

Pratique du *Taijiquan* et physiologie chinoise

Florence Choffrut

DEJEPS Amci-4^{ème} Duan

Compiègne, 03/10/2021



Le Comité Régional FAEMC Hauts-de-France
(Fédération des Arts Energétiques et Martiaux Chinois)

03 octobre 2021: 9h-12h/13h30-17h

Salle Adréna'l'in, 60200 Margny les Compiègnes

Organise avec Florence Choffrut (Médecin Acuponcteur)

une journée sur l'énergétique chinoise

Bases théoriques de la MTC

- *Qi*, 氣 (气), souffle
- Théorie du *Yin*, 陰(阴) et du *Yang*, 陽(阳)
- Triple Réchauffeur
- Les 4 saisons
- Les 5 agents (五行)
- Les 6 Grands Méridiens
- Les 7 sentiments

Qi, 氣 (气), souffle(s)

- C'est ce qui anime
- N'est pas perceptible directement mais l'est par ses effets (cf le vent)
- En mouvement et transformation
- 5 grandes fonctions dans l'organisme:
 1. Transformation
 2. Mobilisation, transport
 3. Réchauffement
 4. Protection
 5. Contrôle

Dénominations des Qi, 氣 (气), souffles du corps

Selon leur origine

- Innés: avant la manifestation, ciel antérieur
- Acquis: après la manifestation, ciel postérieur

Selon leur fonction

- Défensifs
- Nourriciers

Mouvements globaux de(s) Qi, 氣 (气), souffle(s) dans l'Homme

- La montée, 升, *shēng*
- La descente, 降, *jiàng*
- L'extériorisation, 出, *chū*
- L'intériorisation, 入, *rù*.

Yin, 陰(阴) et Yang, 陽(阳)

- 2 aspects d'un même phénomène



Yin 陰(阴) Yang 陽(阳)

- 阝 : colline
- 厶: nuage
- 易: changer
- 陰: côté ombragé de la colline
- 陽: côté ensoleillé de la même colline



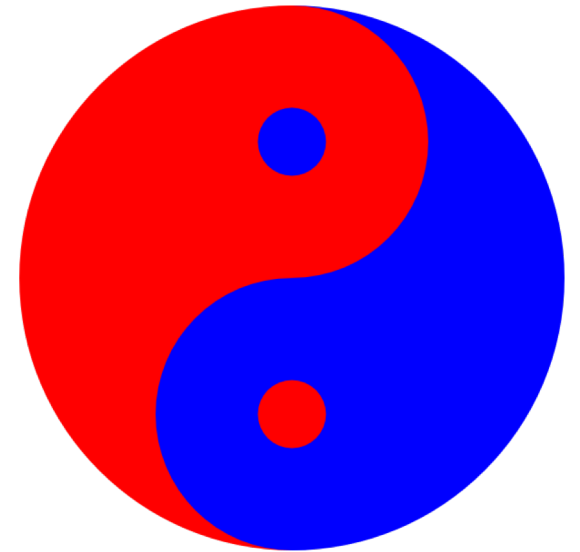
Yin, 陰 / *Yang*, 陽

Yin, 陰

- Droite
- Bas
- Arrière
- Intérieur, profondeur
- Reculer
- Ayant forme

Yang, 陽

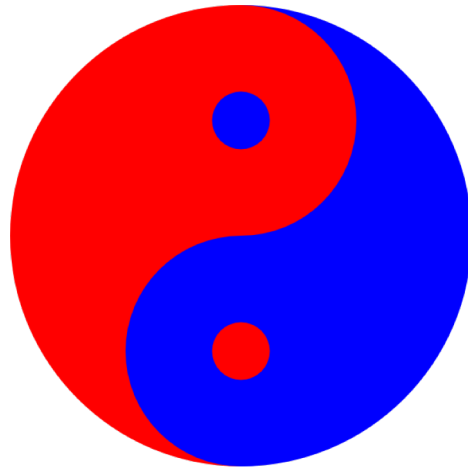
- Gauche
- Haut
- Avant
- Extérieur, surface
- Avancer
- Sans forme



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

Le plus important

- N'EST PAS ce qui est *Yin* ou ce qui est *Yang*
- C'EST que le *Yin* se transforme en *Yang* et inversement



