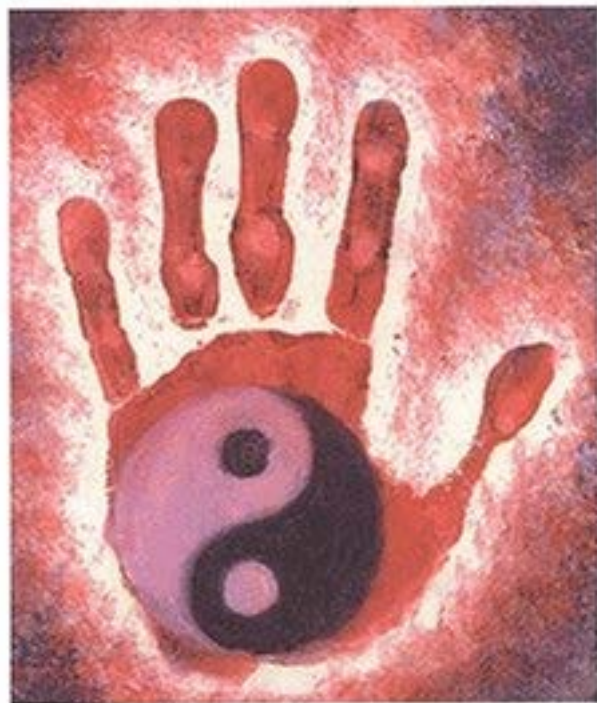


# MASSAGE CHI-KUNG

(QIGONG)

Le massage énergétique chinois

氣功按摩



Dr. Yang Jwing-Ming

# Sommaire

---

Avant-propos de l'éditeur .....	11
Remerciements et avertissement .....	12
À propos de l'auteur .....	13
Dédicace .....	19
Avant-propos .....	21
Préface .....	23

## Première partie Introduction

### Chapitre 1. Concepts généraux

1-1. Introduction .....	27
1-2. Chi, chi-kung et êtres humains .....	30
1. Définition globale du chi — 2. Définition précise du chi — 3. Définition globale du chi-kung — 4. Définition précise du chi-kung — 5. Définition moderne du chi — 6. Définition moderne du chi-kung (A. L'énergie naturelle — B. La nourriture et l'air — C. La pensée — D. L'exercice — E. Conversion de l'essence prénatale en chi)	
1-3. Définition des massages chi-kung .....	40
1. <i>Pu Tong An Mo</i> ou massage général (A. La relaxation physique et mentale — B. Éliminer la fatigue — C. Prévenir la maladie — D. Ralentir le processus de vieillissement — E. Accélérer l'adaptation aux changements soudains d'environnement énergétique — F. Le plaisir) — 2. <i>Tui Na An Mo</i> ou pousser et saisir — 3. <i>Dian Xue An Mo</i> ou massage par pression sur des points d'acupuncture — 4. <i>Qi An Mo</i> ou massage par le chi (A. Massage par le chi avec contact — B. Massage par le chi sans contact)	
1-4. L'histoire du massage chi-kung .....	46
1. Les médecins — 2. Les pratiquants d'arts martiaux — 3. Les ecclésiastiques — 4. Les « médecins aux pieds nus » — 5. La place du massage dans la médecine chinoise.	
1-5. À propos de ce livre .....	53

### Chapitre 2. Fondations générales

2-1. Introduction .....	57
2-2. Le corps physique .....	58
1. Le système sanguin — 2. Le système lymphatique — 3. Le système nerveux.	

<b>2-3. Le corps énergétique</b> .....	<b>69</b>
1. Le chi — 2. Le sang — 3. Le chi et le sang — 4. Les organes — 5. Le <i>Yin</i> et le <i>Yang</i> — 6. Les Cinq Phases, les Cinq Éléments ou <i>Wu Xing</i> — 7. Les canaux du chi et les vaisseaux — 8. Les douze méridiens (1. Méridien du Poumon — 2. Méridien du Gros Intestin — 3. Méridien de l'Estomac — 4. Méridien de la Rate — 5. Méridien du Cœur — 6. Méridien de l'Intestin Grêle — 7. Méridien de la Vessie — 8. Méridien du Rein — 9. Méridien du Péricarde — 10. Méridien du Triple Réchauffeur — 11. Méridien de la Vésicule Biliaire — 12. Méridien du Foie — Points importants) — 9. Les Huit Merveilleux Vaisseaux (A. Que sont les Huit Merveilleux Vaisseaux? — B. Fonctions générales des huit vaisseaux: 1. Le rôle de réservoir; 2. Protection contre les énergies pathogènes; 3. Régulation des changements de cycles de la vie; 4. Circulation de <i>Jing Qi</i> dans le corps — 1. Le Vaisseau Gouverneur ou <i>Du Mai</i> — 2. Le Vaisseau de Conception ou <i>Ren Mai</i> — 3. Le Vaisseau d'Assaut ou <i>Chong Mai</i> — 4. Le Vaisseau Ceinture ou <i>Dai Mai</i> — 5. Le Vaisseau <i>Yang</i> du Talon ou <i>Yangqiao Mai</i> — 6. Le Vaisseau <i>Yin</i> du Talon ou <i>Yinqiao Mai</i> — 7. Le Vaisseau de Liaison <i>Yang</i> ou <i>Yangwei Mai</i> — 8. Le Vaisseau de Liaison <i>Yin</i> ou <i>Yinwei Mai</i> ).	
<b>2-4. Le corps mental</b> .....	<b>115</b>
<b>2-5. Portes et jonctions du corps humain</b> .....	<b>116</b>
1. Les portes externes (A. Les yeux, la bouche, les oreilles et le nez — B. L'anus et l'urètre — C. Les pores — D. Les extrémités des doigts et des orteils — E. Les points d'acupuncture) — 2. Les portes internes (A. Les articulations — B. Les artères et les nerfs — C. Les nerfs principaux — D. Les jonctions du chi).	
<b>2-6. Points importants du massage chi-kung</b> .....	<b>124</b>

## Chapitre 3. Techniques de massage

<b>3-1. Introduction</b> .....	<b>127</b>
<b>3-2. Les outils du masseur</b> .....	<b>128</b>
1. La pointe des doigts — 2. La phalange — 3. Les deux dernières phalanges des doigts — 4. Les articulations phalangiennes des doigts — 5. Le tranchant de la main — 6. Le talon de la main — 7. Le centre de la paume — 8. Les avant-bras et les coudes — 9. Les genoux et la plante des pieds.	
<b>3-3. Techniques de massage et exercices</b> .....	<b>137</b>
1. Frotter ( <i>Rou</i> ou <i>Mo</i> ) — 2. Presser ( <i>An</i> ) — 3. Pousser ( <i>Tui</i> ) — 4. Saisir ( <i>Na</i> ) — 5. Caresser ( <i>Mo</i> ) — 6. Frapper sur des points ( <i>Dian Da, Qiao</i> ) — 7. Vibrer ( <i>Zhen Zhan</i> ) — 8. Maintenir ( <i>Duan</i> ) — 9. Lever/Soulever ( <i>Ti</i> ) — 10. Tirer ( <i>La</i> ) — 11. Pincer ( <i>Nie</i> ) — 12. Soutenir ( <i>Ding</i> ) — 13. Secouer ( <i>Yao</i> ) — 14. Taper ( <i>Paï</i> ) — 15. La chiquenaude ( <i>Tan</i> ) — 16. Balancer ( <i>Shuai</i> ) — 17. Remplir ( <i>Cuo</i> ) — 18. Diviser ( <i>Fen</i> ) — 19. Combiner ( <i>He</i> ) — 20. Plier ( <i>Die</i> ) — 21. Rouler ( <i>Gun</i> ) — 22. Onduler ( <i>Dou</i> ) — 23. Hacher ( <i>Pi</i> ) — 24. Porter sur le dos ( <i>Bei</i> ) — 25. Percer ( <i>Qia</i> ) — 26. Pointer ( <i>Dian</i> ) — 27. Transporter ( <i>Yun</i> ) — 28. Tirer rapide ( <i>Che</i> ) — 29. Étirer ( <i>Shen</i> ) — 30. Plier ( <i>Qu</i> ) — 31. Marteler ( <i>Da</i> ) — 32. Pincer/Glisser ( <i>Nuo</i> ) — 33. Tirer/Glisser ( <i>Le</i> ) — 34. Tirer les racines ( <i>Ba</i> ) — 35. Écraser ( <i>Ji</i> ) — 36. Vriller ( <i>Ban</i> ) — 37. Battre ( <i>Dao</i> ) — 38. Picorer ( <i>Zhuo</i> ) — 39. Osciller ( <i>Huang</i> ) — 40. Les rotations ( <i>Xuan</i> ) — 41. Peigner ( <i>Shu</i> ) — 42. Gratter ( <i>Sao</i> ) — 43. Mouliner ( <i>Chan</i> ) — 44. Racler ( <i>Gua</i> ) — 45. Piquer ( <i>Lu</i> ) — 46. Percuter ( <i>Guan</i> ) — 47. Pianoter ( <i>Qie</i> ) — 48. Balayer ( <i>Cha</i> ) — 49. Draguer ( <i>Tao</i> ) — 50. Frapper avec les mains en coque ( <i>Kou</i> ).	
<b>3-4. Les clés pour réussir un massage</b> .....	<b>164</b>
1. Réguler le corps — 2. Réguler la respiration — 3. Réguler le mental — 4. Réguler le chi — 5. Réguler le <i>Shen</i> (l'esprit).	

## Deuxième partie

# Le massage Pu Tong An Mo

### Chapitre 4. Concepts généraux

4-1. Introduction .....	169
4-2. Objectifs du massage .....	170
1. Relâcher les tensions mentales — 2. Remettre en mouvement le chi et le sang stagnants — 3. Maintenir le système nerveux en santé — 4. Accroître la production d'hormones et renforcer le système immunitaire — 5. Le plaisir.	
4-3. Théorie du massage .....	173
1. Masser le corps mental — 2. Masser le corps physique (A. Masser les terminaisons nerveuses — B. Masser les organes sensoriels — C. Masser les muscles et les fascias — D. Masser la colonne vertébrale — E. Masser les articulations — F. Masser les organes internes — G. Masser la moelle des os) — 3. Masser le corps énergétique (A. Masser les terminaisons nerveuses — B. Masser les portes du chi — C. Masser les glandes endocrines).	
4-4. Règles du massage .....	179
1. Les procédures (A. Masser le mental — B. La tête et le cou — C. Le dos — D. La partie postérieure des jambes — E. La partie postérieure des bras — F. Poitrine et abdomen — G. La partie antérieure des jambes — H. La partie antérieure des bras) — 2. Les trajets (A. Agir de haut en bas — B. Agir depuis le centre vers les côtés — C. Les mouvements circulaires) — 3. La force.	

### Chapitre 5. Le massage général

5-1. Introduction .....	187
5-2. Massage du « corps mental » .....	190
5-3. Massage de la tête .....	192
1. Structure anatomique et systèmes circulatoires de la tête — 2. Théorie (A. Le sommet, les côtés et l'arrière — B. Le visage — C. Le cou) — 3. Portes de la tête (1. <i>Biliang</i> — 2. <i>Renzhong</i> — 3. <i>Baihui</i> — 4. <i>Taiyang</i> — 5. <i>Yifeng</i> — 6. <i>Ermen</i> — 7. <i>Qubin</i> — 8. <i>Xiaguan</i> — 9. <i>Tianzhu</i> — 10. <i>Naohu</i> ) — 4. La technique (A. Position assise — B. Partenaire allongé).	
5-4. Massage du dos .....	213
1. Structure anatomique et systèmes circulatoires du dos — 2. Théorie — 3. Portes du dos (1. <i>Jianjing</i> — 2. <i>Tianzong</i> — 3. <i>Gaohuang</i> — 4. <i>Lingtai</i> , Vaisseau Gouverneur Du Mai — 5. <i>Mingmen</i> — 6. Le sacrum ou <i>Xian Gu</i> — 7. <i>Changqiang</i> ) — 4. La technique.	
5-5. Massage des membres en position allongée .....	229
1. Massage des membres inférieurs (A. Structure anatomique et systèmes circulatoires — B. Théorie — C. Portes des membres inférieurs: 1. <i>Zhongkong</i> , <i>Zhibian</i> et <i>Baihuanshu</i> ; 2. <i>Jiankua</i> et <i>Huantiao</i> ; 3. <i>Huiyin</i> ; 4. <i>Yinmen</i> , <i>Weizhong</i> et <i>Chengshan</i> ; 5. <i>Fengshi</i> ; 6. <i>Xuehai</i> et <i>Sanyinjiao</i> ; 7. <i>Tiaokou</i> et <i>Jiexi</i> ; 8. <i>Yongquan</i> — D. La technique) — 2. Massage des membres supérieurs (A. Structure anatomique et systèmes circulatoires — B. Théorie — C. Portes des bras: 1. <i>Jiantiao</i> et <i>Jianyu</i> ; 2. <i>Naohui</i> et <i>Binao</i> ; 3. <i>Quchi</i> et <i>Chize</i> ; 4. <i>Kongzui</i> et <i>Sidu</i> ; 5. <i>Hegu</i> ; 6. <i>Laogong</i> — D. La technique).	
5-6. Massage du thorax et de l'abdomen .....	261
1. Structure anatomique du tronc — 2. Théorie — 3. Portes du tronc (1. <i>Tiantu</i> — 2. <i>Shufu</i> et <i>Qihu</i> — 3. <i>Zhongfu</i> — 4. <i>Shanzhong</i> — 5. <i>Jiuwei</i> — 6. <i>Yingchuang</i> , <i>Ruzhong</i> et <i>Rugen</i> — 7. <i>Riyue</i> — 8. <i>Shuxi</i> et <i>Jimai</i> ) — 4. La technique.	
5-7. Massage de la partie antérieure des membres .....	276
1. Les membres inférieurs (A. Portes de la partie antérieure de la cuisse: 1. <i>Futu</i> ; 2. <i>Xuehai</i> — B. La technique) — 2. Les membres supérieurs (A. Portes de la face antérieure du bras: 1. <i>Jubi</i> ; 2. <i>Jianneiling</i> ; 3. <i>Quze</i> — B. La technique).	



<b>Chapitre 6. L'automassage</b>	
6.1 Concept général	285
Buts de l'automassage — 2. Avantages et inconvénients de l'automassage (A. Avantages — B. Inconvénients).	
6.2 L'automassage	290
1. La tête et la nuque — 2. Le thorax — 3. L'abdomen et le bas du dos — 4. Les jambes — 5. Les pieds — 6. Les testicules — 7. Les bras — 8. Les mains.	
6.3 L'automassage des organes	310
1. Massage des organes avec les mains (A. L'intestin grêle et le gros intestin — B. Le foie, la rate, l'estomac et la vésicule biliaire — C. Les reins — D. Les poumons — E. Le cœur) — 2. Massage des organes à travers le mouvement (Détendre les muscles du tronc) — 3. Massage des organes en position debout (A. L'intestin grêle, le gros intestin, la vessie et les reins — B. L'estomac, le foie, la rate, la vésicule biliaire et les reins — C. Les poumons et le cœur) — 4. Massage des organes en position assise (A. Détendre la colonne vertébrale et les muscles du tronc — B. Masser l'intestin grêle, le gros intestin et la vessie — C. Masser le foie, la vésicule biliaire, l'estomac, la rate et les reins — D. Masser les poumons et le cœur).	
<b>Chapitre 7. Conclusion</b>	325
<b>Annexe A. Glossaire et traduction des mots chinois</b>	327
<b>Annexe B. Notions de lecture des termes chinois</b>	333

## Avant-propos de l'éditeur

La recherche médicale de ces cinquante dernières années a été consacrée à guérir plutôt qu'à prévenir la maladie. Toute l'énergie des médecins est obstinément tournée vers le traitement des symptômes, qui en génère bien souvent d'autres, au lieu de chercher et de supprimer l'origine du mal. Comme il reste encore de nombreuses pathologies que la médecine ne sait pas affronter, il serait judicieux de les prévenir et d'éviter qu'elles ne se déclarent. C'est une constante chez nous de s'occuper du présent en négligeant de l'inscrire dans une continuité partant d'un passé pour aller vers un avenir. Qui a vraiment conscience qu'il faut éviter de pourrir notre environnement pour ne pas avoir à le nettoyer, qu'il faut se soucier des hommes pour ne pas engendrer la haine et la guerre, qu'il faut se préoccuper de l'enfance pour ne pas générer la délinquance de la jeunesse ?

Le savoir médical, privilège d'une élite qui protège son autorité, n'est pas suffisamment divulgué au public. Les informations relatives aux questions de santé publique sont communiquées trop tard, voire même dissimulées. Nous le constatons régulièrement et les affaires du sang contaminé, de la « vache folle » ou encore de l'hormone de croissance nous rappellent la nécessité d'une vigilance individuelle particulière.

C'est une nécessité et un besoin pour le « nouvel » homme moderne que d'apprendre à maîtriser son existence. En dépit des tendances à la réaction, les médecines naturelles sont devenues le contrepoint de la thérapie chimique, l'union des cœurs détrône la solidarité des besoins et les spiritualités ouvertes prennent le pas sur les religions dogmatiques. C'est dans cette perspective de réveil et de régénération que se situent les *Éditions de l'Éveil*. Elles élargissent le champ de *Budo Éditions*, jusqu'alors réservé à l'art martial et à sa spiritualité, à tous les domaines qui contribuent au développement de la conscience et à l'Éveil.

*Massage Chi-kung* est au confluent de toutes les activités et de toutes les réflexions impliquées dans la recherche intérieure. Cet ouvrage traduit bien la démarche de l'Éveil : s'adresser à tous dans une perspective de progrès, apporter au corps plaisir et santé, au cœur une harmonie et une occasion de partage, à l'âme une nouvelle vision plus juste du réel, de soi et du monde.

Thierry Plée, éditeur

# Chapitre 1

## Concepts généraux

### 一般概念

---

#### 1-1. Introduction

La santé a toujours été la principale préoccupation du genre humain. Pourtant, la plupart des gens ne prêtent aucune attention aux moyens de la préserver. Il semblerait que nous ne l'apprécions que lorsque nous la perdons. Le meilleur moyen de se maintenir en bonne santé, est encore de prévenir l'installation de la maladie. Pour le corps, comme pour une machine, il est préférable d'effectuer une maintenance préventive plutôt que d'attendre la défaillance pour procéder à la réparation. Surtout lorsque l'on sait que, dans de nombreux cas, il est impossible de retrouver une qualité de santé égale à celle qui était nôtre avant la maladie. De plus, il faut savoir que le processus de vieillissement de corps a tendance à s'accélérer pendant la maladie.

Vous avez sûrement remarqué que la plupart des maladies ne se déclenchent pas pendant la nuit, et qu'en fait, nombre d'entre elles sont causées par de mauvaises habitudes et par la façon dont nous abusons de notre corps. Les conséquences de ces mauvaises habitudes sont souvent aggravées par le fait que nous ignorons le fonctionnement du corps. Trop de gens pensent que leur santé est l'affaire et la responsabilité de leurs médecins et non la leur. Si l'on se donnait la peine d'y faire attention, il serait possible de réduire de moitié nos problèmes de santé.

Depuis les temps anciens, la médecine chinoise et le chi-kung (氣功, *Qigong*) ont porté leur attention sur le maintien de la santé et sur la prévention de la maladie. Selon les Chinois, le corps humain est composé de deux éléments principaux : le corps énergétique interne (*Yin*, 陰), et le corps physique (*Yang*, 陽). Il est dit que le corps énergétique interne est la fondation du corps *Yang* et qu'il est la racine de la santé et de la longévité. L'énergie *Yin* est de ce fait l'origine de la vie. Elle permet la croissance

du *Yang*. Lorsqu'elle décline ou croît brusquement, le changement se manifeste dans le *Yang*. Si ce déséquilibre persiste, des dommages et des dysfonctionnements apparaîtront dans le corps.

Si, par exemple, vous ne vous sentez pas bien et que vous consultez un médecin généraliste, celui-ci vous examinera et peut-être vous prescrira-t-il des examens complémentaires, des radios. S'il ne décèle aucune anomalie physique, il vous dira alors que vous allez parfaitement bien ou que votre problème est d'ordre psychologique. Si, en revanche, vous consultez un médecin traditionnel chinois, il commencera par jauger le niveau du chi (氣, *Qì*) dans les douze méridiens reliés à vos organes internes. S'il constate que sa circulation est perturbée, le médecin aura le choix entre user de l'acupuncture, des plantes, du massage ou d'autres méthodes traditionnelles pour la rétablir et prévenir l'installation de la pathologie dans votre organisme. Cette façon de procéder est différente de celle du médecin occidental qui attendra les symptômes visibles pour prendre en considération la maladie et admettre que vous en soyez atteint.

Une autre différence majeure est que les Chinois, contrairement aux occidentaux, considèrent le corps humain dans son ensemble plutôt que de s'attacher exclusivement à la partie du corps qui est atteinte. Prenons l'exemple d'un trouble au niveau du foie, le médecin occidental traitera celui-ci comme une pathologie du foie alors que le thérapeute chinois cherchera l'origine du dérèglement au niveau de la circulation du chi. Est-ce le *Yang* des reins qui est trop fort ? ou est-ce le chi du cœur qui est trop *Yin* ? Pour chercher l'origine du mal qui atteint un organe, il faut d'abord connaître les relations qui existent entre les différents organes car ils sont reliés entre eux par le chi. Chaque organe a donc une influence sur les autres. Dès lors, s'il ne veut pas exposer son patient à une rechute, le praticien se doit de trouver l'origine du dysfonctionnement et ne pas se contenter de traiter les symptômes.

Toutes ces raisons font qu'il est très important pour les Chinois de maintenir l'équilibre *Yin/Yang* au niveau des organes, d'accroître la quantité de chi, et de favoriser sa circulation dans le corps. Depuis des millénaires déjà, le massage chi-kung s'est avéré être l'un des plus sûrs moyens d'obtenir de tels résultats. Cela dit, le massage a de tout temps été une réaction naturelle chez l'homme. En effet, face à la douleur le premier réflexe est de se frotter avec la main pour la dissiper. Au début, on ne se souciait pas de savoir comment elle disparaissait mais on reconnaissait que le massage pouvait non seulement soulager, mais encore accroître l'énergie et même soigner certaines maladies.

Il n'est pas de pays qui puisse s'attribuer l'invention du massage. En effet, cette pratique s'est développée partout dans le monde à un moment ou un autre de l'histoire de chaque civilisation. Bien qu'il existe des différences dans les techniques et dans la profondeur des théories, le but recherché, à savoir favoriser la circulation des fluides et de l'énergie dans le corps pour améliorer la santé, reste le même.

Les Chinois font des recherches et pratiquent le massage depuis plus de quatre mille ans et ont développé une théorie détaillée et logique qui adhère étroitement à leur médecine et aux théories du chi-kung. Ils ont essayé de répondre aux questions : de quelle manière le massage peut-il être bénéfique à l'homme ? Quelles sont les relations entre l'énergie interne et le massage ? Quels sont les traitements les plus adaptés à des cas spécifiques ?

Avec les années, de nombreuses écoles de massage ont vu le jour, toutes basées

sur leur propre expérience mais, même si leurs techniques diffèrent quelque peu, les théories sur lesquelles elles reposent demeurent identiques. Dès lors, comprendre le comment, le pourquoi ainsi que les fondements de la théorie s'avère extrêmement important. Si vous appreniez la technique sans connaître les principes de base et la théorie, votre progression dans ce domaine serait limitée.

Pour comprendre le massage chinois, il faut tout d'abord chercher à savoir en quoi il diffère de son homologue occidental. Comme on peut le constater en Chine, il est communément appelé massage chi-kung car son but principal est d'influer sur le système énergétique ainsi que sur la circulation du sang et de la lymphe dans le corps. On se souvient que pour les Chinois la maladie a pour cause un déséquilibre du chi ou un blocage de sa circulation. Il est donc essentiel au praticien désireux d'aider ses patients, de comprendre le concept du chi, les principes qui en gèrent la circulation et au delà même, d'entraîner et d'utiliser son propre chi de sorte à pouvoir le restituer, dans un but thérapeutique, pour rééquilibrer par le massage le chi déficient de ses malades. On peut donc constater que le massage chinois n'a pas été seulement développé dans le but de relaxer mais aussi pour soigner la pathologie. Nous vous rappelons que si vous vous intéressez à l'étude des théories du chi-kung vous devez vous référer à l'ouvrage de l'auteur : *Les Racines du Chi-kung chinois*.

Quant à la question des différences qui existent entre le massage chi-kung chinois et le *Shiatsu* japonais, si l'on se penche sur l'origine de la culture japonaise, force nous est de constater que pour une majeure partie elle provient de Chine, surtout en ce qui concerne la médecine et la religion. Les études chinoises sur le chi et en médecine ont grandement influencé le Japon, et le *Shiatsu* en résulte directement. À la lecture du présent ouvrage, vous remarquerez que l'on retrouve certaines techniques du *Shiatsu* dans le massage par pressions sur des points (ou acupression), que nous traiterons dans la deuxième partie de ce livre. Naturellement, des centaines d'années de développements parallèles ont occasionné quelques différences aussi bien techniques que théoriques mais, cela dit, il peut être intéressant pour vous de comparer ces deux arts et d'y choisir les techniques les plus adaptées à votre pratique.

Le massage chi-kung s'est toujours révélé efficace dans le traitement des traumatismes, des maladies, et dans bien d'autres cas. Aussi, bien que ses résultats ne soient pas aussi rapides que ceux prodigués par la médecine occidentale, le massage chinois reste avantageux sur bien des points :

1. Il ne provoque pas d'effets secondaires.
2. Il résout les problèmes à leur source et de manière naturelle.
3. Contrairement à la médecine occidentale, il n'utilise pas de médicaments chimiques dont on sait qu'ils provoquent des dépendances.
4. Sa pratique développe la compréhension et la conscience que l'on peut avoir de son propre corps (physique et énergétique). Se connaître mieux, n'est-ce pas la clef de la prévention lorsque l'on parle de maladie ?

Gardons tout de même à l'esprit que la médecine occidentale possède de nombreux points forts et que vous devez en tirer le meilleur parti. L'idéal, en fait, est de combiner les méthodes orientale et occidentale, ce qui bien sûr nécessite d'avoir une bonne connaissance de ces deux approches.

Au point d'évolution qu'elle a atteint, l'humanité nous offre la merveilleuse opportunité de pouvoir communiquer librement et ouvertement. Ne prendre en

considération que notre propre culture sans s'occuper des développements et des réalisations des autres cultures, c'est à coup sûr le meilleur moyen de laisser notre intellect s'installer dans l'archaïsme.

Dans la partie suivante nous allons voir les concepts du chi et du chi-kung. La troisième partie sera consacrée à la récapitulation des différentes catégories du massage chinois et, dans la quatrième partie, nous nous pencherons sur l'histoire du massage chi-kung. Enfin, et pour conclure ce chapitre, nous verrons la manière d'utiliser au mieux cet ouvrage.

---

## 1-2. Chi, chi-kung et êtres humains

Avant de nous pencher sur la relation entre le chi et le corps humain, nous définirons ce qu'est le chi et en quoi consiste le chi-kung. Nous étudierons d'une manière générale le concept du chi selon le point de vue traditionnel et selon la science moderne. Ensuite, nous utiliserons les concepts modernes pour expliquer le chi-kung. Si vous êtes désireux d'aborder ces sujets plus en profondeur, vous pouvez vous référer au livre *Les Racines du Chi-kung chinois* (Budo Éditions, 1995-2001).

### 1. Définition globale du chi

Le chi (Qi, 氣) est l'énergie ou la force naturelle qui emplit l'univers. Traditionnellement, les Chinois pensent que notre univers est composé de trois forces ou énergies majeures (*San Cai*, 三才) qui sont : le Ciel (*Tian*, 天), la Terre (*Di*, 地) et l'Homme (*Ren*, 人). Au Ciel (paradis ou cosmos) correspond l'énergie céleste *Tian Qi* (天氣). Elle est la plus importante des trois, car elle représente les forces que les corps célestes exercent sur la Terre, comme par exemple les rayonnements du soleil, la lumière de la lune et son champ de gravité, ainsi que l'énergie qui émane des étoiles. Les Chinois, encore aujourd'hui, ont coutume de penser que les variations climatiques et les catastrophes naturelles sont gouvernées par l'énergie céleste *Tian Qi*. Les champs énergétiques ont la particularité de lutter entre eux de manière permanente pour maintenir cet équilibre sans lequel ils ne pourraient exister. Lorsque l'énergie du Ciel se trouve perturbée au point de perdre son harmonie, elle dispose de divers moyens tels que la pluie, le vent, voire les tornades et les tempêtes, pour retrouver son équilibre.

Sous l'énergie céleste, règne l'énergie terrestre. Elle est influencée et contrôlée par le chi du Ciel. Trop de pluie, par exemple, fait déborder les rivières ou modifie leur cours, mais si elle venait à manquer, s'ensuivrait la mort des végétaux. Pour les Chinois, le chi de la Terre est la réunion de différents principes ordonnés selon un plan rigoureux, tels que les champs magnétiques ou l'extrême chaleur du centre de la Terre. Là encore, ces énergies doivent être équilibrées, faute de quoi peuvent apparaître des catastrophes telles que les tremblements de terre. Quand l'énergie terrestre est en harmonie, les plantes et les animaux peuvent s'épanouir et se développer de manière saine et vigoureuse.

Dans le chi de la Terre, il faut inclure les énergies de l'Homme, des plantes et de toutes choses qui, individuellement, cherchent à maintenir l'équilibre de leurs champs énergétiques propres, sans lequel elles tomberaient malades, mourraient et

se décomposeraient. Depuis l'origine du chi-kung, ses adeptes se sont intéressés aux relations qui peuvent exister entre l'Homme, le chi du Ciel et celui de la Terre. Ainsi, à force de recherches, ont-ils conclu que ces énergies avaient une influence prépondérante sur toutes les formes de vie terrestres.

En Chine, toute forme d'énergie capable de manifester de la puissance ou de la force est appelée « chi ». Cela peut être l'électricité, le magnétisme, la chaleur, ou bien encore, la lumière. Ainsi appelle-t-on *Dian Qi* (電氣) l'énergie électrique, *Re Qi* (熱氣) l'énergie calorique, et désignera-t-on par *Ren Qi* (人氣) l'énergie humaine.

On utilise communément le terme « chi » pour exprimer l'état énergétique des choses, et plus spécialement des êtres vivants. Comme nous l'avons déjà vu, le temps qu'il fait ou le climat s'appelle *Tian Qi*, et ce parce qu'il renseigne sur l'état des énergies célestes. D'une chose vivante, on dira qu'elle a du *Huo Qi* (活氣, chi vital), et quand elle est morte, on qualifiera son énergie de *Si Qi* (死氣, chi mort) ou de *Gui Qi* (鬼氣, chi fantôme). On dit aussi d'une personne qui vit dans la droiture et possède une force de caractère entièrement vouée au bien, qu'elle a un *Zheng Qi* (正氣, chi correct). *Qi Shi* (氣勢, état d'énergie) fait référence à l'état spirituel ou au moral d'une armée.

Comme nous venons de le constater, le mot « chi » a une signification bien plus étendue qu'on ne le pense habituellement. En effet, il ne se limite pas à nommer l'énergie qui circule dans le corps, mais peut aussi être utilisé pour désigner toute forme d'énergie, d'action où d'état énergétique. Il est très important de bien comprendre ceci quand on pratique le chi-kung, afin de ne pas limiter son esprit à une signification étreinte du terme chi, ce qui pourrait entraver la compréhension et les progrès du pratiquant.

## 2. Définition précise du chi

Maintenant que l'on a vu la définition globale du chi, voyons comment il se traduit dans le monde actuel du chi-kung. Parmi les trois forces mentionnées plus haut (Ciel, Terre, Homme), les Chinois se sont essentiellement intéressés au chi de l'Homme, et ce, pour ses liens étroits avec la santé et la longévité. Les quelque quatre mille ans de pratique du chi-kung font que lorsqu'on parle de chi, l'on fait généralement allusion au chi qui circule dans le corps humain.

Il y a deux mille ans, dans les textes de la médecine chinoise et du chi-kung, le terme « chi » était transcrit 炁. Cet idéogramme est formé de deux clefs: 无, au-dessus, se traduit par « rien » et 火, en dessous, représente le feu; ce qui revient à dire que le mot « chi » s'écrivait comme « pas de feu ». Si l'on se replace dans le contexte de l'époque, il est très facile d'en comprendre les raisons.

En ce temps-là, **les pratiquants de chi-kung et les médecins cherchaient à maintenir l'équilibre Yin/Yang du chi circulant dans le corps. Ainsi, lorsque ce but était atteint, il n'y avait effectivement « pas de feu » dans les organes internes.** Cela découle d'un concept très simple qui, selon la médecine chinoise, veut que chaque organe reçoive la juste quantité de chi dont il a besoin pour fonctionner normalement. Si cette quantité n'est pas respectée (souvent par excès, trop Yang), cela engendre un mauvais fonctionnement de l'organe et, à plus long terme, des dommages au corps physique. C'est pourquoi l'objectif des médecins et des pratiquants de chi-kung était d'atteindre cet état de « non feu » dont le nom s'est transformé plus tard en « chi ».

Pourtant, dans les publications plus récentes, le chi du « non feu » a été remplacé

par l'idéogramme 氣, qui est aussi composé de deux clefs: 气, qui représente l'air, et 米, le riz. Cela démontre que les pratiquants de chi-kung se sont rendu compte que le chi qui circule dans notre corps prend sa source dans l'air que nous respirons, ainsi que dans la nourriture que nous consommons (le riz). L'énergie de l'air se dit *Kong Qi* (空氣), ce qui se traduit par l'« énergie de l'espace ».

Il y eut longtemps un désaccord sur la nature de l'énergie qui circule dans le corps de l'homme. Certains affirmaient que c'était de la chaleur, pour d'autres c'était de l'électricité, et d'autres encore soutenaient que c'était un mélange de chaleur, d'électricité et de lumière.

Depuis une quinzaine d'années, cette confusion a progressivement disparu à mesure que l'on a mieux compris le concept du chi. Si nous nous référons à nos connaissances scientifiques, il n'existe, mise à part la force d'attraction de la Terre, qu'une seule sorte d'énergie: l'énergie électromagnétique. La lumière électrique (ondes électromagnétiques) et la chaleur (ondes infrarouges) font aussi partie de cette énergie électromagnétique. Il en va de même pour l'énergie bio-électrique qui circule dans l'homme, qui est en fait un champ électromagnétique vivant, influencé par ses pensées, ses sentiments, ses activités, sa nourriture, l'air qu'il respire, son style de vie, par les énergies naturelles, mais aussi par celles, bien moins naturelles, générées par la science et la société dans laquelle il vit.

