

**22 JANVIER 2021**

**De 19h à 20h**

Conférence animée par Mme  
Florence Choffrut

“

LES 10 PRINCIPES  
DE YANG CHENG  
FU DU POINT DE  
VUE DE LA  
MÉDECINE  
TRADITIONNELLE  
CHINOISE



PLUS D'INFORMATIONS SUR:  
[WWW.FAEMC.FR](http://WWW.FAEMC.FR)

La Médecine Traditionnelle Chinoise s'appuie sur la numérogie, le triple réchauffeur, les méridiens, des souffles... Poser un diagnostic implique d'utiliser tous ces outils. Les souffles n'étant pas mesurables, seuls leurs effets l'étant, cela exige une rigueur d'analyse qui exclue la rigidité. Les 10 principes de Yang Chengfu paraissent être des règles générales pour une pratique juste (正). En fait, ils sont bien plus : le *Taijiquan*, art martial, laisse supposer que le pratiquant est en équilibre (énergétique), l'exactitude des postures permettant d'optimiser la qualité de circulation dans les méridiens. Nous allons voir comment, dans chaque principe énoncé par Yang Chengfu, on peut y voir que sont appliquées les mêmes lois que celles qui gouvernent la MTC : *Yin-Yang*, 3 Réchauffeurs, 3 Champs de Cinabre, 4 orientes, 5 agents, 6 grands méridiens, 7 notes de musique, 8 méridiens extraordinaires, 9 orifices, 10.....

# Préambule

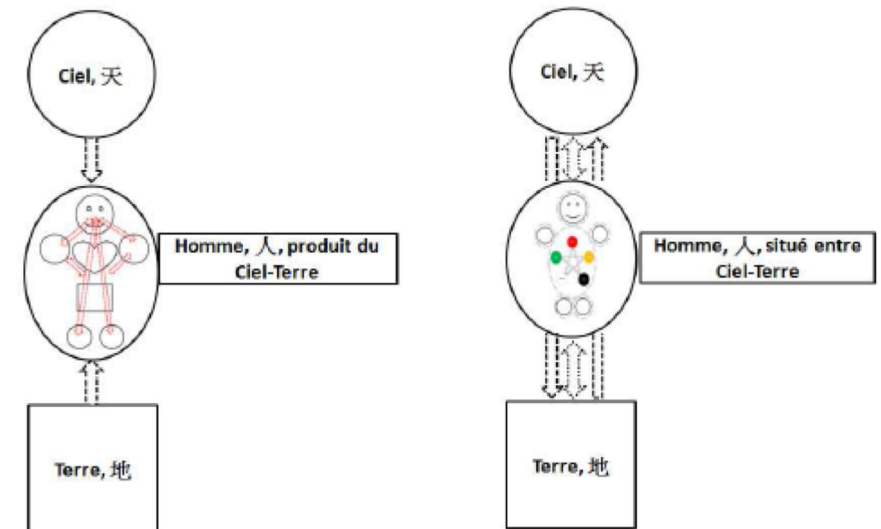
- Ce n'est pas un cours de pratique du *taijiquan*
- Ce n'est pas un cours de MTC
- Objectif: à partir d'un exemple faire le lien entre chaque principe et une partie de la « physiologie énergétique »

# Rappel sur la physiologie en MTC

- Un corps est fait de souffles qui circulent (dans et entre les méridiens)
- Cette circulation est régulée par des organes (Cœur, Poumon, ...) et régule les organes
- Cette circulation est influencée
  - Par l'environnement (physique, mental, climatique...)(= macrocosme)
  - Et par la régulation « interne »: physique, mentale.... (= microcosme)
- L'équilibre (dynamique) des énergies assure un état de bonne santé, cet équilibre est en réajustement permanent car « *seul le changement est permanent* »

# Rappel sur la numérologie: toile de fond

- 1: Unité primordiale
- 2: Yin / Yang
- 3: Ciel-Terre-Homme
- 4: Orientation spatiale
- 5: Animation
- 6: Grands méridiens
- 7: Orifices
- 8: Méridiens extraordinaires, 5 organes et 3 Réchauffeurs
- 9: Accomplissement
- 10: Fin=Début



*L'Homme est à la fois le produit du Ciel-Terre et leur intermédiaire.*

# Circulation des souffles

- Circulation verticale
  - Profondeur
  - Surface
- Circulation transversale
- Rassemblement à la taille
- Synchronisation temporelle et spatiale
- Qualité > Quantité



# Taijiquan

- Cultiver l'**économie d'effort musculaire**
- Cultiver la **lenteur**: favorise les transformations *Yin* vers *Yang* et inversement; plus on passe lentement, plus l'empreinte du passage est manifeste
- Cultiver la **répétition**: répéter les mouvements: favorise la perméabilisation des méridiens: plus souvent on passe, plus l'empreinte du trajet est manifeste



# Les 10 principes de Yang Chengfu (\*)

## 楊澄甫:太極拳十要

- 1- Vider la nuque / Guider l'énergie au sommet de la tête, 虛靈頂勁
- 2- Rentrer la poitrine / Étirer le dos, 含胸拔背
- 3- Relâcher la taille, 鬆腰 (鬆腰坐胯 / 鬆腰落胯 )
- 4- Distinguer le vide / plein, 分虛實 (虛實分清 / 虛實分明 / 定虛實 )
- 5- Abaisser les épaules / Laisser tomber les coudes, 沉肩墜肘 (沉肩垂肘 / 墜肘)
- 6- Utiliser l'intention et non pas la force physique, 用意不用力
- 7- Relier le haut / bas, 上下相隨
- 8- Unir intérieur / extérieur, 內外相合
- 9- Lier les mouvements sans interruption, 相連不斷
- 10- Préserver la tranquillité au sein du mouvement, 動中求靜 (動中求靜動靜 / 動中求靜動靜合一)



