

Les 10 principes de YANG Chengfu

Point de vue de la
Médecine Traditionnelle Chinoise

Florence CHOFFRUT
DEJPS *Taijiquan*, 4^{ème} Duan AMCI *Taijiquan*

Atelier tenu à La Rochelle pour l'Association Jin
26 septembre 2021

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* »

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)

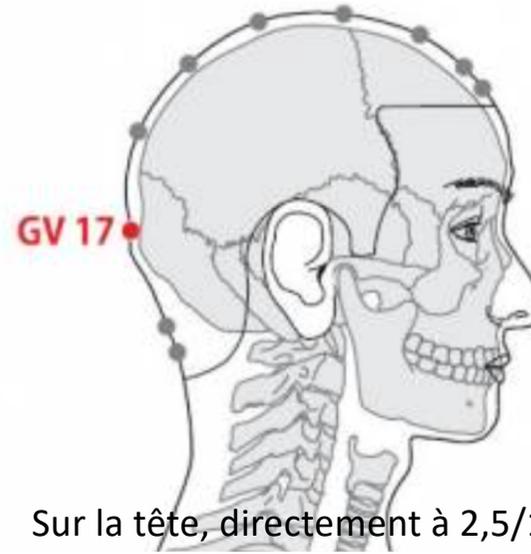
1- Vider la nuque / Guider l'énergie au sommet de la tête (虛靈頂勁)

YINTANG 印堂



Au milieu de la ligne reliant les extrémités internes des sourcils

17VG NAOHU 脑户(脑户, 腦戶)



Sur la tête, directement à 2,5/12 *cun* au-dessus du milieu de la ligne de plantation des cheveux sur la nuque, à 1,5 *cun* au-dessus de *Fengfu* (VG16), dans la dépression située sur le bord supérieur de la protubérance occipitale

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)

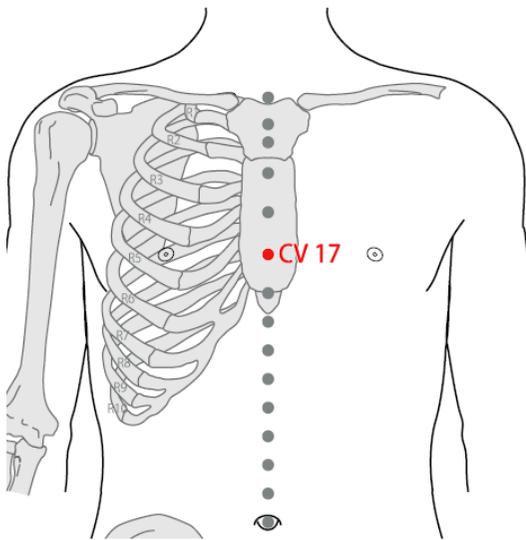
Thorax = lieux d'équilibre et distribution énergie-sang *

- 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

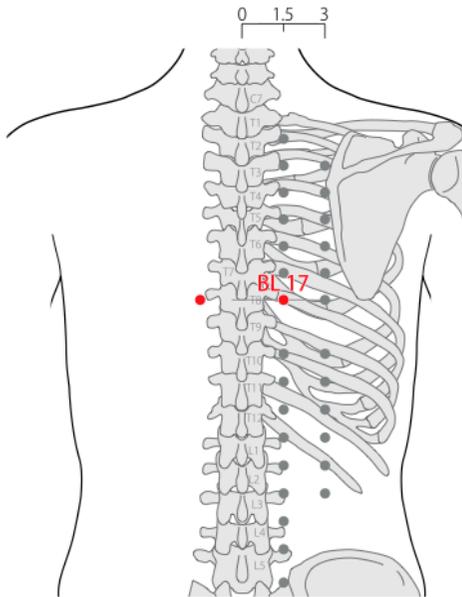


- Milieu de la poitrine (*Danzhong*, 膻中)
- Centre de la sincérité (*Shanzhong*, 膻中)
- Palais de la poitrine (NS) (*Xiongtang*, 胸堂)
- Mer supérieure du *qi* (NS) (*Shang qihai*, 上氣海)
- Point maître de l'énergie: « *Point de concentration (nœud) de tous les vaisseaux secondaires. Il reçoit en même temps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

Entre les deux seins, sur l'axe vertical médio-sternal, au niveau d'une ligne horizontale passant par le 4° espace intercostal.