Nous allons maintenant aborder la définition du chi-kung, ce qui vous permettra de mieux comprendre le rôle joué dans ce type de massage.

### 3. Définition globale du chi-kung

Nous avons déjà établi que le chi est l'énergie et qu'il se trouve dans le Ciel, la Terre, ainsi que dans toute chose vivante. En Chine, le terme « kung » (*Gong*, 功) est souvent utilisé à la place de « kung-fu » (*Gongfu*, 功夫), qui se traduit par « énergie et temps ». On attribue le nom de kung-fu à tout ce qui réclame beaucoup de temps et d'énergie, comme les études, l'entraînement aux arts martiaux, ou toute autre compétence longue et difficile à acquérir. Dès lors, **la véritable définition du chi-kung englobe tout entraînement ou étude en rapport avec le chi, qui nécessite beaucoup de temps et de nombreux efforts.** Il apparaît, d'après cette définition, que le chi-kung est une science qui étudie l'énergie dans la nature. La principale différence entre cette science de l'énergie et la science occidentale réside en ce que le chi-kung se concentre sur l'énergie interne de l'homme, tandis que la recherche moderne s'intéresse aux énergies extérieures au corps humain. Cela dit, lorsque l'on étudie le chi-kung, il est aussi très important de prendre en considération le point de vue scientifique moderne, afin de ne pas se laisser enfermer dans les croyances traditionnelles.

Les Chinois étudient le chi depuis quatre mille ans déjà, et les informations sur les schémas et les cycles de la nature sont consignées dans le *Yi Jing* (*Yi-king*, ou *I-Ching*, 易經, le *Livre des transformations*, 1122 avant J.-C.). À l'époque où le *Yi Jing* a été écrit, les Chinois, comme nous l'avons vu, croyaient déjà que dans la puissance de la nature étaient incluses celle du Ciel (*Tian*, 天), de la Terre (*Di*, 地) et de l'Homme (*Ren*, 人). Ces trois puissances se nomment « *San Cai* » (三才), et leurs manifestations sont les trois énergies, le chi du Ciel, le chi de la Terre et le chi de l'Homme. Ces trois facettes de la nature possèdent des règles et des cycles bien définis. Les règles sont immuables



et les cycles se répètent à intervalles réguliers. Les Chinois ont utilisé leurs connaissances de ces principes naturels pour calculer et codifier les variations que subit le chi de la nature. De ces calculs découle le *Bagua* (pakua, 八卦, les Huit trigrammes), qui engendre à son tour les 64 hexagrammes. On peut donc considérer que le *Yi Jing* a probablement été le premier ouvrage à enseigner aux Chinois le chi et ses variations tant dans la nature que chez l'homme. Plus tard, la relation entre les trois puissances de la nature et les variations de leurs énergies ont été très largement exposées et analysées dans le livre intitulé *Qi Hua Lun* (氣化論, *Théorie des variations du chi*).

Comprendre le chi du Ciel est très difficile, et cela était d'autant plus vrai par le passé, où la science n'en était qu'à ses débuts. Mais la nature est une perpétuelle répétition et l'expérience sur bien des années a permis à l'homme d'en retracer les schémas. La connaissance des lois qui régissent l'horloge céleste (*Tian Shi*, 天時), ainsi que ses cycles de répétition, nous aide à mieux comprendre les changements naturels des saisons, du climat, du temps, la pluie, la neige, la sécheresse, et tous les événements naturels. En les observant attentivement, on peut relever certains schémas et répétitions qui sont le fait du rééquilibrage des champs énergétiques. En plus des cycles que nous venons de citer, il en existe de nombreux autres dont les fréquences de répétition peuvent être quotidiennes, mensuelles ou annuelles, voire de douze ou de soixante ans.

Le chi de la Terre est une partie du chi céleste. Si vous apprenez à connaître sa structure ainsi que les règles qui la gouvernent, vous pourrez comprendre la manière dont les montagnes et les fleuves se sont formés, comment poussent les plantes, le mouvement des rivières. Vous pourrez aussi savoir quelle région convient le mieux à une personne, où construire une maison, et l'orientation qui en fera un endroit sain et bénéfique à la vie. De nos jours, il existe en Chine des gens appelés « *Di Li Shi* » (地理師, professeur de géomancie), ou « *Feng Shui Shi* » (風水師, professeur de la pluie et du Vent), qui ont fait leur métier de ces connaissances. Le terme *Feng Shui* est fréquemment utilisé parce que la direction et la qualité du vent et des cours d'eau sont des facteurs primordiaux dans l'évaluation d'un site. Ces experts, qui utilisent aussi bien leurs connaissances du *Feng Shui* que du *Yi Jing*, sont souvent sollicités lors de décisions importantes telles que le choix d'un emplacement pour construire une maison, où enterrer un mort, et comment redisposer ou redécorer un appartement ou un bureau. De très nombreuses personnes pensent qu'établir un commerce ou un centre d'affaires selon les règles du *Feng Shui* peut les rendre plus prospères.

Des trois chi originels, celui de l'Homme a sûrement été le plus profondément étudié, et ce, sur un grand nombre de points. Les Chinois sont persuadés que non seulement les énergies du Ciel et de la Terre ont une influence prépondérante sur le chi de l'Homme, mais qu'en outre, elles président à sa destinée. En effet, si en plus de comprendre les relations humaines (*Ren Shi*, 人事), on connaît les rapports entre la nature et l'Homme, il devient possible de prédire les guerres et la destinée d'un pays ou d'un peuple, les désirs et le tempérament d'une personne, voire son avenir. De ces connaissances, les Chinois ont fait une profession, et les personnes qui la pratiquent sont appelées « *Suan Ming Shi* » (算命師, professeur de calcul de la vie).

Les plus grandes réalisations de l'étude de l'énergie humaine, cependant, se situent au niveau de la santé et de la longévité. Le chi étant la source de la vie, comprendre son mode de fonctionnement et les façons de le réguler doit permettre de

vivre une vie longue, saine et vigoureuse. Il ne faut pas perdre de vue que l'Homme est conçu d'après les mêmes schémas que l'univers, et que si l'on va à l'encontre des cycles de la nature, on s'expose à la maladie. Il est donc dans votre intérêt d'adapter votre mode de vie à celui de la nature. C'est précisément ce que veut dire « **Tao** » (*Dao*, 道), qui peut aussi se traduire par « **Voie de la Nature** ».

Dans les recherches effectuées pour agir sur le chi de l'Homme, de nombreuses options ont été étudiées, telles que l'acupuncture, l'acupression, la pharmacopée (traitement par les plantes), la méditation et les exercices de chi-kung. L'utilisation de l'acupuncture, de l'acupression et de la pharmacopée pour corriger le flux de l'énergie a donné naissance à la médecine chinoise. La pratique de la méditation et du chi-kung pour améliorer la santé et prévenir les maladies est très largement répandue dans la population chinoise. Les taoïstes et les bouddhistes se servent de ces deux dernières techniques dans leur recherche de « l'illumination ».

En conclusion, **on devrait utiliser le terme « chi-kung » pour désigner l'étude du chi, que ce soit celui du Ciel, de la Terre, ou bien encore celui de l'Homme**, mais ce terme ayant été réduit, de nos jours, à ce qui concerne la culture du chi de l'Homme au travers de la méditation et des exercices, nous garderons cette dernière définition tout au long du présent ouvrage pour éviter les confusions.

#### 4. Définition précise du chi-kung

Au même titre que la définition précise du chi peut se restreindre à « l'énergie qui circule dans le corps humain », **la définition précise du chi-kung peut être « l'étude de l'énergie de l'Homme »**. Pourtant, du fait que le corps humain est une partie de l'univers, il faudrait inclure dans la définition du chi-kung l'étude des chi de la Terre et du Ciel. De nos jours on trouve classés dans le chi-kung chinois : l'acupuncture, le traitement par les plantes, le chi-kung à but martial, le massage chi-kung, le chi-kung thérapeutique, ainsi que le chi-kung dont se servent les religieux pour atteindre l'illumination. Bien entendu, tous ces terrains d'applications sont reliés entre eux, et souvent même, indissociables.

Les Chinois ont découvert qu'il existe dans le corps humain douze méridiens et huit vaisseaux dans lesquels circule le chi. **Les douze méridiens** (*Shi Er Jing*, 十二經), **comme des rivières, distribuent l'énergie** au corps entier, et permettent de relier les extrémités (doigts et orteils) aux organes. Il faut bien comprendre que par « organes », la médecine chinoise ne désigne pas nécessairement les mêmes choses que la science occidentale ; il faut plutôt les considérer comme un ensemble de fonctions cliniques, rattachées au système des organes. Les huit vaisseaux, communément appelés les **Merveilleux Vaisseaux** (*Ba Mai*, 八脈), **ont la fonction de réservoirs** dont la tâche est de réguler et de distribuer le chi dans tout le corps.

Lorsque le chi contenu dans les huit réservoirs est fort et abondant, celui des rivières peut s'écouler puissamment et régulièrement. S'il stagne dans l'un des méridiens, le chi perd ses qualités et permet à la maladie de s'installer. D'une part, il faut savoir que le flux d'énergie varie d'un méridien à l'autre, et que ces différences de flux sont directement affectées par l'intellect, le temps, l'heure, la nourriture, et même les humeurs. Lorsque le temps est sec, par exemple, le chi des Poumons est plus positif que lorsqu'il fait humide ; ou encore, si l'on est en colère, c'est le flux d'énergie dans le méridien du Foie qui est perturbé. D'autre part, la différence

d'approvisionnement en chi des méridiens change en fonction de l'heure de la journée, selon un cycle régulier. Ainsi, entre 11 heures et 13 heures, c'est le méridien du Cœur qui reçoit le plus de chi, et qui est donc prépondérant à ce moment-là. En outre, l'afflux d'énergie dans un même méridien peut varier d'une personne à l'autre.

Lorsque la circulation du chi dans les douze méridiens est anormale, ce sont les huit réservoirs qui interviennent pour la corriger et la rétablir. Lors d'un choc émotionnel important, par exemple, la circulation du chi vers la Vessie se perturbe, et c'est pour pallier cette déficience que les Merveilleux Vaisseaux interviennent. Mais si ces derniers sont faibles, si le choc est trop important ou le chi trop lent pour établir la liaison avec la Vessie, celle-ci se contractera violemment, entraînant une inévitable émission d'urine.

Lorsqu'une personne souffre d'un traumatisme, son chi est en général soit trop positif (excessif, trop yang), soit trop négatif (déficient, trop yin). Dans les deux cas, le praticien chinois utilisera une prescription de plantes médicinales ou l'insertion d'aiguilles d'acupuncture sur des points spécifiques, diminuant ainsi l'afflux de chi dans tel méridien ou l'augmentant dans un autre, pour retrouver une répartition équilibrée de l'énergie dans l'ensemble du corps. Le chi-kung est une autre façon de rétablir la circulation du chi au moyen d'exercices physiques et mentaux.

Ce que nous venons de voir dans ce paragraphe nous a permis de préciser les sens, ainsi que le but du chi-kung ; en fait, de nos jours, lorsque l'on parle de cette discipline, on fait généralement référence aux exercices physiques et mentaux qui mettent en œuvre l'énergie.

## **5. Définition moderne du chi**

Au cours de ses recherches sur le chi, il est très important de connaître les progrès de la science moderne, pour ne pas se laisser enfermer dans les croyances anciennes ou se limiter à un niveau de compréhension trop étriqué.

Dans l'ancienne Chine, les gens ne connaissaient pas l'électricité, mais savaient en revanche que lorsque l'on insère une aiguille dans un point d'acupuncture, cela produit une sorte de choc électrique ou une sensation de picotement. Ce n'est que depuis quelques décennies, que les Chinois connaissent les travaux et les réalisations de la science électromagnétique. Aujourd'hui, on estime que l'énergie qui circule dans le corps pourrait bien être ce que les scientifiques d'aujourd'hui appellent la « bioélectricité ».

On sait que le corps humain est constitué de matériaux conducteurs d'électricité, et que l'ensemble de ceux-ci forme un circuit et un champ magnétique vivant. Cette énergie électromagnétique est produite par la réaction chimique de l'air et de la nourriture que l'on absorbe, et est mise en circulation par la force électromotrice (FEM) générée à l'intérieur du corps.

Il ne faut pas perdre de vue que nous sommes en permanence soumis aux champs électromagnétiques externes tels que celui de la Terre ou celui généré par les nuages. Ce sont des éléments que l'on doit absolument prendre en compte lorsqu'on pratique la médecine chinoise et le chi-kung.

D'innombrables expériences ont été menées en Chine pour déterminer avec précision les effets des champs magnétiques ou électriques sur le chi de l'homme. De nombreux acupuncteurs utilisent des aimants ou de l'électricité pour soigner. Ils apposent un aimant sur un point d'acupuncture, et l'y maintiennent le temps nécessaire

pour rétablir une circulation normale du chi dans le méridien concerné. Une autre technique expérimentale consiste à planter une aiguille dans un point d'acupuncture et d'y faire passer un courant électrique de faible intensité pour avoir une influence directe sur les canaux du chi. Bien que les chercheurs annoncent de très bons résultats, aucun d'entre eux n'a pu, jusqu'à aujourd'hui, produire de rapport convainquant exprimant clairement la théorie sur laquelle s'appuient ces expériences. Toutes les tentatives pour expliquer le pourquoi et le comment de l'acupuncture proposent des conclusions vagues et laissent de nombreuses questions en suspens. Bien entendu, ces théories sont nouvelles et sont appelées à se développer et à être vérifiées, même si cela laisse sceptiques les acupuncteurs traditionalistes.

Pour trier ces opinions contradictoires, il faut considérer les découvertes scientifiques occidentales faites dans le cadre des recherches sur l'énergie bio-électromagnétique, et choisir les rapports dans lesquels on retrouve des éléments qui coïncident étroitement avec les théories du chi-kung et de la médecine chinoise. Par exemple, dans les recherches sur l'électrophysiologie des années soixante, on s'est aperçu que les os étaient « piézo-électriques », ce qui revient à dire qu'ils ont la capacité de transformer un mouvement mécanique en énergie électrique sous forme de courant <sup>1</sup>. Cela pourrait expliquer l'une des pratiques du chi-kung visant à « nettoyer la moelle des os », et qui consiste à solliciter les os et les muscles de manière à accroître la circulation du chi.

Le Dr Robert O. Becker a effectué d'importants travaux dans ce domaine. Son livre *The Body Electric* <sup>2</sup>, révèle les résultats de ses recherches sur les champs électriques du corps humain. Il y est clairement démontré que l'air et la nourriture sont les combustibles qui, par réaction chimique, génèrent l'énergie: que cette dernière circule à travers les tissus conducteurs, et qu'elle est la source d'énergie qui permet à toutes les cellules de vivre.

Lors d'une maladie, ou à la suite d'un traumatisme, la circulation électrique dans le corps est perturbée, et si elle s'interrompt, c'est la mort. Cette énergie n'est pas uniquement chargée de nous maintenir en vie; elle a aussi comme fonction de réparer les éventuels dégâts que subit le corps physique. De nombreux chercheurs ont tenté de trouver le moyen d'utiliser les champs électriques et magnétiques extérieurs à l'homme pour aider à la guérison de traumatismes physiques. Richard Leviton rapporte que des chercheurs de l'école de médecine de l'université de Loma Linda, en Californie, ont découvert, suite à une étude couvrant seize pays et plus de mille patients, que l'énergie magnétique de basse fréquence et de basse intensité s'avère efficace dans le traitement des douleurs chroniques dues à l'eczéma, et travaillent avec succès à résorber les ulcères lents à guérir. En outre, dans 90 % des cas, on note une nette amélioration de la circulation sanguine <sup>3</sup>.

Monsieur Leviton rapporte encore que chacune des cellules du corps humain fonctionne comme une batterie, capable de stocker des charges électriques. Il cite aussi les bio-magnéticiens qui se penchent sur ce qui se passe au niveau du sang, des organes et des cellules qu'ils considèrent comme de « petites batteries électriques ». Cela m'a convaincu que notre corps tout entier n'est qu'une grande batterie formée de millions de petites batteries. C'est donc la réunion de toutes ces batteries qui forme le champ électromagnétique de l'homme.

Mieux encore, la plupart des recherches concernant le champ électrique humain trouvent des ramifications et des correspondances dans l'acupuncture. Le Dr Becker,

par exemple, dans l'un de ses rapports, certifie que la conductivité de la peau est plus importante aux points d'acupuncture qu'elle ne l'est ailleurs. Ainsi peut-on localiser de manière très précise les points d'acupuncture grâce à des appareils de mesure électrique <sup>4</sup>. Enfin, nombre de ces rapports tendent à démontrer que l'acupuncture pratiquée depuis des milliers d'années en Chine est une véritable science à part entière.

Certains chercheurs s'appuient sur les théories de la bioélectricité pour expliquer des « miracles » attribués jusque-là à la pratique du chi-kung. Dans un rapport, Albert L. Huebner affirme : « Ces démonstrations à propos d'électricité corporelle permettent aussi d'expliquer certaines pratiques de soins anciennes, car, si un champ électrique externe de faible intensité peut produire d'importants effets physiologiques, il est fort probable que le champ électrique émanant des tissus d'une personne puisse apporter des améliorations cliniques sur une autre personne. En résumé, la méthode de soins connue sous le nom « d'apposition des mains » pourrait bien être, en fait, une forme subtile de stimulation électrique <sup>1</sup>. »

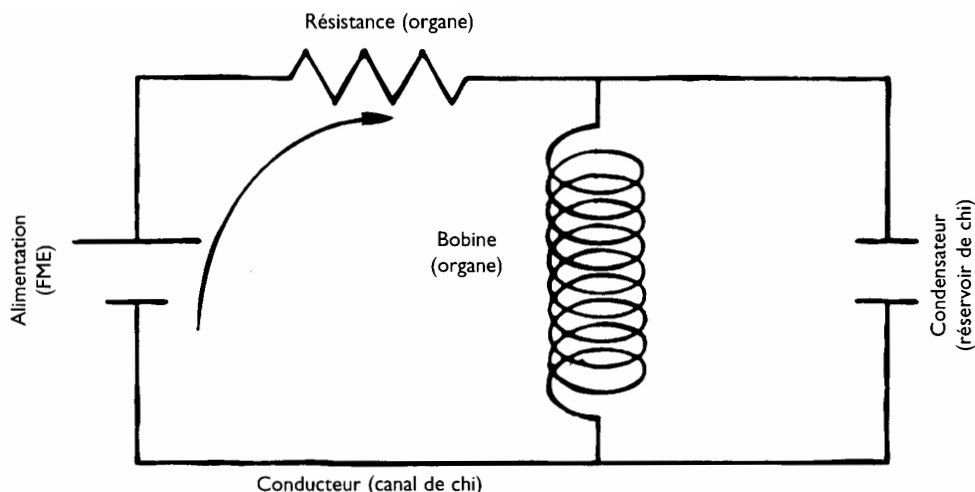
On rapporte fréquemment le phénomène du halo (de lumière) qui apparaît derrière et/ou autour de la tête des grands pratiquants de chi-kung pendant la méditation. On retrouve ce phénomène sur nombre de tableaux représentant Jésus Christ, Bouddha ou des divinités orientales. Il est même fréquent de voir cette lumière entourer l'ensemble du sujet. Là encore, ce phénomène peut être expliqué par la théorie de la bioélectricité : lorsque quelqu'un cultive son chi (électricité) à un haut niveau, il peut accumuler cette énergie dans sa tête, d'où elle interagit avec les molécules d'oxygène de l'air qui se ionisent et deviennent lumineuses.

Bien que la relation entre la théorie du chi et celle du corps électrique soit mieux admise – et surtout prouvée –, il reste tout de même de nombreuses questions en suspens. Par exemple, comment l'esprit dirige-t-il le chi (électricité) ? De quelle manière l'esprit génère-t-il la force électromagnétique qui permet de faire circuler l'électricité à l'intérieur du corps ? De quelle façon la multitude de champs électriques extérieurs tels que l'appareillage électroménager, les ondes radios ou la télévision, affecte-t-elle le champ magnétique de l'homme ? Comment réajuster le champ électromagnétique interne de façon à pouvoir vivre dans l'espace ou sur d'autres planètes, où les champs magnétiques sont si différents de ceux que nous connaissons sur Terre ? On voit ainsi à quel point le chi-kung et la science de la bioélectricité ont un univers commun, et à quel point le définir est un défi excitant. Il serait donc temps que nous utilisions toute la technologie en notre possession pour tenter d'approfondir les mystères de l'énergie interne, trop longtemps ignorés par le monde occidental.

## **6. Définition moderne du chi-kung**

Alors même que les connaissances que nous apporte l'acupuncture sur notre circuit énergétique sont encore loin d'être précises, si nous admettons que le chi qui circule dans le corps correspond à la bioélectricité, nous pouvons aisément définir une théorie du chi-kung basée sur les principes élémentaires de l'électricité.

Supposons que le circuit représenté dans le schéma 1-1 soit similaire au circuit du chi dans le corps. Nous savons qu'il existe dans notre corps douze méridiens (rivières du chi) et Huit Merveilleux Vaisseaux (réservoirs de chi). Il y a aussi des milliers de



1-1. Les similitudes entre le circuit bioélectrique humain et un circuit électrique.

petits canaux qui permettent au chi d'atteindre d'une part la peau, et d'autre part la moelle. Dans ce circuit, les douze organes sont reliés entre eux par l'intermédiaire des méridiens.

Si l'on regarde le circuit de l'illustration, on constate que:

1. Les méridiens sont comme des câbles qui transportent le courant électrique.
2. Les organes sont comme des composants électriques tels que les résistances et les solénoïdes.
3. Les vaisseaux sont comme des accumulateurs chargés de réguler le courant dans le circuit.

Comment faire pour obtenir un fonctionnement optimal de ce circuit? Le premier problème à gérer est la résistance des câbles qui transportent le courant. Quand il s'agit d'une machine, on utilise des câbles à haute conductivité qui offrent le moins de résistance possible, sans quoi le courant électrique risquerait de fondre les câbles. C'est pourquoi l'on choisit un câblage en cuivre, voire en or. Dans le corps, ce que nous cherchons, c'est à maintenir une circulation fluide. Dès lors, notre première tâche sera d'éliminer tout ce qui peut la gêner et être source de stagnations. Les graisses ont une très mauvaise conductivité; il est donc nécessaire de surveiller notre alimentation et de faire des exercices physiques. Il faut aussi apprendre à se détendre, car cela permet aux canaux du chi de s'ouvrir. C'est pour cette raison que la relaxation est l'un des objectifs du taïchi-chuan et de nombreux exercices de chi-kung.

Le second problème que nous rencontrons pour obtenir un bon fonctionnement de notre circuit concerne les composants (les organes). Si ces derniers ne reçoivent pas la juste quantité de courant, ils brûleront par excès d'alimentation (*Yang*), ou ils connaîtront des dysfonctionnements par déficience d'apport en énergie (*Yin*). Si l'on veut éviter ce type de problème pour un appareil, on utilise des accumulateurs afin de réguler le courant. Quand il y a trop de courant, l'accumulateur l'absorbe et le stocke; si le courant vient à manquer, il en restitue, de sorte à maintenir un juste niveau de

courant dans le circuit. Les Huit Merveilleux Vaisseaux sont les accumulateurs de notre corps. L'un des objectifs du chi-kung est d'apprendre à accroître le niveau de chi dans les Merveilleux Vaisseaux, afin qu'ils puissent subvenir au manque de courant et permettre aux organes de fonctionner de manière harmonieuse. Ceci est tout particulièrement vrai lorsque nous vieillissons et que la quantité d'énergie dont nous disposons diminue.

Enfin, pour avoir un circuit sain, nous devons prêter attention aux composants eux mêmes. Si nos organes sont faibles ou de mauvaise qualité, cela engendrera des problèmes sur l'ensemble du circuit. L'objectif final du chi-kung est justement de maintenir ou d'améliorer l'état de santé des organes. Mais avant d'aller plus loin, il faut tout de même préciser qu'il y a une différence importante entre le schéma électrique et le circuit de notre corps : le corps humain est vivant, et avec un bon apport en énergie, chacune de ses cellules peut croître et son état de santé s'améliorer. Si aujourd'hui, vous êtes capable de courir sur une distance de trois kilomètres, par exemple, et vous entraînez en allongeant régulièrement la distance, il est fort probable qu'au bout de quelque temps, vous serez capable de couvrir aisément cinq kilomètres. Cela est possible parce que votre corps se reconstruit et se réajuste pour s'adapter aux circonstances.

Cela signifie que si vous êtes capable d'augmenter l'apport de chi vers vos organes, ceux-ci seront plus forts et en meilleure santé. Bien entendu, l'accroissement du chi devra se faire lentement et de manière graduelle, de manière à ce que les organes puissent s'y adapter sans heurt. D'autre part, pour améliorer la circulation du chi dans notre corps, nous devons nous servir de la force électromagnétique dont nous disposons.

Si vous ne savez pas ce qu'est la force électromagnétique, imaginez deux récipients remplis d'eau, reliés par un tube. Si le niveau est identique dans les deux récipients, l'eau ne s'écoulera pas. En revanche, si l'un des récipients contient plus d'eau que l'autre, elle s'écoulera vers le moins rempli des deux. En électricité, cette différence potentielle s'appelle force électromotrice (FEM). Bien sûr, plus la FEM est importante, plus fort sera le flux de courant.

Vous comprenez maintenant pourquoi la clé de la réussite dans la pratique du chi-kung est, outre de supprimer les blocages, d'apprendre à accroître la FEM dans le corps.

Voyons à présent quelles peuvent être les sources de FEM chez l'humain, de sorte à pouvoir les utiliser pour renforcer et augmenter le flux de bioélectricité. On dénombre généralement cinq sources majeures de FEM :

#### **A. L'énergie naturelle**

Du fait que notre corps est constitué de matériaux conducteurs d'électricité, nous sommes en permanence affectés par le soleil, la lune, les nuages, le champ magnétique terrestre, et par toutes les énergies qui nous entourent. Parmi les influences que nous subissons, les plus importantes sont celles des radiations solaires, de la gravité de la lune, ainsi que celles du champ magnétique de la Terre. Elles affectent de manière notable la circulation de notre chi et sont responsables du schéma de sa circulation depuis notre naissance. De nos jours, il faut aussi prendre en considération l'influence des énergies générées par la technologie, telles que celles émises par la radio, la télévision, les micro-ondes, les ordinateurs, et autres.

## **B. La nourriture et l'air**

Pour rester en vie, nous absorbons de la nourriture et de l'air. Ces essences sont ensuite converties en chi par des réactions biochimiques au niveau des poumons et du système digestif (Triple Réchauffeur ou *San Jiao* pour la médecine chinoise). Lors de la transformation des essences en chi, une FEM est générée pour faire circuler le chi et le distribuer à tout le corps. En conséquence, la pratique du chi-kung s'intéresse particulièrement à la qualité de la nourriture et de l'air.

## **C. La pensée**

L'esprit humain est la plus importante et la plus efficace des sources de FEM bioélectrique. Chaque fois que l'on bouge pour quelque action que ce soit, il faut d'abord générer une pensée (*Yi*). Cette pensée génère à son tour la FEM, qui va diriger le chi vers les muscles de sorte à obtenir le mouvement désiré. Plus on se concentre, plus grande sera la FEM générée, et plus puissant sera le flux de chi que l'on pourra mobiliser. Naturellement, plus le flux de chi dirigé vers les muscles sera fort, plus ceux-ci seront énergétisés. C'est pour cette raison que l'esprit est considéré comme le facteur le plus important dans l'entraînement au chi-kung.

## **D. L'exercice**

L'exercice permet de transformer en chi l'essence de la nourriture (graisses) stockée dans le corps, et donc, de renforcer la FEM. De nombreux styles de chi-kung utilisent le mouvement dans cet objectif.

## **E. La conversion de l'essence prénatale en chi**

La médecine chinoise considère les hormones produites par les glandes endocrines comme « l'Essence Prénatale ». Elle peut être convertie en chi et, par là même, accroître notre vitalité. Réguler la production d'hormones quand on est jeune et l'augmenter quand on vieillit constituent les objectifs les plus importants du chi-kung.

Nous avons tenté d'expliquer les concepts généraux du chi et du chi-kung. Les mêmes principes s'appliquent au massage chi-kung dont le dessein est lui aussi de maintenir et d'accroître la circulation du chi pour préserver la santé, pour traiter les traumatismes et combattre la maladie. Le massage chi-kung n'étant qu'une des branches du chi-kung, il vous serait utile d'étudier d'autres types de chi-kung qui se sont développés à partir des mêmes racines. Vous pourrez avoir une meilleure vue d'ensemble des terrains d'application du chi-kung.

---

## **1-3. Définition des massages chi-kung**

Il existe de nombreuses catégories de massage chi-kung, aussi pour éviter au lecteur de s'y perdre, nous allons les définir toutes. Pour chacune d'entre elles nous verrons les terrains d'action, les limites et les buts qui leur sont propres.

Le massage chinois, communément appelé *An Mo* (按摩), est construit autour de deux techniques majeures : *An* (按) qui signifie « presser », et *Mo* (摩) voulant dire « frotter ». Naturellement, d'autres techniques sont également utilisées. On peut diviser le massage chinois en quatre grandes parties, nommées en fonction des



techniques spécialisées qu'elles utilisent. Ces catégories sont: *Pu Tong An Mo* (外氣療法), le massage général; *Tui Na An Mo* (推拿療法), le massage par poussées et saisies; *Dian Xue An Mo* (點穴療法), le massage par pression sur des points d'acupuncture; et *Qi An Mo* (氣療法), le massage du chi.

Dans le chapitre qui vient nous allons définir chacune de ces catégories, expliquer leur théorie de base ainsi que ce qui les différencie les unes des autres. Toutefois, il est bon de préciser que les théories de base étant identiques, il n'est pas rare de trouver des praticiens familiarisés avec plusieurs de ces techniques.

## 1. *Pu Tong An Mo* ou massage général

Ce type de massage est le plus populaire de Chine. En occident, le massage *Pu Tong An Mo* est parfois traduit par massage de relaxation. Son but ainsi que ses techniques sont simples et du fait qu'on ne s'y préoccupe ni de traumatismes ni de maladie, il n'est pas vraiment nécessaire d'avoir des connaissances approfondies du système des méridiens ou de la théorie médicale chinoise pour le pratiquer. C'est aussi le massage le plus sûr.

Dans toutes les grandes villes d'Orient on trouve des masseurs que les gens payent pour les aider à se relaxer et les débarrasser de leur fatigue. La plupart de ces masseurs sont des non-voyants et ceci pour plusieurs raisons:

1. Les aveugles ont généralement un sens du toucher nettement plus développé que les voyants.
2. Dans la société puritaine des temps anciens, c'était un avantage que le masseur ne puisse pas voir les corps qu'il massait.
3. Le massage enfin était la manière la plus simple qu'avaient les aveugles de gagner leur vie.

À la tombée du jour il était commun d'entendre le son d'une flûte dans les cités orientales. Les masseurs annonçaient de cette façon qu'ils étaient à la recherche d'un client. Ces masseurs n'avaient généralement pas de connaissance sur les massages *Tui Na* et *Dian Xue* et se contentaient de masser la musculature de leurs clients pour les aider à se détendre. Cette technique qui consiste à saisir les muscles est connue sous le nom de *Zhua Long* (抓龍), ce qui signifie « saisir le dragon », le dragon désignant ici les muscles et les tendons.

Les buts de ce type de massage sont:

### A. La relaxation physique et mentale

Même si vous n'avez pas une activité physiquement harassante, les soucis, le stress ainsi que les responsabilités sont sources de tensions mentales. Les tensions physiques, peuvent, quant à elles, être générées par des postures inadaptées, par un excès d'inquiétude, voire même par trop de pensées. Les tensions ont pour résultat de faire stagner le chi et le sang. Lorsque ces conditions perdurent, elles peuvent entraîner une insomnie, des dépressions nerveuses et même des dommages physiques dûs au manque d'approvisionnement en sang et en énergie. Aussi, le massage de relaxation peut aider à calmer votre esprit et à détendre votre corps, permettant ainsi au sang et à l'énergie de circuler plus librement.

## **B. Éliminer la fatigue**

Celle que nous évoquons est la fatigue physique due à un dur labeur ou à un excès d'exercice. L'acide lactique produit par le mouvement stagne dans les muscles, provoquant douleurs et courbatures. Le massage est alors très efficace pour activer la circulation du sang et du chi, aidant ainsi à éliminer ces stagnations d'acide.

## **C. Prévenir la maladie**

Le but principal du massage de relaxation est de prévenir l'installation de la maladie en favorisant la circulation du sang et de l'énergie. La fluidité de cette circulation est par ailleurs essentielle au maintien du fonctionnement normal de la pensée et du corps physique. C'est là que réside la principale différence entre le massage de relaxation et les autres types de massage, qui sont plutôt destinés à soigner les blessures et les maladies.

## **D. Ralentir le processus de vieillissement**

Maintenir une circulation harmonieuse du chi et du sang est la clef du ralentissement du processus de vieillissement. En effet, au fur et à mesure que l'on avance en âge, cette circulation a tendance à se ralentir puis, progressivement à stagner. Le massage de relaxation peut alors retarder ces effets de manière significative.

## **E. Accélérer l'adaptation aux changements soudains d'environnement énergétique**

Lorsque votre environnement change de manière soudaine, le chi de votre corps ne peut pas toujours s'adapter aussi vite. Par exemple, quand le temps change brusquement et que votre organisme ne peut se réajuster assez rapidement, vous risquez fort de tomber malade. Ce problème prend de nos jours des proportions plus importantes encore à l'heure où les moyens de transport peuvent vous emmener d'un bout à l'autre de la planète dans des temps de plus en plus réduits. Ces changements d'heure, de climat et d'altitudes peuvent occasionner des problèmes de « décalage ». Le massage de relaxation peut là encore aider votre organisme à s'adapter.

## **F. Le plaisir**

Enfin, une raison d'être du massage de relaxation ou massage général est le plaisir qu'il procure. Beaucoup de gens aiment se faire masser même s'ils ne présentent aucun symptôme clinique. La raison en est très simple: le massage procure une sensation de bien-être. Cette sensation provient essentiellement de l'esprit et de la détente du corps physique. L'« équilibre émotionnel » que procure le massage a aussi une vertu bienfaisante. Ceux qui sont en souffrance émotionnelle apprécient d'ailleurs le contact si rééquilibrant du massage. Enlacer une personne que l'on aime a les mêmes effets épanouissants.