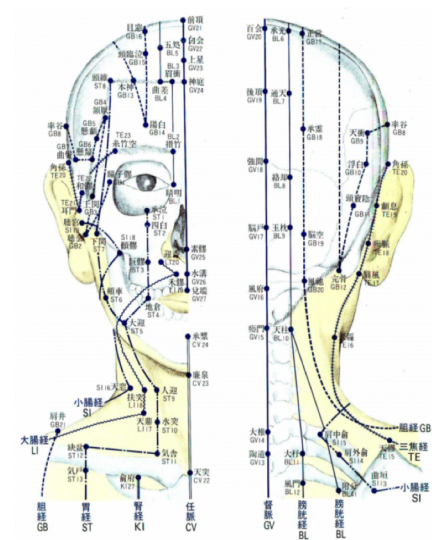
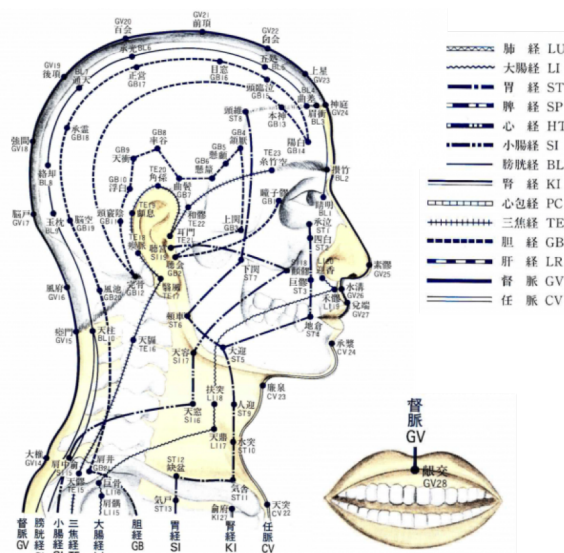
# Les 10 principes de Yang Chengfu

## 楊澄甫:太極拳十要

- 1- Vider la nuque / Guider l'énergie au sommet de la tête (虛靈頂勁)

# 1- Vider la nuque / Guider l'énergie au sommet de la tête (虛靈頂勁)

- Nuque antérieure - Nuque postérieure (\*)
- Rétrécissement anatomique
- De très nombreux méridiens y passent
- Face *Yin* / Face *Yang*
- Risque d'« embouteillage »
- Les *Yang* et le méridien *Zujueyin* (Foie) pour se réunir à *Baihui*, 20VG



# Les 10 principes de Yang Chengfu

## 楊澄甫:太極拳十要

- 1- Vider la nuque / Guider l'énergie au sommet de la tête (虛靈頂勁)
- 2- Rentrer la poitrine / Étirer le dos (含胸拔背)

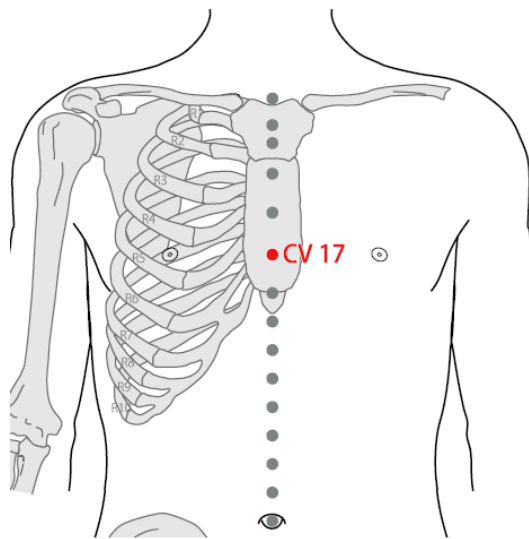
Thorax = lieux d'équilibre et distribution énergie-sang \*

- Des énergies par le 17VC
- Du sang par le 17VE
- Points « *shu* » dorsaux

Qualité > Quantité

## 2a Rentrer la poitrine / Étirer le dos (含胸拔背)

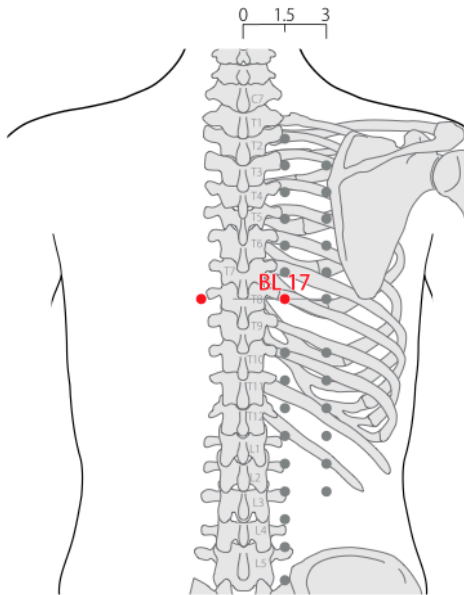
### Thorax antérieur: 17VC



- Milieu de la poitrine (*Danzhong*, 亶中)
- Centre de la sincérité (*Shanzhong*, 亶中)
- Palais de la poitrine (NS) (*Xiongtang*, 胸堂)
- Mer supérieure du *qi* (NS) (*Shang qihai*, 上氣海)
- Point maître de l'énergie: « *Point de concentration (nœud) de tous les vaisseaux secondaires. Il reçoit en même temps des vaisseaux venant directement du maître du cœur* »
- Point *Mo* du Triple Réchauffeur

