attaque, il faut « tenir » sur une jambe après avoir décidé très rapidement de la technique à utiliser [18,19]. « *L'essentiel est de parvenir à la maîtrise de soi* » [Gu Meisheng]

Weiqi et *Rongqi*

Weiqi lié à l'état de veille circule à l'extérieur, sa circulation est rapide, dans les six grands méridiens (niveaux énergétiques) [16,20] ; *rong-yingqi*, circule plus en profondeur, plus lentement, elle soutient *weiqi*, elle la retient, comme le *Yin* retient le *Yang*, sous peine de se manifester et donc d'être palpable au moindre contact par un partenaire, ce qui est une brèche facilitant une attaque externe (figure 3). C'est ce qui nous est répété par les termes *song*, 鬆, relâchement.

À force de répéter, répéter, la circulation des souffles de la vie ordinaire est fluide, Organes en Entrailles sont mieux alimentés et défendus, il existe alors un surplus de *qi* qui est rassemblé sous forme de *jing*-essence dans *mingmen*, zone d'origine de quatre méridiens curieux : *renmai*, *dumai*, *chongmai* et *daimai*, sera stockée dans *dantian* et utilisé dans des conditions extraordinaires.

Méridiens curieux

Ils sont considérés comme des réservoirs dans lesquels se déverse le trop plein d'énergie qui vient des méridiens principaux. Ils s'occupent des réglages « fins ».

Chongmai et *daimai*

Les classiques du *taijiquan* s'expriment à l'aide de dictons : « *L'énergie prend racine dans les pieds. Elle chemine dans les jambes, est dirigée par la taille et se manifeste dans les doigts* ».

La boîte du poing commence donc au niveau des pieds (*yongquan*-RE1, *gongsun*-RA4 et *chong*), monte dans les jambes et est distribuée par la taille sous le contrôle du méridien *daimai*, qui naît d'un tronc commun à *renmai*, *dumai*, *chongmai*, au niveau de la zone *mingmen* et dont le point d'ouverture est *daimai*-VB41.

Yin et yangqiaomai

Chargé de la synchronisation des temps *yin* et *yang*, leurs points d'ouverture se situent au niveau des chevilles : *shenmen*-VE62, *zhaohai*-RE6. Nous soulignons au passage les liens existants entre *qiao*, équilibre, épaules et le regard.

Dumai et renmai (*petite circulation*)

Ils sont le reflet du *yin* et du *yang* dans le même temps qu'ils les harmonisent. Leurs points d'ouverture se situent au niveau des mains (*houxi-IG3, lieque-PO7*), on peut y voir une raison de faire en sorte que l'énergie se manifeste dans les doigts

Yin et yangweimai

Ils règlent la répartition spatiale du *yin* et du *yang*, leur point d'ouverture se trouve sur les poignets (*neiguan-MC6, waiguan-TR5*) ce qui explique le dicton : « *L'énergie prend racine dans les pieds, se développe dans les jambes, est commandée par la taille et se manifeste dans les doigts* » [14].

Coudes et genoux

Deux incontournables : les coudes et les genoux :

- Genoux : ils ne doivent pas porter le poids du corps, c'est également ce que nous disent les rhumatologues.
- Coudes : les contrôler permet de contrôler les attaques.

Ces régions sont aussi les lieux de pénétration des méridiens en profondeur, ou inversement, les parties profondes deviennent superficielles, ce qui permet de mieux comprendre la consigne.

Discussion

Ce thème est peu évoqué dans la littérature, sans doute parce que : « *La pratique du taijiquan.... ne répond à aucune question intellectuelle comme ces anciens maîtres toujours silencieux qui conduisaient le voyageur vers la porte de sa liberté, car c'est une pratique qui jour après jour inscrit sur la page vierge du corps en mouvement, le silence du geste et du souffle au fur et à mesure qu'il se crée* » [21].

Il m'a été cependant parfois utile de connaître la physiologie pour commander le corps différemment.

Ce texte n'est qu'une introduction aux liens que l'on peut tisser entre l'anatomie du *taijiquan* et celle de la MTC. Finalement, *taijiquan* et MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise) ; leurs bases théoriques étant communes on peut penser qu'elles ont le même objec-

tif, mais les outils sont différents. On peut s'autoriser à penser que *taijiquan* renforce la physiologie alors que la MTC traite la pathologie.

Il reste deux questions : Un geste juste est-il meilleur pour la santé qu'un geste inexact ? Vivre longtemps est-ce vivre mieux ?