## **2. Tui Na An Mo ou pousser et saisir**

Cette catégorie est souvent plus simplement appelée *Tui Na* en référence à ses deux techniques principales: *Tui* (推) qui se traduit par « pousser », et *Na* (拿) par « saisir pour contrôler ». Cette branche du massage chinois a deux buts, soigner les blessures

et combattre la maladie et ce, plus particulièrement chez l'enfant. On a généralement beaucoup de mal à distinguer le massage *Tui Na* du massage de relaxation, surtout depuis que la plupart des pratiquants de massage *Tui Na* sont devenus experts en massage général. Pourtant les différences sont relativement simples à établir.

L'utilisation du massage *Tui Na* a toujours été très largement répandue dans le milieu des pratiquants d'arts martiaux. En effet, sa capacité à traiter les blessures et les traumatismes en fait un outil indispensable pour parer tout incident pouvant survenir lors des séances d'entraînement. Cette branche du *Tui Na* est aussi appelée *Die Da* (跌打) que l'on peut traduire par « tomber frapper ». Cette technique s'utilise pour les traumatismes provoqués par des chutes et/ou des coups violents. Le *Die Da* sert essentiellement à traiter les lésions externes comme les contusions, les problèmes de ligaments, les stagnations du chi dues à des blessures anciennes, les fractures osseuses, les articulations démisées...

Tous les médecins traditionnels étaient formés au traitement des traumatismes. En effet, sous la dynastie des Song (960-1126 après J.-C.), une partie de l'enseignement médical que recevaient les futurs médecins concernait le « réaligement des os ». Cette discipline avait pour nom *Zheng Gu Ke* (正骨科) ou « système d'alignement des os ». Sous la dynastie des Ming (明朝, 1368-1644 après J.-C.) cette discipline s'appelait alors *Jie Gu Ke* (接骨科) qui signifie « système de connection des os ». On pourrait penser que les termes de *Zheng Gu* et *Jie Gu* se rapportaient exclusivement au traitement des os, en fait il n'en est rien car ces deux appellations étaient souvent utilisées pour désigner le *Tui Na*. En effet, un praticien capable de soigner les problèmes osseux est généralement expert dans toutes les autres formes de lésions traumatiques. En Chine du Sud, à Taïwan et dans la province de Fu Jian (福建), le massage *Tui Na* ou *Zheng Gu* est communément appelé *Cao Jie* (操接), ce qui signifie « manipuler pour connecter ». Tout ceci montre la difficulté que l'on peut avoir à déterminer avec précision quel terme se rapporte à quoi, et la multitude des techniques de massage qu'il englobe.

Les textes et documents dont nous disposons aujourd'hui révèlent que le massage *Tui Na* est utilisé depuis 1368 (dynastie Ming) pour guérir les maladies de l'enfant et occasionnellement celles de l'adulte. La raison en est simple: pour pratiquer l'acupuncture, la participation du patient est primordiale. Demander à un enfant de rester immobile est presque impossible. Il est, dans ce cas, nettement plus facile au praticien d'utiliser les techniques du *Tui Na* pour tonifier ou calmer le chi, afin d'obtenir les mêmes résultats que par l'acupuncture. Bien sûr, le praticien doit être à même d'établir un diagnostic juste et d'évaluer correctement l'état du chi de son patient. C'est pourquoi ce type de massage est essentiellement pratiqué par des médecins. Cela ne veut pas dire que les maîtres de *Tui Na* ayant seulement une formation martiale ne soient pas compétents pour soigner les maladies, car en fait ils avaient bien souvent une réelle connaissance médicale.

### 3. *Dian Xue An Mo* ou massage par pression sur des points d'acupuncture

Nous abordons ici une nouvelle catégorie du massage chinois le *Dian Xue An Mo*, ou plus simplement *Dian Xue*, ce qui signifie littéralement « point d'acupuncture ». En Occident, on traduit souvent *Dian Xue* par acupression. Cette branche du massage

utilise surtout les techniques de pression et de frottement des points d'acupuncture ainsi que des points situés en dehors des méridiens. Selon la médecine chinoise, le corps humain détient plus de sept cents points d'acupuncture. Ces points dans lesquels sont insérées les aiguilles servent à atteindre les méridiens et à réajuster la circulation du chi. On a découvert qu'il existe cent huit points qui permettent d'accéder aux méridiens par simple pression des doigts. On peut ainsi expliquer l'origine de l'acupression. On a aussi appris que stimuler puissamment l'un de ces points pouvait endommager l'organe avec lequel il est en rapport. Ce détail a beaucoup intéressé les pratiquants d'arts martiaux.

À l'instar de l'acupuncture, le massage par pression sur les points permet d'avoir une influence sur le chi dans les méridiens, de façon à tonifier les organes ou à les calmer. Le massage *Dian Xue* est donc spécialisé dans le traitement des maladies dues aux déséquilibres du chi. Comme on peut l'imaginer, les médecins ont largement contribué au développement de cet art. C'est cette catégorie du massage chinois qui est à l'origine du *Shiatsu* japonais.

Pour pratiquer le *Dian Xue*, le médecin ou le pratiquant d'arts martiaux doit posséder une connaissance approfondie du système des méridiens et de l'acupuncture, ainsi qu'une solide expérience du travail sur le chi. Il doit savoir précisément quel traitement appliquer à quelle affection, et enfin être capable d'appliquer la pression correcte sur le point approprié au bon moment de la journée.

La principale différence entre le *Tui Na* et le *Dian Xue* réside dans le fait que le *Tui Na* ne travaille sur les méridiens que dans leur ensemble, alors que le *Dian Xue*, se concentre davantage sur les points d'acupuncture. De plus, la pression utilisée en *Dian Xue* est plus pénétrante que celle appliquée en *Tui Na*. Chez l'adulte, elle donne des résultats plus rapides et plus efficaces. D'autre part, le *Dian Xue* n'est généralement pas utilisé pour soigner les enfants car sa puissance pourrait trop facilement léser les organes internes. Il faut en outre savoir que très peu de praticiens possèdent en profondeur les connaissances nécessaires à une utilisation efficace de cet art.

Selon les documents de l'époque, il n'y aurait eu que très peu de pratiquants d'arts de combat à avoir appris la maîtrise du chi avant l'an 500 après J.-C. Depuis, ils ont été nombreux à s'y intéresser afin de pouvoir, lors de combats, perturber le chi de leurs adversaires. C'est précisément sur ce point que les styles d'arts martiaux de la Chine du Sud ont établi leur réputation. Parce qu'ils devaient apprendre à soigner les blessures qui pouvaient survenir lors des entraînements ou des combats, certains pratiquants sont devenus des maîtres dans l'art de soigner comme dans celui de tuer et étaient reconnus comme de véritables experts par les masseurs.

De nos jours, les médecins spécialisés dans l'acupression sont plus faciles à trouver que des pratiquants d'arts martiaux aux compétences médicales et sont en général beaucoup plus expérimentés dans le traitement des maladies. D'autre part, leurs connaissances plus étendues leur permettent de soigner toutes sortes de pathologies, qu'elles soient traumatiques ou organiques. Les médecins qui pratiquent le *Dian Xue* ont aussi une bonne maîtrise du *Tui Na* et réciproquement. Ainsi on associe bien souvent en chinois les deux termes sous le nom de *Dian Xue Tui Na* (presser et frotter le point d'acupuncture).

#### 4. *Qi An Mo* ou massage par le chi

Le massage par le chi est communément appelé *Wai Qi Liao Fa* (外氣療法), qui signifie « soigner par un chi externe ». Toutefois en Occident, on le trouve souvent traduit par « guérison par le chi-kung ». Cela revient à dire que le massage s'effectue par les connexions du chi du « masseur » et du patient plutôt que par une action sur le corps du patient. Parce qu'on n'y utilise ni *An* (presser), ni *Mo* (frotter), il n'est bien souvent pas considéré comme un massage mais du fait qu'il a le même but que le massage – la régulation la circulation du chi et du sang – j'aime à l'inclure dans le massage chi-kung.

Pour comprendre ce qu'est le massage par le chi, il faut d'une part savoir que le chi est ce que l'on appelle la bioélectricité et, d'autre part, que l'électricité peut être conduite ou dirigée par des « correspondances électriques ». En fait, tout le monde est capable de soigner par le chi. Par exemple, lorsqu'une personne est triste, son chi est *Yin* (déficient). Si vous prenez ses mains ou que vous l'enlacez, votre chi la nourrira et elle se sentira tout de suite beaucoup mieux. L'homme a de tout temps fait cela de manière instinctive mais ne peut rivaliser avec un maître de chi-kung qui a exercé son chi et peut donc être beaucoup plus efficace.

Il existe deux sortes de massage par le chi. Le premier utilise le toucher de la peau et le second se fait sans contact.

##### A. Massage par le chi avec contact

Le massage par contact peut s'effectuer de deux façons :

Soit le praticien utilise le *Dian Xue* et se sert aussi de son propre chi pour nourrir le chi déficient (*Yin*) du patient ou pour en retirer l'excès (*Yang*). Dans ce cas, il doit alors être capable de se débarrasser du chi qu'il a absorbé et qui pourrait lui nuire. Il est donc nécessaire d'avoir une solide expérience du chi-kung avant de soigner par le chi.

Soit le praticien entretient un léger contact avec la peau du patient de façon à établir une correspondance entre le chi du patient et celui du praticien. Cette correspondance mutuelle permet au soigneur de ramener le chi désordonné du malade dans son schéma physiologique naturel. Là encore le praticien doit prendre garde à ne pas laisser le chi de son patient déséquilibrer le sien. La coopération entre le médecin et le malade est essentielle pour la réussite de ce type de soins.

##### B. Massage par le chi sans contact

Pour le massage sans contact le praticien utilise le bout des doigts ou le point *Laogong* situé au milieu de la paume qui est la porte par laquelle le chi communique avec le monde extérieur. Il concentre alors son chi sur un point ou sur une région du corps du patient. Il est alors capable d'influer sur le chi de la personne qu'il traite sans même la toucher. Une autre méthode consiste à déplacer les mains au-dessus du corps malade pour aider le patient à rétablir lui-même la circulation perturbée de son chi. Théoriquement, le massage qui s'effectue absolument sans contact est plus sûr pour le praticien car le risque de pollution de son chi par celui du malade est moindre.

Vous saisissez mieux à présent l'ambiguïté du terme massage. On peut considérer que le massage se rapporte surtout au but recherché quelle que soit la technique

utilisée. Une technique qui contribue à réguler et à accroître la circulation du chi et du sang rentrera alors dans la catégorie du massage. Si en revanche votre définition du massage nécessite l'utilisation des techniques *An* (presser) et *Mo* (frotter), et donc requiert un contact avec la peau, alors vous ne pouvez considérer le *Wai Qi Liao Fa* (外氣療法) comme un massage.

---

## 1-4. L'histoire du massage chi-kung

Le massage ayant été de tout temps une réaction naturelle et instinctive de l'homme face à la douleur, aux traumatismes, voire même à la maladie, il nous est impossible de dater son apparition dans nos cultures, toutes origines confondues. Quoi qu'il en soit, chaque pays a sa propre histoire du massage. Dans ce chapitre nous étudierons l'histoire du massage chinois et nous nous concentrerons sur les écrits et les documents encore disponibles de nos jours.

Pour étudier l'histoire du massage en Chine, il est nécessaire dans un premier temps d'identifier les différents groupes qui ont le plus contribué à sa création. Il faut ensuite comprendre pourquoi et comment le massage s'est imposé. Enfin, il est indispensable de savoir ce que chacun de ces groupes a apporté au massage tel qu'il est pratiqué de nos jours. Forts de cette compréhension vous serez à même d'éviter la confusion entre les différentes catégories de massage.

Quatre groupes majeurs ont influencé de manière significative le massage en Chine: les médecins, les pratiquants d'arts martiaux, les ecclésiastiques ainsi ceux que nous appellerons les profanes.

### 1. Les médecins

Lorsque les gens se blessaient ils allaient naturellement voir leur médecin qui avait souvent recours au massage. Le massage a toujours été l'une des principales méthodes de traitement des traumatismes car il atténue la douleur, accroît la circulation du chi et du sang et relâche les tensions physiques ou mentales. La guérison est ainsi plus rapide. Comme mentionné précédemment, ce type de traitement des traumatismes s'appelle le massage *Tui Na* qui s'est spécialisé plus tard dans le traitement des maladies de l'enfant en bas âge. L'acupuncture s'est, elle aussi, développée dans les débuts de la culture chinoise, en parallèle avec l'acupression ou massage *Dian Xue* (pression sur des points) et fut largement utilisée par les médecins. La plupart des documents actuellement disponibles sur le sujet furent écrits par des médecins. Il est d'ailleurs fréquent de trouver une étude du massage aux côtés d'autres méthodes de traitements telles que l'acupuncture et l'usage des plantes.

La prééminence des médecins n'était pas uniquement due à leur niveau d'études supérieur et à leur expérimentation mais, des quatre groupes qui ont contribué au développement du massage, ils avaient surtout la plus grande ouverture d'esprit. De plus, leurs découvertes et leurs concepts furent mis par écrit, ce qui permit de répandre ce savoir de par le monde. Les échanges de techniques qu'ont entraînés cette communication ont hissé le massage à un niveau plus élevé encore et les

médecins chinois devinrent experts dans toutes les catégories de massage chi-kung.

Depuis cinquante ans, l'usage du massage par le chi, communément appelé guérison par le chi, s'est beaucoup répandu dans le monde médical chinois. Jusqu'à gardée secrète par les pratiquants et les médecins experts en chi-kung, cette technique de guérison, une fois révélée à un plus large public, deviendra assurément plus populaire encore.

## 2. Les pratiquants d'arts martiaux

Les pratiquants d'arts martiaux ont aussi très largement contribué au développement du massage chinois. Bien que le passé du massage dans les arts martiaux ne remonte pas aussi loin qu'en médecine, et malgré le peu de documents disponibles sur le sujet, le massage dans les arts martiaux a atteint un niveau plus élevé que le massage médical dans bien des domaines. Cela s'avère particulièrement dans le traitement des traumatismes internes et externes.

Si vous regardez comment et pourquoi les combattants ont développé les techniques de massage, vous comprendrez la raison pour laquelle les Chinois préférèrent se faire soigner un traumatisme par un pratiquant d'arts martiaux plutôt que par un médecin.

Trois explications s'offrent à nous :

1. Ces pratiquants avaient une très grande expérience des traitements des blessures car il leur était absolument nécessaire de savoir se soigner entre eux. Le massage *Tui Na* était la méthode principale de traitement et son étude était généralement obligatoire.
2. Le massage était la meilleure façon pour eux de se débarrasser de la fatigue et de l'acide lactique accumulés dans les muscles, après un entraînement long et éprouvant. Non seulement le fait de se masser entre eux aidait les pratiquants d'arts martiaux à récupérer, mais il leur permettait en plus de comprendre la structure du corps et le système de circulation du chi, ce qui revêtait une grande importance pour le combat. Les pratiquants d'arts martiaux étaient donc souvent des experts en massage général et en relaxation.
3. Le développement du massage dans le monde des arts martiaux s'explique aussi parce qu'il enseignait la localisation exacte des points vitaux. Parce que ces points sont utilisés aussi bien pour masser que pour frapper, la pratique du massage était pour les étudiants la meilleure façon d'apprendre les points et d'expérimenter leur profondeur. Lorsque vous frappez ces points avec force, vous pouvez provoquer des traumatismes, voire même la mort, en perturbant le chi de l'adversaire. Mais vous pouvez, pour soigner, utiliser ces mêmes points par pressions douces ou par frottements et supprimer ainsi les perturbations du chi.

L'étude du massage était nécessaire pour les pratiquants d'arts martiaux qui aspiraient au plus haut niveau. De ce fait lorsqu'ils avaient atteint la maîtrise de leur art, ils étaient aussi experts en massage *Dian Xue*. Bien sûr, à cette époque déjà, la plupart de ces connaissances pouvaient être obtenues dans les livres. De plus, nombre d'entre eux étaient également médecins. Cela nous montre bien que la médecine chinoise et les arts martiaux se sont développés sur la même base : la théorie du chi.

Je voudrais attirer votre attention sur un dernier point. Dans toutes les disciplines d'arts martiaux chinois, on retrouve un travail de chi-kung. En effet, il est essentiel pour générer de la puissance et pour être efficace en combat, aussi de nombreux pratiquants d'arts martiaux en Chine sont devenus experts en chi-kung. La meilleure façon de comprendre le chi et sa relation avec le corps physique est d'entreprendre de masser. Cette activité peut vous aider à exercer votre chi et à accroître votre concentration et elle est déterminante pour l'efficacité des coups portés aux points vitaux.

Plus d'une centaine d'écoles martiales se sont développées en Chine durant ces cinq cents dernières années. Par tradition chaque style a gardé secrètes ses propres théories d'entraînement et ses propres techniques de combat. Leur enseignement n'était transmis qu'à un petit nombre d'élèves dignes de confiance et c'est seulement depuis une cinquantaine d'années que nous trouvons, et en quantité limitée, des livres sur le sujet.

### **3. Les ecclésiastiques**

Le clergé est le troisième groupe de personnes qui a influencé le massage chinois et plus particulièrement les bouddhistes et les taoïstes. En effet, le chi-kung et son massage faisaient partie de l'apprentissage pour trouver l'illumination ou atteindre l'état de Bouddha. Le massage était une partie importante du *Yi Jin Jing* (易筋經, transformation des muscles et des tendons) et du *Xi Sui Jing* (洗髓經, purification du cerveau et de la moelle). Cet enseignement du massage était très restrictif et n'était distillé qu'au sein de la vie monastique. Toutefois, depuis un siècle certaines de ces techniques furent révélées au public par des moines combattants, les fameux moines Shaolin ou ceux des monts Wudang (武當).

### **4. « Médecins aux pieds nus »**

Ils représentent le dernier groupe et sont certainement les plus nombreux à avoir contribué au développement du massage et ceci, bien que le niveau de leur pratique fût le plus superficiel. Ces hommes – comme les arracheurs de dents – allaient de village en village, de foires en marchés pour offrir leurs services à travers l'Orient. Ils faisaient des massages de relaxation générale très agréables, soulageant ainsi leurs clients des fatigues et tensions accumulées dans la journée, mais n'accordaient d'ordinaire que peu d'attention à l'utilisation du chi dans leurs soins. Il existe quelques livres sur le sujet mais qui ne traitent pas en profondeur de l'aspect thérapeutique.

### **5. La place du massage dans la médecine chinoise**

Nous allons à présent aborder l'histoire générale du massage chinois. Parce que le massage en Chine joue un rôle médical et qu'il partage les mêmes fondements que la théorie du chi, il est indispensable de bien comprendre l'évolution de la médecine dans ce pays lorsque l'on s'intéresse à l'histoire du massage. D'ailleurs, la plupart des documents auxquels nous faisons référence ont été écrits par des médecins.



Sous la dynastie des Xia (夏朝, 2205-1766 avant J.-C.) alors que la plupart des outils étaient en pierre<sup>4</sup>, les acupuncteurs travaillaient sur le chi de leurs patients à l'aide de sondes taillées dans la pierre (石針, *Shi Zhen* ou 砭石, *Bian Shi*), dans de l'os (*Gu Zhen*, 骨針), ou avec des épines.

Il est rapporté dans le classique *Shan Hai Jing*, *Dong Shan Jing* (山海經, *Traité des Montagnes et des Mers*; 東山經, *Traité de la Montagne de l'Est*) que « au sommet du mont Gao (高), se trouve du jade en grande quantité et dessous de nombreux *Zhen Shi* (箴石)<sup>5</sup> ». Le Dr Shi Guo-Pu (世郭璞) explique que « *Zhen Shi* est utilisé comme aiguille-sonde pour soigner les douleurs et les gonflements<sup>6</sup> ». Plus tard, sous la dynastie des Han (漢朝), le célèbre Xu Shen (許慎), dans son ouvrage *Shuo Wen Jie Zi* (說文解字, *Analyse des textes avec explication de leurs termes*), ajoute que: « *Bian* (砭, sonde de pierre) utilise la pierre pour percer la maladie<sup>7</sup> ».

Sous la dynastie des Shang (商朝, 1766-1122 avant J.-C.), le bronze remplaça largement la pierre dans la fabrication des outils, y compris pour les aiguilles. Des fouilles archéologiques à Yin Xu (殷墟), un site mortuaire daté de la fin de la dynastie des Shang, ont permis de découvrir plus de 160 000 pièces recouvertes de caractères et façonnées à partir de carapaces de tortues ou d'ossements d'animaux. Ces caractères, appelées *Jia Gu Wen* (甲骨文), constituent la plus ancienne trace écrite de Chine. Ces écrits nous révèlent que différentes maladies étaient déjà classées selon les organes qui les généraient. On y a aussi découvert que le vin était utilisé comme médication externe<sup>4</sup>.

Sous la dynastie des Zhou (周朝, 1122-206 avant J.-C.) fut publiée une classification de quatre catégories de troubles et désordres, dont les traumatismes. Le livre *Li Ji, Yue Ling Meng Qiu* (禮記, 月令孟秋) fait état des méthodes de traitement des coupures, des entorses ainsi que des fractures. Il débat en outre de l'usage conjoint des traitements internes et externes.

Plus tard, durant la période Printemps et Automne (722-481 avant J.-C.), le *Nei Jing* (內經), célèbre ouvrage médical, nous livre en détail les méthodes de traitement des traumatismes externes, ainsi que l'utilisation thérapeutique des plantes. Le massage y figure comme la part la plus importante du traitement. Le *Shi Ji* (rapport historique), publié sous la dynastie des Qing (清朝, 255-206 avant J.-C.) cite le très célèbre Dr Bian Que (扁鵲), demandant à son assistant Zi You (子游) de masser le prince héritier Guo atteint d'épilepsie. Durant la dynastie des Han (206 avant J.-C.-221 après J.-C.), le Dr Hua Tuo (華佗) utilisait l'acupuncture, les plantes et les thérapies manuelles (c'est-à-dire les techniques de massage et de réalignement des os cassés et disloqués). Il fut le premier médecin connu à valoriser la combinaison de l'acupuncture et du massage.

D'autre part, dans son livre *Shang Han Ran Bing Lun* (傷寒染病論, *Traité de la contamination par le typhus*), le Dr Zhang Ji-Zuo (張機作) nous fournit non seulement une analyse détaillée et systématique des théories médicales, des traitements et des diagnostics, mais aussi la description de nombreuses techniques de massage. Il fut rapporté dans le *Han Shu Yi Wen Zhi* (漢書藝文志, *Livre des Arts et de l'Érudition des Han*, 206 avant J.-C.-221 après J.-C.), que « sous le règne de l'Empereur Jaune, Qi Bo (岐伯), son médecin personnel, avait écrit dix classiques sur le *An Mo*<sup>8 et 9...</sup> ». Malheureusement, ce livre a disparu. Malgré tout, nous sommes sûrs que le *An Mo* était déjà, dès cette époque, l'objet d'une compréhension approfondie et d'une pratique assidue. Durant la même période, le Dr Zhang Zhong-Jing (張仲景), dans son livre *Jin Kui Yao Lue* (金匱要略, *Prescriptions de la Chambre d'Or*) fait état des

techniques de premiers secours en cas de pendoison. Il déclare: « Utilisez la main pour presser la poitrine et appuyez rythmiquement <sup>10 et 11</sup> ». C'est là la première trace de l'utilisation du massage dans des cas d'urgence.

Dans le plus ancien livre de médecine chinoise, le *Huang Di Nei Jing* (黃帝內經, *Classique interne de l'Empereur Jaune*), on trouve déjà des références au massage. Pour exemple, dans la partie Su Wen (素問), il est dit dans le *Xue Qi Xing Zhi Pian* (血氣形志篇, *Chapitre sur le sang, le chi, la forme et l'esprit*): « le circuit subit souvent des chocs et les *Jing* (經, méridiens) et les *Luo* (絡, ramifications des méridiens) ne communiquent plus. La maladie est alors engendrée par ce manque de connexions. Soignez par *An Mo* et par les plantes <sup>9 et 12</sup> ». Lorsque les systèmes du corps sont trop fréquemment perturbés, s'installe alors un réseau de tensions qui interfèrent avec la circulation du chi et du sang. Il peut en résulter une mauvaise communication entre les *Jing* et les *Luo*, ou même entre les différents *Jing*. Quand c'est le cas, une partie du corps peut s'en trouver engourdie. Ceci peut se soigner par le massage et les plantes.

Dans le *Yi Fa Fang Yi Lun* <sup>9 et 13</sup> (異法方宜論, *Traité des différentes méthodes de traitements corrects*), il est dit: « Dans la région centrale [de la Chine], parce que le sol y est plat et humide, il y a des millions de choses vivantes dans les cieux et la terre. Les gens qui y vivent ont une alimentation variée, et n'aiment pas travailler. C'est pour cela que les maladies y sont plus souvent des paralysies ou des tremblements, chauds ou froids. Ces maladies devraient être soignées en canalisant [le chi] avec *An* et *Qiao* (譙) ». Quand les gens sont inactifs, leur corps perd ses sensations et s'affaiblit. Ils sont dès lors sujets aux maladies dues aux brusques changements de climat. Leur condition peut s'améliorer en favorisant ou en accroissant la circulation de leur chi à l'aide de *An* (*An Mo*) et *Jiao* (utilisation des pieds pour masser).

Durant la dynastie Jin (265-420 après J.-C.), le Dr Ge Hong (葛洪), dans son livre *Shi Hou Jiu Zu Fang* (時后救卒方, *Méthodes de préparation aux urgences et à la réanimation*) rapporte de nombreuses méthodes pour corriger les dislocations, comme celle de la mâchoire, et pour réduire les fractures. Ce livre dit aussi « pour ranimer quelqu'un d'une soudaine perte de conscience, [...] utilisez le doigt sur le point *Renzhong* (人中), ceci réanimera immédiatement le patient <sup>11 et 14</sup> ». Dans un autre ouvrage, le *Bao Pu Zi* (抱朴子), Dr Ge Hong dit encore: « Là où il y a hématome et douleur, utiliser les mains pour masser peut guérir <sup>11 et 15</sup> ».

Sous la dynastie des Sui (隋朝, 605-618 après J.-C.), le livre *Sui Shu Bai Guan Zhi* (隋書百官志, *Rapport de centaines d'officiers de la dynastie des Sui*) confirme l'existence d'une unité indépendante de *An Mo* dans l'hôpital impérial. Deux médecins y officiaient en permanence. On apprend d'autre part dans le *Zhu Bing Yuan Hou Lun* (諸病源後論, *Thèse sur les symptômes et les origines des maladies*) du Dr Chao Yuan-Fang (巢元方) que l'enseignement de l'automassage comme technique de soins était déjà très répandu à l'époque<sup>9</sup>.

Le *An Mo* devint vraiment populaire sous la dynastie des Tang (唐朝, 618-907 après J.-C.). Dans l'ancienne édition du *Tang Shu Zhi Guan Zhi* (唐書職官志, *Rapport des positions officielles de la dynastie des Tang*), on peut trouver les noms des hommes qui furent des maîtres du *An Mo*, et dans la nouvelle édition, il est fait mention d'une clinique médicale qui avait dans sa section de massage un docteur de *An Mo* et quatre maîtres. Le *Tang Liu Dian* (唐六典, *Les six rapports des Tang*) nous éclaire de plus de détails encore. En effet, il nous apprend que « dans l'hôpital impérial se trouvaient cinquante-six techniciens de *An Mo* et quinze élèves. Leur nombre était plus élevé que

celui des acupuncteurs et des herboristes ». Cela nous montre l'importance du *An Mo* en ce temps.

Toujours à cette époque, le Dr Wang Tao (王燾), dans son livre *Wai Tai Mi Yao* (外臺秘要, *Les secrets extrêmement importants*), nous décrit comment utiliser le *An Mo* pour guérir les douleurs d'estomac : « Frottez vos mains pour les réchauffer et utilisez-les pour masser l'estomac, cela permet au chi de s'écouler vers le bas ». Par ailleurs, dans son livre *Qian Jin Fang* (千金方, *Prescriptions valant mille onces d'or*), le Dr Sun Shi-Mao présente un système entier de massage qu'il nomme « Les quarante-neuf techniques de massage de Lao Zi (老子) ». Le Dr Lan Dao-Ren (蘭道人), quant à lui, nous apporte dans son livre *Xian Shou Li Shang Xu Duan Mi Fang* (仙授理傷續斷秘方, *Prescriptions secrètes pour reconnecter les os cassés*) des théories approfondies des méthodes de traitement des traumatismes. Pendant la période de Tang Tian Bao (唐天寶, 742-756 après J.-C.), les techniques de massage furent exportées vers le Japon<sup>9</sup> où elles fondèrent le massage japonais actuel.

Sous le règne de la dynastie des Song (960-1206 après J.-C.), le Dr Zhang Ben introduisit dans son livre *Yi Shuo* (*Discussions sur la médecine*) de nouvelles techniques de massage utilisant les pieds pour accroître la circulation du sang et de l'énergie dans le cas de fractures osseuses<sup>4</sup>. Le Dr Pian An-Shi, quant à lui, enseignait l'utilisation du massage pour aider à l'accouchement<sup>11</sup>. Dans le quatrième volume du *Jing Ji Zong Lun* (經濟總論, *Rapport complet d'économie*) qui concerne les soins, on trouve une analyse détaillée de l'utilisation du *An Mo* comme mode de traitement. Il y est dit : « [Pour certaines maladies] utiliser *An*, [pour d'autres] utiliser *Mo*, et parfois utiliser les deux *An Mo*. Lorsque *An* [presser], alors ne pas *Mo* [frotter], et lorsque *Mo*, alors ne pas *An*. Pressez avec les mains lorsque vous frottez, et utilisez parfois les herbes. C'est cela *An Mo*. Utilisez-le à bon escient<sup>11 et 17</sup> ». Le livre *Ru Men Shi Shi* (儒門視事, *Le point de vue confucéen*) mentionne pour sa part la manière dont le massage peut augmenter la transpiration, ce qui donnait aux lecteurs une idée très claire des moyens de guérir par le *An Mo*<sup>11</sup>.

Sous la dynastie des Yuan (元朝, 1206-1368 après J.-C.) la « réduction des fractures » était considérée comme la treizième catégorie du système médical et devint un domaine prépondérant de l'expertise médicale. Le *Tui Na An Mo* faisait partie de cette technique de correction des os. Le *Shi Yi De Xiao Fang* (世醫得效方, *Prescriptions efficaces de médecins renommés*), document datant de cette époque et écrit par le Dr Wei Yi-Lin (危亦林) est en fait une compilation systématique de toutes les prescriptions qui se sont montrées efficaces et qui furent découvertes avant la dynastie des Yuan. Le livre du Dr Li Zhong-Nan (李仲南) *Yong Lei Qian Fang* (永類鈴方, *Techniques d'immobilisation des os*) est un autre ouvrage bien connu traitait des fractures et tout spécialement des méthodes de réduction<sup>4</sup>.

Plus tard, sous la dynastie des Ming (明朝, 1368-1644 après J.-C.), le *An Mo* faisait toujours partie des treize spécialités de la médecine impériale. De plus, de nombreuses autres parutions traitant des os et des fractures ont vu le jour à cette époque : le livre du Dr Zu Xiou (朱橚) *Pu Ji Fang, Ze Shang Men* (普濟方, 折傷門, *Techniques générales de sauvetage, catégories des blessures et fractures*), celui du Dr Wang Ken Tang (王肯堂) *Yang Yi Zhun Sheng* (瘍醫準繩, *Lois des soins des traumatismes*) ne sont que deux exemples des richesses publiées à cette époque<sup>4</sup>.

Parurent aussi, et toujours à cette même époque, des livres traitant des maladies infantiles comme : le *Xiao Er An Mo Jing* (小兒按摩經, *Classique du massage des enfants*),

le *Xiao Er Tui Na Mi Jue* (小兒推拿秘訣, *Les secrets du Tui Na pour petits enfants*)<sup>11</sup>. On voit donc que le massage *Tui Na* était de plus en plus utilisé dans le traitement des maladies.

Sous les dynasties Ming et Qing (1368-1911 après J.-C.), le massage *Tui Na* était de plus en plus utilisé pour soigner les enfants. En effet, l'acupuncture réclame la coopération du patient qui doit garder l'immobilité pendant le traitement. Il est difficile de l'exiger d'un enfant, même pendant un temps court. Les gestes ou mouvements qu'ils pourraient faire risqueraient de plier ou briser les aiguilles. Le *Tui Na* n'utilise pas d'aiguilles, et, bien qu'il ne soit pas dans de nombreux cas aussi efficace que l'acupuncture, il s'est avéré plus sûr et plus facile à appliquer aux enfants.

Des documents de cette époque montrent que le *Xiao Er Tui Na* (*Tui Na* pour les petits enfants) était l'un des sujets les plus étudiés du moment. Sous les Ming, le Dr Yang Ji-Zhou (楊繼洲) publia un livre, le *Zhen Jiu Da Cheng* (針灸大成, *Le grand précis d'acupuncture et moxibustion*), qui comporte un appendice intitulé *Bao Ying Shen Shu An Mo Jing* (保嬰神術按摩經, *Le classique des merveilleuses techniques de massages pour la protection des bébés*). Cette annexe expose l'utilisation du massage pour les maladies du premier âge. À la même époque, d'autres ouvrages ont contribué à la compréhension et à l'approfondissement du *Tui Na* comme celui du Dr Hu Lian-Bi (胡廉璧), le *Xiao Er Tui Na Fang Mai Huo Ying Mi Zhi Quan Shu* (小兒推拿方脈活嬰秘旨全書, *Le livre complet des clés secrètes du massage des enfants*), ou celui du Dr Zhou Yu-Fu (周巖甫), le *Xiao Er Tui Na Mi Jue* (*Le secret du Tui Na pour enfants*)<sup>9</sup>.