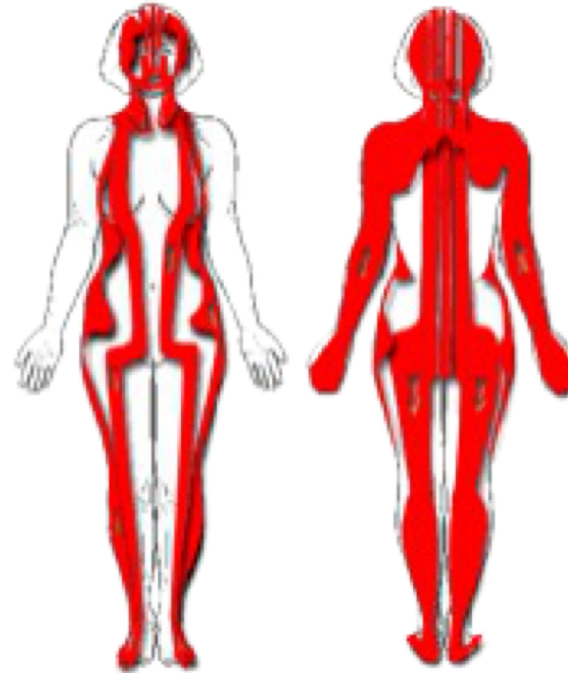
Transformation

Méridiens devant / derrière

Yin, 陰



Yang, 陽



Transformation: Effleurer le genou et donner une impulsion

Bras gauche

Gauche
Haut
Avant

Gauche
Bas
Avant

Gauche
Bas
Arrière



①



②



③



④

Bras droit

Droit
Bas
Arrière

Droit
Haut
Arrière

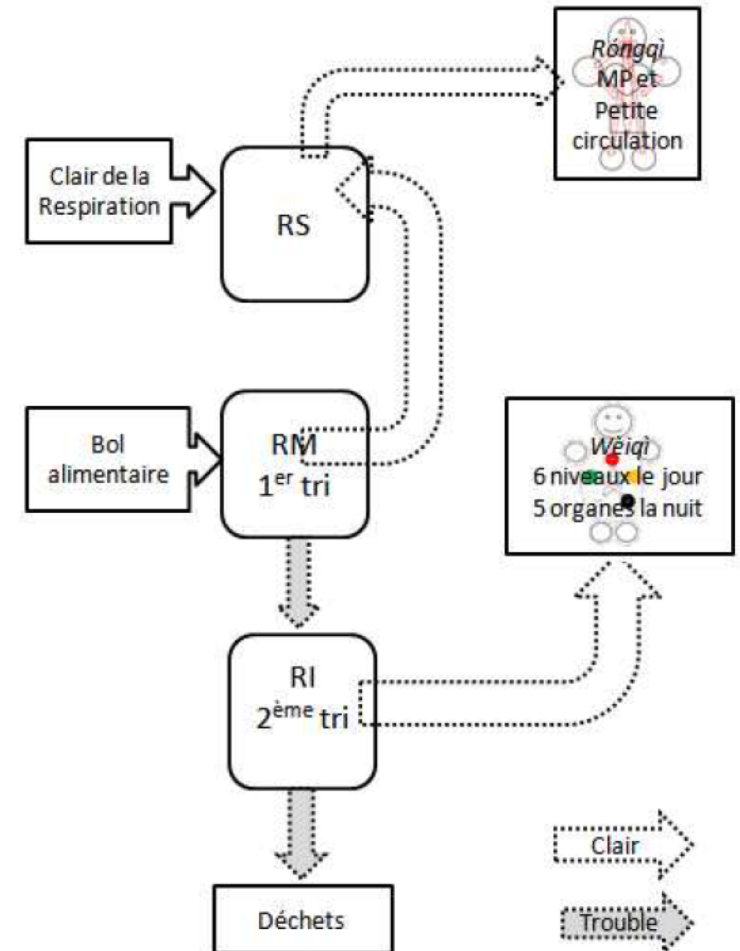
Droit
Haut
Avant

Triple réchauffeur

- RM: 1^{er} tri (Rate/Estomac)
- RI: 2^{ème} tri (Rein, Foie,
- RS: Cœur/Poumon (MC)



- Énergie défensive: 6 grands méridiens
- Énergie nourricière: 12 méridiens principaux

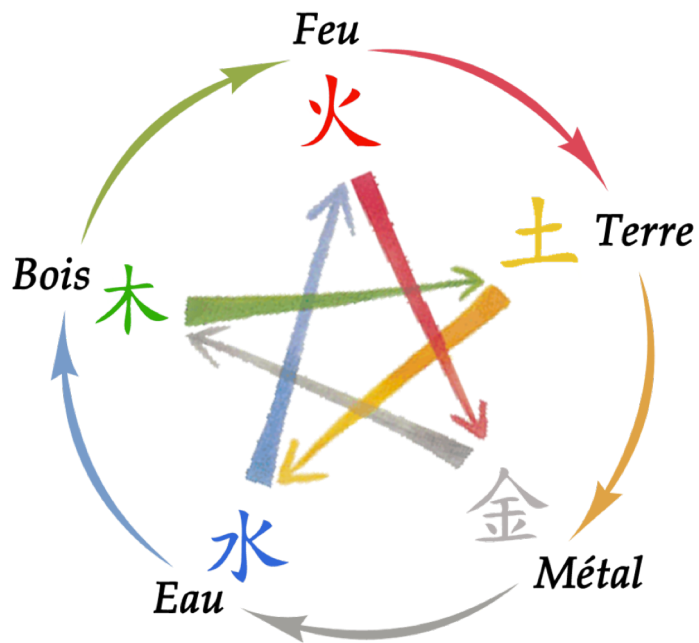


Fonctionnement du Triple Réchauffeur.

5 agents (5 mécanismes, dynamismes)

Cycle *shēng*, 生, engendrement

Cycle *kè* 克, contrôle



- Feu: Cœur (IG), *Shen*, Joie, Amère
- Terre: Rate (ES), *Yi*, Doux, Réflexion
- Eau: Rein (VE), *Zhi*, Peur, Salé
- Bois: Foie (VB), *Hun*, Colère, Aigre

5 agents (5 mécanismes) Régulation normale



Engendrement

- Le Bois engendre le Feu
- Le Feu engendre la Terre
- La Terre engendre le Métal
- Le Métal engendre l'Eau
- L'Eau engendre le Bois.

Contrôle

- Le Bois contrôle la Terre
- La Terre contrôle l'Eau
- L'Eau contrôle le Feu
- Le Feu contrôle le Métal
- Le Métal contrôle le Bois.

Méridiens

- 12 méridiens « ordinaires » = méridiens principaux: Poumon, Gros intestin, puis de l'autre côté: Estomac, Rate, Cœur, Intestin Grêle, Vessie, Rein, Maître du Cœur, Triple Réchauffeur, Vésicule Biliaire, Foie
- 8 méridiens extra-ordinaires = Méridiens curieux (2 groupes):
- Groupe 1 issu de *Mingmen*:
 - *Renmai* (vaisseau conception) & *Dumai* (vaisseau gouverneur)
 - *Chongmai* & *Daimai*
- Groupe 2:
 - *Yin & Yang qiaomai*
 - *Yin et Yang weimai*

Méridiens principaux (ordinaires)

6 grands méridiens (énergie défensive)



Taiyang = Yang extrême
IG-VE



Shaoyang = peu de Yang
TR-VB



Yangming = Yang lumineux
GI-ES



Taiyin = Yin extrême
PO-RA



Shaoyin = peu de Yin
CO-RE



Jueyin = Yin finissant
MC-FO

6 grands méridiens

(souffles défensifs)

Taiyang: Intestin grêle & Vessie

Shaoyang: Triple réchauffeur & Vésicule biliaire

Yangming: Gros intestin & Estomac

Taiyin: Poumon & Rate

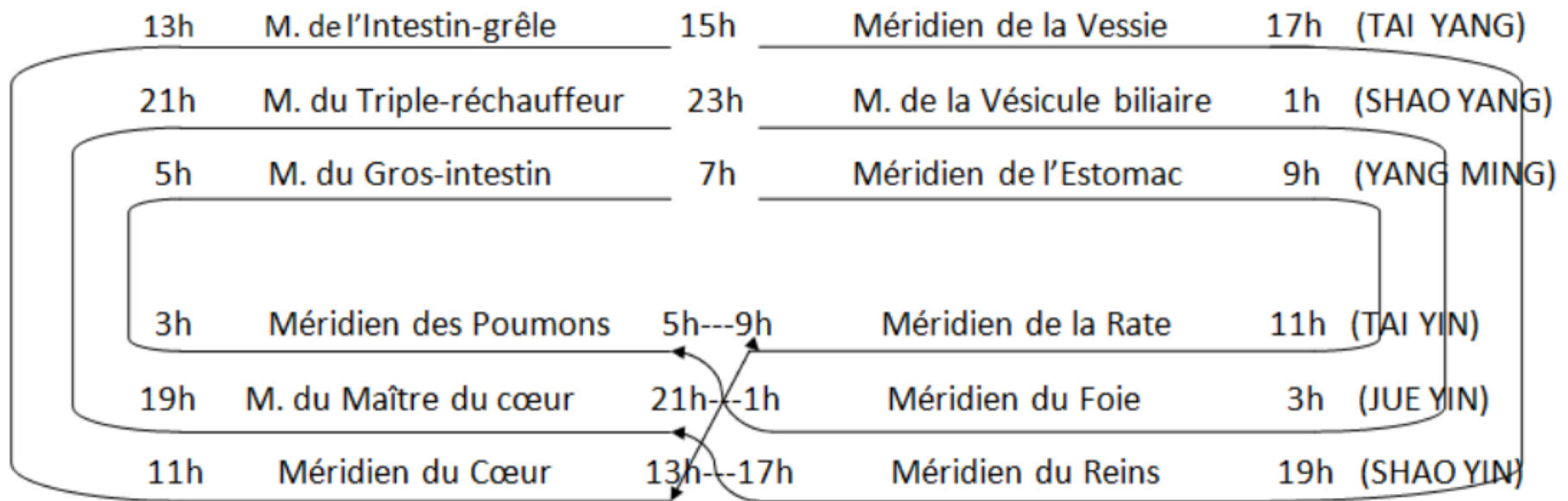
Jueyin: Maître du Cœur & Foie

Shaoyin: Cœur & Rein

Marées énergétiques (énergie nourricière)