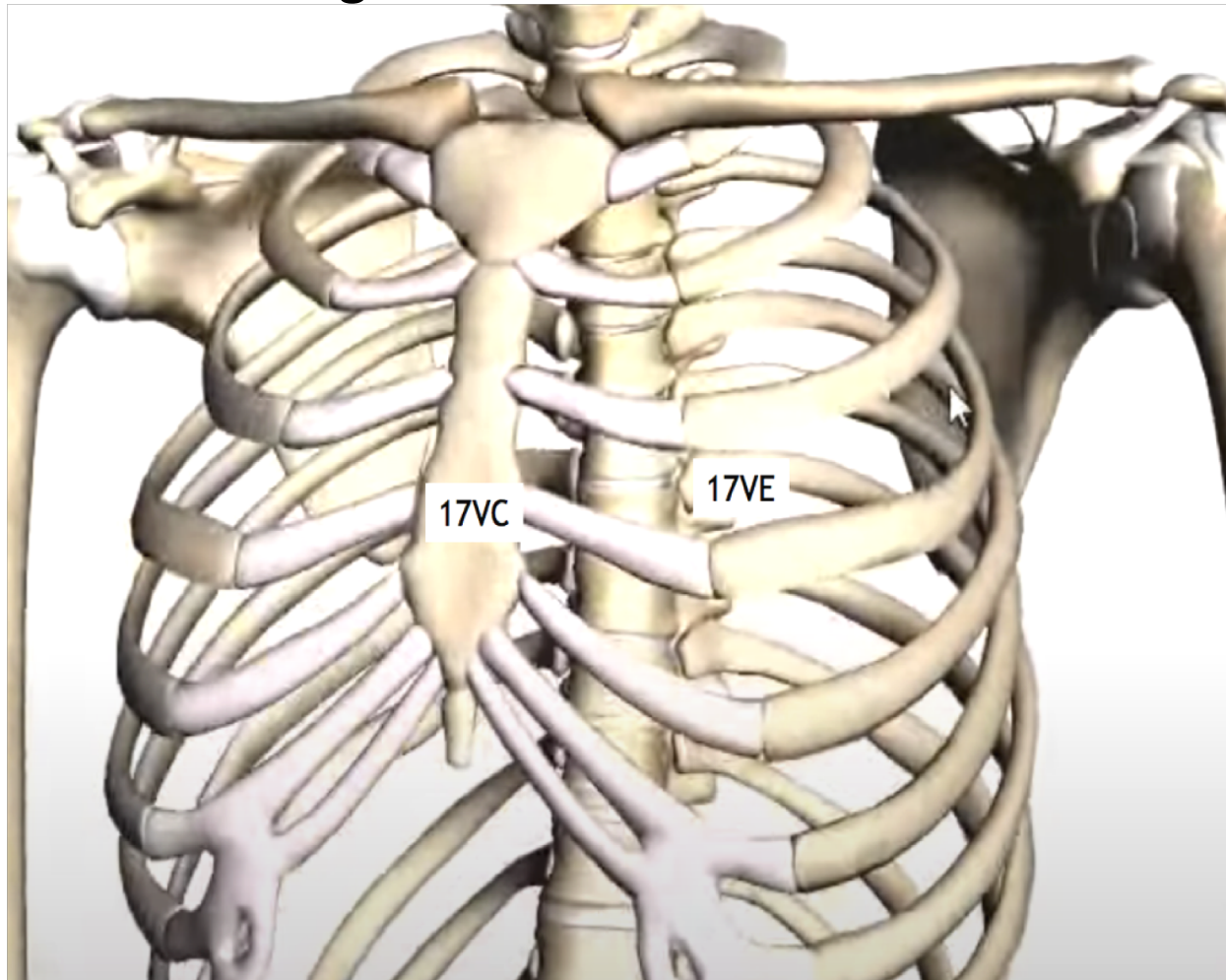
## 2b Rentrer la poitrine / Étirer le dos (含胸拔背)

### Thorax postérieur: 17VE



- Point *Shu* du Diaphragme (*Geshu*, 膈俞)
  - Le diaphragme n'est pas seulement une barrière entre le thorax et l'abdomen
  - Il a aussi un rôle de filtre protecteur: « *Ge protège de tous les Vents, ou Qi pervers, générés par les processus de digestion, les empêchant de monter et de polluer le Cœur et les Poumons* »
- Point Réunion du Sang: « *régularise la circulation du sang et de l'énergie afin d'éliminer l'obstruction* »
- D7

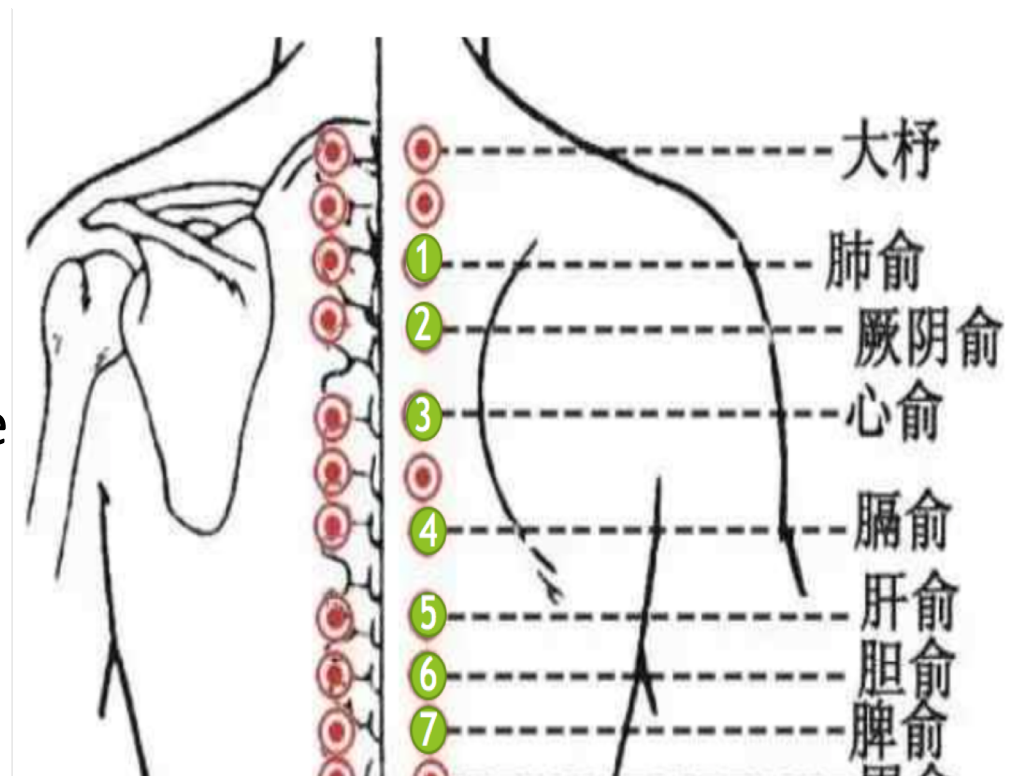
Ce qui compte c'est le dialogue .....