Sous la dynastie des Qing (1644-1911 après J.-C.), le Dr Cheng Qian publia le *Yi Zong Jin Jian, Zheng Gu Xin Fa Yao Zhi* (醫宗金鑒, 正骨心法要旨 ; *Étude de la médecine valant de l'or, les points importants pour la réduction des fractures*) dans lequel il a systématiquement compilé tous les documents et textes traitant de ce sujet. Ce livre devint une référence en ce qui concerne les soins des blessures et des traumatismes corporels. De plus, le Dr Chen y a divisé les techniques de traitement en huit catégories : *Mo* (摸, toucher), *Jie* (接, connecter), *Duan* (端, maintenir, suspendre), *Ti* (提, lever, soulever), *Tui* (推, pousser), *Na* (拿, saisir, pincer), *An* (按, presser, appuyer), *Mo* (摩, frotter). D'autres livres viennent compléter l'enseignement du Dr Chen comme le *Shang Ke Bu Yao* (傷科補要, *Complément aux points importants pour les soins des traumatismes et blessures*) du Dr Qian Xiu-Chang (錢秀昌), le *Yang Yi Da Quan* (瘍醫大全, *Les grands accomplissements dans le traitement des blessures*) du Dr Hu Ting-Guang (胡廷光), le *Shang Ke Da Cheng* (傷科匯纂, *Le grand achèvement des compilations des catégories de blessures*) du Dr Yue Zhu-Quan (越竹泉). Tous ces ouvrages contiennent des méthodes précises et détaillées pour le traitement des traumatismes corporels<sup>4</sup>.

À la fin de la dynastie des Qing, l'utilisation du *Tui Na* pour soigner les petits enfants se développa davantage encore, et cette technique se répandit largement dans toute la société. En témoigne le nombre incalculable de livres parus à cette époque sur le sujet. Parmi les plus célèbres, citons les ouvrages du Dr Xiong Ying-Xiong (熊應雄), le *Tui Na Guang Yi* (推拿廣義, *Définition générale du Tui Na*), du Dr Xia Yu-Zhu (夏禹鑄), le *You Ke Tie Jing* (幼科鐵鏡, *Le miroir de fer pour les petits enfants*), et du Dr Luo Qian-An (駱潛庵), le *You Ke Tui Na Mi Shu* (幼科推拿秘術, *Le livre secret du Tui Na pour petits enfants*)<sup>9</sup>.

De la dynastie des Qing jusqu'à nos jours, tout en continuant à pratiquer les techniques de massage déjà développées, l'accent a été mis sur le massage par le

chi, également appelé « guérison par le chi-kung ». L'intérêt pour le massage par le chi a grandi de manière constante et de nos jours grâce aux moyens modernes de la communication, le monde entier peut enfin découvrir l'efficacité de cette méthode.

Nous vivons actuellement une période vraiment passionnante où la médecine traditionnelle doit accepter de se soumettre à l'examen rigoureux de la science moderne car les hommes d'aujourd'hui ne se satisfont plus uniquement de bons résultats, ils veulent aussi comprendre.

On peut constater au vu de ce bref résumé que la contribution principale au développement du massage vient de la communauté médicale. En effet, ce n'est qu'au début de notre siècle qu'ont été révélées au public les techniques de massage développées et utilisées dans le milieu des arts martiaux. Parmi les styles de massage des différentes disciplines martiales, c'est le massage de Shaolin qui est le plus réputé. Dans cette école, on enseignait le massage physique jusqu'à ce que l'élève ait atteint un très bon niveau et seulement ensuite, il abordait le massage par le chi. Il en allait tout autrement pour le massage transmis par les écoles des Monts Wudang où le chi était à la base de l'enseignement. En effet, ces écoles enseignaient dès le début de l'instruction le concept du chi. Les écoles de Shaolin et de Wudang étaient particulièrement reconnues pour leur massage par pressions sur des points, pratique en relation avec la technique des coups portés sur les points vitaux utilisés en combat.

De nombreux styles d'arts martiaux ont de nos jours révélés leurs techniques de massage, comme par exemple le *Ying Zhuo Men* (鷹爪門, le Style de la Serre de l'Aigle), le *Qian Long Men* (乾龍門, le Style du Dragon Céleste), le *Feng Yang Men* (鳳陽門, le Style du Phoenix), le *Mi Zong* (密宗, le Style Secret Tibétain), le *Shen Long* (神龍, le Style Spirituel du Dragon), et le *Yun Zhan* (雲斬, le Style des Nuages Coupants). Il est intéressant de noter que certains de ces styles sont dérivés en fait des styles du Shaolin et de Wudang. Nombre de ces techniques de massage issues des arts martiaux ont été compilées et publiées, ce qui les met aujourd'hui à la portée d'un plus large public.

---

## 1-5. À propos de ce livre

Vous devez maintenant posséder la compréhension élémentaire du concept général du massage chi-kung chinois et avoir compris le rôle prépondérant qu'il a joué dans l'histoire de la médecine chinoise. Il est maintenant important de savoir quelle part de ces trésors de connaissances et d'expérience nous pouvons transposer dans notre médecine contemporaine, voire même dans celle du futur.

C'est la raison pour laquelle j'ai écrit ce livre et c'est dans l'espoir que ce travail permettra d'établir un pont entre l'Orient et l'Occident.

Mais avant d'aller plus loin, je voudrais insister sur quelques points. Tout d'abord, je ne me considère pas comme un spécialiste de toutes les formes du massage chi-kung. En effet, au regard de l'importance de cet art et de la profondeur de ses théories, il n'existe que très peu de personnes au monde qui puissent prétendre être des spécialistes de toutes les formes de massage chinois.

Vous ne devez donc pas considérer ce livre comme seule autorité en la matière. Cet ouvrage, comme tout autre ouvrage raisonnable sur le massage, cherche à vous transmettre une somme de concepts issus de l'Orient que vous devrez utiliser comme un support pour stimuler votre réflexion. Comme je l'ai expliqué dans ma préface, j'ai écrit ce livre dans les limites de mes connaissances et de mon expérience. Je me suis appuyé sur une douzaine d'ouvrages qui, tous, traitent du massage chi-kung en profondeur, chacun dans son domaine. J'espère sincèrement que les maîtres du chi-kung sauront ouvrir leurs esprits et leurs cœurs et partager leur savoir et leurs expériences. Car c'est aujourd'hui le seul moyen de voir cet art progresser et gagner enfin le respect qu'il mérite à l'échelle planétaire.

Je voudrais insister en second lieu sur l'humilité que nécessite l'étude de ce qui nous vient du passé et surtout sur la prise de conscience que nous devons avoir quant à la valeur des trésors qui nous sont transmis. Ce n'est qu'à ces conditions que nous pourrions avoir l'attitude correcte qui nous permettra de juger la valeur de cet art aujourd'hui et dans le futur.

La science du massage chi-kung est issue de la réaction naturelle de l'homme face à la peur de la maladie. Comme pour l'acupuncture, le massage chi-kung s'est développé sur la théorie du chi et de ses liens avec notre santé. Il s'appuie sur plus de cinq mille ans de pratique ainsi que sur de solides fondations théoriques.

Si l'on examine la science moderne, on s'aperçoit d'une part qu'elle connaît parfaitement le corps physique mais que ses connaissances du chi ou de la bioélectricité n'en sont qu'à leurs balbutiements. On commence aujourd'hui à réaliser que si l'on arrive à comprendre parfaitement à la fois le corps physique et l'énergie interne du corps humain, la médecine pourra accéder à une nouvelle dimension. Il est donc essentiel de bien comprendre que ce savoir qui nous est transmis depuis le passé peut être le moyen d'accès à un plus haut niveau de compréhension.

Il est un troisième point sur lequel j'aimerais attirer votre attention. Lorsque vous pratiquez le chi-kung, il vous faut tout d'abord vous poser les questions suivantes : que faire, pourquoi et comment. « Que faire ? » signifie : « qu'est-ce que je recherche ? », « qu'est-ce que j'en attends ? », et « que dois-je faire ? ». Ensuite, « pourquoi ? » signifie : « pourquoi en ai-je besoin ? », « pourquoi est-ce que ça marche ? », et « pourquoi dois-je m'y prendre comme ceci et non pas comme cela ? ». Enfin « comment ? » signifie : « comment cela fonctionne-t-il ? », « me suis-je approché de mon but ? » et « comment aller encore plus loin ? ».

Il est très important de comprendre votre pratique et de ne pas vous contenter de reproduire de manière automatique ce qui vous a été enseigné. La compréhension est la base de tout travail. C'est ce qui vous permet de définir votre but. Une fois le but fixé, l'esprit peut être ferme et persévérant. Cette compréhension vous permettra de distinguer les raisons de telle ou de telle réaction ainsi que les principes et les théories dont elles découlent. Sans tout cela, vous feriez votre travail en aveugle, et il serait forcément long et pénible. C'est seulement quand le but est fixé, quand vous savez pourquoi vous voulez l'atteindre, qu'il vous faut vous demander comment y arriver. Les réponses à ces questions sont les « racines » de votre pratique. Elles vous éviteront les doutes et les confusions qu'engendre l'incertitude. Si vous préservez ces racines, alors vous pourrez appliquer la théorie et la faire s'épanouir, vous saurez créer. Sans elles, tout ce que vous apprendrez sera à l'image des fleurs. À terme, elles se fanent.

Enfin, voici un dernier point très important: pour atteindre un niveau élevé de technique et de compréhension, il faut masser le plus possible. Alors que ce livre vous offre une connaissance, masser les gens vous donnera l'expérience, vous encouragera à réfléchir, à continuer d'étudier et à vous améliorer. Plus vous vous masserez et plus vous masserez les autres, plus vous serez à même de comprendre. Si vous souhaitez progresser jusqu'au plus haut niveau, il vous sera nécessaire d'apprendre les théories de la médecine chinoise. En outre, il est nécessaire d'étudier le chi-kung si l'on désire pratiquer le massage par le chi et la guérison par le chi-kung.

Je voudrais à nouveau vous rappeler qu'il faut garder votre esprit ouvert. Si vous en êtes capable, vous serez à même de reconnaître et d'accepter les enseignements issus d'un grand nombre de sources différentes. L'homme sage ne cesse jamais d'apprendre.

### Notes bibliographiques

1. « *Life's Invisible Current* » par Alfred L. Huebner, *East West Journal*, juin 1986.
2. « *The Body Electric* » par Robert O. Becker, M. D. and Gary Selden, Quill, William Morrow, New York, 1985.
3. « *Healing with Nature's Energy* » par Richard Leviton, *East West Journal*, juin 1986.
4. "中醫骨傷科基礎", 丁繼華, 吳誠德 (*Les fondements de la traumatologie osseuse dans la médecine chinoise*) par Ding Ji-Hua et Wu Chengde, Taipei, Taiwan, 1986.
5. 山海經, 東山經: "高氏之山, 其上多玉, 其下多箴石。"
6. 世郭璞: "箴石, 可以爲砭針治痛腫者。"
7. 許慎 (說文解字): "砭, 以石刺病也。"
8. 漢書藝文志: "黃帝時岐伯著按摩十卷。"
9. "按摩大全" 蕭文忠等編 (*Traité exhaustif de An Mo*) par Xiao Wen-Zhong, Taipei, Taiwan, 1986.
10. 張仲景 (金匱要略): "以手按據胸上, 數動之。"
11. "按摩推拿手法萃錦" 李茂林 (*Compilation épurée des techniques de An Mo Tui Na*) par Li Mao-Lin, Peiking, Chine, 1985.
12. 素問血氣形志篇: "形數驚恐, 經絡不通, 病生於不仁, 治之以按摩藥。"
13. 異法方宜論: "中央者, 其地平以濕, 天地所以生萬物也衆, 其民食雜而不勞, 其病多痿厥寒熱, 其治宜導引按蹻。"
14. 時後備急方: "救卒中惡死, . . . , 令爪其病人人中, 取醒。"
15. 葛洪 (抱朴子): "其腫痛所在, 以摩之皆手下即愈。"
16. 王彥 (外臺秘要): "兩手相摩令熱, 以摩腹, 令氣下。"
17. 經濟總論: "可按可摩, 時兼而用, 通謂之按摩; 按之弗摩, 按之以手, 摩或兼以藥, 曰按曰摩, 適所用也。"

## Chapitre 2

# Fondations générales

## 一般基礎

### 2-1. Introduction

Dans le chapitre précédent, nous avons brièvement évoqué la théorie du massage que vous devez parfaitement comprendre et connaître pour masser de manière efficace. L'expérience que vous accumulerez accroîtra grandement votre capacité à analyser précisément les attentes ou les besoins de vos patients. Rappelez-vous que la connaissance est le côté *Yin* du massage et qu'elle sert de fondement à son côté *Yang* qui est la pratique.

Les quatre catégories de massage, bien qu'elles partagent la même théorie de base comme nous l'avons vu, utilisent des moyens distincts pour atteindre leur objectif. Par exemple, le *Tui Na* et le *Dian Xue* tendent tous deux à réguler le chi dans les méridiens, mais procèdent de manière différente.

Dans ce chapitre, nous abordons la question des fondements de ces quatre catégories mais avant tout, il vous faut connaître la structure du corps humain, sans quoi, vous seriez comme un aveugle incapable de se repérer.

La première chose à savoir sur notre corps physique, c'est que, selon la religion et la médecine chinoise, il ne représente qu'une partie de l'être. Pour elles le corps humain se divise en trois parties :

1. la partie *Yang*, le corps physique qui manifeste l'activité du corps,
2. la partie *Yin*, l'énergie interne (chi ou bioélectricité) qui nourrit le corps physique et qui le maintient en vie,
3. le produit raffiné du *Yin* et du *Yang*: le corps spirituel ou mental.

La médecine occidentale ne reconnaît que les problèmes du corps physique et ignore généralement les pathologies du corps énergétique. Si en Occident, on trouve une grande variété de publications d'un niveau élevé traitant du corps physique, en



revanche, aucun ne soulève vraiment le problème du corps énergétique. Il est indéniable que la science occidentale est la plus avancée au niveau de la connaissance de l'anatomie humaine, toutefois, en ce qui concerne ces structures énergétiques internes, elle n'en est qu'à ses débuts. En fait, c'est seulement depuis les deux dernières décennies que la science occidentale reconnaît le concept de la bioélectricité qui rejoint le principe de chi.

Comme nous l'avons vu dans le premier chapitre, le *Yin* (chi) est la racine, là où le *Yang* (action physique) est la manifestation de la vie. Le *Yin* et le *Yang* doivent être équilibrés. S'il y a une déficience ou un excès de l'un ou l'autre, le corps connaîtra la maladie. La plupart des maladies sont causées par une mauvaise distribution ou circulation du chi (rôle de la partie *Yin* du corps). L'étude du corps humain ne peut donc pas se limiter à son aspect physique. Les deux parties sont liées et ne peuvent être séparées. Attention, il ne faut pas non plus tomber dans l'autre extrême qui consisterait à mélanger et à confondre les deux concepts.

Nombreux sont ceux qui confondent le système de distribution du chi avec le système nerveux. Nous savons, du point de vue de la médecine occidentale, qu'il existe trois réseaux différents dans le corps physique : le système nerveux, le système sanguin, et le système lymphatique. Ils sont tout trois bien physiques et visibles. Pourtant, pour fonctionner, ces trois systèmes ont besoin d'énergie. Cette énergie est appelée chi par les Chinois et bioélectricité par la science occidentale. Naturellement, pour approvisionner efficacement en chi ces systèmes, les réseaux du chi doivent avoir une organisation et une structure identique aux trois autres. Il n'est donc pas si surprenant que beaucoup de gens pensent que le système du chi n'est que l'appellation chinoise du système nerveux.

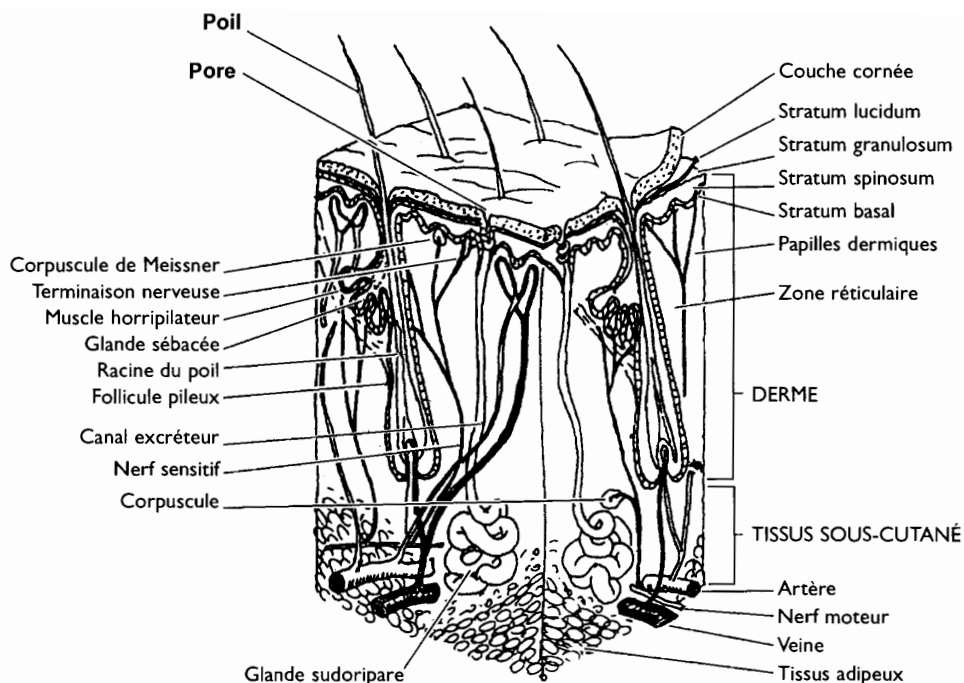
Pour clarifier cette confusion, nous allons examiner brièvement la structure physique du corps humain. Si vous désirez connaître l'anatomie plus en détail, vous devez vous référer à des ouvrages spécialisés. Nous étudierons aussi sommairement la structure du chi dans le corps humain et il ne serait pas inutile, si vous désirez en savoir plus, de consulter aussi les nombreuses publications sur la médecine chinoise. Enfin, nous expliquerons les rapports subtils du corps physique, énergétique et spirituel.

Une fois que vous aurez une vision plus claire de la structure générale du corps humain, nous aborderons la question des « portes » et des « jonctions » dont la connaissance est primordiale pour la réussite du massage. Nous terminerons ce chapitre en récapitulant un certain nombre de points qui sont communs à tous les types de massage chi-kung et qui sont particulièrement importants. Bien entendu, il existe pour toutes ces catégories des règles spécifiques à chacune d'elles, et nous les évoquerons au moment où nous traiterons du type de massage en question.

---

## 2-2. Le corps physique

Observons d'abord la structure générale du corps humain. Nous voyons au premier regard que notre corps est enveloppé de peau. Sur cette peau (*illustration 2-1*) il y a des poils et des milliers de pores. Les pores sont comme des cavités par lesquelles sont éliminés les déchets et à travers lesquelles s'effectue l'échange entre



2-1. Structure anatomique de la peau

le chi interne et celui de l'environnement extérieur. Selon le chi-kung chinois, si le chi est capable d'atteindre la peau et de nourrir abondamment les cellules et le système circulatoire (lorsque le chi gardien est fort), alors la peau et les poils resteront jeunes et vigoureux. En revanche, si le chi ou son approvisionnement sont faibles, ce qui arrive lorsqu'on vieillit par exemple, c'est au niveau de la peau et des poils qu'apparaîtront les premiers symptômes. C'est donc pour cela que l'un des buts du massage est de diriger le chi vers la peau pour y améliorer la circulation sanguine et préserver la sensibilité des nerfs.

Juste sous la peau, on trouve une couche de graisse. Ces graisses sont des réserves issues des aliments que nous stockons lorsque nous mangeons plus que nécessaire. Cette graisse sous forme d'acides gras est transportée par les cellules sanguines vers les parties du corps où elle aime se fixer : sous la peau, dans les fascias et dans la moelle des os. Sachez que plus il y a de graisse dans le flux sanguin, plus sa circulation est ralentie. Plus vous aurez emmagasiné de graisse dans votre corps, plus votre chi et votre circulation seront affaiblis.

Entre la graisse et les muscles se trouvent les fascias. On les trouve aussi entre les différentes couches de muscles, entre les muscles et les os, et enfin, autour des organes. Pour avoir une idée concrète de ce que sont les fascias, la prochaine fois que vous achèterez un poulet, découpez-le pour l'examiner. Vous devriez aisément repérer ces tissus. Ce sont de fines membranes transparentes qui enveloppent les muscles.

La graisse et les fascias sont de mauvais conducteurs du chi. Ainsi lorsque le chi les traverse, il rencontre une résistance importante et sa circulation en est alors affectée, aussi l'un des buts du massage est justement d'éliminer la graisse accumulée dans les fascias. L'exercice physique permet lui aussi d'atteindre ce résultat.



2-2. Structure superficielle  
du membre supérieur (vue postérieure).



2-3. Structure médiane  
du membre supérieur (vue postérieure).

Entre les fascias et les muscles, on trouve les veines, les nerfs et les vaisseaux lymphatiques (*illustration 2-2*). Protégés par les muscles qui les entourent, se trouvent les artères, les veines et les nerfs principaux (*illustration 2-3*). Sous les muscles, il y a les os (*illustration 2-4*) et à l'intérieur de ces derniers se trouve la moelle (*illustration 2-5*).

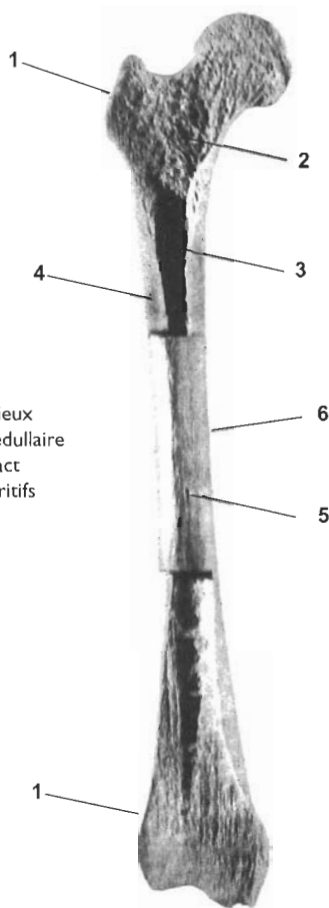
Voyons tout d'abord les deux systèmes circulatoires: le système vasculaire sanguin et le système vasculaire lymphatique. Nous étudierons ensuite le système nerveux.

## 1. Le système sanguin

En Occident, on considère que le sang est « l'élixir de la vie ». Il est principalement composé de globules rouges, de globules blancs, de plaquettes qui baignent dans un liquide appelé plasma. Les globules rouges (ou hématies) transportent les nutriments et l'oxygène (et le chi) vers les organes et les tissus en général. Ils transportent en retour les déchets depuis les différents tissus vers les organes



2-4. Structure profonde  
du membre supérieur (vue postérieure).



2-5. Coupe longitudinale d'un os long.

« d'élimination ». Le sang va du cœur aux organes en empruntant les artères puis retourne au cœur par les veines.

Le sang joue aussi le rôle de convoyeur des substances essentielles générées par les organes. Il les transporte, comme pour les nutriments, jusqu'aux organes qui en ont besoin pour fonctionner.

Chaque cellule du sang fonctionne comme une batterie: elle peut stocker des charges électriques. Cette particularité joue un rôle important dans la régularisation de l'énergie dans le corps, facilitant ainsi l'interaction harmonieuse de toutes les parties qu'il dessert.

La fonction principale des globules blancs est la défense de notre organisme. On peut simplifier en disant qu'ils recherchent, identifient et détruisent les corps pathogènes en les dévorant, au sens propre du terme. Mais les globules blancs ne sont pas les seuls à accomplir cette mission de « chasseurs de germes », certaines molécules « tueuses » transportées par le plasma les assistent.

Les plaquettes, alliées à d'autres substances, aident le sang à se coaguler et nous évitent ainsi de trop grosses pertes de sang lors de blessures.

Précisons dès à présent quelques points importants :

Comme nous l'avons vu, les cellules sanguines sont les convoyeurs de la nourriture du corps. La moindre défection du flux sanguin dans les vaisseaux a une incidence sur les autres cellules du corps qui ne reçoivent alors plus la juste quantité d'oxygène, de nutriments, et de chi.

Les globules rouges sont produits en permanence par la moelle des os et remplacent ceux qui sont devenus trop anciens. Lorsque la moelle des os ne fonctionne pas correctement, soit parce que l'on se néglige, soit à cause de notre vieillissement, les cellules produites sont de mauvaise qualité. Selon le chi-kung chinois, si l'on veut que la moelle continue de produire des cellules saines et vigoureuses, il faut les approvisionner correctement en chi. Ce travail est une partie importante de la pratique du chi-kung et porte le nom de « chi-kung du nettoyage de la moelle des os ». Si vous désirez approfondir le sujet, référez-vous à mon livre *Qigong – Le secret de la jeunesse* (projet Budo Éditions, 2004).

Afin de permettre aux cellules sanguines d'assurer le transport des éléments nutritifs et des déchets, il faut que le système circulatoire soit sain. Aussi, s'il est difficile d'accroître par le massage la circulation du chi dans la moelle, il est en contrepartie aisé de tonifier par cette méthode la circulation du sang. Les principaux vaisseaux sanguins se situant sous, entre ou à la surface des muscles, lorsque les muscles se contractent, cela entraîne une compression des vaisseaux. Dans ce cas, masser les muscles permet de les libérer de leur tension et par là même d'améliorer la circulation du sang. De plus, le massage aide à éliminer les graisses stockées, ce qui augmente d'autant l'efficacité de ce système circulatoire vital. Les graisses en trop grande quantité lui sont en effet néfastes.

## 2. Le système lymphatique

La fonction principale du système lymphatique est de détruire les bactéries, les cellules usagées et certaines molécules indésirables, de transporter les acides gras essentiels transformés au niveau des intestins et d'approvisionner le corps en lymphocytes (globules blancs).

Le système lymphatique est composé, d'une part, d'un réseau de vaisseaux parallèle au circuit sanguin qui achemine un fluide appelé lymph et, d'autre part, des organes de production ou de filtration que sont les nodules lymphatiques, les amygdales, la rate et le thymus (*illustration 2-6*).

Des vaisseaux lymphatiques appelés capillaires s'étendent à toutes les parties du corps. Les capillaires lymphatiques récupèrent le plasma du sang délesté de sa charge nutritive au niveau des capillaires sanguins et le fait circuler dans les tissus avant de le restituer au circuit veineux près du cœur. La plupart des vaisseaux lymphatiques aboutissent dans le conduit principal, dit thoracique, qui court le long de la face antérieure de la colonne vertébrale et se déverse dans la veine sous-clavière à la base de la nuque près de l'épaule gauche. Le reste des vaisseaux lymphatiques se déverse dans un circuit secondaire plus petit qui débouche dans la veine sous-clavière droite.

La lymph est un fluide de consistance aqueuse, transparent et parfois jaunâtre dont le rôle est de véhiculer les éléments : globules blancs, déchets de cellules, acides gras, protéines...



### 3. Le système nerveux

Tous les êtres vivants multicellulaires, à l'exception des éponges, possèdent un système nerveux. Son rôle est de réguler et contrôler les fonctions vitales, de recueillir les informations venant du monde extérieur et de commander notre motricité.

Le système nerveux de l'homme est composé de deux parties : le système nerveux central (SNC) et le système nerveux périphérique (SNP) (*illustration 2-7*).

Le SNC est composé du cortex (cerveau) et de la moelle épinière. Ces tissus extrêmement fragiles sont protégés par le crâne et par la colonne vertébrale. Le SNC reçoit les messages venant du SNP, interprète ces informations puis transmet les commandes au SNP qui les conduira jusqu'à leur destination.

Le système nerveux périphérique est constitué essentiellement de nerfs. Ces nerfs sont constitués par des cellules appelées neurones. Formant une chaîne elles se transmettent les informations l'une à l'autre jusqu'à destination ou se réunissent en groupe pour former ce que l'on appelle les plexus. Le SNP a pour rôle de mesurer les changements de l'environnement interne et externe. Il recueille les informations venant soit des organes des sens (vue, odorat, ouïe, goût, toucher, position du corps) soit des organes vitaux pour les transmettre au SNC. En retour, après traitement par le SNC, il transmet les impulsions motrices aux muscles.

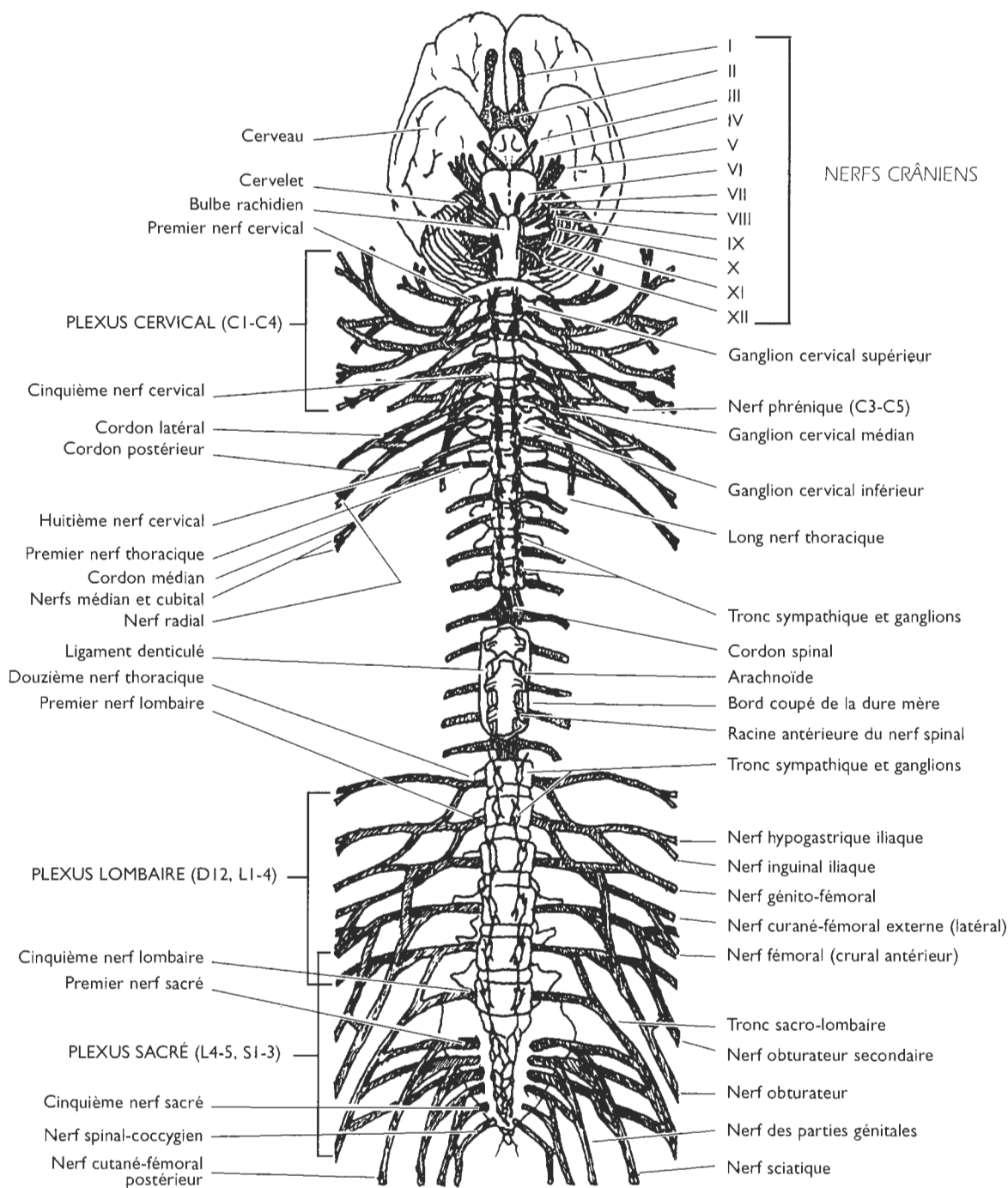
Le SNC est en relation avec le SNP par des nerfs principaux réunis par paires et répartis tout au long du cortex et de la moelle épinière. Nous trouvons dans l'ordre : douze paires de nerfs crâniens et leurs ganglions et trente et une paires de nerfs rachidiens et leurs ganglions.

Le fonctionnement et l'interaction de tous les constituants du SNP est simple et efficace. On distingue le système cérébro-spinal qui préside aux fonctions de la vie de relation (sens, muscles) et un système nerveux autonome ayant sous sa dépendance les fonctions de la vie de nutrition (cœur, digestion, poumons...)

Le système nerveux autonome véhicule les commandes nerveuses vers les organes. En retour, les récepteurs viscéraux informent le SNC sur l'état des organes. Ses fibres nerveuses rendent possibles les actions réflexes (respiration, battements du cœur, pression artérielle), et toutes les fonctions involontaires et constantes du corps. Les organes reçoivent des fibres nerveuses en provenance de deux réseaux différents du système autonome : le réseau sympathique et le réseau parasympathique.