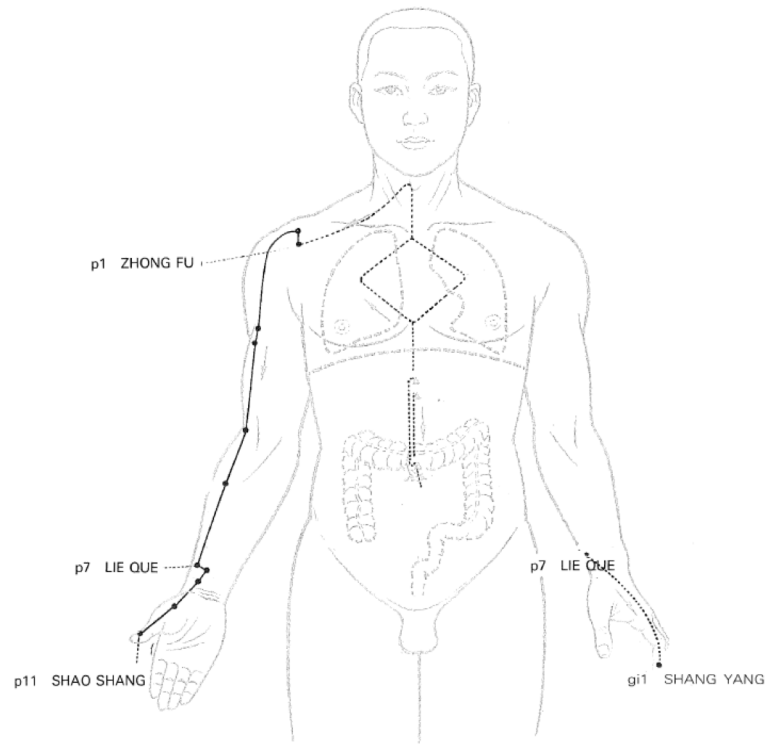
- Poumon (3h-5h) | Gros intestin (5h-7h) | Estomac (7h-9h) | Rate (9h-11h) | Cœur (11h-13h) | Intestin grêle (13h-15h) | Vessie (15h-17h) | Rein (17h-19h) | Maître du cœur (19h-21h) | Triple réchauffeur (21h-23h) | Vésicule biliaire (23h-1h) | Foie (1h-3h)

Circulations simultanées des souffles défensifs et souffles nourriciers

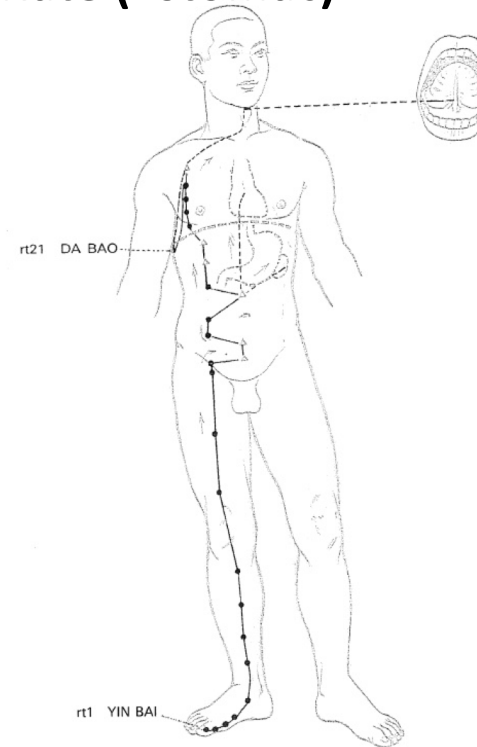


Grmand méridien *Taiyin*

Poumon (Gros intestin)

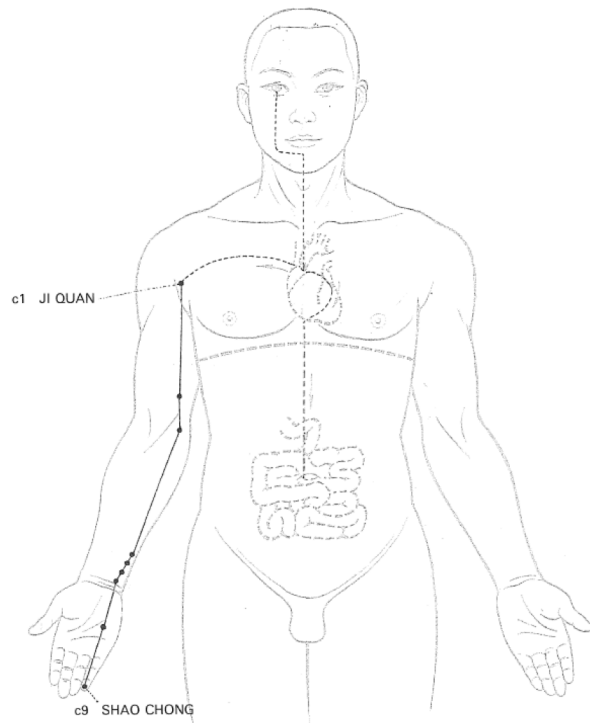


Rate (Estomac)

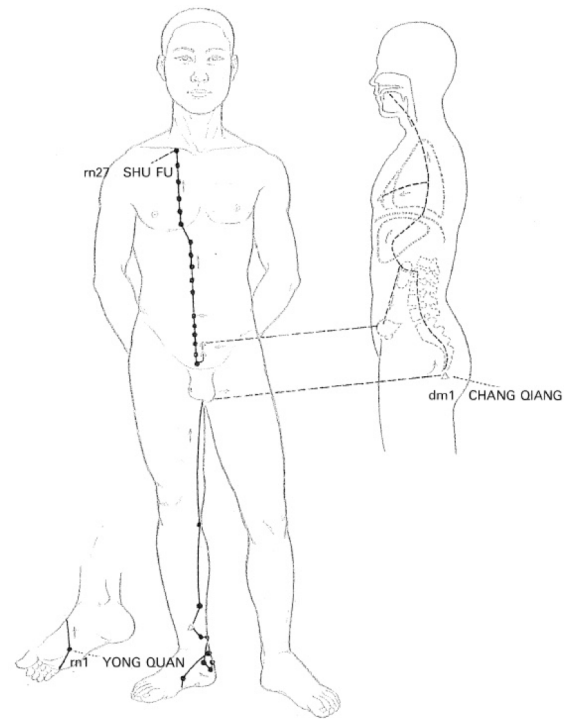


Grand méridien *Shaoyin*

Cœur (Intestin grêle)