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

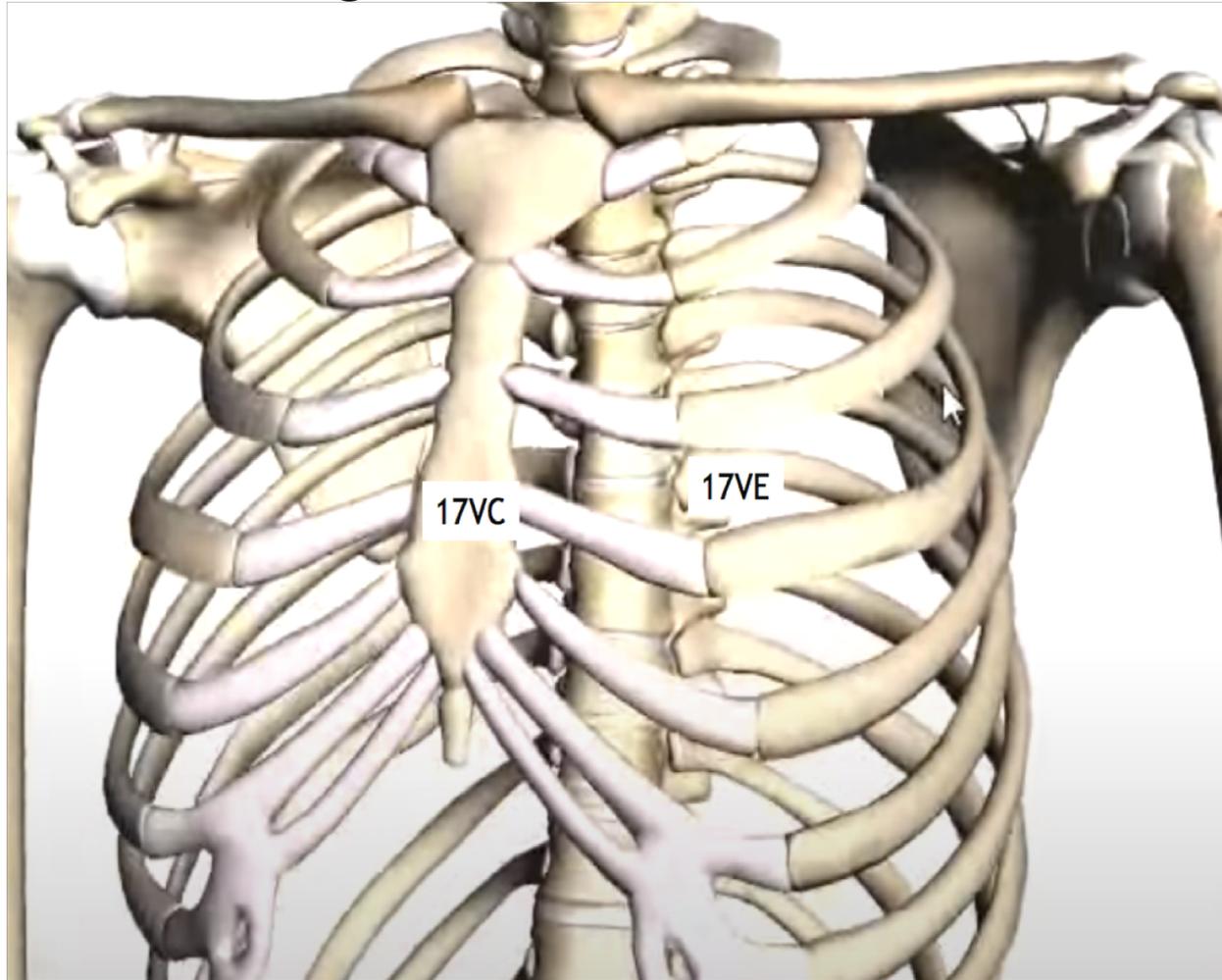
Thorax postérieur: 17VE



- 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

A 1,5 distance en dehors de l'extrémité de l'apophyse épineuse de la septième vertèbre dorsale (7ème espace intercostal).