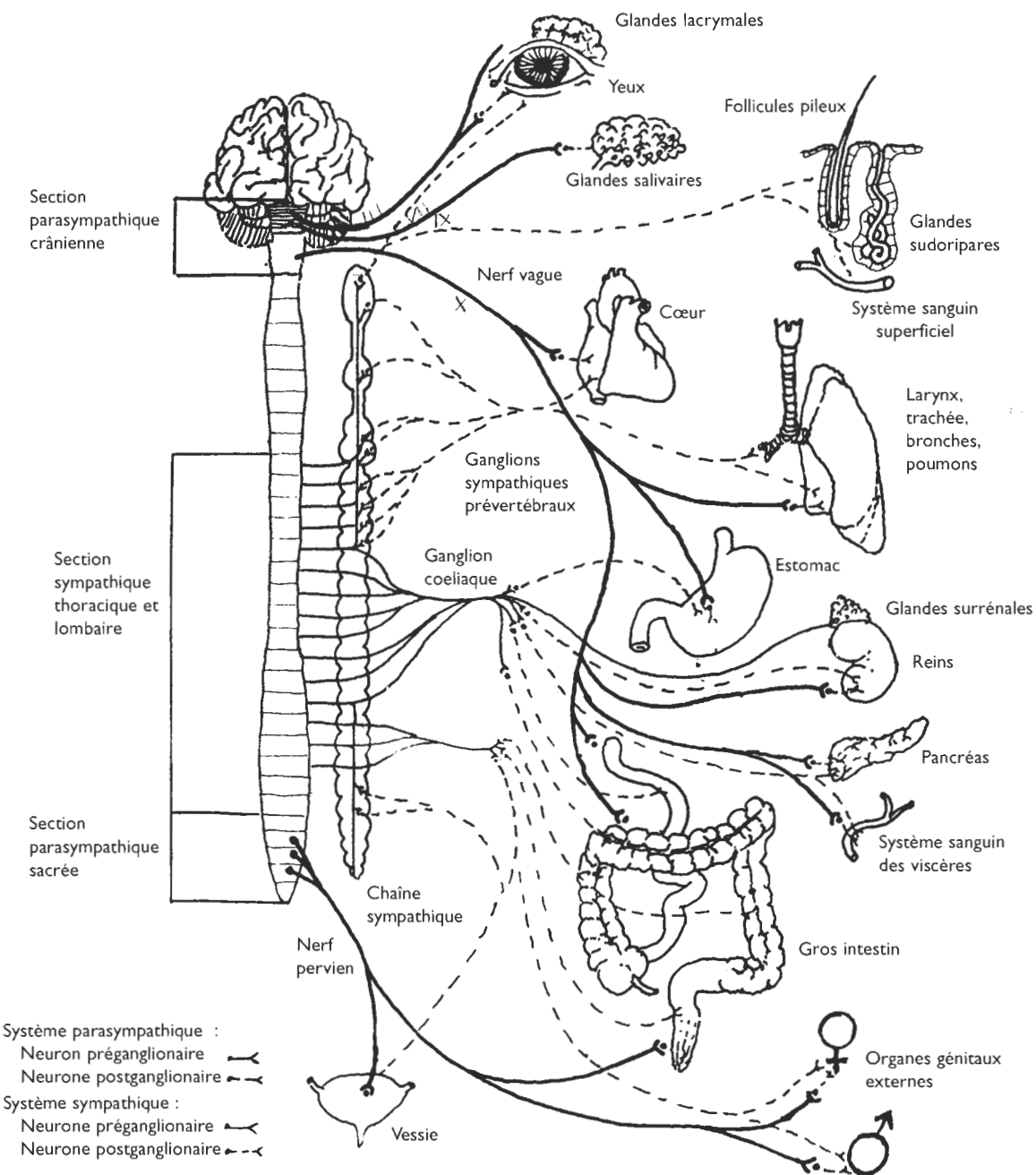
Le réseau sympathique ou neurovégétatif est composé par les nerfs et ganglions provenant de la zone dorso-lombaire. Il est chargé de véhiculer les impulsions nerveuses qui permettront de stimuler notre vitalité de sorte à tolérer, voire à résister à des situations incertaines et stressantes. Le réseau parasympathique est composé par les nerfs et les ganglions provenant de la zone cervicale et sacro-spinale. Il fournit aux organes l'influx nerveux nécessaire au maintien normal de l'activité organique. Sympathique et parasympathique ont des actions complémentaires. De cette façon, un organe verra son activité croître ou décroître en fonction des besoins de la situation.

Cette brève définition du système nerveux nous montre que le cerveau et la moelle épinière sont au centre même de notre fonctionnement et de nos sensations. Nous avons vu que les nerfs partent essentiellement de la moelle épinière et qu'ils se connectent à toutes les parties du corps, que ce soit aux membres ou aux organes.

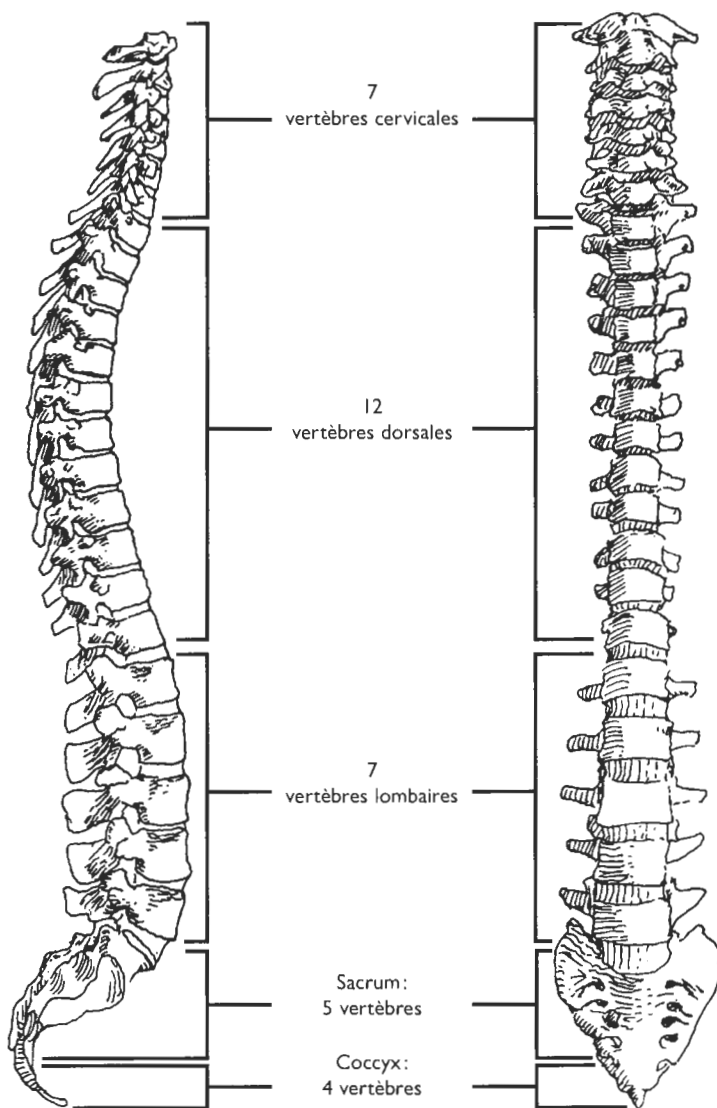


2-7. Circuit nerveux central et nerfs rachidiens



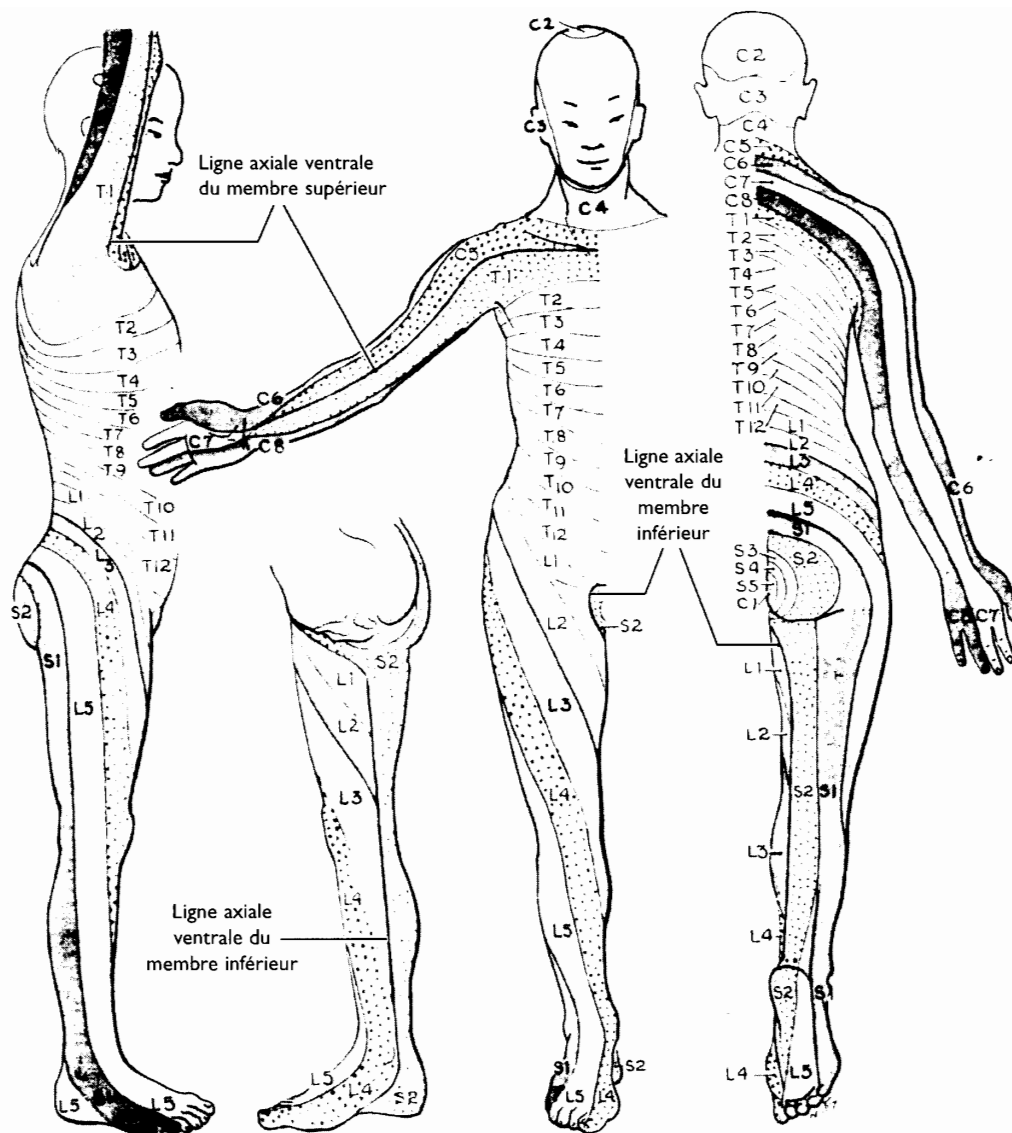


2-8. Représentation schématique du système nerveux autonome et des organes qu'il dessert



2-9. Colonne vertébrale (vues sagittale et antérieure)

Il faut aussi savoir que notre état d'esprit est directement lié à notre condition physique par l'intermédiaire des nerfs. En d'autres termes, si nous sommes mentalement tendus, ou au contraire décontractés, notre corps physique réagira en conséquence. D'autre part, le réseau nerveux est composé de fibres qui font partie de la structure matérielle de notre corps. Pour vivre et fonctionner normalement cette matière a besoin de chi. Enfin, si l'on compare le système de distribution du chi avec celui des nerfs, on constate que bien qu'ils soient en relation, ils ne sont pas totalement identiques. En effet, la distribution du chi ne concerne pas exclusivement le réseau nerveux car il doit nourrir en fait chacune de nos cellules.



Z-10. Dermatomes des membres

On vient de voir que le système nerveux joue un grand rôle dans la pratique du chi-kung: il permet de sentir et de savoir ce qui se passe dans tout notre corps. C'est grâce au mental que l'on peut mobiliser l'énergie. De ce fait, il faut être capable de sentir l'endroit du corps où l'on désire l'amener. Si l'on ne peut localiser cet endroit, l'esprit ne pourra y diriger le chi avec précision.

Le système nerveux est responsable de nos sensations et ce sont elles qui nous permettent de gouverner le chi. En d'autres termes, l'état de notre système nerveux dépend de la circulation du chi dans notre corps. Dans le massage chi-kung votre attention doit donc d'abord aller à la circulation du chi et, en second lieu, au système nerveux.

Pour masser le système nerveux, il faut d'abord commencer par masser le système central (cerveau et moelle épinière), puis il faut détendre le système nerveux périphérique, en partant de la colonne vertébrale vers les membres et vers les organes internes. Les connections entre SNC et SNP sont situées de chaque côté des vertèbres.

Après la tête, c'est la colonne vertébrale qui est la zone de massage la plus importante. Elle est constituée de sept vertèbres cervicales (au niveau du cou), de douze vertèbres dorsales (au niveau du thorax), de cinq vertèbres lombaires (au niveau de la taille), du sacrum (qui comporte cinq vertèbres soudées au niveau du bassin) et du coccyx (quatre petites vertèbres qui finissent le sacrum) (*illustration 2-9*).

Il est important de savoir à quel endroit le système nerveux central se connecte aux nerfs desservant les organes car lorsque l'on masse la colonne vertébrale, on stimule la moelle épinière qui, à son tour, stimule les organes via les nerfs qui sont reliés. Le massage de la colonne vertébrale agit donc indirectement sur les organes internes et améliore leur fonctionnement.

Une bonne connaissance des ramifications du système nerveux central et de l'innervation des parties du corps est aussi nécessaire. En effet, la section de peau que vous touchez pendant un massage est reliée au système nerveux central. Cela permet, en massant, d'apaiser le chi, de libérer les tensions depuis l'endroit considéré jusqu'à la colonne vertébrale. Une région de peau innervée par un seul et même nerf spinal s'appelle un dermatome. L'illustration 2-10 détaille les dermatomes du corps.

---

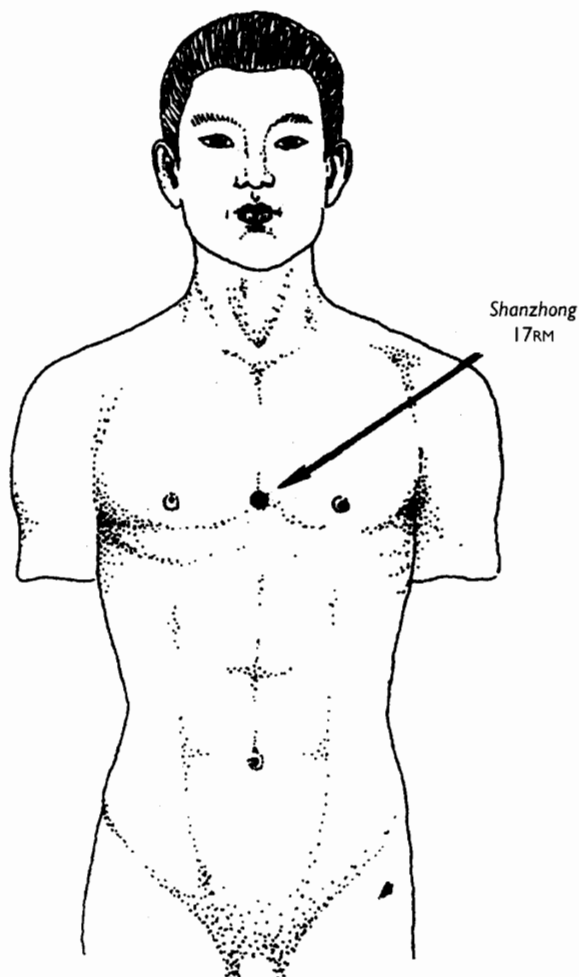
## 2-3. Le corps énergétique

Avant de parler du corps énergétique, je voudrais insister sur le fait que le système circulatoire du chi est invisible, et ce, parce que l'on ne peut, à l'œil nu, faire la différence entre les tissus musculaires normaux et des tissus conducteurs de bioélectricité. Toutefois, il est aujourd'hui raisonnable de penser que tous les méridiens du chi sont cachés dans ces tissus. La formation de ces méridiens reste un mystère, bien qu'une étude approfondie au moyen d'instruments modernes pourrait certainement le résoudre. D'autre part, et pour vous permettre de bien comprendre le système circulatoire du chi, je voudrais revoir certains concepts importants de la médecine chinoise. Cela devrait vous aider à mieux appréhender la suite.

### 1. Le chi

La compréhension du concept du chi est tellement importante qu'il est nécessaire, bien que nous l'ayons déjà abordé, d'approfondir encore un peu les explications.

Le chi est l'énergie qui circule dans le corps. Votre corps est une usine et vos organes sont des machines œuvrant dans cette usine. Votre cerveau contrôle et dirige toutes les opérations. Pour faire tourner l'entreprise, vous avez besoin d'une source d'énergie. Cette énergie est connectée aux machines par des câbles. Chaque machine doit recevoir exactement la quantité de puissance dont elle a besoin. Trop de puissance endommagerait la machine et raccourcirait sa durée de vie et trop peu ne



2-11. Le point Shanzhong (17RM)

suffirait pas à la faire fonctionner correctement. Ainsi, vous pouvez constater que sans une alimentation juste en énergie, la production ne pourrait être assurée. Si la source de puissance s'interrompait, c'est toute l'entreprise qui s'arrêterait. Il en est de même pour le corps humain. Lorsqu'il n'est pas suffisamment approvisionné en énergie (chi), les organes ne peuvent pas fonctionner correctement et il tombe malade. Si la circulation du chi s'arrête, il meurt.

Il faut bien comprendre que le corps est vivant, et par conséquent chaque cellule sanguine, chaque tissu nerveux et chaque fibre musculaire. Toutes ces structures physiques fondamentales ont besoin de chi pour se maintenir en vie et garder leur capacité de fonctionnement. Le système de distribution du chi ressemble au schéma de câblage de l'usine où chaque machine est reliée à la source d'énergie.

La médecine chinoise classe les différents chi selon leurs fonctions de la manière suivante :

### 1. Le chi des organes

Ce chi est responsable du fonctionnement des organes.

### 2. Le chi des méridiens

Il est responsable du transport et du mouvement dans les méridiens.

### 3. Le chi nourricier

La fonction principale de ce chi est de créer et de transformer le sang. Il se déplace avec le sang et aide ce dernier à nourrir les tissus du corps.

### 4. Le chi gardien (aussi appelé le chi protecteur)

Il circule en dehors des méridiens et des organes. Il a pour fonctions de réchauffer les organes, de circuler entre la chair et la peau pour réguler l'ouverture et la fermeture des pores, de protéger et d'humidifier la peau, les poils et les ongles. Ce chi donne au corps une protection contre les incidences négatives du monde extérieur comme le froid.

### 5. Le chi ancestral

Il réside dans la poitrine et son centre est au point *Shanzhong* (膻中, 17RM) (*illustration 2-11*). Ce chi peut aller vers la gorge ou vers l'abdomen. Il a la responsabilité de la respiration et de la parole et régule les battements du cœur. Lorsqu'il est cultivé par la méditation, le chi ancestral peut fortifier le corps.

## 2. Le sang

La science occidentale et la science chinoise ne partagent qu'en partie la même conception du sang. L'originalité de la médecine chinoise consiste à lui attribuer un rôle dans la sensibilité des organes du toucher et la vitalité interne du corps humain. La fonction principale du sang est de transporter à l'aide du chi nourricier les éléments nutritifs.

## 3. Le chi et le sang

La médecine chinoise considère que le chi est *Yang* et le sang *Yin*. Le chi commande le sang parce que le sang a besoin du chi pour être régénéré, en plus de nourriture et d'air, et pour pouvoir circuler dans les vaisseaux sanguins. On pense aussi que le sang est la mère du chi, car la force de ce dernier dépend directement des nutriments et des liquides transportés dans le sang. On peut donc dire que le sang et le chi sont complémentaires.

## 4. Les organes

Les Chinois et les Occidentaux n'ont pas non plus la même conception des organes. Pour la médecine chinoise, les organes représentent un ensemble de fonctions et pas seulement de la matière physique. Ainsi décrire les organes revient à définir et à expliquer toutes les fonctions du corps.

La science chinoise divise les organes en deux groupes : les organes *Yin* et les organes *Yang*. Il y a six organes *Yin* et six *Yang*.

	BOIS	FEU	TERRE	MÉTAL	EAU
<b>DIRECTION</b>	Est	Sud	Centre	Ouest	Nord
<b>SAISON</b>	Printemps	Été	Été indien	Automne	Hiver
<b>CLIMAT</b>	Vent	Chaleur	Humidité	Sécheresse	Froid
<b>GERMINATION</b>	Naissance	Croissance	Transformation	Moisson	Entreposage
<b>COULEUR</b>	Vert	Rouge	Jaune	Blanc	Noir
<b>SAVEUR</b>	Aigre	Amer	Sucré	Piquant	Salé
<b>ODEUR</b>	Rance	Brûlée	Parfumée	Fétide	Fermentée
<b>ORGANE YIN</b>	Foie	Cœur	Rate	Poumons	Reins
<b>ORGANE YANG</b>	Vésicule Biliaire	Intestin Grêle	Estomac	Gros Intestin	Vessie
<b>OUVERTURE</b>	Yeux	Langue	Bouche	Nez	Oreilles
<b>TISSUS</b>	Tendons	Vaisseaux sanguins	Chair	Peau/poils/cheveux	Os
<b>ÉMOTION</b>	Colère	Joie	Rumination	Peine	Peur
<b>SON ÉMIS</b>	Cri	Rire	Chant	Lamentations	Gémissements

2-1. Tableau des correspondances entre les Cinq Éléments

Les organes *Yin*, à l'exception du Péricarde s'appellent *Zang* (臟), ce qui correspond à « viscère ». Ces cinq organes sont le Foie, le Cœur, la Rate, les Poumons et les Reins. Ils sont la pierre angulaire du corps humain. Généralement, lorsque l'on parle de l'ensemble des méridiens et des organes, on y inclut le Péricarde. Sinon il est considéré comme additif du Cœur. Pour la médecine chinoise, les organes *Yin* « thésaurisent mais ne drainent pas ». Cela veut dire que leurs fonctions sont exclusivement tournées vers le maintien de l'homéostasie physique et mentale.

Les six organes *Yang* sont appelés *Fu* (腑) qui peut se traduire par « entrailles ». Ils comprennent la Vésicule Biliaire, l'Intestin Grêle, le Gros Intestin, l'Estomac, la Vessie et le Triple Réchauffeur ou *San Jiao*. Pour les Chinois, ces organes « drainent mais ne thésaurisent pas ». Ils ont la responsabilité du transport et de la transformation des aliments. Tous les organes *Yang* reçoivent des aliments et après transformation les font passer à l'organe suivant.

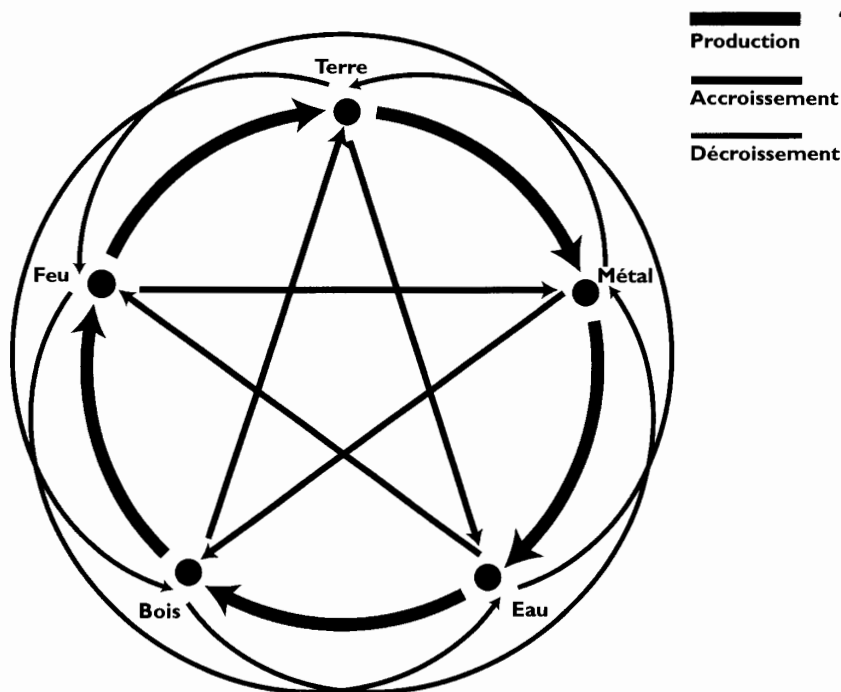
Dans le tableau 2-1 on remarque que chaque organe *Yang* est couplé à un organe *Yin* et ce, dans une relation *Yin/Yang* (interne/externe) privilégiée. Les paires *Yin/Yang* d'organes appartiennent au même élément et leurs méridiens se suivent dans la circulation du chi. Ils sont si étroitement liés que lorsqu'une maladie affecte l'un, il y a une grande probabilité que l'autre soit aussi atteint.

## 5. Le *Yin* et le *Yang*

Le *Yin* et le *Yang* ne sont pas contradictoires. L'un n'est pas « bon » et l'autre « mauvais ». Pour être en bonne santé, ils doivent seulement être en harmonie et l'on devra simplement éviter les déséquilibres. Le *Yin* et le *Yang* sont relatifs l'un à l'autre et ne peuvent être envisagés isolément l'un de l'autre.

## 6. Les Cinq Phases, les Cinq Éléments ou *Wu Xing* (五行)

Les Cinq Phases sont le Bois, le Feu, la Terre, le Métal et l'Eau. Ils sont aussi souvent nommés les Cinq Éléments. En chinois *Xing* (行) veut dire « marcher, se déplacer ». Il désigne un processus. Les Cinq Phases sont en fait cinq propriétés inhérentes à toutes choses. Chaque phase symbolise un ensemble de fonctions et de qualités. Par exemple le Bois est lié aux fonctions actives de la croissance. Le Feu représente les fonctions ayant atteint leur apogée et qui sont prêtes à décliner. Au Métal on attribue les fonctions en déclin. L'élément Eau représente les fonctions qui ont décliné mais qui sont prêtes à renaître. La Terre enfin est associée à l'idée de neutralité et d'équilibre. Elle est considérée comme le centre des Cinq Phases. L'illustration 2-12 montre les relations des éléments entre eux.



2-12. Relations entre les Cinq Phases

## 7. Les canaux du chi et les vaisseaux

*Jing* en chinois exprime les méridiens ou les canaux primaires du chi. Le corps humain comporte douze méridiens que la médecine chinoise nomme Rivières du chi. Chaque méridien, bien que décrit comme unique, est constitué d'une paire, car il existe une symétrie gauche/droite. L'extrémité des méridiens est en relation avec l'un des douze organes, et l'autre extrémité est reliée aux mains ou aux pieds (six méridiens pour la main, et six pour le pied).



Il existe d'autre part, huit *Qi Mai* (氣脉) ou Vaisseaux du chi dans le corps. Ils fonctionnent comme des réservoirs car ils ont la capacité d'emmagasiner le chi nécessaire à l'existence. Ils peuvent être comparés aux batteries qui peuvent stocker et restituer l'électricité ou aux condensateurs qui régulent le jeu électrique. De la même façon, les vaisseaux sont capables de réguler le chi dans les méridiens et les organes.

Il existe d'autres canaux de chi dans le corps. Ils sont nommés *Luo* ou « Branches du chi ». Il en existe des millions qui se répandent depuis les méridiens pour aller nourrir de chi chaque cellule de l'organisme. Les *Luo* véhiculent le chi vers la surface pour nourrir la peau, les poils, les ongles... et aussi vers l'intérieur pour atteindre la moelle et maintenir la production de nouvelles cellules. Par ailleurs les *Luo* relient les organes les uns aux autres, afin qu'ils puissent communiquer et coopérer entre eux.

*Xue* (血) se traduit par point. Le corps humain en compte plus de sept cents. Grâce à eux, l'acupuncteur peut, avec des aiguilles ou d'autres méthodes, accéder au chi dans les méridiens.

Pour être en bonne santé, le chi doit circuler harmonieusement et surtout continuellement dans l'organisme. Toutefois, il peut survenir des blocages qui font stagner cette circulation. Ces blocages peuvent provenir d'une nourriture médiocre, de traumatismes, ou encore de la dégénérescence physique qu'entraîne le vieillissement. D'autres problèmes peuvent apparaître lorsque la circulation du chi connaît un déséquilibre. Le thérapeute dispose de diverses méthodes pour rétablir l'harmonie du flux énergétique, comme par exemple l'insertion d'aiguilles d'acupuncture sur certains points.

## 8. Les douze méridiens

Dans cette section, nous allons brièvement définir les méridiens du chi. En tant que masseur chi-kung, vous devez savoir comment le chi des méridiens et des organes peut être influencé par les saisons, le climat, les émotions et la nourriture. Référez-vous au tableau 2-1 pour établir les relations.

Comme nous l'avons vu, il y a dans le corps humain six organes *Yin* et six *Yang*. Les organes sont couplés dans une relation *Yin/Yang*. Ces paires *Yin/Yang* appartiennent à la même phase dans les Cinq Éléments et leurs méridiens se succèdent dans la circulation du chi. Leurs fonctions sont étroitement liées; la défaillance de l'un se répercutera sur l'autre. La médecine chinoise se sert souvent du méridien *Yang* pour traiter les problèmes de l'organe *Yin* avec lequel il est couplé.

Les méridiens *Yang* se situent sur la face externe des membres et les méridiens *Yin* sur leur face interne. De manière générale, la face externe des membres est plus *Yang*, donc mieux préparée à résister aux agressions, et la face interne plus *Yin*, donc plus faible.

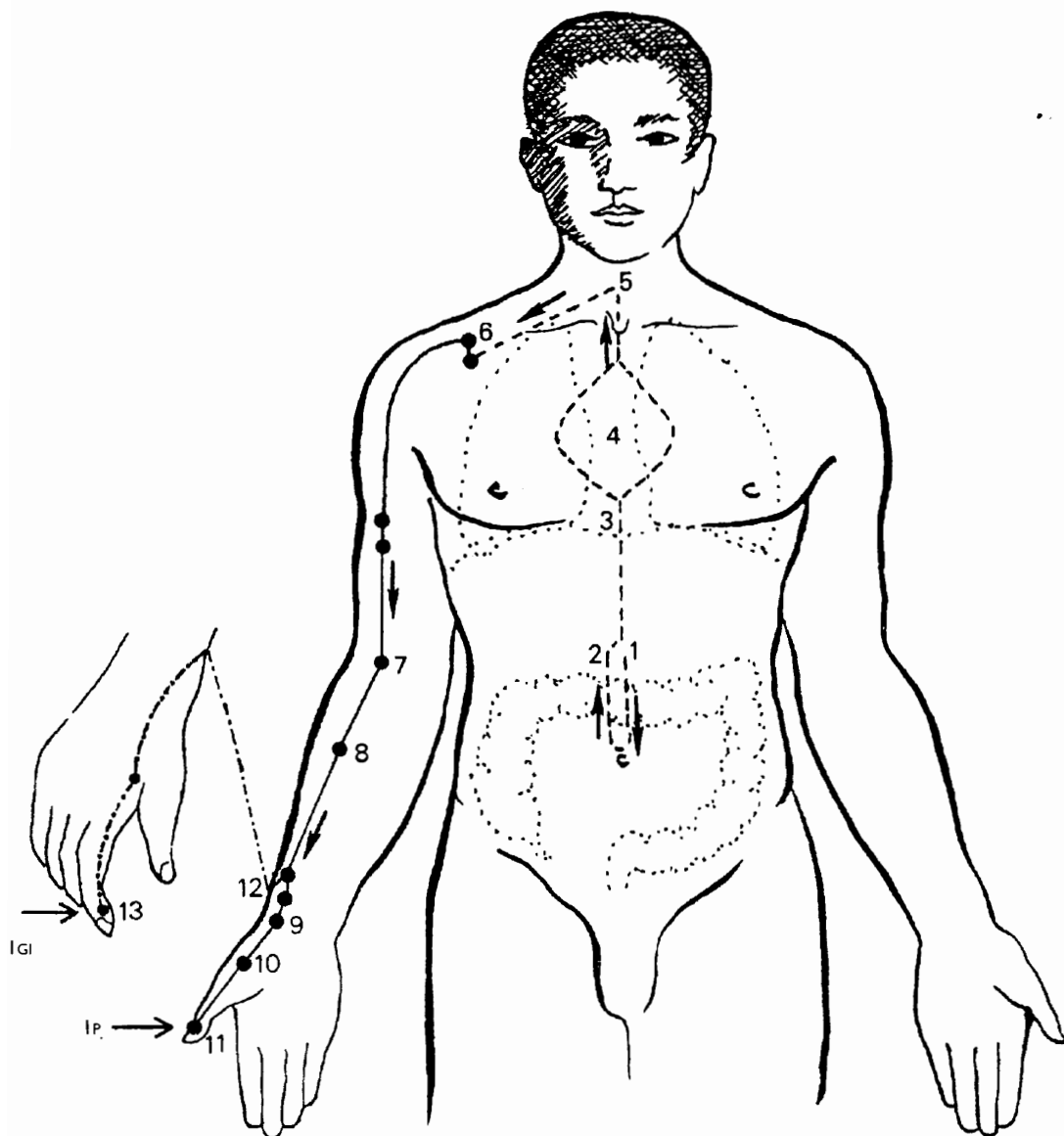
Les caractéristiques et les différents degrés de *Yin/Yang* permettent de classer plus précisément les organes. En effet, les organes *Yang* se décomposent comme suit: *Taiyang* (太陽, Grand Yang), *Yangming* (陽明, Clarté du Yang) et *Shaoyang* (少陽, Petit Yang). Les organes *Yin* se décomposent en *Taiyin* (太陰, Grand Yin), *Shaoyin* (少陰, Petit Yin) et *Jueyin* (厥陰, Fin du Yin).

## 1. Méridien du Poumon — Grand Yin de la Main (illustration 2-13)

### A. Trajets

#### Premier trajet

(1). Estomac (*Zong Jiao*, 中焦, foyer médian) – (2). Gros intestin – (3). Diaphragme – (4). Poumons – (5). Gorge – (6). Bras – (7). Milieu du coude – (8). Avant-bras – (9). Poignet – (10). Éminence thénar – (11). Pouce (*Shaoshang*, 11P).



2-13. Méridien du Poumon — Grand Yin de la Main.

## Second trajet

(12). Au-dessus du pli du poignet – (13). Index (*Shangyang*, 1Gi)

## B. Relations avec les organes

Les Poumons sont en relation avec le Gros Intestin, les Reins et l'Estomac.

## C. Les points

*Zhongfu* (1P), *Yunmen* (2P), *Tianfu* (3P), *Xiabai* (4P), *Qize* (5P), *Kongzui* (6P), *Lieque* (7P), *Jingqu* (8P), *Taiyuan* (9P), *Yuji* (10P), et *Shaoshang* (11P).

## D. Explications

Les Poumons (*Yin*) et le Gros Intestin (*Yang*) sont couplés. Ils correspondent au Métal dans les Cinq Éléments, à l'ouest dans les directions, à l'automne dans les saisons, à la sécheresse dans les conditions climatiques, au blanc dans les couleurs, au piquant dans les goûts, au fétide dans les odeurs, à la tristesse dans les émotions et aux lamentations dans les sons. Leur ouverture se situe au niveau du nez, ils gouvernent la peau et les poils.

Dans la pratique du chi-kung, leur appartenance à l'élément Métal leur confère la capacité de réguler le Feu du Cœur. Le cœur appartient au Feu. Lorsque le chi du Cœur est en excès, une respiration profonde permet de guider le Feu du Cœur vers les poumons de façon à le rafraîchir. Lorsque le temps passe de la chaleur humide de l'été à la fraîcheur sèche de l'automne, les poumons sont les premiers à ressentir ce changement. S'ils ne sont pas à même de s'adapter à ces nouvelles conditions, un rhume s'installera. Les poumons sont en relation avec l'extérieur grâce au nez. Ils ont la responsabilité d'absorber le chi de l'air, et gèrent le niveau énergétique du corps.

La respiration est considérée comme une fonction servant à guider le chi vers les extrémités comme la peau et les poils. Une respiration juste et régulière permet de renforcer le chi gardien et de créer un bouclier pour protéger le corps. D'autre part, la respiration permet d'accroître ou de diminuer le niveau du chi de l'organisme. Ainsi lorsque vous êtes en colère, une respiration plus profonde peut calmer l'excitation de votre chi.