Rein (Vessie)



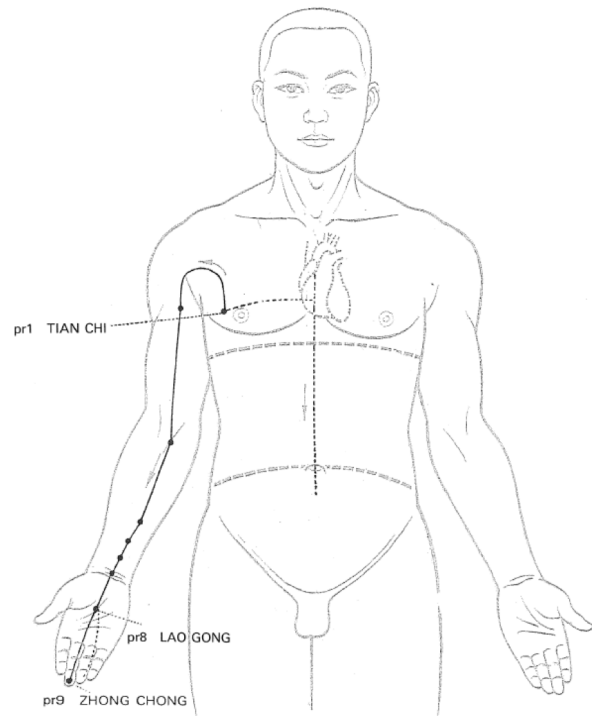
Application

- 1 Rein
- Source jaillissante (*Yongquan*, 湧泉 [涌泉])
- Sous la plante du pied, dans la dépression qui se forme sur la partie antérieure de la plante quand celle-ci est pliée
- Un des noms secondaires: *Dìchōng* 地衝(地冲) (terre-Assaut)

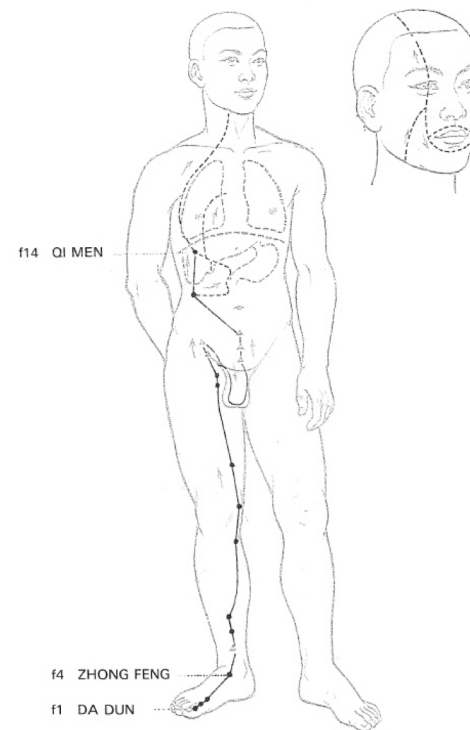


Grand méridien *Jueyin*

Maître du Cœur (Triple réchauffeur)



Foie (Vésicule biliaire)



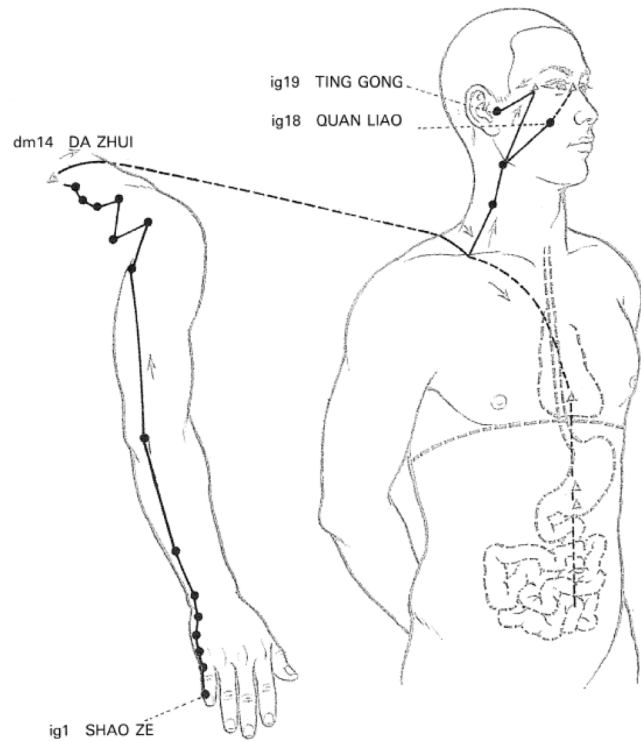
Application

- 3 Foie
- Assaut suprême (*Taichong*, 太衝 [(太冲))
- Sur le dessus du pied, dans la dépression située en arrière du premier espace interosseux métatarsien.
- En face du 1Rein

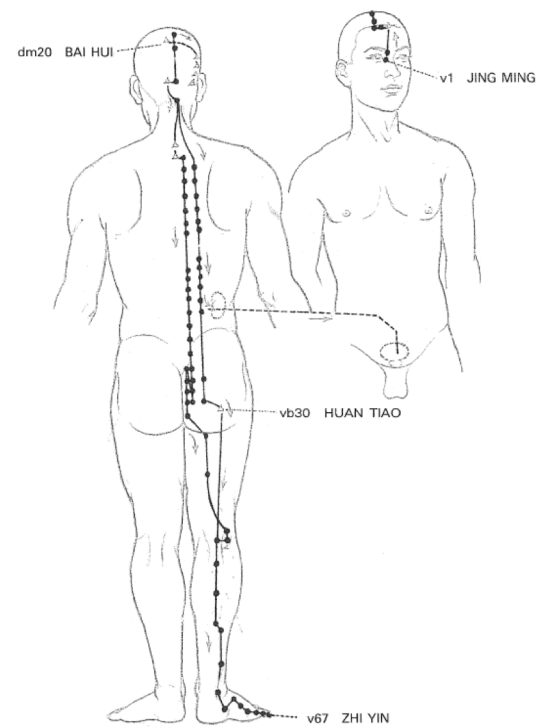


Grand méridien *Taiyang*

Intestin grêle (Cœur)