D^r Florence Phan-Choffrut
 GERA, ASMAF-EFA
 Membre du CFA-MTC
 Directrice de la revue « Acupuncture & Moxibustion »
 Organisatrice des voyages d'étude en Acupuncture et Moxibustion organisés par l'Asmaf-Efa
 Ancienne enseignante pour les diplômes nationaux en acupuncture (Faculté de Bobigny Paris 13)
 Attachée de consultation de CETD de l'hôpital Saint Antoine (75012 Paris, France)
 4^e duan de *taijiquan* (Faemc), DEJEPS mention AMCI (Diplôme d'État Jeunesse, Éducation Populaire et Sport, mention Arts Énergétiques Chinois Internes)
 ✉ phan-choffrut@wanadoo.fr

Conflit d'intérêts : aucun

Références

1. Larre C, Rochat de la Vallée E. La bannière chinoise. Pour une dame chinoise allant au paradis. Desclée de Brouwer; 2010.
2. Zhang RQ. The non-Physical Communication form of Tai Chi in modern times : the description of Tai chi by chinese publishing institutions from 1918 to 193 (近代太极拳的非身体传播形态梳理——1918-1937年间中国出版机构对太极拳的记述). Science Sport Research 2019 (1006-1207 2019 01-0036-05)
3. Zhang GH. Invented Tradition and Translated Practices: The Career of Tai Chi in China and the West. A Doctoral Thesis Loughborough University. 2010.
4. Zhang, GH. Scientizing national arts: Discourse of modernity on martial arts publication during Republican China. Communication & Society 2014, 29, 127–150.
5. Despeux C. *Taijiquan*, art martial et technique de longue vie. Éditions Guy Trédaniel; 1981.
6. Gortais J. Taiji Quan. L'enseignement de Li Guanghua, la tradition de l'école Yang. Le Courrier du Livre; 1999.
7. Selon une recommandation citée par Shen Jiazhen 沈家楨 (1891-1972) dans Chen shi Taiji Quan 陳式太極拳 (Le Taiji Quan du style Chen) édité en 1963 voir Chen Weiming. 太極答問 附單式練法, 1929, Answering questions about Taiji, including Single posture practice methods, Traduction de Brennan. Disponible à l'adresse URL: <https://>

- brennantranslation.wordpress.com/2012/10/27/answering-questions-about-taiji-taiji-da-wen/
8. Pernice C. La racine du léger – Taiji quan et système nerveux. Ed. You Feng; 2007.
 9. Dong YL. 太極拳使用法 (Method of applying Taiji boxing). 1956. Disponible à l'adresse URL: <https://brennantranslation.wordpress.com/2011/11/24/methods-of-applying-taiji-boxing-taiji-quan-shiyong-fa/>.
 10. Javary C. Yin Yang : la dynamique du monde. Albin Michel. 2018.
 11. Liao WS. Les trois classiques du Tai chi chuan. Le Courrier du Livre ;2003.
 12. Lao Tseu, Tao Te King, traduction Claude Larre. Les carnets DDB;1994.
 13. Lao Tseu, Tao Te King. Traduction Françoise Cheng. DDB Poche;2015.
 14. Yang JM. Les secrets des anciens maîtres de taïchi : Textes choisis et commentés. Budo Éditions; 2018.
 15. Wojciech J. Cynarski, Jong-Hoon Yu, Krzysztof Warchol, Pavol Bartik. Martial arts in psycho-physical culture. Journal of Martial Arts Anthropology”, Vol. 15, no. 4 (2015), pp. 33–38.
 16. Eyssalet JM. Shen ou l'instant créateur. Tredaniel ;1990.
 17. Wu ZQ. 科學化的國術. 1919, on making martial arts more scientific, traduction Brennan P. Disponible à l'adresse URL: <https://brennantranslation.wordpress.com/2019/02/28/on-making-martial-arts-more-scientific/>
 18. Chen YL. 太極拳刀劍棍散手合編. 1943.
 19. Dong YL. 太極拳使用法 (Method of applying Taiji boxing). 1956. Disponible à l'adresse URL: <https://brennantranslation.wordpress.com/2011/11/24/methods-of-applying-taiji-boxing-taiji-quan-shiyong-fa/>
 20. Eyssalet JM. La rumeur du tigre et l'ordre du dragon. Tredaniel ;1999.
 21. Gu MS. Le chemin du souffle : pensée chinoise et *Taijiquan*. Les Éditions du Relié; 2017.



Figure extraite du *Zhen Jiu Da Cheng* édition de 1680 (3^e édition)
tong shen cun fa "le cun, unité de mesure individuelle"

Acupuncture & Moxibustion

publication référencée sur EBSCOHost (<https://www.ebsco.com/>)

L'association "Acupuncture & Moxibustion" est une association Loi 1901 à but non lucratif, gérée conjointement par l'ASMAF-EFA et le GERA.