## 2c Rentrer la poitrine / Étirer le dos (含胸拔背)

### Thorax postérieur: points *Shu* dorsaux

- Chaque point *Shu*-Assentiment est en liaison directe avec un organe, une entraille ou un système physiologique important
- Sur une branche de VE para-vertébrale
  - 1: Poumon
  - 2: Maître du Cœur
  - 3: Cœur
  - 4: Diaphragme
  - 5: Foie
  - 6: Vésicule Biliaire
  - 7: Rate



# Les 10 principes de Yang Chengfu (\*)

## 楊澄甫:太極拳十要

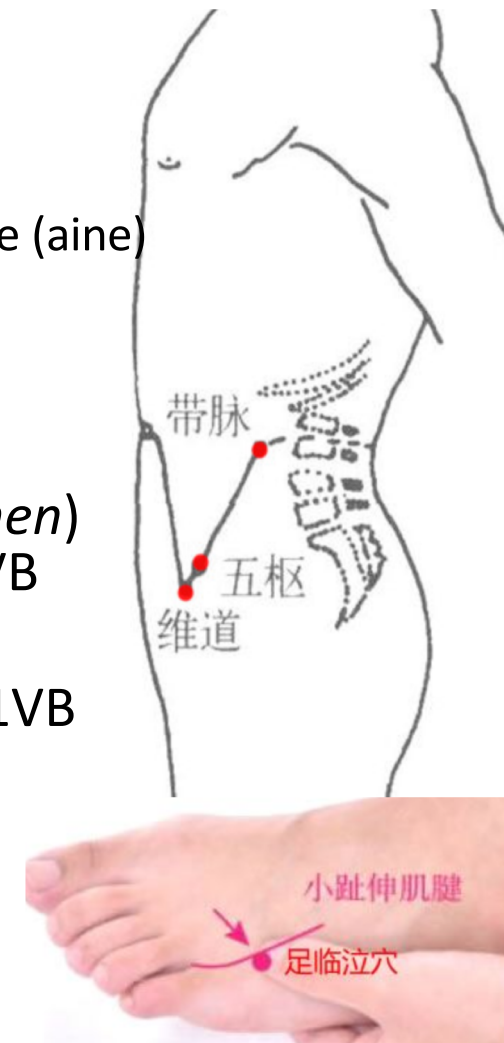
- 1- Vider la nuque / Guider l'énergie au sommet de la tête (虛靈頂勁)
- 2- Rentrer la poitrine / Étirer le dos (含胸拔背)
- 3- Relâcher la taille, 鬆腰 (鬆腰坐胯 / 鬆腰落胯 )



### 3 Relâcher la taille, 鬆腰 (鬆腰坐胯 / 鬆腰落胯 )

- *Yāo*, 腰
  - Taille. MTC: lombes
  - Ruban qu'on attachait à la ceinture
  - Passe stratégique
- Méridien extra-ordinaire bilatéral: *daimai*, méridien ceinture (seul méridien horizontal)
- Rôle: rassembler pour une distribution organisée (botte de foin) (régulation haut-bas)

- *Kuà*, 胯
  - Partie interne de la cuisse (aine)
- Part des lombes (*Mingmen*) et emprunte les points VB (26,27,28), 30ES, 13FO
- Points de commande: 41VB



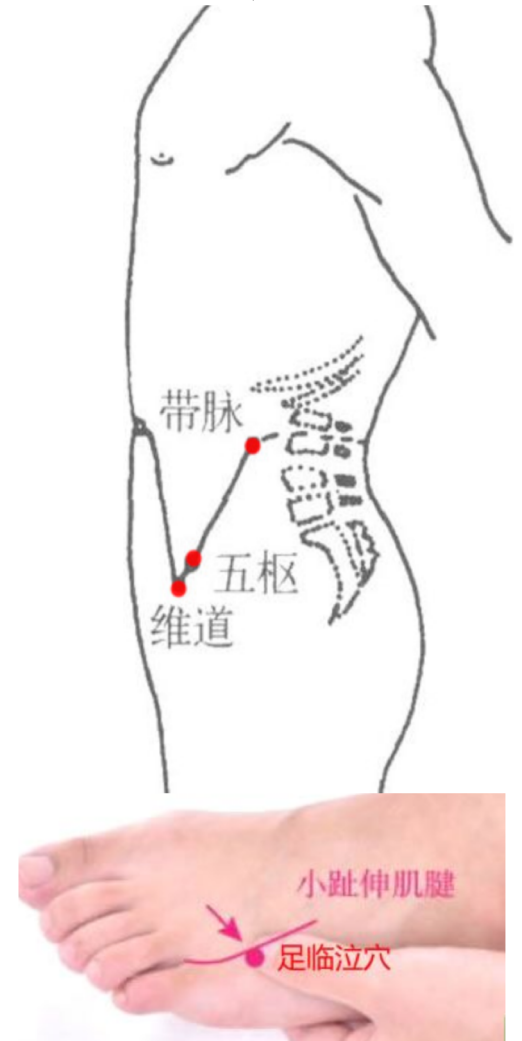
### 3 Relâcher la taille, 鬆腰 (鬆腰坐胯 / 鬆腰落胯 )

Nombril



命门 Mingmen

(Tronc commun)



# Les 10 principes de Yang Chengfu (\*)

## 楊澄甫:太極拳十要

- 1- Vider la nuque / Guider l'énergie au sommet de la tête (虛靈頂勁)
- 2- Rentrer la poitrine / Étirer le dos (含胸拔背)
- 3- Relâcher la taille, 鬆腰 (鬆腰坐胯 / 鬆腰落胯 )
- 4- Distinguer le vide / plein, 分虛實 (虛實分清 / 虛實分明 / 定虛實 )

## 4a *Yīn / Yáng*, 陰陽

- *Yin / Yang*: pas de *Yin* sans *Yang*
- Deux aspects
- Inséparables et complémentaires

**Est *Yin* ce qui va devenir *Yang* et inversement**



- Quelques binômes *Yin / Yang*
  - Bas / Haut
  - Avant / Arrière
  - Droite / Gauche
  - Dedans / Dehors
  - Descente / Montée

## 4b Connivence *Yin / Yang*, 陰陽



- Pas de Laurel sans Hardy
- Pas d'Astérix sans Obélix



- Quand la connivence est parfaite, il est difficile de les différencier

## 4c- Distinguer le vide et le plein: *Yin / Yang* et leurs transformations

- Qu'est-ce qui est vide? Plein
  - A quel moment?
  - Par rapport à quoi?
  - Où est la transformation d'un aspect vers l'autre....
- Connivence entre:
    - Les deux pieds, deux mains, un pied & une main
    - La droite et la gauche
    - Le haut et le bas
    - Etc