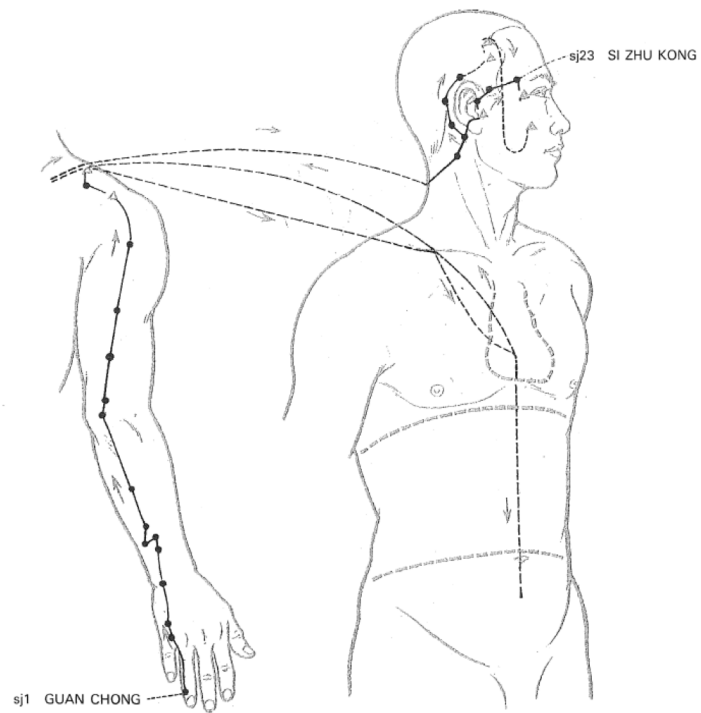


Vessie (Rein)

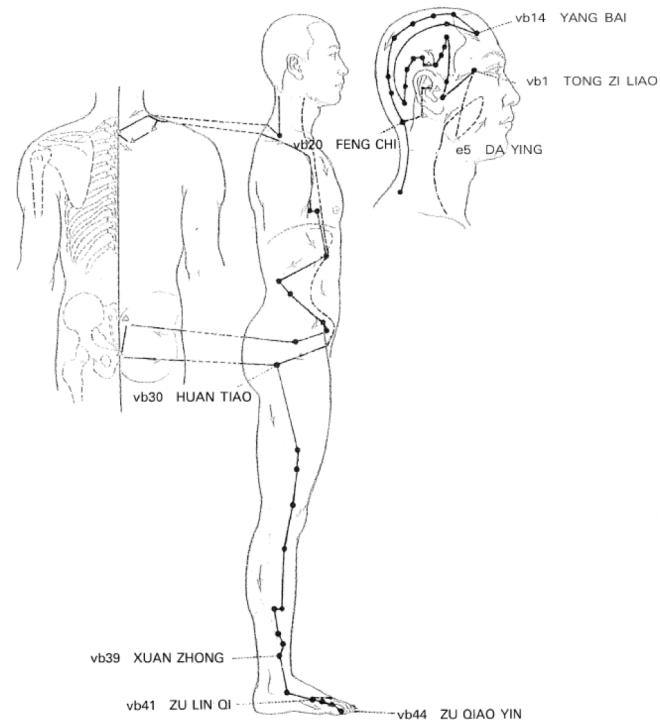


Grand méridien *Shaoyang*

Triple réchauffeur (Maître du cœur)



Vésicule biliaire (Foie)



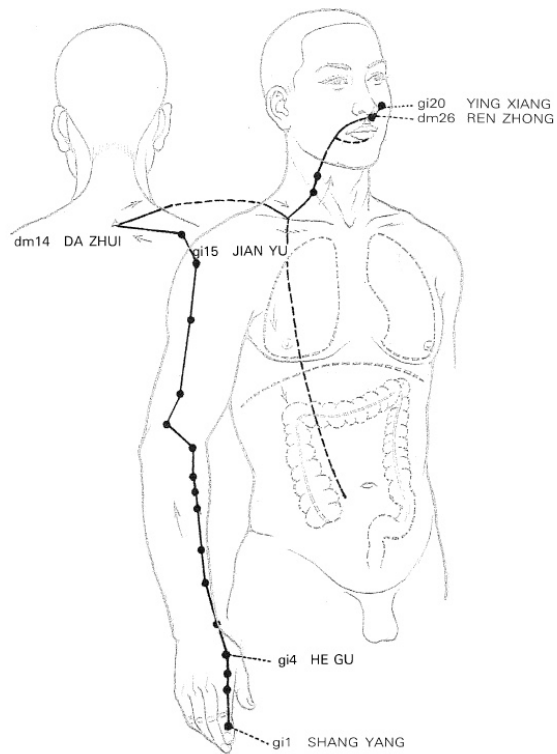
Application

- 5TR
- Barrière de l'externe
(*Waiguan*, 外關[外关])
- À 2 distances au-dessus du pli dorsal du poignet, à l'opposé du point 6MC
Neiguan 內關(内关):
barrière de l'interne

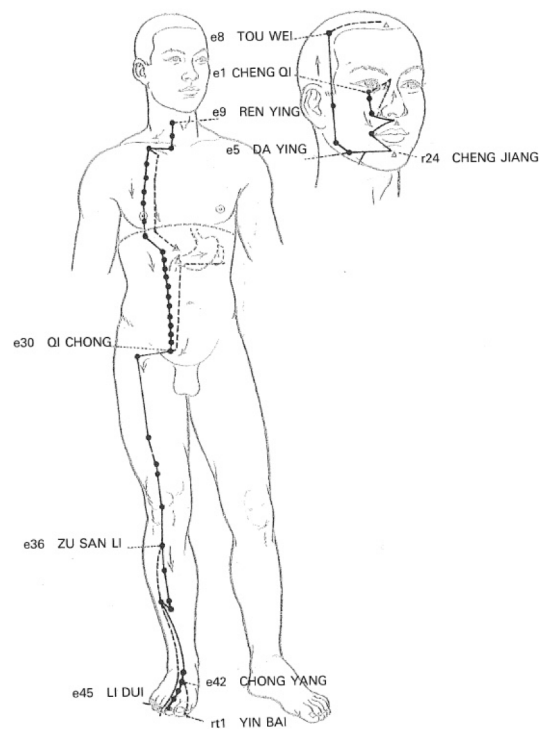


Grand méridien *Yangming*

Gros intestin (Poumon)

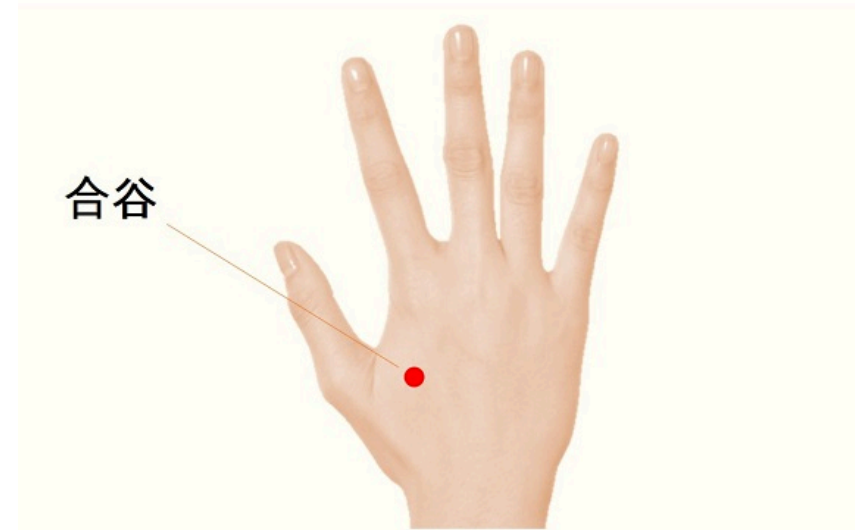


Estomac (Rate)