✦ Président

Jean-Marc Stéphan (St-Amand-les-Eaux)
✉ jm.stephan@meridiens.org

✦ Directeurs

Florence Phan-Choffrut (Pantin)
✉ f.phan-choffrut@acupuncture-medicale.org

Jean-Marc Stéphan (St-Amand-les-Eaux)
✉ jm.stephan@acupuncture-medicale.org

✦ Rédacteurs en chef

Tuy Nga Brignol (Ris Orangis)
Pascal Clément (St-Médard-en Jalles)
Olivier Goret (La Garde)
Philippe Harary (Sefrou - Maroc)
Robert Hawawini (Chantilly)
Johan Nguyen (Marseille)
Claude Pernice (Aix-en-Provence)
Patrick Sautreuil (Le Vésinet)

✦ Comité éditorial

Olivier Cuignet (Jambes, Belgique)
Bernard Memheld (Strasbourg)
Reghina Patru (Arad, Roumanie)
Annabelle Pelletier-Lambert (La Garde)
Yves Rouxville (Lanester)
Henning Strøm (Arcachon)
Henri Truong Tan Trung* (Tarbes)
Henri Truong Tan Trung (Tarbes)
Angela Tudor (Targoviste, Roumanie)
Wei Zhang (Shanghai)

MÉRIDIENS

revue française de
**médecine
traditionnelle chinoise**
le mensuel du médecin acupuncteur

Acupuncture & Moxibustion

172, rue J. Jaurès, BP17 - F-59255 Haveluy
☎ 03.27.43.83.11
jm.stephan@gmail.com

Société éditrice

27, Bd d'Athènes - F-13001 Marseille
☎ 04.96.17.00.31
www.acupuncture-moxibustion.org

ISSN 1633-3454 - SIRET 451 817 910 00024

Imprimerie : Billtik / Imprimerie du Levant SASU,
17 ch. Saint-Jean-du-Désert - 13005 MARSEILLE
Conception Graphique :
Billtik SASU - Olivier Martin - Tél. : 06 89 09 49 44

Dépôt légal : 31 décembre 2019.

Les opinions exprimées dans la revue n'engagent que leurs auteurs.

La revue Méridiens est issue du Bulletin de la Société d'Acupuncture créé en 1950 par les Docteurs Khoubesserian et Malapert, et la Revue d'Acupuncture, organe de l'Association Scientifique des Médecins Acupuncteurs de France.

Le Docteur Didier Fourmont, fondateur de la Revue Méridiens en 1968, en a été le Directeur de la Publication jusqu'en 1997, date à laquelle lui a succédé le Docteur Jean-Claude Dubois. Le dernier numéro paru avant la fusion est le numéro 115 (dernier semestre 2000).

Le Mensuel du Médecin Acupuncteur a été créé en 1973 par Nguyen Van Nghi, avec comme premier rédacteur en chef Albert Gourion. En 1982 le Mensuel du médecin acupuncteur est devenu la revue Française de Médecine Traditionnelle Chinoise. Le dernier numéro paru avant la fusion est le numéro 188 (dernier trimestre 2000).

Depuis juin 2019, il existe un accord de coopération entre les revues "Acupuncture et Moxibustion" et "Chinese Medicine and Culture" (www.cmaconweb.org).

Abonnements

Année 2019 : deux parutions, en juin et en décembre.

- Tarif normal au format papier et numérique : 80 € (France et étranger).
- Tarif normal au format numérique (pdf) : 55 €.
- Tarif Institution (bibliothèque, agence...) : 140 € (format papier et numérique - pdf).



CONTENTS

Commented Cover

Acupuncture in the country of Tintin. *Jean-Marc Stéphan* 100

Traditional Studies

Energy and climatic considerations on the metal - rat year (gengzi / 7-I) 2020-2021. *Henri Truong Tan Trung (sr)* 102

Clinical Study

Electroacupuncture integrated with assisted medical procreation in cases of implantation disorders of the embryo: a preliminary study. *Olivier Cuignet* 110

Clinical cases

Kidneys do not receive *qi*: about a complex clinical observation. *Robert Hawawini* 120

Acupuncture to preserve the beauty of the belly through the ages of the woman. *Annabelle Pelletier, Jean-Philippe Pradier* 126

How to preserve one's marrow. *Jean Pierre Dartigues* 133

Treatment of Age-Related Macular Degeneration (ARMD) by Acupuncture. *François Pierrot* 141

Clinical case and synthesis

Interest of acupuncture in Parkinson's disease: from a clinical case, state of the art of theoretical knowledge in 2019. *Alexandre Denis* 150

Evaluation of acupuncture

Chronic stable angina and electroacupuncture: a four-arm randomized controlled trial. *Tuy Nga Brignol, Jean-Marc Stéphan* 161

Aging Well and acupuncture: Evidence 2019. *Henri Yves Truong Tan Trung (jr)* 166

Synthesis

The deep puncture of *huatuoji* points. *Olivier Goret, Johan Nguyen* 174

Chinese medicine and related techniques

How can the practice of *taijiquan* also be an «art of long life»: a test of physiological explanation. *Florence Phan-Choffrut* 185

Reportage

Briefs on the art of aging with acupuncture: XXII days of the FAFORMEC. *Jean-Marc Stéphan* 190

Right of reply

Right of reply: *Zhubin*, RE9, 築賓. *Alain Destribats* 202

Latest Books

207

Contents (in English)

210