## 4d Règles relationnelles *yin / yang*

### Connivence *yin / yang*

- ~~quand le *yin* croît, le *yang* décroît et inversement~~
- ~~le *yin* nourrit, le *yang* mobilise~~
- ~~le *yin* à son apogée se transforme en *yang* et inversement~~
- ~~le *yang* naît du *yin* et le *yin* du *yang*~~
- ~~le *yang* va au *yin* et le *yin* au *yang*~~
- ~~le *yang* agit sur le *yin* et le *yin* sur le *yang*.~~

### Il vaut mieux penser ainsi:

- ce qui croît est *yang*, ce qui diminue est *yin*
- ce qui nourrit est *yin*, ce qui mobilise est *yang*
- ce qui se transforme en *yang* est *yin* et inversement
- ce qui naît dans le *yin* est *yang* et inversement
- ce qui va au *yin* est *yang* et inversement
- ce qui agit sur le *yin* est *yang* et inversement

# Les 10 principes de Yang Chengfu (\*)

## 楊澄甫:太極拳十要

- 1- Vider la nuque / Guider l'énergie au sommet de la tête (虛靈頂勁)
- 2- Rentrer la poitrine / Étirer le dos (含胸拔背)
- 3- Relâcher la taille, 鬆腰 (鬆腰坐胯 / 鬆腰落胯 )
- 4- Distinguer le vide / plein, 分虛實 (虛實分清 / 虛實分明 / 定虛實 )
- 5- Abaisser les épaules / Laisser tomber les coudes, 沉肩墜肘 (沉肩垂肘 / 墜肘)

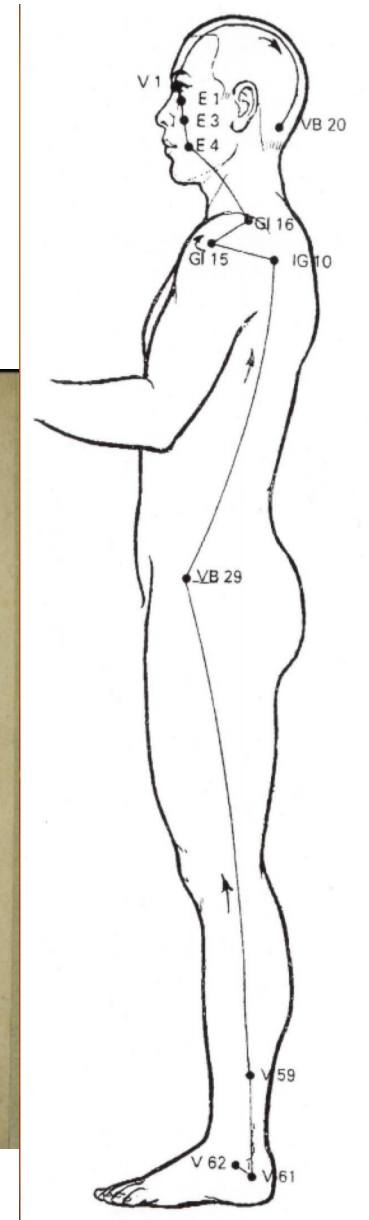
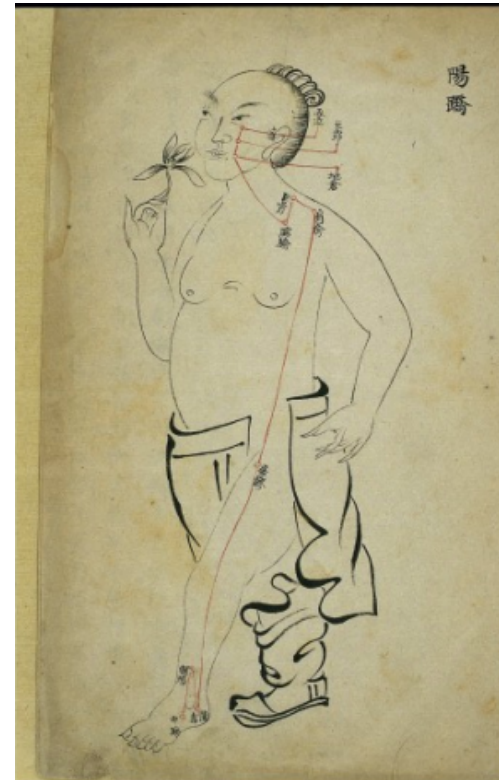


## 5a Abaisser les épaules / Laisser tomber les coudes, 沉肩 墜肘 (沉肩垂肘 / 墜肘)

- *Chén*, 沉 : couler, sombrer, lourd, pesant, profond
- *Zhuì*, 墜 : tomber, s'effondrer, pendant (qui pend), courber

## 5b Abaisser les épaules: Méridien extraordinaire *Yang qiaomai*

- *Qiao* (R647) : se dresser sur ses orteils, quelque chose qui s'élève à partir de la cheville ; marcher facilement, avec agilité.
- Il emprunte les points des méridiens
  - Vessie: 62VE (cheville), 61VE (talon), 59VE (mollet)
  - Vésicule biliaire 29VB (bassin)
  - Intestin grêle 10IG (omoplate)
  - Gros intestin 15 et 16GI (épaule)
  - Visage: 4 et 3ES
  - Œil: 1ES, 1VE
  - Nuque: 20VB



## 5c Laisser tomber les coudes

- Au niveau des coudes et des genoux: l'énergie des méridiens principaux devient profonde et abondante
  - Points *he*, 合
  - Par ces points on communique directement avec l'organe et le viscère
  - On dit d'eux qu'ils réunissent superficie et profondeur, qu'ils agissent sur le vide et le plein
- 
- En *tuishou*: contrôler les coudes

# Les 10 principes de Yang Chengfu (\*)

## 楊澄甫:太極拳十要

- 1- Vider la nuque / Guider l'énergie au sommet de la tête, 虛靈頂勁
- 2- Rentrer la poitrine / Étirer le dos, 含胸拔背
- 3- Relâcher la taille, 鬆腰 (鬆腰坐胯 / 鬆腰落胯 )
- 4- Distinguer le vide / plein, 分虛實 (虛實分清 / 虛實分明 / 定虛實 )
- 5- Abaisser les épaules / Laisser tomber les coudes, 沉肩墜肘 (沉肩垂肘 / 墜肘)
- 6- Utiliser l'intention et non pas la force physique, 用意不用力