Application

- 4GI, *Hegu*, 合谷, Fond de la vallée
- Dans les arts énergétiques appelé: Gueule du Tigre

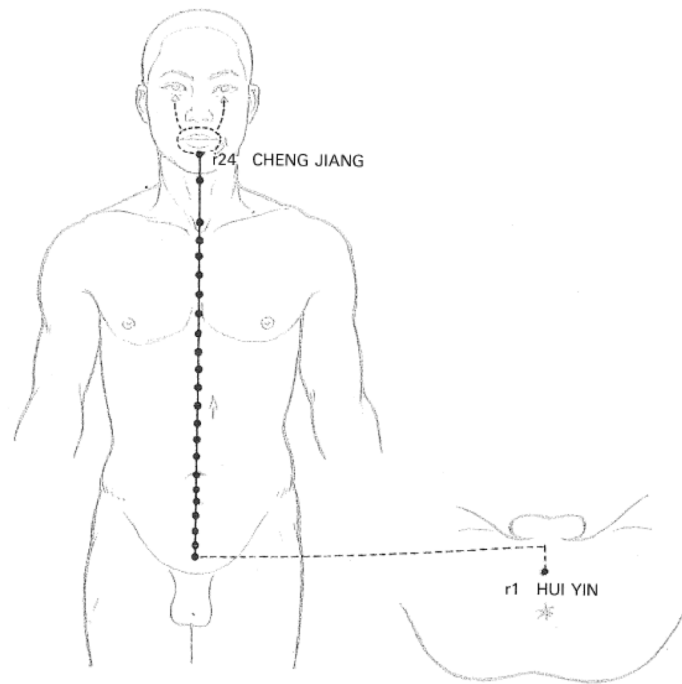


Méridiens extra-ordinaires

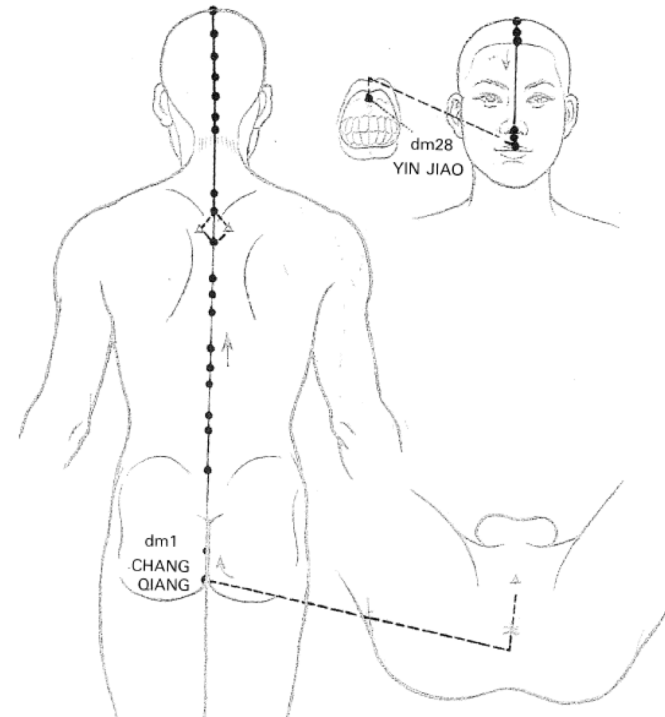
- Vaisseau conception (*Renmai*) & vaisseau gouverneur (*Dumai*)
- Vaisseau des « attaques » (*Chongmai*) & vaisseau ceinture (*Daimai*)
- Vaisseaux des talons *Yin* et *Yang* (*Yin & Yang qiaomai*)
- Vaisseaux de liaison *Yin* et *Yang* (*Yin & Yang weimai*)

Renmai & Dumai

Vaisseau conception

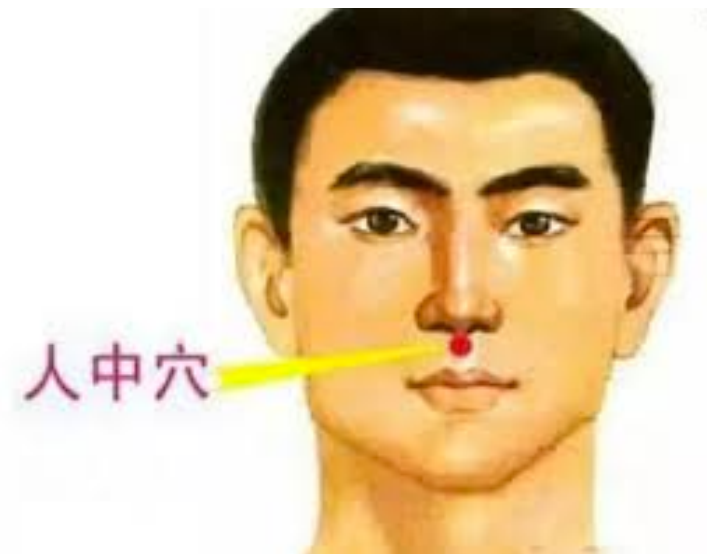


Vaisseau gouverneur



Application

- 26 Vaisseau Gouverneur
- Nom principal: *Shuigou*, 水溝 (水沟), Rigole de l'eau
- Un des noms secondaires: *Renzhong*, 人中, milieu de l'homme



Application

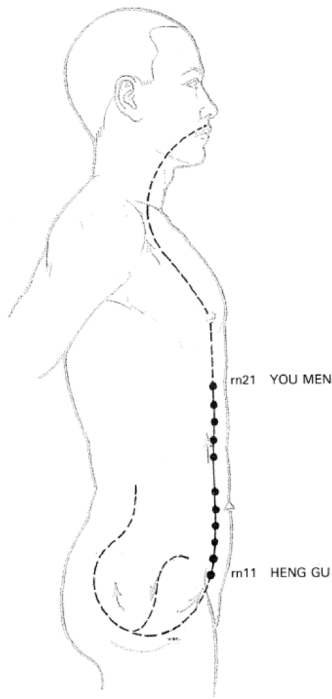
- 4 VG, *Mingmen*, 命門 (命门), porte de la vie
- Au-dessous de l'apophyse épineuse de la deuxième vertèbre lombaire