Ce qui compte c'est le dialogue



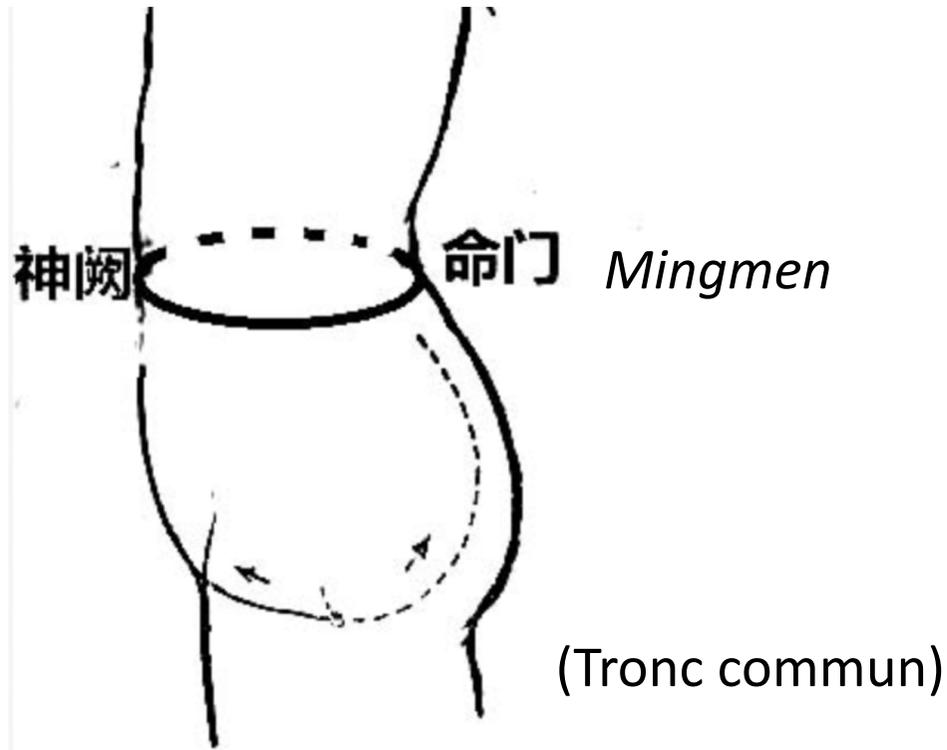
Les 10 principes de Yang Chengfu (*)

楊澄甫:太極拳十要

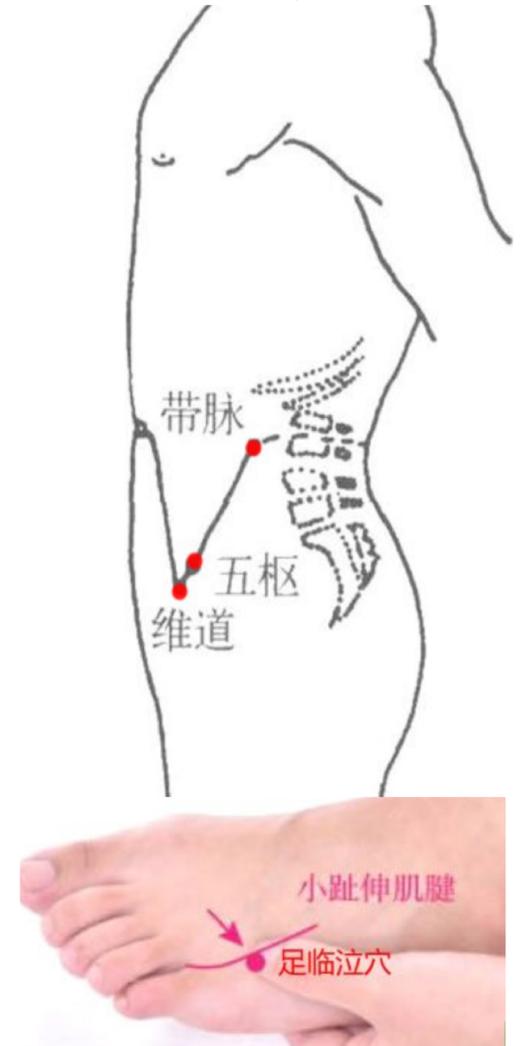
- 1- Vider la nuque / Guider l'énergie au sommet de la tête (虛靈頂勁)
- 2- Rentrer la poitrine / Étirer le dos (含胸拔背)
- 3- Relâcher la taille, 鬆腰 (鬆腰坐胯 / 鬆腰落胯)