Les Poumons sont sensibles aux émotions, et plus particulièrement à la tristesse ou à la colère. Ils ont d'autre part le contrôle d'une partie du métabolisme des liquides puisqu'ils sont chargés d'humidifier la peau.

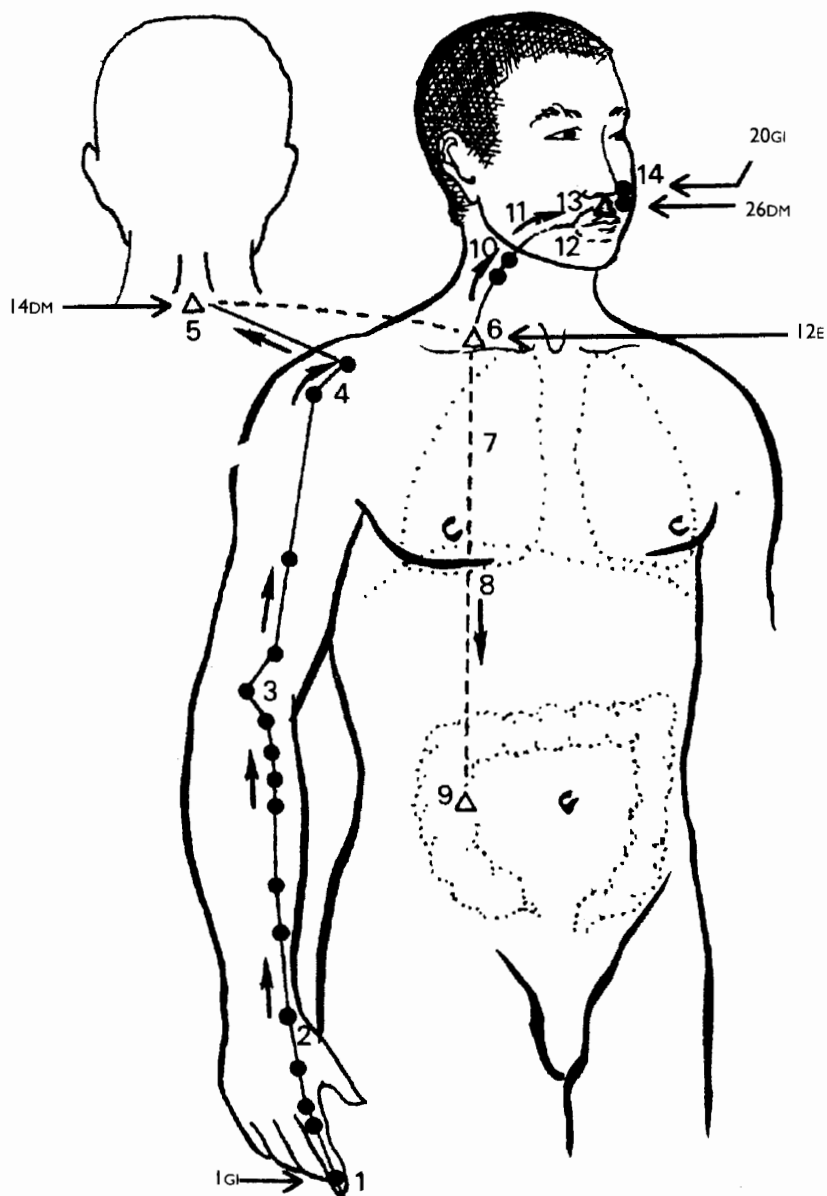
Les Poumons sont généralement les premiers organes à être touchés par les maladies exogènes, c'est pourquoi ils sont aussi appelés « organes délicats ». Ces maladies peuvent être à l'origine de ce que l'on appelle la « non diffusion du chi des poumons ». Le symptôme principal annonçant une atteinte des poumons est la toux, forme de rébellion du chi (à l'état normal le flux du chi des Poumons est orienté vers le bas). Si la toux est accompagnée de lassitude, de respiration courte, d'excrétions légèrement mousseuses et d'une faiblesse de la voix, une déficience du chi du Poumon est à craindre. Si en revanche la toux est sèche avec peu d'excrétions, que la bouche et la gorge sont desséchées, et qu'elle est accompagnée de symptômes de vide de *Yin* (comme des transpirations nocturnes, des fièvres peu importantes, des joues rouges...), cela démontre une déficience du *Yin* des Poumons.

## 2. Méridien du Gros Intestin — Clarté du Yang de la Main (illustration 2-14)

### A. Trajet

#### Premier trajet

(1) Débute à l'index au point (*Shangyang*, 1GI) – (2) Poignet – (3) coude – (4) Articulation de l'épaule – (5) Vaisseau Gouverneur au point *Dazhui* (14DM) – (6)



2-14. Méridien du Gros Intestin — Clarté du Yang de la Main

Fosse sus-claviculaire (*Quepen*, 12E) – (7) Poumons – (8) Diaphragme – (9) Gros intestin.

### **Second trajet**

(6) Fosse sus-claviculaire – (10) Cou – (11) Joue – (12). Gencive inférieure – (13) *Renzhong* (26DM) – (14) Aile du nez (*Yingxiang*, 20Gi).

## **B. Relation avec les organes**

Le Gros Intestin est en relation avec les Poumons et l'Estomac.

## **C. Les points**

*Shangyang* (1Gi), *Erjian* (2Gi), *Sanjian* (3Gi), *Hegu* (4Gi), *Yangxi* (5Gi), *Pianli* (6Gi), *Wenliu* (7Gi), *Xianlian* (8Gi), *Shanglian* (9Gi), *Shousanli* (10Gi), *Quchi* (11Gi), *Zhouliiao* (12Gi), *Wuli* (de la main) (13Gi), *Binao* (14Gi), *Jianyu* (15Gi), *Jugu* (16Gi), *Tianding* (17Gi), *Futu* (18Gi), *Heliao* (19Gi), *Yingxiang* (20Gi).

## **D. Explications**

Les Poumons (*Yin*) et le Gros Intestin (*Yang*) sont deux organes couplés. Ils correspondent au Métal dans les Cinq Éléments, à l'ouest dans les directions, à l'automne dans les saisons, à la sécheresse dans les conditions climatiques, au blanc dans les couleurs, au piquant dans les goûts, à la fétidité dans les odeurs, à la tristesse dans les émotions et aux lamentations dans les sons. Leur ouverture se situe au niveau du nez, ils gouvernent la peau et les poils.

Le Gros Intestin a pour fonction de transporter les déchets et d'opérer le métabolisme de l'eau. Il est chargé d'extraire l'eau des déchets provenant de l'Intestin Grêle et de l'envoyer vers la vessie, il doit aussi excréter les déchets solides (excréments). Il arrive souvent que les maux de cet organe proviennent des troubles de la Rate ou de l'Estomac. Certaines douleurs abdominales sont considérées comme des manifestations d'un blocage du chi du Gros Intestin.

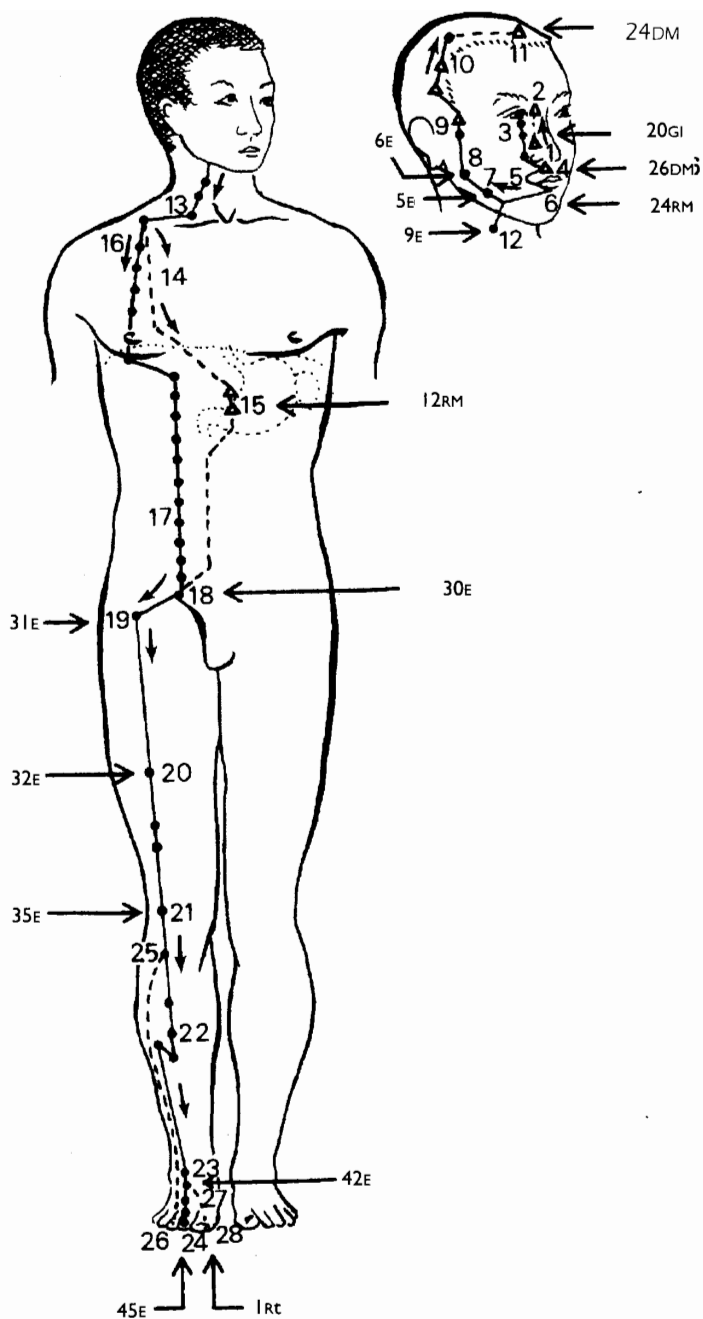
Pour le chi-kung, le *Dan Tian* de l'abdomen inférieur est la résidence du chi originel. Pour maintenir ce chi, il est nécessaire que cette région soit saine et forte. Le chi qui circule autour des intestins ne doit en aucun cas stagner. Dans votre pratique du chi-kung, vous devez apprendre à réguler votre respiration de telle sorte à harmoniser le flux de chi dans le Gros Intestin et les Poumons. Ceci vous permettra de détendre la partie antérieure de votre corps et de réguler le flux de chi dans les autres organes.

## **3. Méridien de l'Estomac – Clarté du Yang du Pied (illustration 2-15)**

### **A. Trajet**

#### **Premier trajet**

(1). Aile du nez (*Yingxiang*, 20Gi) — (2). Racine du nez — (3). Longe le nez — (4). Gencive supérieure — (5). *Renzhong* (26DM) — (6). *Chengjiang* (24RM) — (7). *Daying* (5E) — (8). *Jiache* (6E) — (9). Oreille — (10). Extrémité du cuir chevelu — (11). *Shenting* (24DM).



2-15. Mérédien de l'Estomac — Clarté du Yang du Pied.

### Deuxième trajet

(7). *Daying* (5E) — (12). *Renying* (9E) — (13). Gorge — (14). Pénètre dans le thorax — (15). Traverse le diaphragme et rejoint *Zhongwan* (12RM).

### Troisième trajet

(16). Fosse sus-claviculaire — (17). Longe les bords de l'ombilic — (18). *Qichong* (30E) — (19). *Biguan* (31E) — (20). *Futu* (32E) — (21). *Dubi* (35E) — (22). Bord du tibia — (23). Partie dorsale du pied — (24). Angle unguéal interne du second orteil (*Lidui*, 44E).

### Quatrième trajet

(25). Sous le genou — (26). Angle unguéal interne du troisième orteil.

### Cinquième trajet

(27). Partie dorsale du pied (*Chongyang*, 42E) — Longe le premier métatarse et émerge à l'angle unguéal interne du gros orteil (*Yinbai*, 1Rt).

## B. Relation avec les organes

L'Estomac est en relation avec la Rate, le Cœur, l'Intestin Grêle et le Gros Intestin.

## C. Les points

*Chengqi* (1E), *Sibai* (2E), *Juliao* (3E), *Dicang* (4E), *Daying* (5E), *Jiache* (6E), *Xiaguan* (7E), *Touwei* (8E), *Renying* (9E), *Shuitu* (10E), *Qishe* (11E), *Quepen* (12E), *Qihu* (13E), *Kufang* (14E), *Wuyi* (15E), *Yingchuang* (16E), *Ruzhong* (17E), *Rugen* (18E), *Burong* (19E), *Chengman* (20E), *Liangmen* (21E), *Guanmen* (22E), *Taiyi* (23E), *Huaroumen* (24E), *Tianshu* (25E), *Wailing* (26E), *Daju* (27E), *Shuidao* (28E), *Guilai* (29E), *Qichong* (30E), *Biguan* (31E), *Futu* (32E), *Yinshi* (33E), *Liangqiu* (34E), *Dubi* (35E), *Zusanli* (36E), *Shangjuxu* (37E), *Tiaokou* (38E), *Xiajuxu* (39E), *Fenglong* (40E), *Jiexi* (41E), *Chongyang* (42E), *Xiangu* (43E), *Neiting* (44E), *Lidui* (45E).

## D. Explications

La Rate (*Yin*) et l'Estomac (*Yang*) sont deux organes couplés. Ils correspondent à la Terre dans les Cinq Éléments, au centre dans les directions, à l'été indien (fin de l'été) dans les saisons, à l'humidité dans les conditions climatiques, au jaune dans les couleurs, à la rumination dans les émotions, au sucré dans les goûts, au parfumé dans les odeurs et au chant dans les sons. Leur ouverture se situe au niveau de la bouche, ils contrôlent les chairs et les membres.

La relation *Yin/Yang* de la Rate et de l'Estomac est le meilleur exemple des relations entre organes. L'Estomac reçoit la nourriture, la Rate transporte les nutriments. L'Estomac fait descendre son contenu, la Rate le dirige vers le haut. L'Estomac aime l'humidité, la Rate apprécie la sécheresse.

Bien qu'il existe plusieurs explications à la déficience de l'Estomac (avec souvent pour origine la Rate), la plupart de ces maux sont dûs à des excès. Un Feu de l'Estomac provoque de douloureuses sensations de brûlure au niveau de l'organe, une faim inhabituelle, des saignements des gencives, de la constipation et une respiration bruyante.

Une fois que la salive a démarré le processus de digestion, la nourriture descend dans le *Sanjiao* (foyer médian), où se situe l'Estomac qui la malaxe. De là, elle passe à l'Intestin Grêle qui va en absorber l'essence et la distribuer au corps entier.

Le sentiment lié à l'Estomac est la rumination lorsque vous êtes contrarié et que

vous agitez des pensées, l'Estomac cesse de fonctionner normalement. En chi-kung, réguler le mental est la première étape à franchir pour maintenir l'Estomac en bonne santé. La qualité de la nourriture est bien sûr le deuxième élément à prendre en compte. Une quantité juste et une bonne qualité des aliments permettront d'obtenir un chi de qualité supérieure.

#### 4. Méridien de la Rate — Grand Yin du Pied (illustration 2-16)

##### A. Trajet

###### Premier trajet

(1). Angle unguéal interne du gros orteil (*Yinbai*, 1rt) — (2). Bord antérieur de la malléole interne — (3). Longe le bord postérieur du tibia — (4). Face latérale interne de la jambe — (5). Milieu de la face interne du genou — (6). Face latérale interne de la cuisse — (7). Pénètre l'abdomen — (8). Croise *Zhongji* (3RM) puis *Guanyuan* (4RM) — (9). Rejoint la rate et communique avec l'estomac — (10). Croise *Riyue* (24VB) et *Qimen* (14F) — (11). Traverse le diaphragme et passe par *Zhongfu* (1P) — (12). Gorge — (13). Racine de la langue.

###### Second trajet

(9). Estomac — (14). Traverse le diaphragme et se propage dans le cœur.

##### B. Relation avec les organes

La Rate est en relation avec l'Estomac, le Cœur, les Poumons et les Intestins.

##### C. Les points

*Yinbai* (1rt), *Dadu* (2rt), *Taibai* (3rt), *Gongsun* (4rt), *Shangqiu* (5rt), *Sanyinjiao* (6rt), *Lougu* (7rt), *Diji* (8rt), *Yinlingquan* (9rt), *Xuehai* (10rt), *Jimen* (11rt), *Chongmen* (12rt), *Fushe* (13rt), *Fujie* (14rt), *Daheng* (15rt), *Fuai* (16rt), *Shidou* (17rt), *Tianxi* (18rt), *Xionghang* (19rt), *Zhourong* (20rt), *Dabao* (21rt).

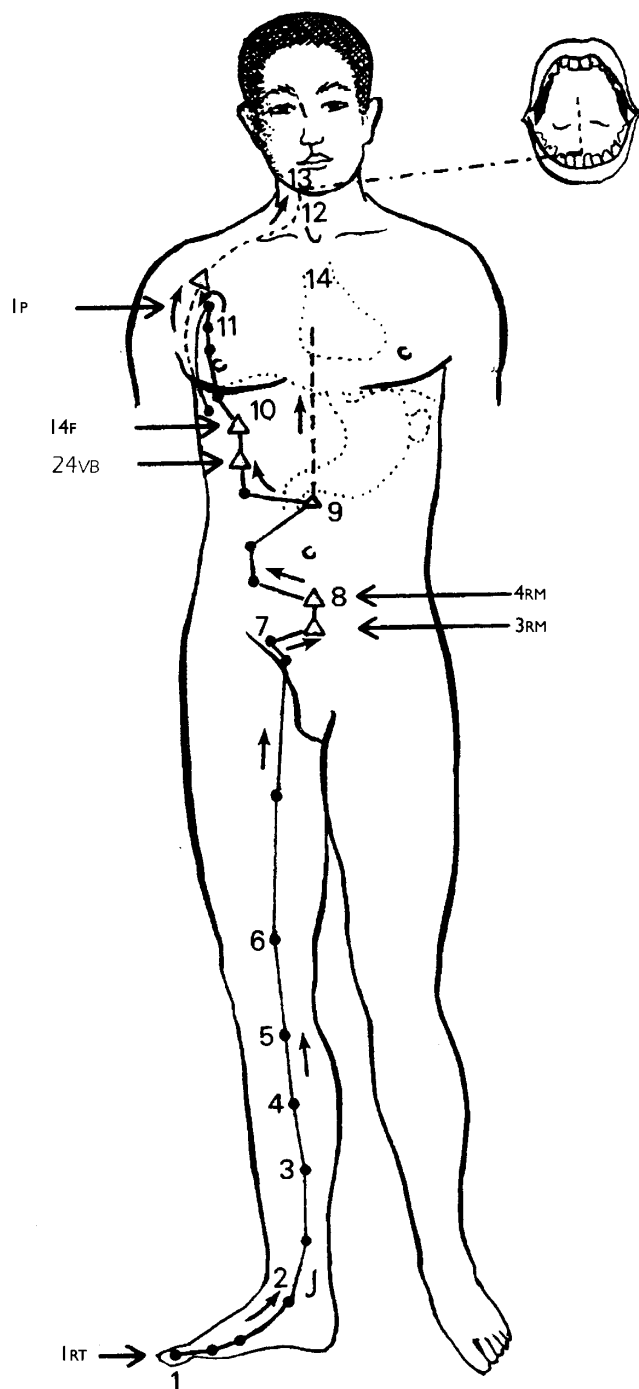
##### D. Explications

La Rate (*Yin*) et l'Estomac (*Yang*) sont deux organes couplés. Ils correspondent à la Terre dans les Cinq Éléments, au centre, à la fin de l'été dans les saisons, à l'humidité dans les conditions climatiques, au jaune dans les couleurs, à la rumination dans les émotions, au sucré dans les goûts, au parfumé dans les odeurs et au chant dans les sons. Leur ouverture se situe au niveau de la bouche, ils contrôlent les chairs et les membres.

La Rate est l'organe principal de la digestion. Elle transporte les nutriments et régule le sang (c'est-à-dire qu'elle maintient le sang dans les vaisseaux). Elle est aussi responsable de la transformation des aliments en nutriments.

Si la Rate est faible, le corps ne peut pas bénéficier des nutriments contenus dans la nourriture. Cela entraîne un état de lassitude générale. Le teint devient pâle, voire terreux. L'abdomen supérieur est considéré comme la province de la rate. Une déficience du chi de la Rate provoque des malaises ou des sensations de ballonnement de cette région et comme le transport de la rate s'effectue normalement vers le haut, un affaiblissement de celle-ci donne souvent des diarrhées. Les Chinois





2-16. Méridien de la Rate — Grand Yin du Pied.

qualifient le chi de la Rate de « chi central ». En effet, il a la responsabilité de maintenir les organes et viscères en place. Si celui-ci n'est pas vigoureux des prolapsus de l'Estomac, des Reins, etc. peuvent apparaître. Dans des cas plus graves, c'est le chi *Yang* de la rate qui s'effondre, entraînant des diarrhées, des refroidissements des membres et provoquant des douleurs abdominales que l'on soulage par la chaleur.

Si l'un de ces symptômes est accompagné de saignements, soit du tube digestif, soit de l'utérus, c'est certainement que la rate ne contrôle plus le sang.

Le froid et l'humidité blessent la rate. Les signes révélateurs sont une sensation d'oppression dans la poitrine et de ballonnement dans l'abdomen, un manque d'appétit, une lassitude, une sensation de froid dans les membres ou un teint jaune foncé, un œdème, des diarrhées ou des selles molles et humides. Le froid et l'humidité empêchent la rate de remplir ses fonctions de transformation et de transport de nutriments. Cela provoque aussi de graves perturbations au niveau du métabolisme de l'eau, ce qui est souvent l'origine des sécrétions pulmonaires telles que le flegme.

L'un des principaux buts de la pratique du chi-kung est d'arriver à réguler le flux du chi jusqu'à lui redonner son niveau normal dans les cinq organes *Yin*. Des cinq organes, le plus difficile à réguler est la Rate. Si l'on parvient à réguler le chi de la Rate, on détient la clef de la santé et de la longévité.

## 5. Méridien du Cœur — Petit *Yin* de la Main (illustration 2-17)

### A. Trajet

#### Premier trajet

(1). Cœur — (2). Poumons — (3). Pli axillaire — (4). Face interne du bras — (5). Extrémité interne du pli du coude — (6). Passe entre les quatrième et cinquième métacarpiens — (7). Angle unguéal externe de l'auriculaire, *Shaochong* (9c).

#### Deuxième trajet

(1). Cœur — (8). Traverse le diaphragme — (9). Se relie à l'intestin grêle.

#### Troisième trajet

(1). Cœur — (10). Gorge — (11). Les tissus autour de l'œil (système orbital).

### B. Relation avec les organes

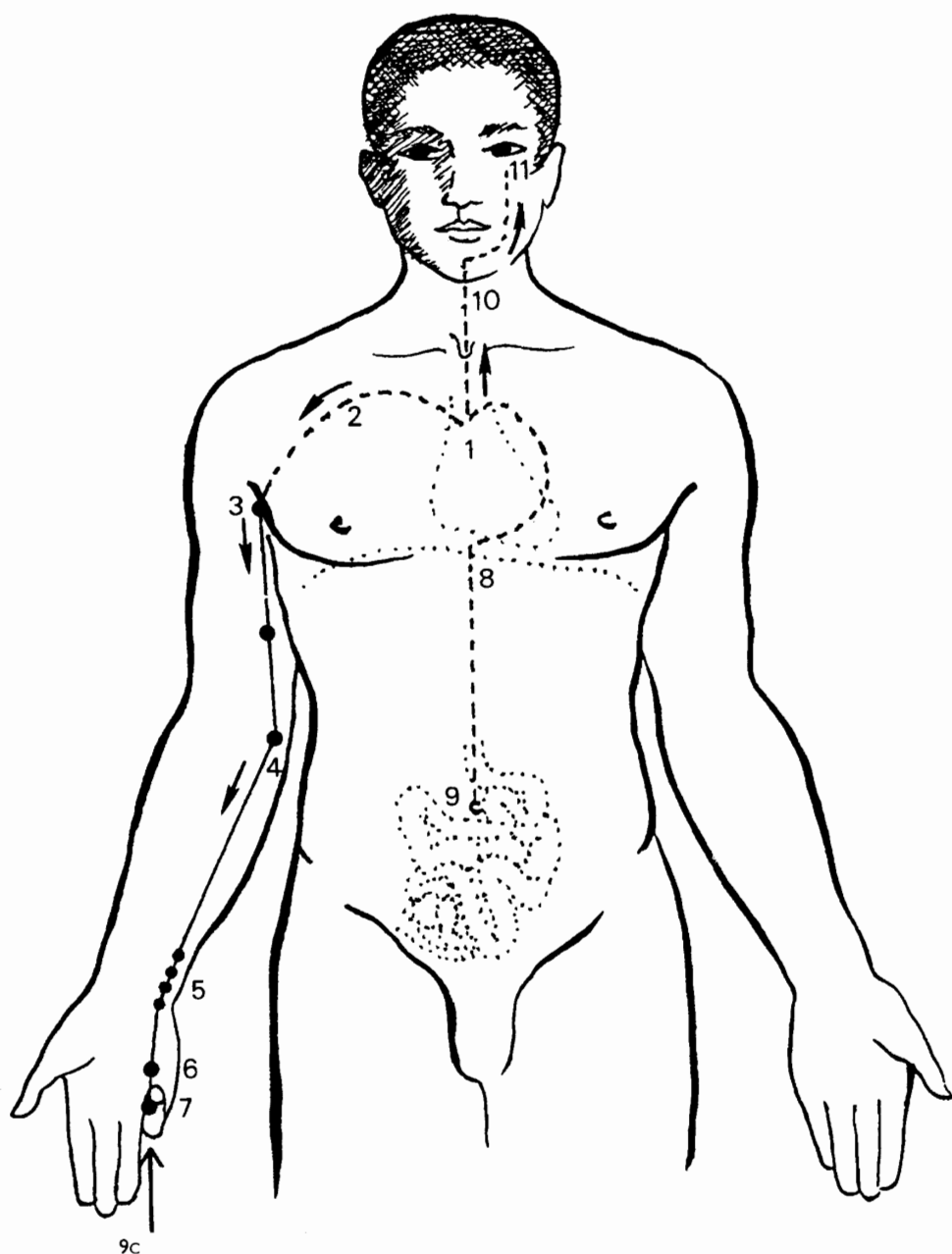
Le cœur a des relations avec l'intestin grêle, les poumons et les reins.

### C. Les points

*Jiquan* (1c), *Qingling* (2c), *Shaohai* (3c), *Lingdao* (4c), *Tongli* (5c), *Yinxi* (6c), *Shenmen* (7c), *Shaofu* (8c), *Shaochong* (9c).

### D. Explications

Le Cœur (*Yin*) et l'Intestin Grêle (*Yang*) forment un couple dans la relation *Yin/Yang*. Ces deux organes correspondent au Feu dans les Cinq Éléments, au sud dans les directions, à l'été dans les saisons, à la chaleur dans les conditions climatiques, au



2-17. Méridien du Cœur — Petit Yin de la Main.

rouge dans les couleurs, à la joie dans les émotions, au rire dans les sons, à l'amer dans les goûts et au brûlé dans les odeurs.

Leur entrée se situe au niveau de la langue. Ils contrôlent les vaisseaux sanguins et sont visibles sur le visage.

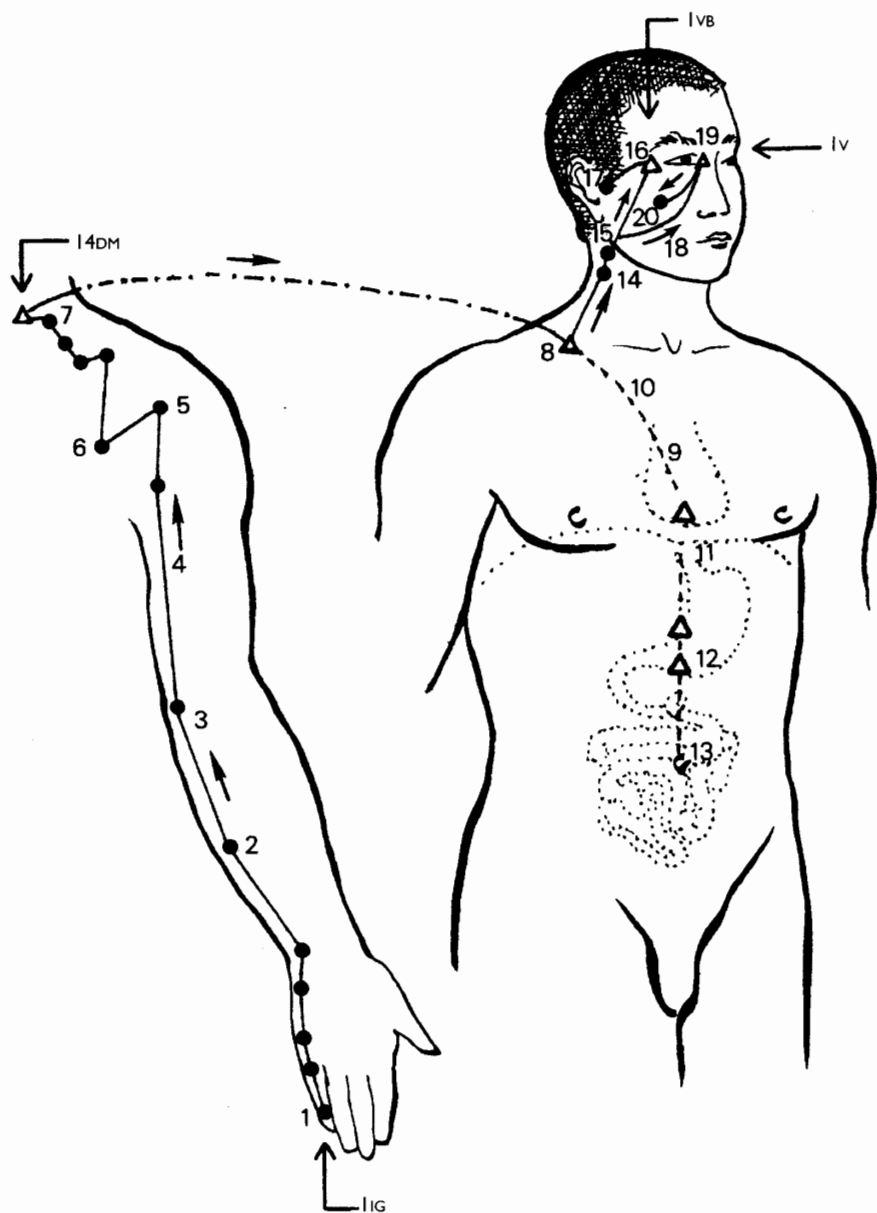
La plupart des maux qui peuvent affecter le Cœur proviennent de faiblesses dont les quatre principales sont le vide du chi du Cœur, le vide du *Yang* du Cœur, le vide du sang du Cœur et le vide du *Yin* du Cœur.

Le Cœur est associé au mental et aux vaisseaux sanguins. Il gouverne le sang et a la responsabilité de le mettre en mouvement. Il est la résidence de la pensée et est généralement mis en cause dans les processus mentaux. Dès lors, les symptômes de détresse émotionnelle, d'étourdissements, de palpitations, de respiration saccadée sont souvent associés au Cœur. Une déficience du chi du Cœur se manifeste généralement par de la lassitude, une respiration haletante ou superficielle et des transpirations spontanées. Si le visage est enflé et gris cendré ou bleu vert, les membres froids, cela dénote un vide du *Yang* du Cœur. L'impossibilité de se reposer, l'irritabilité, l'étourdissement, l'hébétéude et l'insomnie signent habituellement un vide du sang du Cœur. Dans les cas de vide du *Yin* du Cœur, des sensations de chaleur des paumes et du visage, de faibles températures et des transpirations nocturnes peuvent apparaître.

Les symptômes de plénitude (excès) du Cœur proviennent d'un excès du Feu du Cœur. Cela se traduit par de la fièvre, parfois accompagnée de délires, de palpitations, d'impossibilité à trouver le repos, d'insomnies, de fréquents cauchemars, par un visage rouge, une langue rouge ou enflée et douloureuse, ainsi que par des brûlures lors de l'émission d'urine. Ce dernier symptôme s'explique par le fait que la chaleur du Cœur se déverse dans son organe couplé, l'Intestin Grêle. Ce transfert de chaleur interfère sur le métabolisme et le traitement de l'eau.

En chi-kung, on pense que le Cœur est associé à l'intellect (le mental), mais aussi à l'esprit. L'idéogramme du Cœur (*Xin*, 心) est habituellement utilisé pour désigner l'aspect émotionnel du mental ou les idées. Le *Dan Tian* médian (plexus solaire) est considéré comme la résidence du chi-Feu. Ce Feu sert à nourrir le cerveau et l'esprit (*Shen*) en sa résidence, le *Dan Tian* supérieur ou Troisième Œil. La médecine chinoise pense que le Cœur est le temple de l'esprit car il peut le nourrir sans limite.

En règle générale, le Cœur est un organe très sensible particulièrement en été. Le Cœur et son méridien sont *Yin*. Quand vient le *Yang* de l'été, son niveau de chi peut s'élever et causer des problèmes. Les perturbations émotionnelles comme l'excitation due à la joie peuvent léser le Cœur. En chi-kung, on met l'accent sur le travail de régulation du Cœur pendant l'été.



2-18. Méridien de l'Intestin Grêle — Grand Yin de la Main.

## 6. Méridien de l'Intestin Grêle — Grand Yang de la Main (illustration 2-18)

### A. Trajet

#### Premier trajet

(1). Angle unguéal interne de l'auriculaire (*Shaoze*) — (2). Poignet — (3). Pointe du coude — (4). Face postérieure du bras — (5). Épaule — (6). Circule autour des fosses sus-scapulaire et sous-scapulaire — (7). Rejoint *Dazhui* (14<sup>DM</sup>) — (8). Pénètre par la fosse sus-claviculaire — (9). Rejoint le cœur — (10). Longe l'œsophage — (11). Traverse le diaphragme — (12). Va à l'estomac — (13). Finit à l'intestin grêle.

#### Deuxième trajet

(8). Démarre de la fosse sus-claviculaire — (14). Longe le cou — (15). Joue — (16). *Tongziliao* (1<sup>VB</sup>) — (17). Pénètre l'oreille.

#### Troisième trajet

(18). Traverse la joue — (19). Rejoint *Jingming* (1<sup>V</sup>) — (20). Finit aux zygomatiques.