## 6 Utiliser l'intention et non la force physique, 用意不用力

- A rapprocher de: « *c'est l'intention qui compte* »
- Vider la nuque: il est conseillé par les textes d'utiliser l'intention plutôt que la force physique pour éviter de bloquer *Qi-Xue*
- Même conseil: Abaisser les épaules, Rentrer la poitrine et étirer le dos
- Car la force physique (= musculaire) enraidit

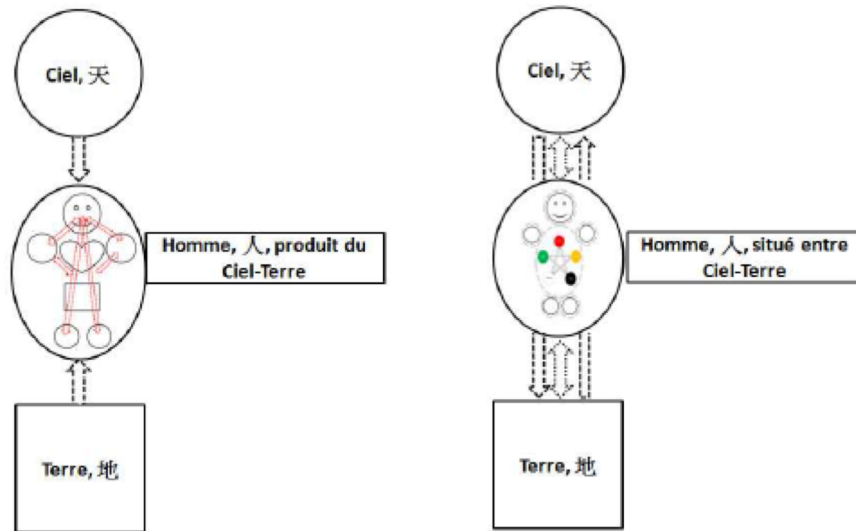
Qualité > Quantité

# Les 10 principes de Yang Chengfu (\*)

## 楊澄甫:太極拳十要

- 1- Vider la nuque / Guider l'énergie au sommet de la tête, 虛靈頂勁
- 2- Rentrer la poitrine / Étirer le dos, 含胸拔背
- 3- Relâcher la taille, 鬆腰 (鬆腰坐胯 / 鬆腰落胯 )
- 4- Distinguer le vide / plein, 分虛實 (虛實分清 / 虛實分明 / 定虛實 )
- 5- Abaisser les épaules / Laisser tomber les coudes, 沉肩墜肘 (沉肩垂肘 / 墜肘)
- 6- Utiliser l'intention et non pas la force physique, 用意不用力
- 7- Relier le haut / bas, 上下相隨

# 7 Relier haut / bas, 上下相隨



*L'Homme est à la fois le produit du Ciel-Terre et leur intermédiaire.*

- Haut et bas s'accompagnent (se suivent) mutuellement
- Chaque mouvement vers le bas a son complémentaire vers le haut
- Et inversement

Le Ciel donne l'ordre à la Terre qui répond

# Les 10 principes de Yang Chengfu (\*)

## 楊澄甫:太極拳十要

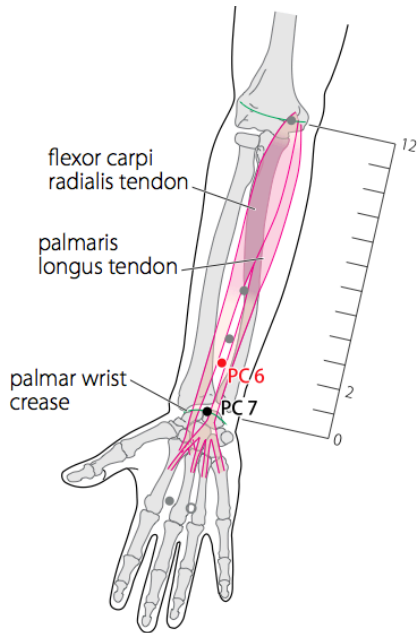
- 1- Vider la nuque / Guider l'énergie au sommet de la tête, 虛靈頂勁
- 2- Rentrer la poitrine / Étirer le dos, 含胸拔背
- 3- Relâcher la taille, 鬆腰 (鬆腰坐胯 / 鬆腰落胯 )
- 4- Distinguer vide / plein, 分虛實 (虛實分清 / 虛實分明 / 定虛實 )
- 5- Abaisser les épaules / Laisser tomber les coudes, 沉肩墜肘 (沉肩垂肘 / 墜肘)
- 6- Utiliser l'intention et non pas la force physique, 用意不用力
- 7- Relier haut / bas, 上下相隨
- 8- Unir intérieur / extérieur, 內外相合



## 8a Unir intérieur / extérieur, 内外相合

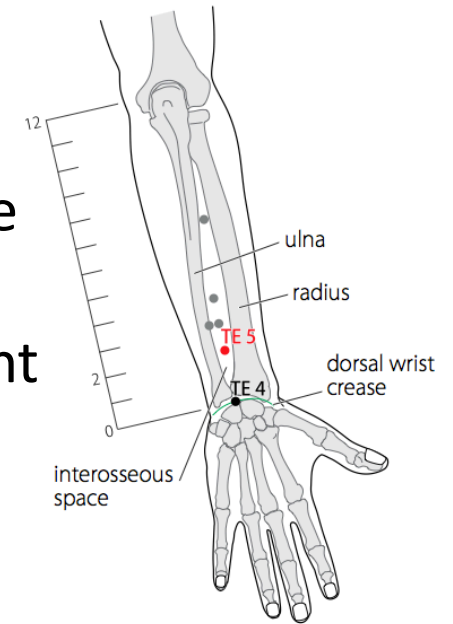
- Encore un couple *Yin / Yang*
- Énergie nourricière-Energie défensive
  - Énergie nourricière circule en profondeur
  - Énergie défensive circule en surface
- Invisible / Visible
- Intention / Force musculaire
- Inspiration / Expiration
- Microcosme / Macrocosme
- Le fond / La forme

# 8b Unir intérieur / extérieur, 内外相合



2 points symétriques

- *Neiguan*, MC6, 内關: « Passe importante pour communiquer avec l'intérieur »
- *Waiguan*, TR5, 外關, « Passage important pour communiquer avec l'extérieur »