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

Nombril



Sous l'apophyse épineuse de la 2° vertèbre lombaire

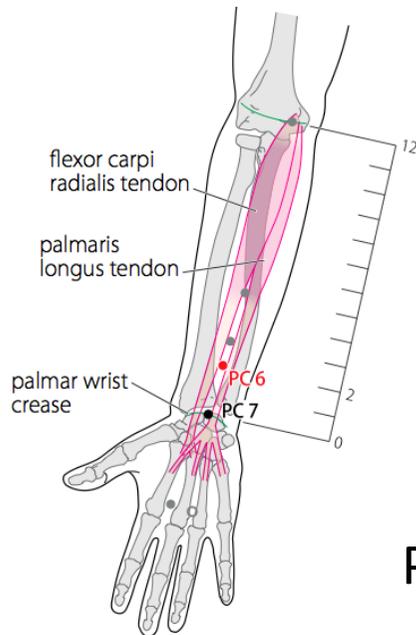


Les 10 principes de Yang Chengfu (*)

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

8 Unir intérieur / extérieur, 内外相合

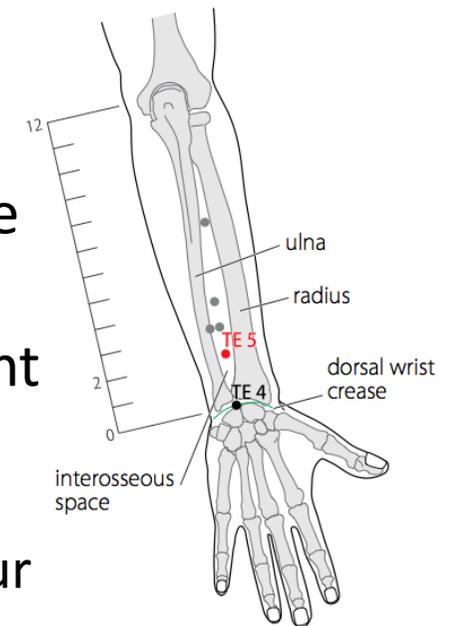


2 points symétriques

- *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

À 2 distances/12 au-dessus du pli du poignet ,
entre le tendon du grand palmaire et celui du
petit palmaire



À 2 distances au-dessus du milieu du sillon
transverse dorsal du poignet, entre le radius et le
cubitus

Références bibliographiques

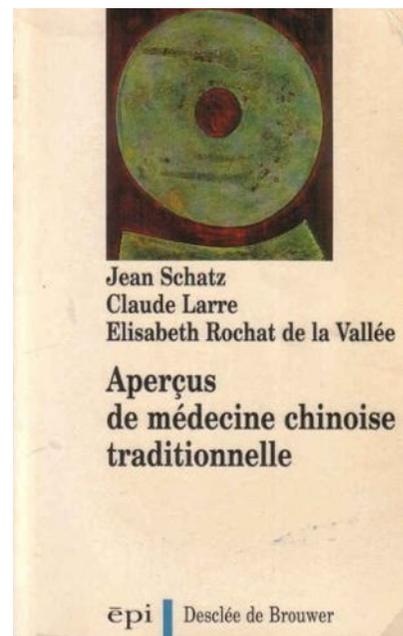
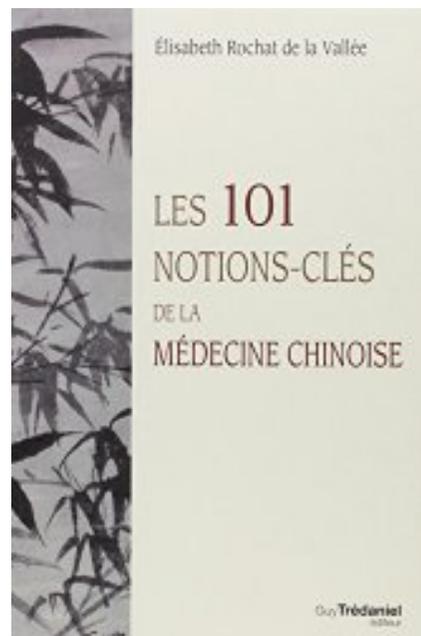
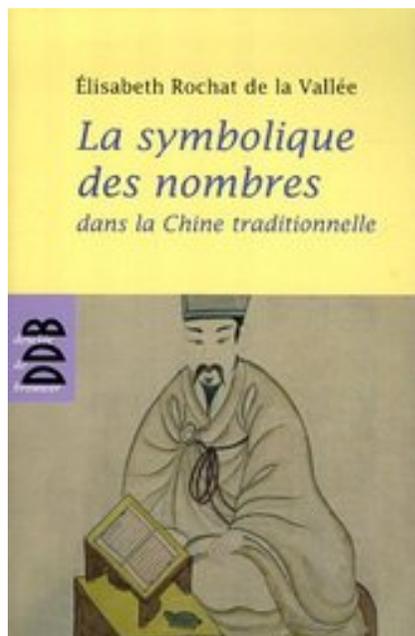
- Chen Yanlin. Taiji boxing: compilation *quan*, sabre, épée, bâton et *sanshou*. (陳炎林-太極拳刀劍棍散手合編) disponible sur: <https://brennantranslation.wordpress.com/2014/03/18/taiji-boxing-according-to-chen-yanlin/>
- Chen Weiming. Questions et réponses sur le *Taijiquan*. Traduit et présenté par José Carmona. 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.