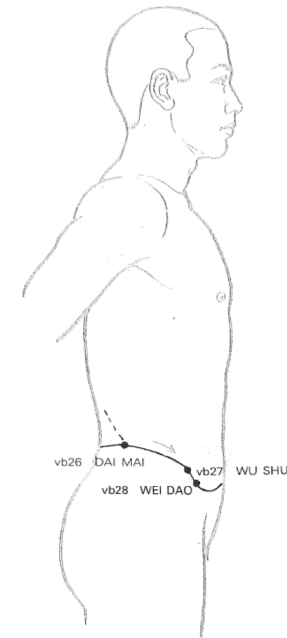
2 autres méridiens extra-ordinaires issus de Mingmen

Mingmen

Vaisseau des attaques, *Chongmai* 衝脈(冲脉)

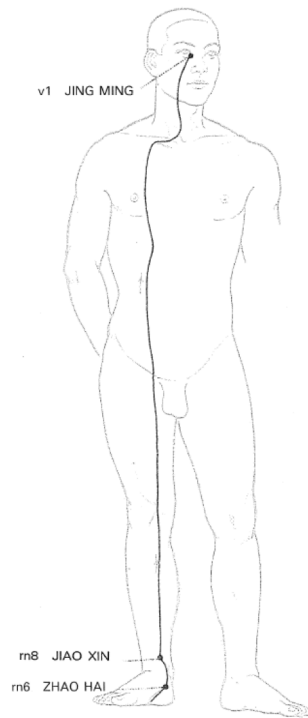


Vaisseau ceinture, *Daimai* 帶脈(带脉)

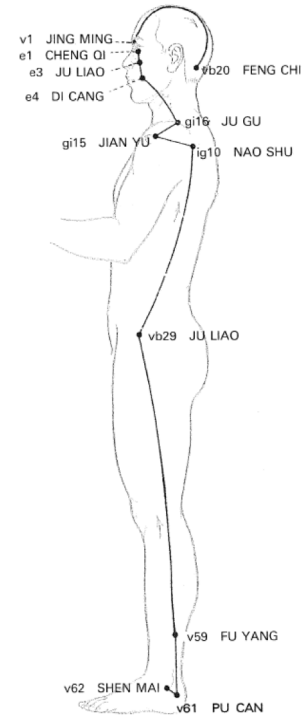


Vaisseaux des talons *Qiaomai*

Yin Qiaomai

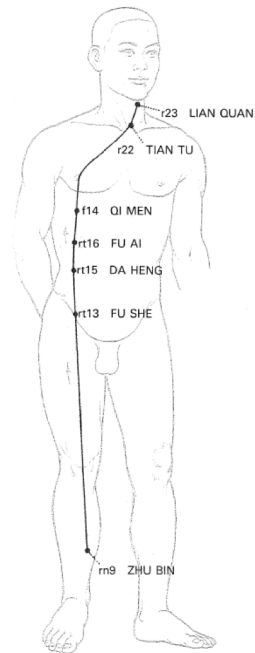


Yang Qiaomai

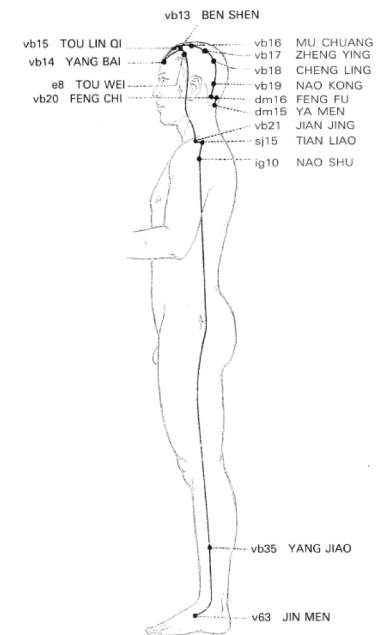


Vaisseaux de liaison *Weimai*

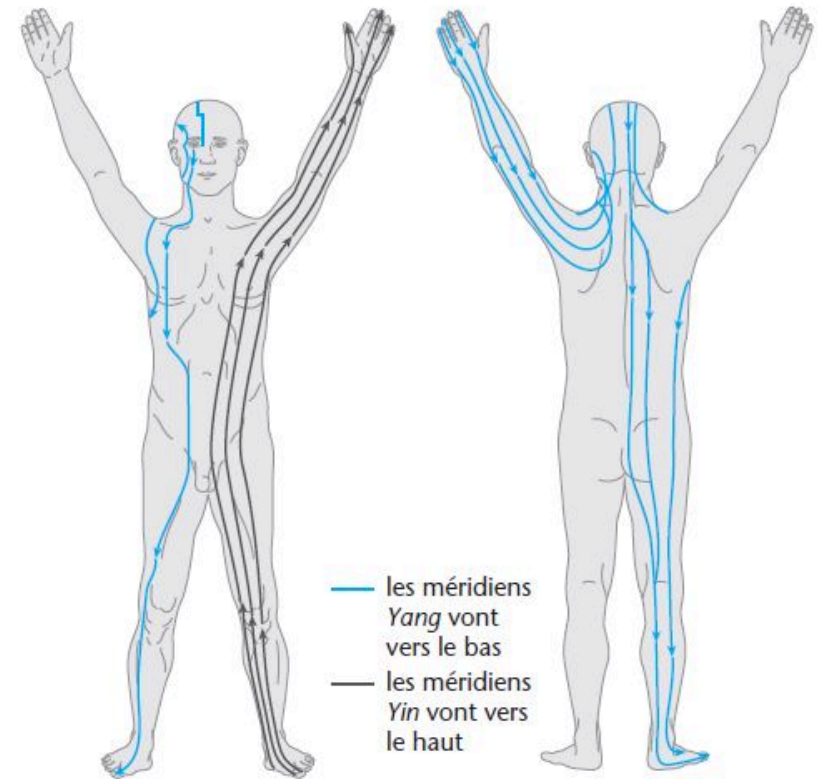
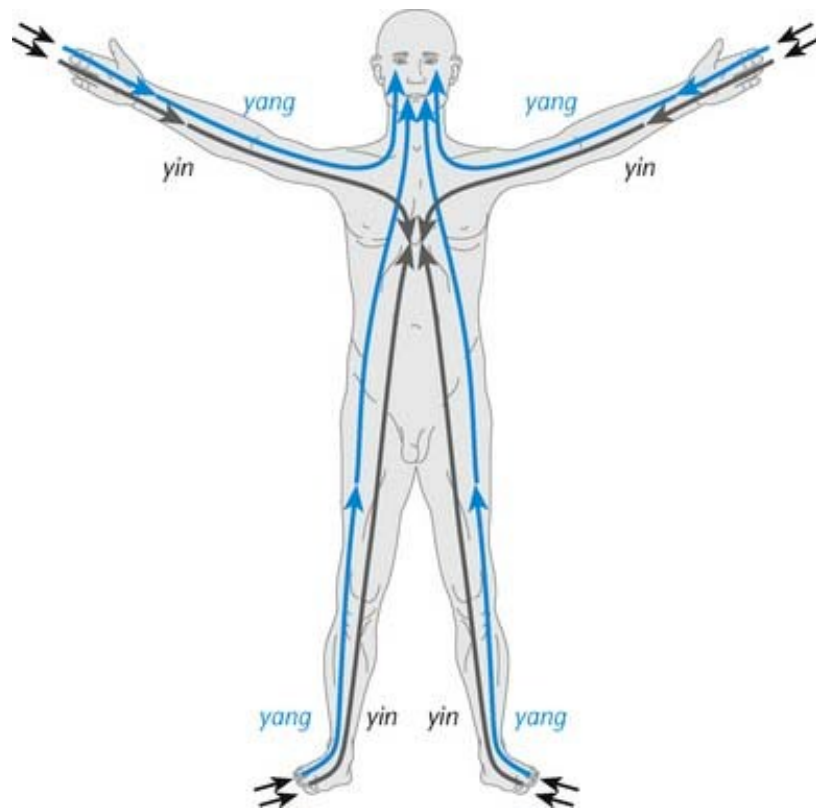
Yin Weimai