### B. Relation avec les organes

L'Intestin Grêle est en relation avec le Cœur et l'Estomac.

### C. Les points

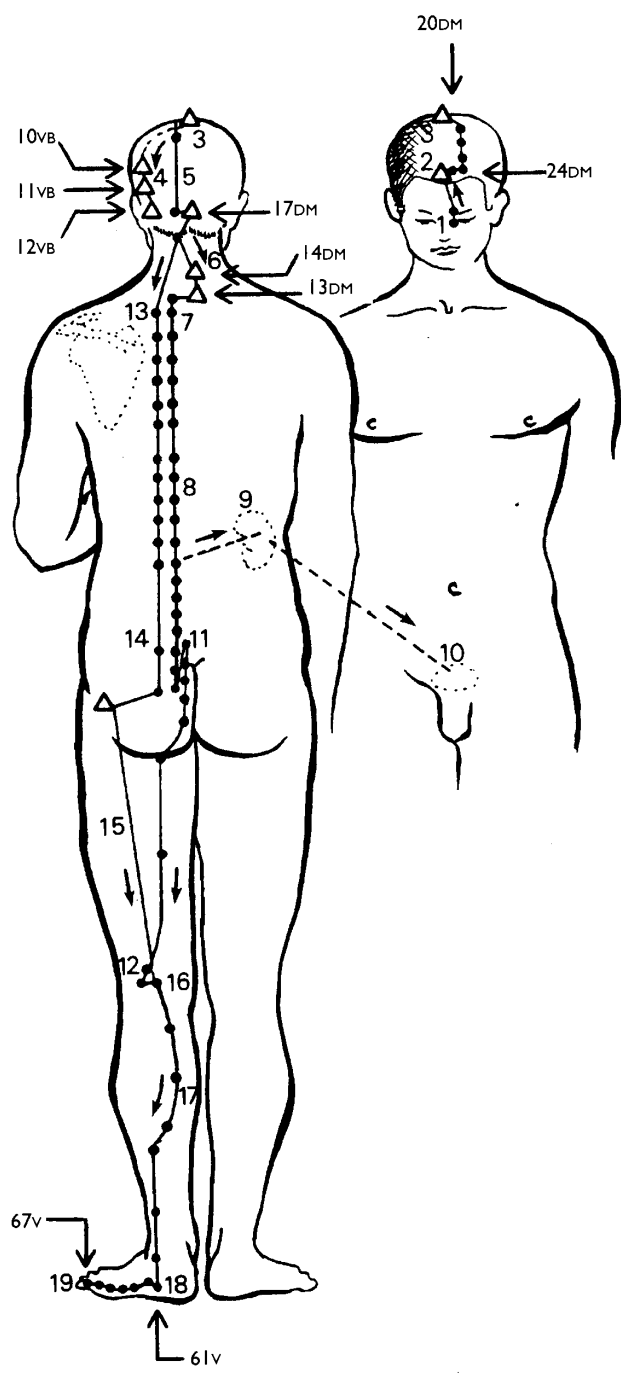
*Shaoze* (1<sup>IG</sup>), *Qianggu* (2<sup>IG</sup>), *Houxi* (3<sup>IG</sup>), *Wangu* (de la main) (4<sup>IG</sup>), *Yanggu* (5<sup>IG</sup>), *Yanglao* (6<sup>IG</sup>), *Zhizheng* (7<sup>IG</sup>), *Xiaohai* (8<sup>IG</sup>), *Jianzhen* (9<sup>IG</sup>), *Naoshu* (10<sup>IG</sup>), *Tianzong* (11<sup>IG</sup>), *Bingfeng* (12<sup>IG</sup>), *Quyuan* (13<sup>IG</sup>), *Jianwaishu* (14<sup>IG</sup>), *Jianzhongshu* (15<sup>IG</sup>), *Tianchuang* (16<sup>IG</sup>), *Tianrong* (17<sup>IG</sup>), *Quanliao* (18<sup>IG</sup>), *Tinggong* (19<sup>IG</sup>).

### D. Explications

Le Cœur (*Yin*) et l'Intestin Grêle (*Yang*) forment un couple dans la relation *Yin/Yang*. Ces deux organes correspondent au Feu dans les Cinq Éléments, au sud dans les directions, à l'été dans les saisons, à la chaleur dans les conditions climatiques, au rouge dans les couleurs, à la joie dans les émotions, au rire dans les sons, à l'amer dans les goûts et au brûlé dans les odeurs.

L'Intestin Grêle a pour fonction de séparer le pur de l'impur (nutriments et déchets) de la nourriture. Les nutriments sont distribués à l'ensemble du corps et les déchets transmis au gros intestin.

L'Intestin Grêle et le Gros Intestin se situent dans le *Dan Tian* inférieur. Pour pouvoir stocker le chi originel, l'abdomen doit être sain et la circulation du chi dans les intestins naturelle et harmonieuse. Les exercices de respiration abdominale sont le meilleur moyen d'y parvenir et permettent de guider le chi originel vers le haut suivant les méridiens du Cœur et de l'Intestin Grêle afin de rafraîchir le Feu du Cœur.



2-19. Méridien de la Vessie — Grand Yin du pied.

## 7. Méridien de la Vessie — Grand Yang du pied (illustration 2-19)

### A. Trajet

#### Premier trajet

(1). Canthus interne de l'œil — (2). *Shenting* (24DM) — (3). *Baihui* (20DM).

#### Deuxième trajet

(3). *Baihui* (20DM) — (4). *Fubai* (10VB), rejoint *Touqiaoyin* (*Qiaoyin* de la tête) (11VB) puis *Wangu* (de la tête) (12VB) etc.

#### Troisième trajet

(3). *Baihui* (20DM) — (5). *Naohu* (17DM) — (6). parcourt la nuque — (7). Rejoint *Dazhui* (14DM) et *Taodao* (13DM) — (8). région lombaire — (9). Se relie aux reins — (10). Se termine à la vessie.

#### Quatrième trajet

(8). Région lombaire — (11). Traverse la fesse — (12). Creux poplité.

#### Cinquième trajet

(6). Nuque — (13). Bord interne de l'omoplate — (14). Région lombaire — (15). Parcourt la face latérale de la cuisse — (16). Creux poplité — (17). Muscle gastrocnémien — (18). *Pushen* (61v) — (19). Angle unguéal externe du petit orteil, *Zhiyin* (67v).

### B. Relation avec les organes

La Vessie est en relation avec les Reins, le cerveau et le Cœur.

### C. Les points

Entre les points 35v (coccyx) et 55v (genou), il coexiste deux numérotations. L'une remontant à la branche secondaire du dos, l'autre allant jusqu'au genou avant de reprendre à la branche secondaire du dos. Pour la présente édition, nous emploierons la seconde nomenclature qui est habituellement utilisée en France.

*Jingming* (1v), *Zanzhu* (2v), *Meichong* (3v), *Quchai* (4v), *Wuchu* (5v), *Chengguang* (6v), *Tongtian* (7v), *Luoguo* (8v), *Yuzhen* (9v), *Tianzhu* (10v), *Dashu* (11v), *Fengmen* (12v), *Feishu* (13v), *Jueyinshu* (14v), *Xinshu* (15v), *Dushu* (16v), *Geshu* (17v), *Ganshu* (18v), *Danshu* (19v), *Pishu* (20v), *Weishu* (21v), *Sanjiaoshu* (22v), *Shenshu* (23v), *Qihai* (24v), *Dachangshu* (25v), *Guanyuanshu* (26v), *Xiaochangshu* (27v), *Pangguanshu* (28v), *Zhonglushu* (29v), *Baihuanshu* (30v), *Shangliao* (31v), *Ciliao* (32v), *Zhongliao* (33v), *Xialiao* (34v), *Huiyang* (35v), *Chengfu* (36v), *Yinmen* (37v), *Fuxi* (38v), *Weiyang* (39v), *Weizhong* (40v), *Fufen* (41v), *Pohu* (42v), *Gaohuangshu* (43v), *Shentang* (44v), *Yixi* (45v), *Geguan* (46v), *Hunmen* (47v), *Yanggang* (48v), *Yishe* (49v), *Weicang* (50v), *Huangmen* (51v), *Zhishi* (52v), *Baohuang* (53v), *Zhibian* (54v), *Heyang* (55v), *Chengjin* (56v), *Chengshan* (57v), *Feiyang* (58v), *Fuyang* (59v), *Kunlun* (60v), *Pushen* (61v), *Shenmai* (62v), *Jinmen* (63v), *Jinggu* (64v), *Shugu* (65v), *Zutonggu* (*Tonggu* du pied) (66v), *Zhiyin* (67v).

### D. Explications

Les Reins (*Yin*) et la Vessie (*Yang*) sont deux organes couplés. Ils correspondent à l'Eau dans les Cinq Éléments, à l'hiver dans les saisons, au froid dans les conditions climatiques, au nord dans les directions, au noir dans les couleurs, à la peur dans les



émotions, au salé dans les goûts, au fermenté dans les odeurs et aux gémissements dans les sons. L'oreille est l'organe des sens qui leur est rattaché. Leur ouverture se situe au niveau des sphincters. Ils contrôlent les os, les moelles et le cerveau. Leur état peut s'observer dans les cheveux.

La principale fonction de la Vessie est de transformer les liquides en urine et de l'éliminer du corps.

Le chi-kung ne prête pas une grande attention à la Vessie. En revanche, c'est son organe couplé, le Rein, qui reçoit toute l'attention des pratiquants. La raison en est simple: les Reins sont la résidence de l'essence originelle.

## 8. Méridien du Rein - Petit Yin du Pied (illustration 2-20)

### A. Trajet

#### Premier trajet

(1). Petit orteil — (2). Sommet de la voûte plantaire (*Rangu*) — (3). En arrière de la malléole interne — (4). Se propage sur le talon — (5). Muscle gastrocnémien — (6). Face latérale du creux poplité — (7). Face postérieure de la cuisse — (8). Pénètre les reins — (9). Communique avec la vessie — (10). Se termine à *Guanyuan* (4RM) et *Zhongji* (3RM).

#### Deuxième trajet

(9). Reins — (11). Traverse le foie et le diaphragme — (12). Pénètre dans les poumons — (13). Longe la gorge — (14). Finit à la racine de la langue.

#### Troisième trajet

(12). Poumons — (15). Rejoint le cœur et se ramifie sur le thorax.

### B. Relation avec les organes

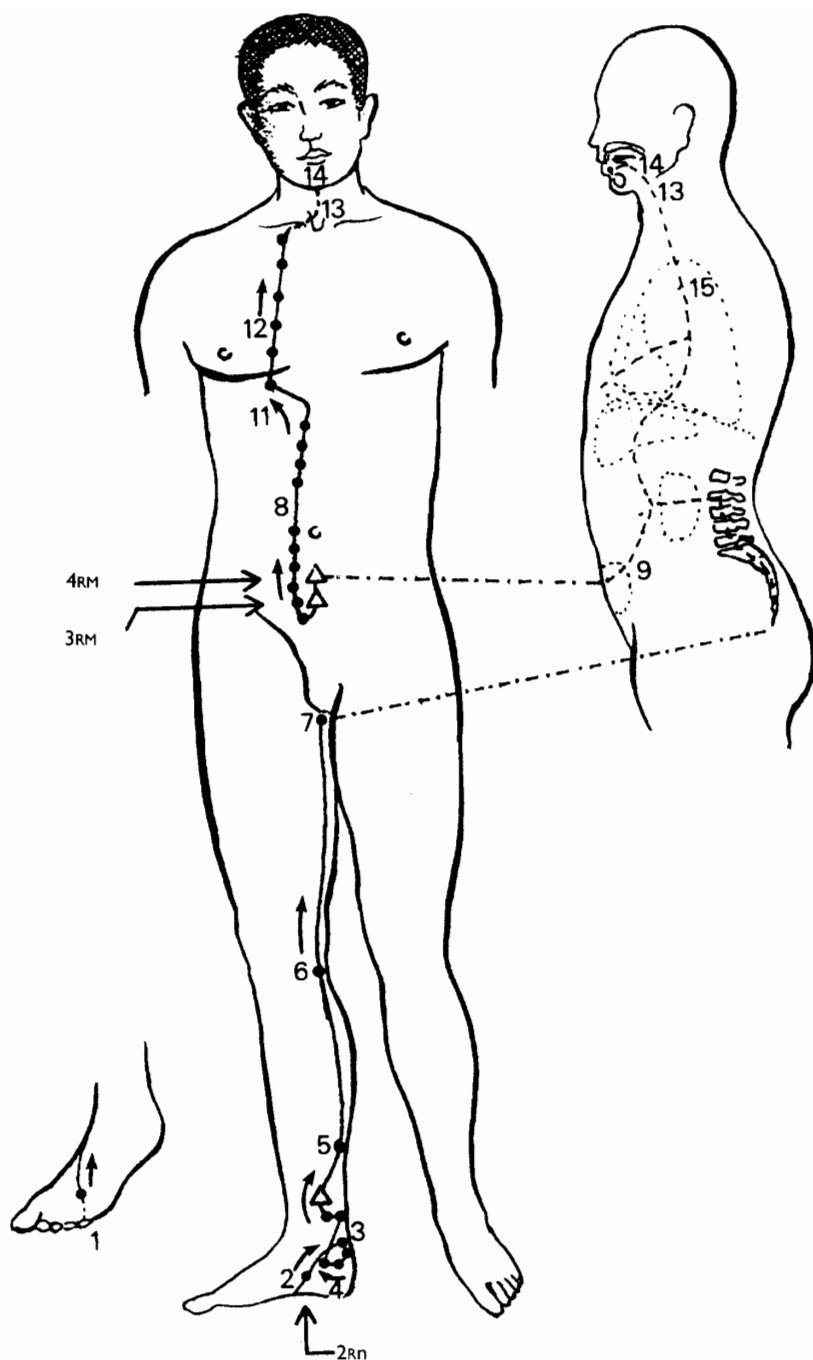
Les Reins ont des relations avec la Vessie, le Foie, les Poumons et le Cœur.

### C. Les points

*Yongquan* (1Rn), *Rangu* (2Rn), *Taixi* (3Rn), *Dazhong* (4Rn), *Shuiquan* (5Rn), *Zhaohai* (6Rn), *Fuliu* (7Rn), *Jiaoxin* (8Rn), *Zhubin* (9Rn), *Yingu* (10Rn), *Henggu* (11Rn), *Dahe* (12Rn), *Qixue* (13Rn), *Siman* (14Rn), *Zhongzhu* (de l'abdomen) (15Rn), *Huangshu* (16Rn), *Shangqu* (17Rn), *Shiguan* (18Rn), *Yindu* (19Rn), *Futonggu* (*Tonggu* de l'abdomen) (20Rn), *Youmen* (21Rn), *Bulang* (22Rn), *Shenfeng* (23Rn), *Lingxu* (24Rn), *Shencang* (25Rn), *Yuzhong* (26Rn), et *Shufu* (27Rn).

### D. Explications

Les Reins (*Yin*) et la Vessie (*Yang*) sont deux organes couplés. Ils correspondent à l'Eau dans les Cinq Éléments, à l'hiver dans les saisons, au froid dans les conditions climatiques, au nord dans les directions, au noir dans les couleurs, à la peur dans les émotions, au salé dans les goûts, au fermenté dans les odeurs et aux gémissements dans les sons. L'oreille est l'organe des sens qui leur est rattaché. Leur ouverture se situe au niveau des sphincters. Ils contrôlent les os, les moelles et le cerveau. Leur état peut s'observer dans les cheveux.



2-20. Méridien du Rein — Petit Yin du Pied.

Les Reins thésaurisent l'essence originelle (*Yuan Jing*, 元精); ils sont responsables de la croissance, du développement et de la reproduction. Ils tiennent un rôle primordial dans le métabolisme de l'eau, gèrent les liquides du corps et sont aussi les dépositaires du *Yin* et du *Yang* fondamentaux.

De ce fait, tout trouble chronique impliquera les Reins. Et inversement, les atteintes des Reins auront une répercussion sur les autres organes. On développa donc, aussi bien en médecine qu'en chi-kung, des méthodes visant à renforcer et à maintenir la bonne santé des reins.

Les vides du *Yang* ou du *Yin* des reins peuvent, à brève échéance, prendre l'aspect de symptômes de vide des autres organes.

Il est relativement aisé de comprendre et de mémoriser les symptômes de vide du *Yin* des Reins, pour celui qui connaît les fonctions des Reins et qui se souvient que le *Yin* représente les aspects constructifs, nourriciers et fluides du corps humain. On trouve généralement, dans ce cas, des douleurs dans les lombes, des acouphènes, des pertes de l'acuité auditive, des étourdissements, une sensation de soif, des transpirations nocturnes et des fièvres de faible température. Le visage est gris cendré, voire même noir et ce, plus particulièrement autour des yeux. Les hommes auront une tendance à l'éjaculation précoce avec peu de sperme et chez la femme les menstruations seront faibles, voire inexistantes.

Les symptômes de vide du *Yang* des Reins sont signés par une perte d'énergie et un manque de chaleur. Et, comme dans les déficiences du *Yin* des Reins, des acouphènes, des étourdissements et des douleurs dans les lombes se feront ressentir. Ces douleurs sont généralement accompagnées de sensations de lassitude, de froid et de fatigue. Peut aussi apparaître une faiblesse des membres inférieurs, des urines claires et abondantes (polyurie), et même de l'incontinence. Chez l'homme, il y aura en plus une tendance à l'impuissance.

De manière générale, les vides de *Yin* des reins ont tendance à générer des désordres similaires dans le Cœur et dans le Foie, tandis que les vides de *Yang* affectent plutôt les poumons et la Rate. Ces « contaminations » peuvent aussi s'effectuer dans le sens inverse. Lorsque ce type de déséquilibre implique les Poumons, on dit alors que « les reins ne reçoivent plus le chi ». Cela provoque des difficultés respiratoires, surtout à l'inspiration, et dans les déficiences du *Yang* s'ajoutent une faiblesse de la voix, la toux, des boursoufflures du visage ainsi que des transpirations spontanées.

Les Reins jouent un rôle important dans le métabolisme de l'eau. Si ces fonctions sont interrompues, cela entraîne une propagation de l'eau dans les tissus.

Dans la pratique du chi-kung, l'essence (*Jing*, 精) est considérée comme la source originelle de la vitalité de l'homme. Le chi est un produit de cette essence. Il nourrit l'ensemble du corps ainsi que le cerveau et l'esprit. La médecine et le chi-kung chinois pensent que les reins sont la demeure de cette essence originelle. Il est donc indispensable de renforcer les reins si l'on désire la maintenir dans sa résidence. C'est pour cela que la bonne santé des reins est devenue la préoccupation première du chi-kung. Pour se faire, il faut, d'une part, protéger l'organe physique de la dégénérescence et, d'autre part, y maintenir un juste niveau de chi. Il est donc important d'avoir une bonne condition physique et une alimentation équilibrée. Par exemple, l'excès de sel blesse les Reins et l'excès d'aubergines les affaiblit. D'autres éléments, comme l'excès de travail sans repos approprié, perturbent les Reins. Cela

engendre des tensions et le chi stagne, surtout pendant l'hiver, car les reins sont en cette saison plus sollicités qu'en été.

Pour protéger les Reins, les pratiquants de chi-kung ont étudié les relations qu'ils entretiennent avec la nature, la nourriture et même les états émotionnels. Ils ont développé des techniques de massage ainsi que des exercices spécifiques permettant d'accroître la circulation du chi durant l'hiver. Les reins étant liés aux émotions, la régulation du mental est devenue l'un des buts principaux du chi-kung.

## 9. Méridien du Péricarde - Grand Yin de la Main (illustration 2-21)

### A. Trajet

#### Premier trajet

(1). Péricarde — (2). En dessous du pli de l'aisselle — (3). Monte au pli axillaire — (4). Parcourt l'avant bras — (5). Poignet — (6). Traverse la paume — (7). Se termine à l'extrémité du majeur (*Zhongchong*, 9XB).

#### Deuxième trajet

(1). Péricarde — (8). Traverse le diaphragme — (9). Se connecte avec le *Sanjiao* (Triple Réchauffeur).

#### Troisième trajet

(6). De la paume (*Laogong* 8XB) — (10). Finit à l'angle unguéal interne de l'annulaire (*Guanchong*, 1SJ).

### B. Relation avec les organes

Le Péricarde (*Xinbao*) est en relation avec le Triple Réchauffeur (*Sanjiao*).

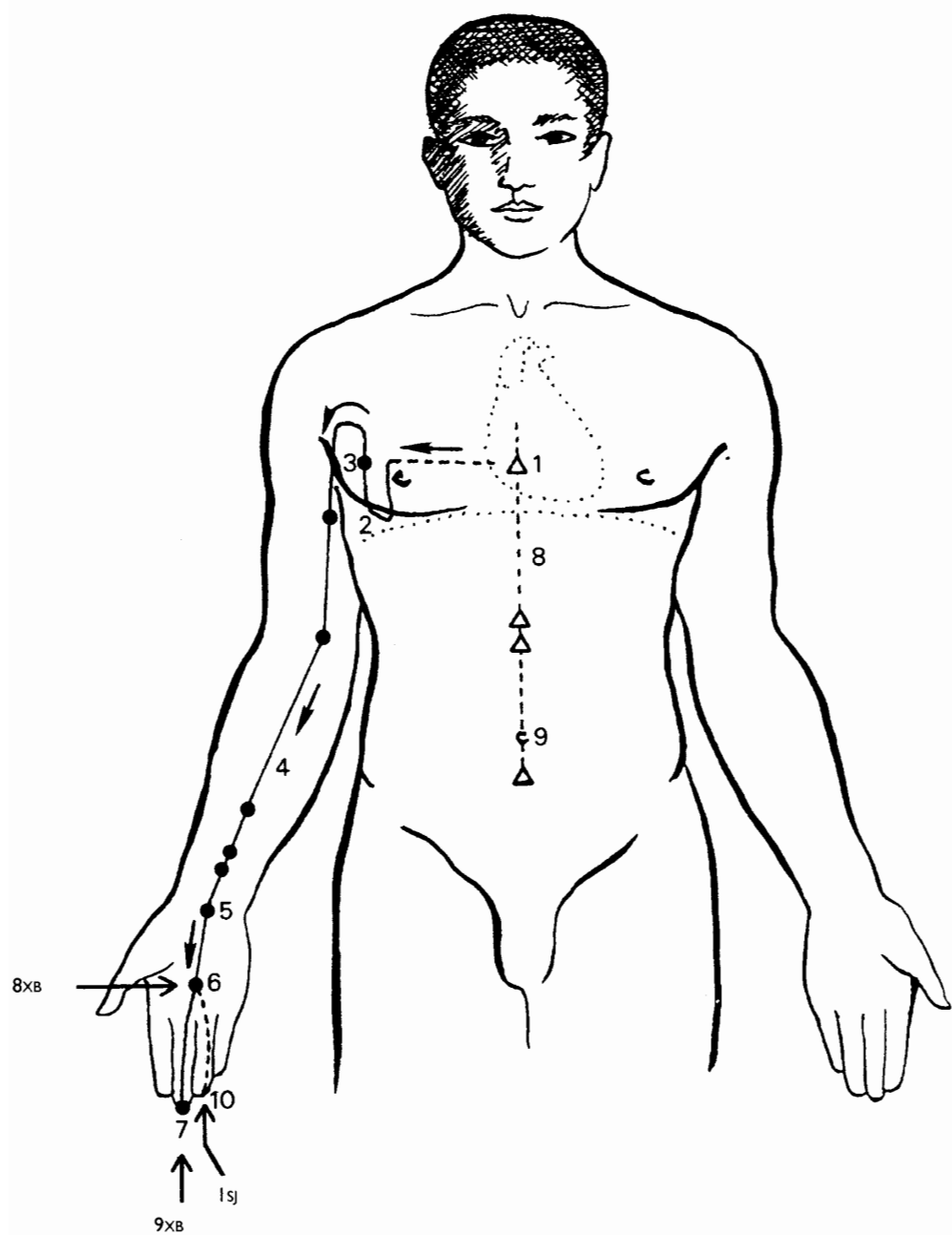
### C. Les points

*Tianchi* (1XB), *Tianquan* (2XB), *Quze* (3XB), *Ximen* (4XB), *Jianshi* (5XB), *Neiguan* (6XB), *Daling* (7XB), *Laogong* (8XB), *Zhongchong* (9XB).

### D. Explications

Le péricarde (*Yin*) et le triple réchauffeur (*Yang*) forment un couple dans la relation *Yin/Yang*. Ils représentent le « Feu ministre » par opposition au « Feu empereur » du Cœur et de l'Intestin Grêle. Bien que le péricarde n'ait pas de fonction physiologique propre, on lui attribue généralement la responsabilité des délires induits par les fortes fièvres.

La régulation du chi dans le méridien du Péricarde revêt une grande importance dans la pratique du chi-kung. Le Cœur est l'organe vital du corps humain. Pour fonctionner normalement, il a besoin d'un juste niveau de circulation de chi. Le niveau du chi dans le Cœur peut facilement être accru par la maladie, les perturbations émotionnelles, l'exercice physique ou les blessures. La fonction du Péricarde est alors de dissiper l'excès de chi au travers de son méridien en l'emmenant directement au point *Laogong* (8XB), situé au centre de la paume. L'excès de chi sera libéré au travers de ce point et le niveau du chi dans le Cœur sera ainsi rééquilibré. Le point *Laogong* est utilisé en massage chi-kung pour diminuer la température corporelle du corps lors de fièvres.



2-21. Méridien du Péricarde — Grand Yin de la Main.

Il faut bien comprendre qu'en chi-kung il existe cinq centres (portes) par lesquels le chi de l'homme peut communiquer avec l'extérieur et par conséquent on peut réguler le niveau du chi dans le corps. Les points *Laogong* constituent deux de ces portes, les points *Yongquan* en sont deux autres, et enfin c'est le visage qui représente la cinquième porte. Le visage est relié à de nombreux organes. Lorsque le chi de l'un d'entre eux n'est pas normal, le visage en porte la marque.

## 10. Méridien du Triple Réchauffeur (*Sanjiao*) - Petit *Yang* de la Main (illustration 2-22)

### A. Trajet

#### Premier trajet

(1). Débute à l'extrémité de l'annulaire au point *Guanchong*, (1SJ) — (2). Passe entre le quatrième et le cinquième métacarpien — (3). Poignet — (4). Longe la face postérieure de l'avant-bras — (5). Passe par l'olécrane — (6). Remonte la face postéro-externe du bras — (7). Épaule — (8). Passe au point *Jianjing* (21VB) — (9). Pénètre dans la fosse sus-claviculaire — (10). Se propage dans la poitrine et communique avec le péricarde — (11). Diaphragme — (12). Établit la liaison entre les trois foyers.

#### Deuxième trajet

(10). *Shanzhong* (17RM) — (13). Fosse sus-claviculaire — (14). Cou — (15). *Dazhui* (14DM) — (16). Bord postérieur de l'oreille — (17). *Xuanli* (6VB) et *Hanyan* (4VB) — (18). *Quanliao* (18IG).

#### Troisième trajet

(19). Région rétro-auriculaire d'où il pénètre dans l'oreille — (20). Émerge devant l'oreille — (21). Se termine au canthus externe de l'œil.

### B. Relation avec les organes

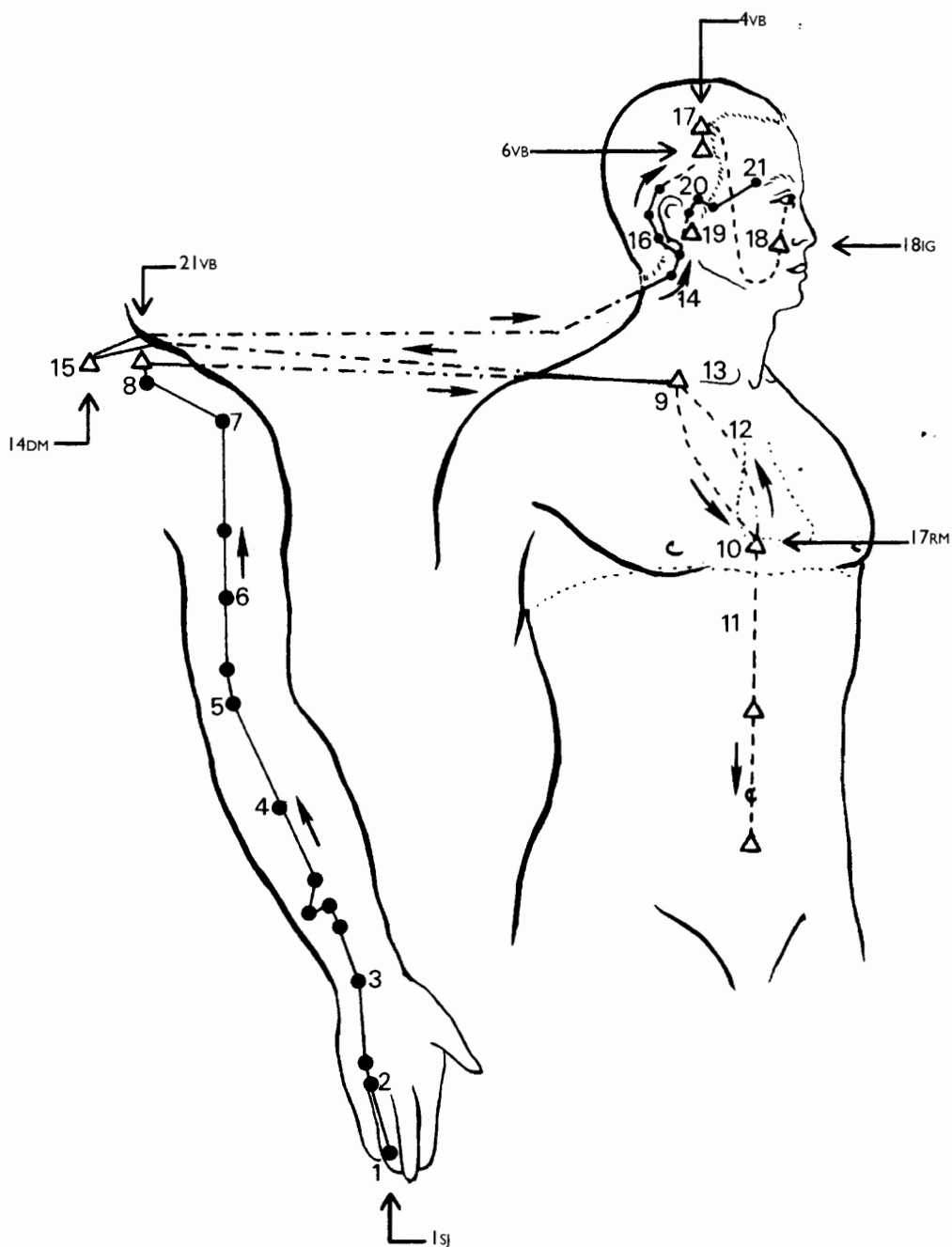
Le *Sanjiao* se rattache aux trois foyers qui forment le tronc et communique avec le Péricarde.

### C. Les points

*Guanchong* (1SJ), *Yemen* (2SJ), *Zhongzhu* de la main (3SJ), *Yangchi* (4SJ), *Waiguan* (5SJ), *Zhigou* (6SJ), *Huizong* (7SJ), *Sanyangluo* (8SJ), *Sidu* (9SJ), *Tianjing* (10SJ), *Qinglengyuan* (11SJ), *Xiaoluo* (12SJ), *Naohui* (13SJ), *Jianliao* (14SJ), *Tianliao* (15SJ), *Tianyou* (16SJ), *Yifeng* (17SJ), *Qimai* (18SJ), *Luxi* (19SJ), *Jiaosun* (20SJ), *Ermen* (21SJ), *Heliao* de l'oreille (22SJ), et *Sizhukong* (23SJ).

### D. Explications

Dans le *Nan Jing* (難經, *Classique des difficultés*), ouvrage écrit au III<sup>e</sup> siècle après J.-C., on trouve une définition du Triple Réchauffeur : « il a un nom mais pas de forme ». Dans le *Nei Jing* (*Classique de l'Interne*), le Triple Réchauffeur (ou Trois Foyers) est considéré comme un organe qui coordonne toutes les fonctions du métabolisme de l'eau. Dans d'autres documents traditionnels, les foyers sont décrits comme trois régions regroupant



2-22. Méridien du Triple Réchauffeur - Petit Yang de la Main

les organes. Le foyer supérieur comprend la poitrine, le cou, la tête, et aussi les fonctions du Cœur et des Poumons. Le foyer médian se situe entre le thorax et l'ombilic. Il comprend les fonctions de l'Estomac, du Foie et de la Rate. Le foyer inférieur est la région sous-

ombilicale, et réunit les fonctions des Reins et de la Vessie. Le foyer supérieur est comparé à la brume qui répand le sang et l'énergie, le foyer médian est comme l'écume qui bat et agite la nourriture dans le processus de la digestion, enfin, le foyer inférieur ressemble à un marécage dont les substances impures sont ensuite excrétées.

Réguler le chi jusqu'à l'obtention d'un flux harmonieux dans le Triple Réchauffeur est l'un des principaux entraînements chi-kung pour se maintenir en bonne santé. Ce but est généralement atteint grâce à des exercices *Wai Dan* (外丹), car le chi doit pouvoir circuler librement autour des organes afin de maintenir leur fonctionnement normal. Si vous désirez entretenir une circulation fluide du chi et des organes sains, il vous faut apprendre à réguler et détendre les muscles qui retiennent les organes ou qui y sont liés. Les mouvements externes permettent aussi d'exercer les muscles internes. L'un des exercices servant à réguler le triple réchauffeur consiste à lever les mains au-dessus de la tête et à les redescendre lentement. Ce faisant, vous étirez puis détendez les muscles internes, augmentant ainsi la circulation du chi.

## 11. Méridien de la Vésicule Biliaire - Petit Yang du Pied (illustration 2-23)

### A. Trajet

#### Premier trajet

(1). Canthus externe de l'œil (*Tongziliao*, 1v) — (2). Longe le nez jusqu'au point *Heliao* (22sj) — (3). Passe au point *Jiaosun* (20sj) — (4). Rejoint le point *Dazhui* (14DM) — (5). Pénètre la fosse sus-claviculaire.

#### Deuxième trajet

(6). De la région rétro-auriculaire, passe par le point *Yifeng* (17sj) — (7). *Tinggong* (19IG) et *Xiaguan* (7E).