Points *Luo*: fonctions relationnelles avec l'extérieur

# Les 10 principes de Yang Chengfu (\*)

## 楊澄甫:太極拳十要

- 1- Vider la nuque / Guider l'énergie au sommet de la tête, 虛靈頂勁
- 2- Rentrer la poitrine / Étirer le dos, 含胸拔背
- 3- Rentrer la taille, 鬆腰 (鬆腰坐胯 / 鬆腰落胯 )
- 4- Distinguer vide / plein, 分虛實 (虛實分清 / 虛實分明 / 定虛實 )
- 5- Abaisser les épaules / Laisser tomber les coudes, 沉肩墜肘 (沉肩垂肘 / 墜肘)
- 6- Utiliser l'intention et non pas la force physique, 用意不用力
- 7- Haut et bas se suivent, 上下相隨
- 8- Unir intérieur / extérieur, 內外相合
- 9- **Lier les mouvements sans interruption, 相連不斷**

## 9 Lier les mouvements sans interruption, 相連不斷

- Pas d'interruption dans les 3 phases: Départ-Transformation-Arrivée
- Transformation: il y a arrêt apparent
  - Transformation dans le *Yin*
  - Lenteur
- Persévérance dans la répétition

# Les 10 principes de Yang Chengfu (\*)

## 楊澄甫:太極拳十要

- 1- Vider la nuque / Guider l'énergie au sommet de la tête, 虛靈頂勁
- 2- Rentrer la poitrine / Étirer le dos, 含胸拔背
- 3- Relâcher la taille, 鬆腰 (鬆腰坐胯 / 鬆腰落胯 )
- 4- Distinguer vide / plein, 分虛實 (虛實分清 / 虛實分明 / 定虛實 )
- 5- Abaisser les épaules / Laisser tomber les coudes, 沉肩墜肘 (沉肩垂肘 / 墜肘)
- 6- Utiliser l'intention et non pas la force physique, 用意不用力
- 7- Relier haut / bas, 上下相隨
- 8- Unir intérieur / extérieur, 內外相合
- 9- Lier les mouvements sans interruption, 相連不斷
- 10- Préserver la tranquillité au sein du mouvement, 動中求靜 (動中求靜動靜 / 動中求靜動靜合一)

# 10 Préserver la tranquillité au sein du mouvement, 動中求靜動靜

- Retour à la case départ qui n'est déjà plus la même.....

# Conclusion

- Cet exposé est une analyse intellectuelle et statique de phénomènes simultanés et en mouvement
- Cultiver les critères techniques de son école
- Permet une mise en relation des différentes structures entre elles, cela se fait progressivement (souvent à votre insu) (*wuwei*, 無為) et par strates
- Chaque style a sa propre organisation (cohérence gestuelle): tout est mis en place pour optimiser la qualité de circulation

# Références bibliographiques

- Chen Yanlin. Taiji boxing: compilation *quan*, sabre, épée, bâton et *sanshou*. (陳炎林-太極拳刀劍棍散手合編) disponible sur: <https://brennantranslation.wordpress.com/2014/03/18/taiji-boxing-according-to-chen-yanlin/>
- Chen Weiming. Questions et réponses sur le *Taijiquan*. Traduit et présenté par José Carmona. Le courrier du livre. 2005.
- Fu Zhongwen. Maîtriser le style Yang de *Taijiquan*. Traduit de l'anglais par José Carmona. Le courrier du livre. 2003.
- Despeux C. Corps en Chine: Champ spatio-temporel.

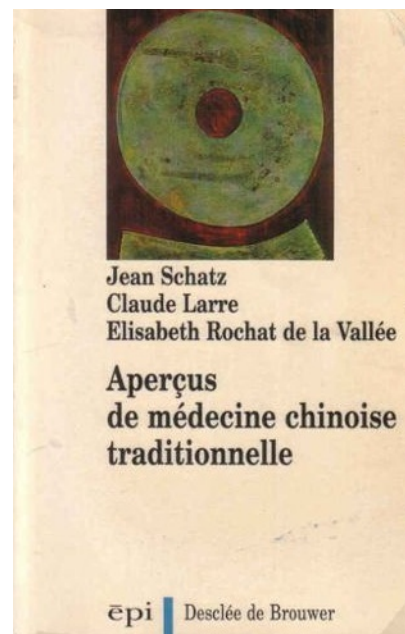
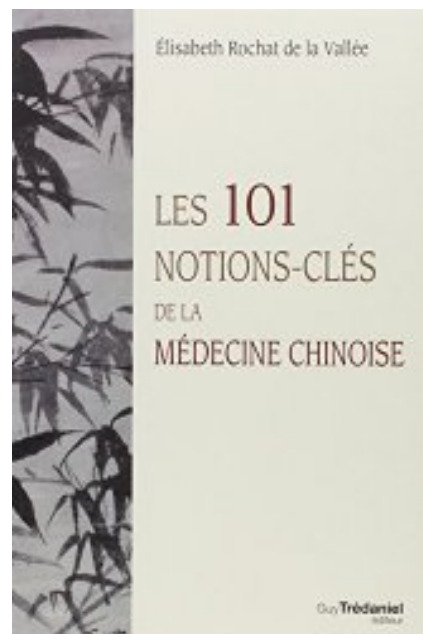
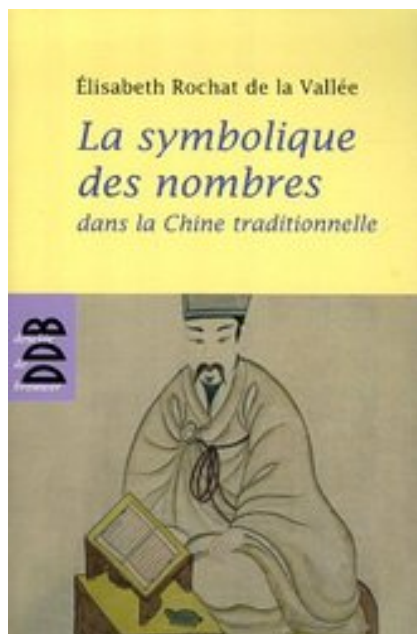