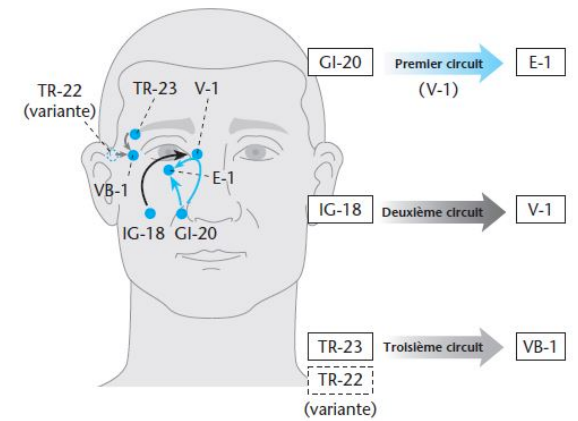
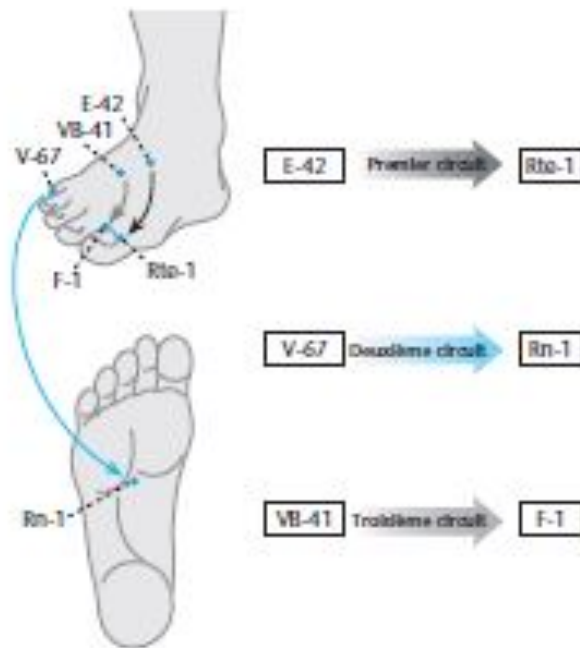
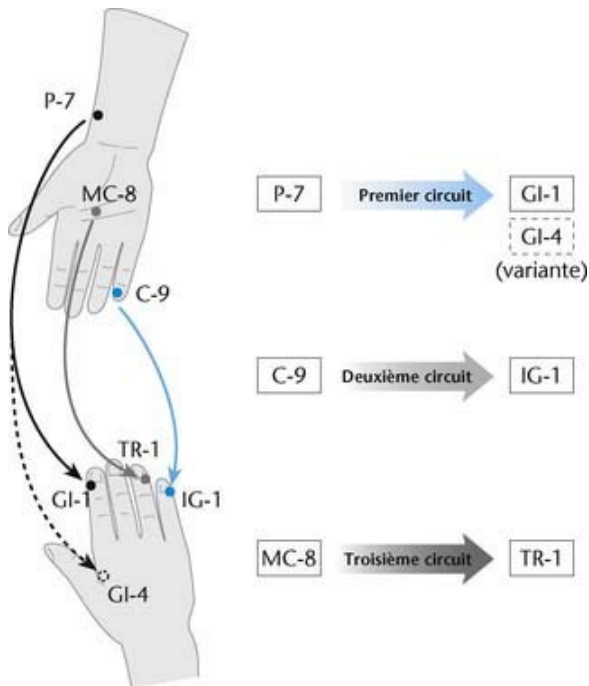
Yang Weimai



Circulation des souffles

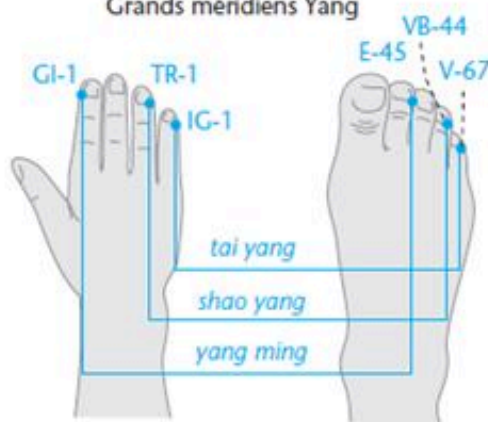


Connections des méridiens

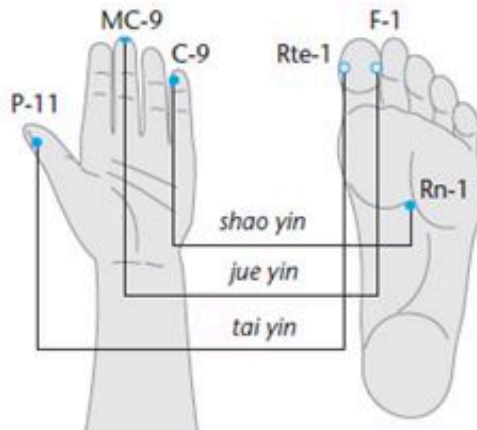




Grands méridiens Yang



Grands méridiens Yin



Grands méridiens Yin

Bibliographie

- Yang Jwing-ming. Les racines du *qigong* chinois
- Phan-Choffrut F. Physiologie chinoise à l'usage des pratiquants d'arts énergétiques chinois:
<https://chantaijiwuyi93.files.wordpress.com/2018/01/fpc-livreedition2013-filigrane.pdf>
- Chantaiji 93: <https://chantaijiwuyi93.wordpress.com/>
- Trajets des méridiens (vidéo):
<https://www.youtube.com/channel/UC0Dc7icYGVpuSLrmGT1RVqg>
- Chenmen: <https://www.chenmen.fr/>





谢谢