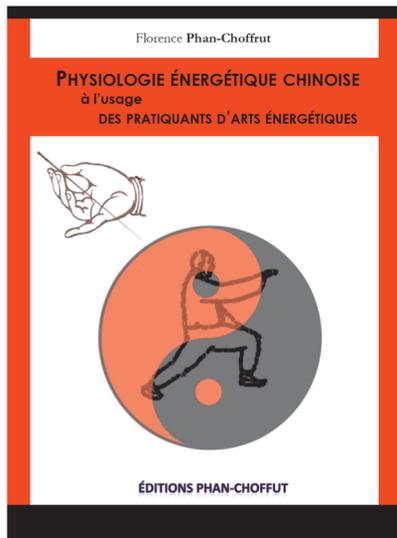
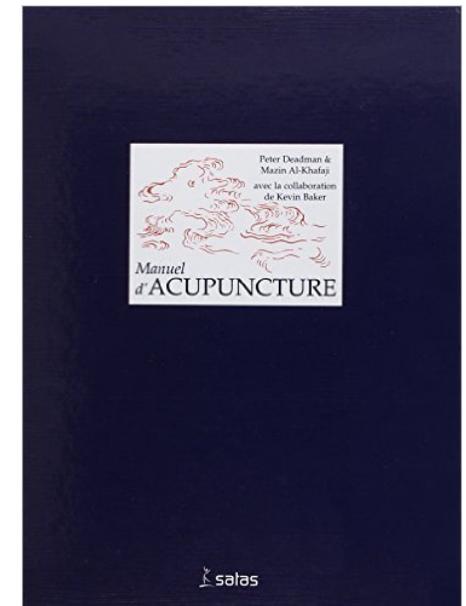
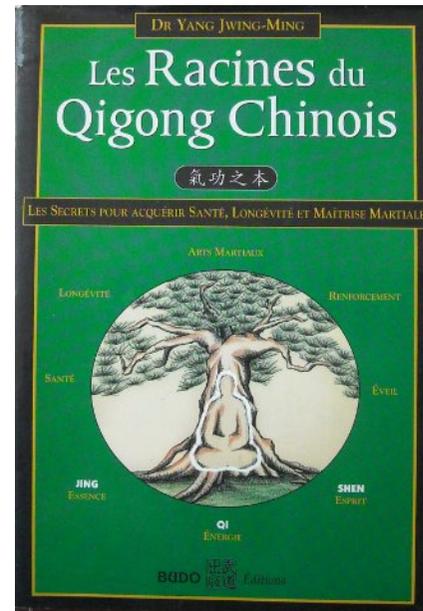
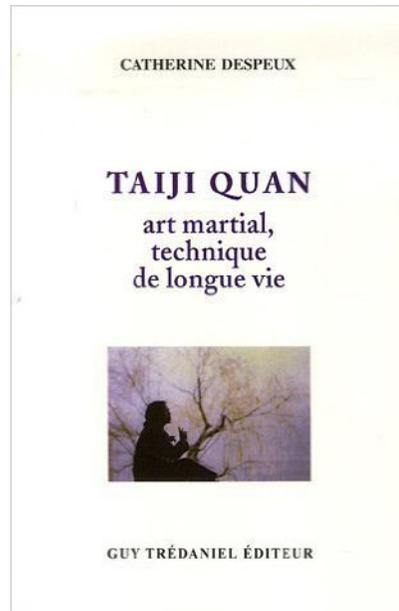
Méridiens et Acupuncture

- <https://acuponcturesite.wordpress.com/>

IMAGES

- 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>)

Je vous
remercie
pour votre
écoute



Et reste à votre disposition pour répondre à vos questions