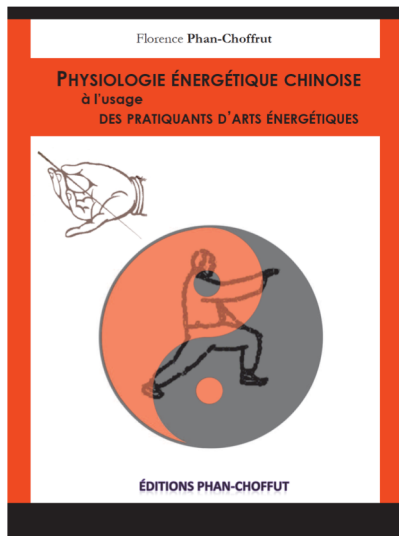
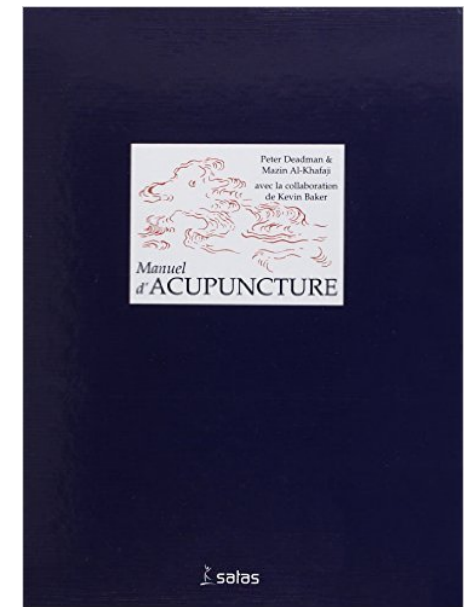
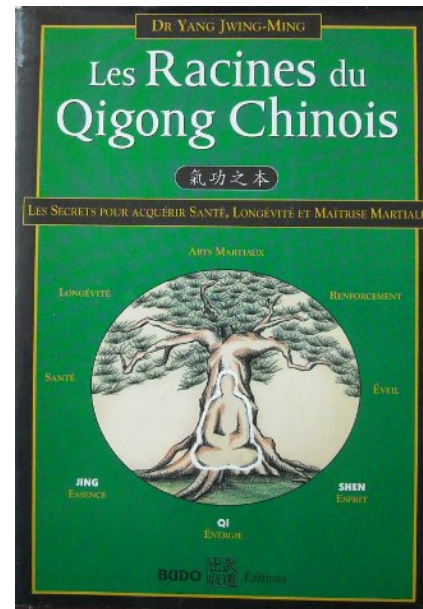
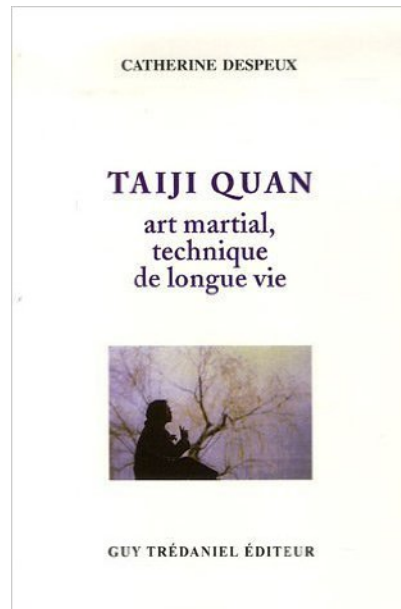
# Méridiens et Acupuncture

- <https://acuponcturesite.wordpress.com/>
- Huchet A. *Geshu* (17V) 膈輸, Etymologie et Indications . Acupuncture & Moxibustion. 2006;5(3):213.

# IMAGES

- Site wiki-mtc, encyclopédie en ligne du Géra (Groupe d'Etude et Recherche en Acupuncture) : pas encore public mais vous pouvez consulter: <https://ebm.wiki-mtc.org/doku.php?id=start&do=show>
- Colonne vertébrale
  - <https://www.youtube.com/watch?v=NAd9g5nUurE>
  - <https://www.youtube.com/watch?v=floBoGSPkws>



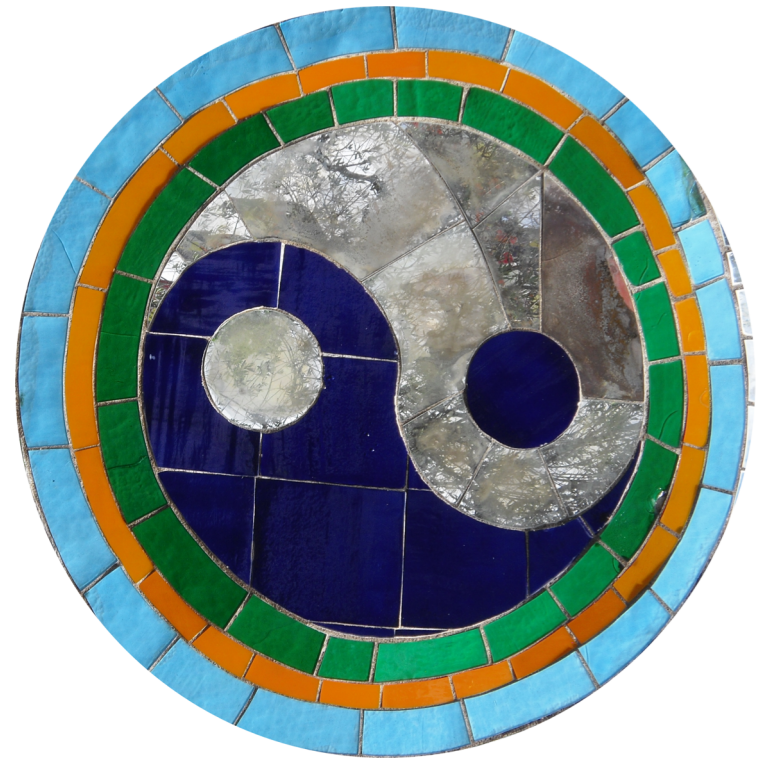


(Sur: <https://chantaijiwuyi93.files.wordpress.com/2018/01/fpc-livreedition2013-filigrane.pdf>)

# Remerciements

- De l'invisible provient le visible
- Alors un grand MERCI aux travailleurs dans l'ombre de cette conférence: Alice Fillon (assistance technique), Christian Bernapel (président de la Faemc), Éric Conte (mon recruteur pour cette conférence)
- Sans lesquels je n'aurai pas pu partager avec vous une de mes passions

Je vous  
remercie  
pour votre  
écoute



Et reste à votre disposition pour répondre à vos questions