#### Troisième trajet

(1). Canthus externe de l'œil — (8). *Daying* (5E) — (9). Région sous-orbitale — (10). *Jiache* (6E) — (11). Rejoint la fosse sus-claviculaire — (12). Pénètre le thorax — (13). Rejoint le point *Tianchi* (1xz) — (14). Communique avec le foie — (15). Entre en relation avec la vessie — (16). Pénètre l'hypochondre — (17). Entoure les parties génitales — (18). Hanche *Huantiao* (30vB).

#### Quatrième trajet

(19). De la fosse sus-claviculaire — (20). Se dirige vers l'aisselle — (21). Longe le flanc du thorax — (22). Traverse l'hypochondre — (23). *Zhangmen* (13F) — (24). Longe la face externe de la cuisse — (25). Genou — (26). Suit la face externe de la jambe — (27). Passe devant la malléole externe — (28). Longe l'espace entre le quatrième et le cinquième métatarse et se termine au point *Zuqiaoyin* (44vB).

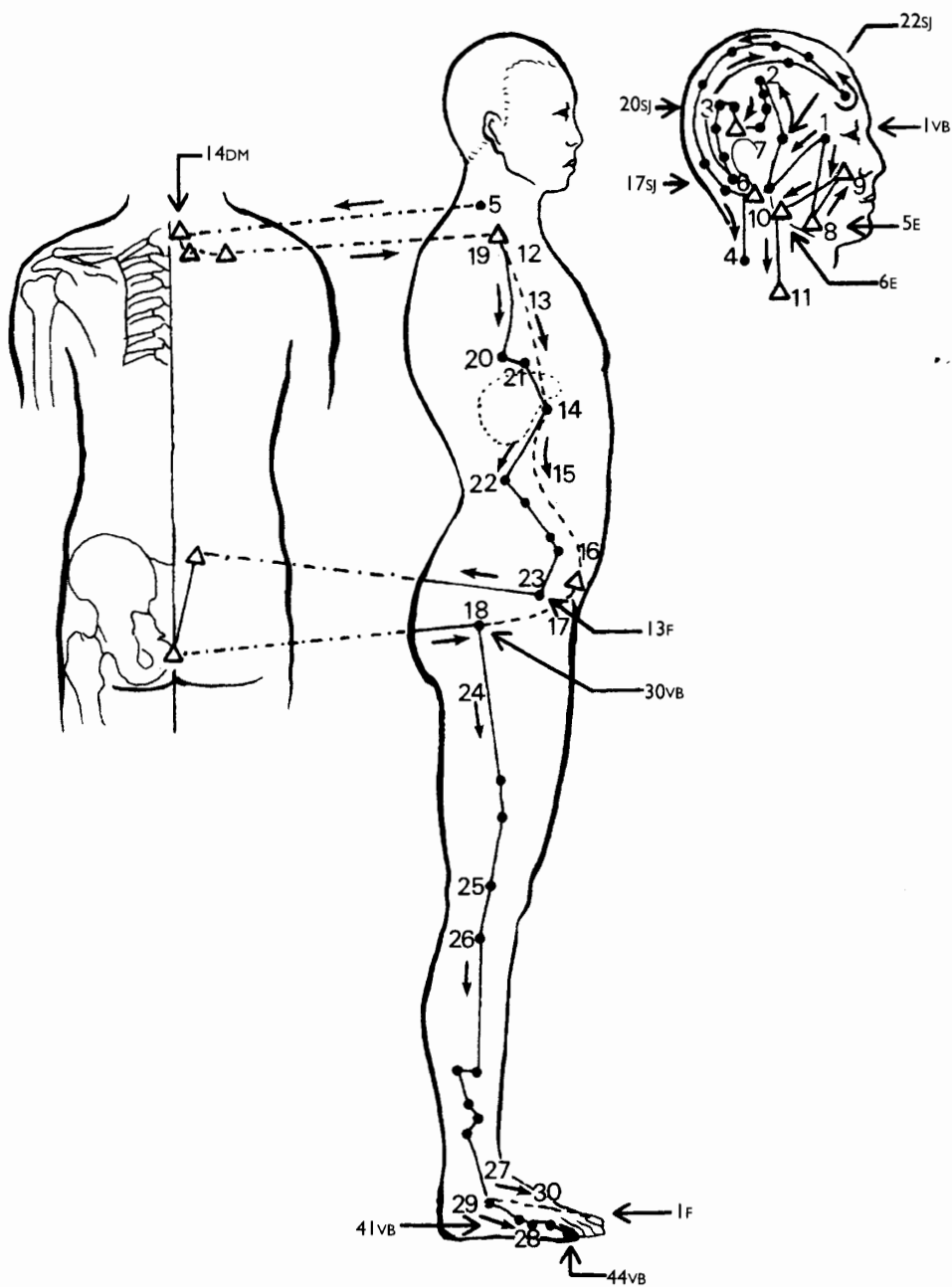
#### Cinquième trajet

(29). Du point *Zulinqi* (*Linqi* du pied) (41vB) sur la face dorsale du pied — (30). Rejoint le gros orteil au point *Dadun*, (1F).

### B. Relation avec les organes

La Vésicule Biliaire est en étroite communication avec le Foie et le Cœur.





2-23. Méridien de la Vésicule Biliaire - Petit Yang du Pied.

### C. Les points

*Tongziliao* (1VB), *Tinghui* (2VB), *Shangguan* (3VB), *Hanyan* (4VB), *Xuanlu* (5VB), *Xuanli* (6VB), *Qubin* (7VB), *Shuaigu* (8VB), *Tianchong* (9VB), *Fubai* (10VB), *Touqiaoyin* (*Qiaoyin* de la tête) (11VB), *Wangu* de la tête (12VB), *Benshen* (13VB), *Yangbai* (14VB), *Toulinqi* (*Linqi* de la tête) (15VB), *Muchuang* (16VB), *Zhengying* (17VB), *Chengling* (18VB), *Naokong* (19VB), *Fengchi* (20VB), *Jianjing* (21VB), *Yuanye* (22VB), *Zhejin* (23VB), *Riyue* (24VB), *Jingmen* (25VB), *Daimai* (26VB), *Wushu* (27VB), *Weidao* (28VB), *Juliao* du fémur (29VB), *Huantiao* (30VB), *Fengshi* (31VB), *Zhongdu* du fémur (32VB), *Xiyangguan* (33VB), *Yanglingquan* (34VB), *Yangjiao* (35VB), *Waiqiu* (36VB), *Guangming* (37VB), *Yangfu* (38VB), *Xuanzhong* (39VB), *Qiuxu* (40VB), *Zulinqi* (*Linqi* du pied) (41VB), *Diwuhui* (42VB), *Xiaxi* (43VB), et *Zuqiaoyin* (*Qiaoyin* du pied) (44VB).

### D. Explications

Le Foie (*Yin*) et la Vésicule Biliaire (*Yang*) forment un couple dans la relation *Yin/Yang*. Ils correspondent au Bois dans les Cinq Éléments, à l'est dans les directions, au printemps dans les saisons, au Vent dans les conditions climatiques, au vert dans les couleurs, au rance dans les odeurs et au cri dans les sons. Leur ouverture se situe au niveau des yeux. Ils contrôlent les tendons (muscles et articulations) et leur santé se reflète sur les ongles.

La principale fonction de la vésicule biliaire est de stocker puis de libérer la bile produite par le foie. Elle intervient avec le cœur au niveau psychologique puisqu'elle influence la prise de décision.

Les troubles de la vésicule biliaire affectent le flux de la bile et sont généralement causés par l'humidité et la chaleur. Ils se manifestent par des douleurs dans la région du foie, une sensation d'oppression et de plénitude de l'abdomen. Les yeux, la langue, la peau et les urines prennent une couleur jaune.

Le chi-kung n'a jamais vraiment accordé d'attention particulière à la Vésicule Biliaire contrairement à son organe couplé, le Foie.

## 12. Méridien du Foie - *Yin Absolu du Pied* (illustration 2-24)

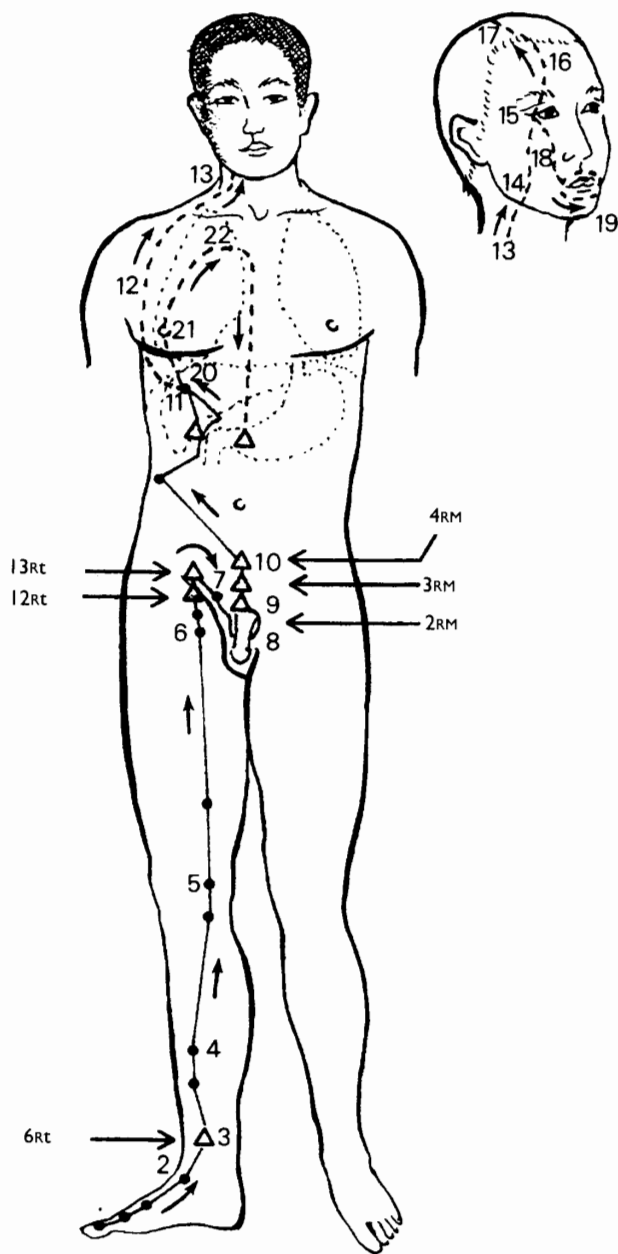
### A. Trajet

#### Premier trajet

(1). Débute à l'angle unguéal interne du gros orteil — (2). Malléole interne — (3). Rejoint le point *Sanyinjiao* (6Rt) — (4). Longe le tibia — (5). Face interne du genou — (6). Longe le milieu de la face interne de la cuisse — (7). Rejoint le point *Chongmen* (12Rt) et le point *Fushe* (13Rt) — (8). Traverse la région pubienne — (9). Abdomen inférieur — (10). Passe par les points *Qugu* (11RM), *Zhongli* (3RM) et le point *Guanyuan* (4RM) — (11). Rejoint le foie — (12). Passe par le thorax — (13). Nuque — (14). Partie supérieure du palais — (15). Tissus oculaires — (16). Front — (17). Vertex.

#### Deuxième trajet

(15). Yeux — (18). Rejoint la joue — (19). Contourne l'intérieur des lèvres.



2-24. Mérédien du Foie - Yin Absolu du Pied.

### Troisième trajet

(20). Du foie, une branche se détache — (21). Traverse le diaphragme — (22). Rejoint les poumons.

### B. Relation avec les organes

Le Foie entretient d'étroites relations avec la Vésicule Biliaire, les Poumons, l'Estomac et le cerveau.

### C. Les points

*Dadun* (1F), *Xingjian* (2F), *Taichong* (3F), *Zhongfeng* (4F), *Ligou* (5F), *Zuzhongdu* (*Zhongdu* du tibia) (6F), *Xiguan* (7F), *Ququan* (8F), *Yinbao* (9F), *Zuwuli* (*Wuli* du fémur) (10F), *Yinlian* (11F), *Jimai* (12F), *Zhangmen* (13F), et *Qimen* (14F).

### D. Explications

Le Foie (*Yin*) et la Vésicule Biliaire (*Yang*) forment un couple dans la relation *Yin/Yang*. Ils correspondent au Bois dans les Cinq Éléments, à l'est dans les directions, au printemps dans les saisons, au Vent dans les conditions climatiques, au vert dans les couleurs, au rance dans les odeurs et au cri dans les sons. Leur ouverture se situe au niveau des yeux. Ils contrôlent les tendons (muscles et articulations) et leur santé se reflète sur les ongles.

La tâche principale du Foie est de mettre en mouvement et de réguler le chi dans le corps. La moindre dépression ou frustration peut perturber son fonctionnement. D'autre part, le Foie a aussi la responsabilité de stocker le sang quand le corps est au repos. Cette fonction ajoutée au contrôle qu'il exerce sur l'abdomen inférieur lui confère un rôle de première importance dans les menstruations et la sexualité des femmes.

Une frustration ou une dépression à long terme ralentit la diffusion du Foie, accentuant le sentiment dépressif et engendrant de la mauvaise humeur, une sensation douloureuse de gonflement dans la poitrine et les flancs. Si ces conditions persistent ou s'aggravent, une dysharmonie entre le Foie et l'Estomac et/ou la Rate s'installera. Ce déséquilibre est symbolisé par la rébellion du chi de l'Estomac et de la Rate qui circule alors à contresens. Par exemple, le chi de l'Estomac, dirigé vers le bas en temps normal, provoque, quand il se rebelle, des hoquets et des vomissements. Le chi de la Rate, normalement ascendant, donne des diarrhées.

Les dépressions du chi du Foie sont souvent la cause de troubles féminins, menstruations irrégulières et gonflements douloureux de la poitrine.

Une des tâches les plus importantes qui incombent au Foie est de stocker le sang afin de le nourrir et de l'hydrater. Lorsque survient un vide du sang du Foie, ce dernier ne peut plus remplir sa fonction d'hydratation. Cela se traduit par des yeux secs et douloureux, une vision trouble, une perte de la souplesse, des douleurs au niveau des articulations, une peau sèche, des règles irrégulières avec peu de sang et des étourdissements.

Lorsque le vide de *Yin* du Foie s'aggrave, le Feu s'élève. On dit aussi que le *Yang* en excès s'échappe vers le haut. Les symptômes sont un état fébrile, une impossibilité à se reposer, des maux de tête, des vertiges, les yeux et le visage rouges, et la bouche sèche.

Quand le *Yin* du Foie est à ce point affaibli qu'il ne peut plus retenir le *Yang*, les symptômes prendront la même apparence que ceux des troubles de la tête auxquels

s'ajoute parfois une faiblesse des articulations des membres inférieurs.

Le Foie est l'un des cinq organes *Yin* dont le chi-kung tente de réguler le chi. Le Foie et la Vésicule Biliaire sont étroitement liés aussi, lorsque le chi du Foie est harmonisé, celui de la Vésicule Biliaire l'est également. De nombreuses méthodes ont été développées pour la régulation du chi du Foie. Le *Wai Dan Qigong* (外丹氣功) se sert des mouvements des bras pour atteindre ce but. En effet, lorsque l'on mobilise les bras de bas en haut et inversement, on active les muscles internes qui entourent le Foie, favorisant ainsi la circulation du chi autour de l'organe.

Pour le *Nei Dan Qigong* (內丹氣功), le Foie a des liens privilégiés avec le mental. Donc, si l'on est capable de réguler son mental, la circulation du chi s'harmonisera d'elle-même au niveau du Foie, lui permettant de fonctionner normalement.

### Points importants

1. La Rate, le Foie et le Cœur sont étroitement liés au sang. La Rate filtre le sang (modifie sa structure), le Foie le stocke et le Cœur le met en mouvement. Tout ce qui touche au sang impliquera au moins l'un de ces organes.
2. Le Foie et les Reins ont des liens directs. Leurs méridiens se croisent en de nombreux points. Le Foie stocke le sang et les Reins l'essence. Ces substances, toutes deux *Yin*, ont une influence considérable sur les fonctions de reproduction.
3. Le Cœur (foyer supérieur, Feu) et les Reins (foyer inférieur, Eau) se contrôlent et dépendent l'un de l'autre. L'esprit du Cœur et l'essence des Reins coopèrent pour établir et maintenir la conscience humaine.
4. La fonction digestive de la Rate est liée à la fonction de distribution du Foie. Une dysharmonie entre eux entraîne des troubles digestifs. Les fonctions de transport et de transformation de la Rate dépendent de la force du *Yang* des Reins.
5. Bien que les Poumons gouvernent le chi, leur propre chi doit d'abord subir l'influence de l'essence des Reins pour produire un chi consommable par le corps entier. Les Poumons gouvernent le chi, le Foie le propage et les Reins le produisent.

## 9. Les Huit Merveilleux Vaisseaux

Les Huit Merveilleux Vaisseaux constituent, avec les douze méridiens, l'essentiel des canaux primaires du chi. La plupart de ces Merveilleux Vaisseaux sont des branches prenant naissance dans l'un des douze méridiens dont ils partagent la fonction: faire circuler le chi dans le corps. Ils forment un réseau complexe d'interconnexions avec les méridiens primaires. Ils ont toutefois des caractéristiques propres et des utilités cliniques indépendantes des douze méridiens.

La médecine traditionnelle chinoise prend en considération, avec les douze méridiens, surtout les deux Merveilleux Vaisseaux appelés Vaisseau Gouverneur et Vaisseau de Conception. Bien que les Merveilleux Vaisseaux soient connus depuis plus de deux mille ans, il n'existe à leur sujet que peu d'écrits et ils ne sont pas encore bien maîtrisés. De nombreux programmes de recherche les concernant sont en cours, surtout au Japon, mais les résultats obtenus sont contradictoires d'un chercheur à l'autre.

Nous tenterons cependant de compiler et de résumer les points les plus

importants qui ont pu être tirés du nombre limité de documents dont nous disposons. Les sources d'information sur ce sujet étant rares dans les textes chinois et comme il est impossible de se reporter aux parutions occidentales contradictoires ou trop ésotériques, j'ai été amené à utiliser mon propre jugement pour synthétiser les idées et les éléments exposés ci-après.

## A. Que sont les Huit Merveilleux Vaisseaux ?

Les huit Vaisseaux s'appellent *Qi Jing Ba Mai* (奇經八脉), en chinois. *Qi* (奇), ici, signifie « curieux, mystérieux ou merveilleux » ; *Jing* (經) veut dire « méridien » ; *Ba* (八) est le chiffre huit ; *Mai* (脉) désigne les vaisseaux. *Qi Jing Ba Mai* se traduit donc par : « méridiens curieux », « les huit Vaisseaux », ou encore « Merveilleux Vaisseaux ». Curieux a une connotation d'étrangeté en chinois. Il est utilisé ici car on ignore pratiquement tout de ces Vaisseaux. Certains médecins chinois les appellent « curieux » car ils ne vont pas par paires. La contribution des huit Vaisseaux à l'homéostasie leur vaut parfois le nom de « Vaisseaux homéostatiques ». Les acupuncteurs français les appellent aussi les « Vaisseaux miraculeux » car ils sont capables de créer des effets thérapeutiques là où d'autres techniques échouent. Ces Vaisseaux ont une influence prépondérante sur le fonctionnement psychologique et sur l'individualité. Leurs points de commandes sont parmi les points les plus importants liés à la psychologie. Cette raison leur vaut parfois le nom de « Vaisseaux psychologiques ».

Ces Vaisseaux sont :

1. le Vaisseau Gouverneur ou *Du Mai* (督脉),
2. le Vaisseau de Conception ou *Ren Mai* (任脉),
3. le Vaisseau d'Assaut ou *Chong Mai* (衝脉),
4. le Vaisseau Ceinture ou *Dai Mai* (帶脉),
5. le Vaisseau *Yang* du talon ou *Yangqiao Mai* (陽蹻脉),
6. le Vaisseau *Yin* du talon ou *Yinqiao Mai* (陰蹻脉),
7. le Vaisseau de Liaison *Yang* ou *Yangwei Mai* (陽維脉),
8. le Vaisseau de Liaison *Yin* ou *Yinwei Mai* (陰維脉).

## B. Fonctions générales des Merveilleux Vaisseaux

### 1. Le rôle de réservoir

Les huit Vaisseaux sont si différents les uns des autres qu'il est difficile de généraliser leurs caractéristiques. Il en est pourtant une qui les concernent tous. Elle fut énoncée par Bian Que dans le *Nan Jing*. **Les douze méridiens reliés aux organes sont comme des rivières et les Huit Merveilleux Vaisseaux sont des réservoirs.** Ces réservoirs, et plus particulièrement le Vaisseau Gouverneur et le Vaisseau de Conception, absorbent l'excès de chi des méridiens et le restituent lorsque ceux-ci viennent à en manquer.

Il faut bien comprendre que le nombre limité de documents d'expérimentation, ajouté au manque de méthodes sûres du chi, rend difficile une définition précise du rôle et des caractéristiques des huit Vaisseaux. On peut les concevoir de plusieurs manières et à des niveaux différents. Ils remplissent des fonctions diverses et peuvent contenir les différents chi tels que *Ying Qi* (營氣), *Wei Qi* (衛氣), *Jing Qi* (精氣) et même le sang.

Lorsque les douze méridiens sont en manque de chi, le rôle des Merveilleux Vaisseaux est de les ravitailler. Des aiguilles peuvent aisément puiser le chi dans ces

réservoirs aux points d'interconnexion. Parfois, lorsque cela s'avère nécessaire, les réservoirs restituent d'eux-mêmes le chi. Par exemple dans le cas d'un choc physique ou mental, le chi de certains des méridiens principaux devient déficient. Ceci provoque alors le stress des organes concernés et, par voie de conséquence, une accumulation rapide du chi autour de ces derniers. Lorsque cela se produit, les réservoirs doivent relâcher du chi pour pallier ces déficiences et prévenir l'aggravation des dégâts.

## **2. Protection contre les énergies pathogènes**

L'énergie chargée de protéger le corps des intrusions externes s'appelle « *Wei Qi* » (衛氣, chi gardien). La protection de l'abdomen, du thorax et du dos est essentiellement assurée par le Vaisseau d'Assaut, le Vaisseau Gouverneur et le Vaisseau de Conception.

## **3. Régulation des changements de cycles de la vie**

Selon le chapitre I du *Su Wen*, le Vaisseau d'Assaut et le Vaisseau de Conception assurent la régulation des changements de cycles de la vie qui interviennent tous les sept ans chez la femme et tous les huit ans chez l'homme.

## **4. Circulation de *Jing Qi* dans le corps et plus particulièrement dans les « organes ancestraux » :**

L'une des fonctions principales des Huit Merveilleux Vaisseaux est de distribuer le *Jing Qi* (衛氣, Essence du chi) à l'intégralité du corps, y compris la peau et les poils. Ils doivent aussi pourvoir en *Jing Qi* les cinq « organes ancestraux » que sont le cerveau et la moelle épinière, le foie et la vésicule biliaire, la moelle des os, l'utérus et le système sanguin.

### **1 - Le Vaisseau Gouverneur (*Du Mai*) (illustration 2-25)**

#### **A. Trajet**

##### **Premier trajet**

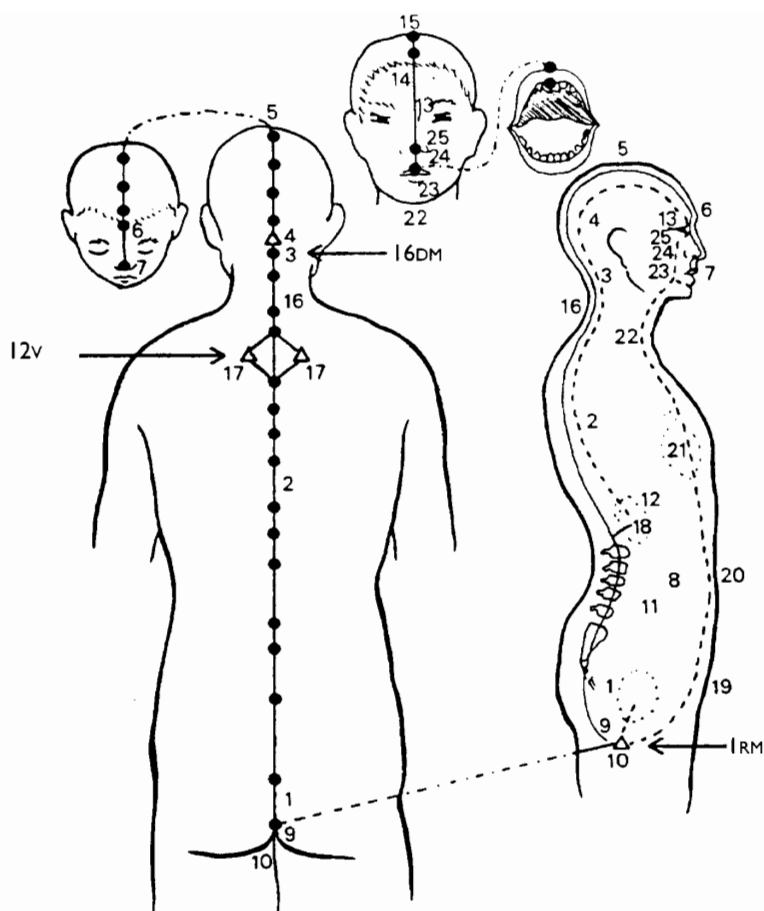
(1). Débute au périnée — (2). Monte le long de la colonne vertébrale — (3). Atteint le point *Fengfu* (16DM) — (4). Pénètre dans le cerveau — (5). Rejoint le sommet de la tête — (6). Suit la ligne médiane du front puis du nez — (7). Finit à la lèvre supérieure.

##### **Deuxième trajet**

(8). De la région pelvienne — (9). Descend aux parties génitales et au périnée — (10). Pointe du coccyx — (11). Retourne dans la cavité abdominale (croise les méridiens des reins et de la vessie) — (12). Repart vers la colonne vertébrale et rejoint les reins.

##### **Troisième trajet**

(13). Du canthus interne de l'œil — (14). Émergent deux branches qui remontent sur le front — (15). Elles convergent ensuite au vertex (pénètrent le cerveau) — (16). Ressort à la base de la nuque — (17). Se divise en deux branches qui descendent de part et d'autre de la colonne vertébrale jusqu'à la taille — (18). Rejoignent les reins.



2-25. Le Vaisseau Gouverneur ou Du Mai.

#### Quatrième trajet

(19). De l'abdomen inférieur une branche se sépare — (20). Passe par le nombril — (21). Traverse le cœur — (22). Pénètre la trachée — (23). Traverse la joue et entoure la bouche — (24). Se termine à un point situé sous le milieu de l'œil.

Ce Vaisseau croise les points *Fengmen* (12v) et le point *Huiyin* (1RM).

#### B. Les points

*Changqiang* (1DM), *Yaoshu* (2DM), *Yaoyangguan* (3DM), *Mingmen* (4DM), *Xuanshu* (5DM), *Jizhong* (6DM), *Zhongshu* (7DM), *Jinsuo* (8DM), *Zhiyang* (9DM), *Lingtai* (10DM), *Shendao* (11DM), *Shenzhu* (12DM), *Taodao* (13DM), *Dazhui* (14DM), *Yamen* (15DM), *Fengfu* (16DM), *Yaohu* (17DM), *Qiangjian* (18DM), *Houding* (19DM), *Baihui* (20DM), *Qianding* (21DM), *Xinhui* (22DM), *Shangxing* (23DM), *Shenting* (24DM), *Suliao* (25DM), *Renzhong* (26DM), *Duiduan* (27DM), *Yinjiao* (28DM).



### C. Explications

Tous les méridiens *Yang* se réunissent au niveau du Vaisseau Gouverneur, ce qui explique d'ailleurs son nom. Le contrôle qu'il exerce sur ces méridiens lui vaut aussi de s'appeler « mer des méridiens *Yang* ». En effet, son trajet parcourt la ligne médiane du dos, soit une région *Yang*, et passe par le centre de tous les méridiens *Yang* (sauf celui de l'Estomac qui court sur la face antérieure du tronc). Ce Vaisseau gouvernant tous les méridiens *Yang*, il est possible d'accroître par son intermédiaire le niveau de l'énergie *Yang* dans le corps.

Parce qu'il est la « mer des méridiens *Yang* » et qu'il contrôle le dos – zone la plus riche en chi Gardien (衛氣, *Wei Qi*) – il est aussi responsable de la circulation de *Wei Qi* destiné à protéger le corps des agressions extérieures. La circulation du chi Gardien débute au point *Fengfu* (16DM) et descend le long du Vaisseau Gouverneur jusqu'au point *Huiyin* (1RM). Il faut vingt et un jours à *Wei Qi* pour atteindre le point *Huiyin* et neuf jours pour remonter jusqu'à la gorge, accomplissant ainsi un cycle mensuel. \*

Selon la science médicale chinoise, le chi Gardien est un *Qi Yang*. Il représente le Feu du corps. Son omniprésence et la rapidité de sa circulation entretiennent le Feu dans le corps et contrôlent les pertes de chaleur. Il est de plus inextricablement lié aux fluides qui circulent en dehors des méridiens, sous la peau et dans les chairs. Par conséquent, et grâce à la respiration (sous le contrôle des poumons), *Wei Qi* est responsable de l'ouverture, de la fermeture des pores, et de la transpiration.

Le Vaisseau Gouverneur a aussi la charge de nourrir les cinq organes originels dont font partie le cerveau et la moelle épinière. La médecine chinoise affirme que ce sont les Reins qui « contrôlent » le cerveau.

Du fait de leur grande implication sur la santé, le Vaisseau Gouverneur et le Vaisseau de Conception sont considérés comme les deux Vaisseaux les plus importants à étudier en chi-kung, et particulièrement en *Nei Dan*. Le travail préparatoire sur ces deux vaisseaux doit pouvoir répondre aux questions suivantes :

1. Comment les emplir suffisamment en chi pour pouvoir réguler les douze méridiens ?
2. Comment débloquer les zones de stagnation pour obtenir une circulation du chi forte et régulière ?
3. Comment guider le chi vers le cerveau pour le nourrir et élever le *Shen* (l'esprit) ?
4. Comment gouverner le chi de manière efficace dans les douze méridiens et nourrir les organes ?
5. Comment utiliser l'esprit une fois élevé pour guider le chi Gardien vers la peau et renforcer ainsi le bouclier gardien ?

Pour le chi-kung *Nei Dan*, lorsque vous avez rééquilibré le chi de ces deux vaisseaux et que vous avez réajusté sa circulation, vous avez accompli « la Petite Circulation ». Mais pour cela, il vous faut aussi apprendre à convertir en chi l'essence stockée dans les reins, à faire circuler ce chi dans le Vaisseau Gouverneur et dans le Vaisseau de Conception, et enfin à conduire ce chi à la tête pour nourrir le cerveau et le *Shen* (l'esprit).

## 2 - Le Vaisseau de Conception (*Ren Mai*) (illustration 2-26)

### A. Trajet

#### Premier trajet

(1). Naît dans l'abdomen inférieur sous le point *Qugu* (2RM) — (2). Remonte le long de la ligne médiane antérieure du tronc — (3). Passe par la gorge et la mâchoire inférieure — (4). Contourne les lèvres — (5). S'achève dans la région de l'œil.

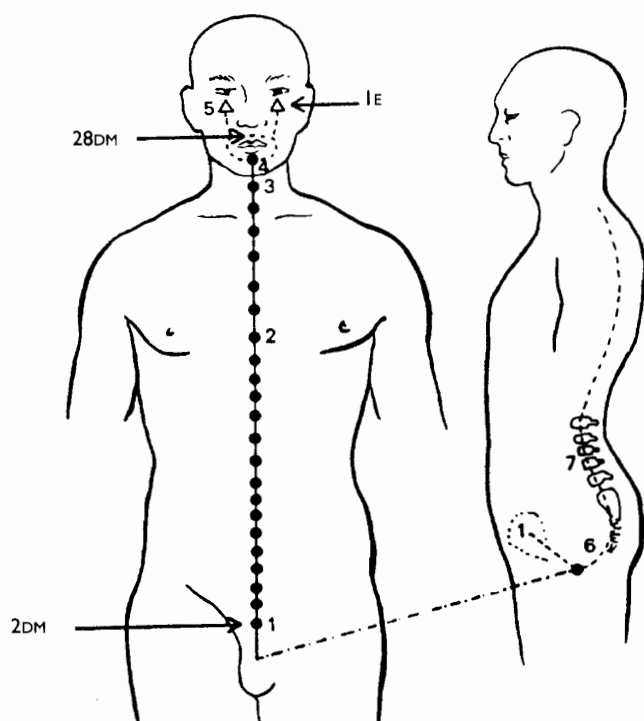
#### Second trajet

(6). De la région pelvienne — (7). Pénètre et remonte la colonne vertébrale

Ce Vaisseau croise les points *Chengqi* (1E) et *Yinjiao* (28DM).

### B. Les points

*Huiyin* (1RM), *Qugu* (2RM), *Zhongli* (3RM), *Guanyuan* (4RM), *Shimen* (5RM), *Qihai* (6RM), *Yinjiao* (de l'abdomen) (7RM), *Shenjue* (8RM), *Shuifen* (9RM), *Xiawan* (10RM), *Jianli* (11RM), *Zhongwan* (12RM), *Shangwan* (13RM), *Juque* (14RM), *Jiuwei* (15RM), *Zhongting* (16RM), *Shanzhong* (17RM), *Yutang* (18RM), *Zigong* (de la poitrine) (19RM), *Huagai* (20RM), *Xuanji* (21RM), *Tiantu* (22RM), *Lianquan* (23RM), et *Chengjiang* (24RM).



2-26. Le Vaisseau de Conception ou Ren Mai.

### C. Explications

*Ren* (任) signifie en chinois « direction, responsabilité ». *Ren Mai*, le Vaisseau de Conception, joue un rôle majeur dans la circulation du chi. Il pilote et dirige tous les méridiens *Yin* (plus celui de l'Estomac). Il est relié au Vaisseau d'Assaut ainsi qu'au Vaisseau de Liaison *Yin*. Il a la capacité d'accroître l'énergie *Yin* dans le corps.

Ce Vaisseau nourrit un des cinq organes ancestraux : l'utérus ainsi que tout le système génital. Selon le *Nei Jing* le Vaisseau de Conception et le Vaisseau d'Assaut contiennent tous deux du sang et de l'essence (*Jing*), et remontent l'un et l'autre vers le visage, aux environs de la bouche. Chez l'homme, ils contiennent plus de sang que d'essence, c'est pourquoi ils favorisent la croissance de la barbe et le système pileux en général. Parce que la femme perd du sang pendant ses règles, ses vaisseaux contiennent proportionnellement moins de sang, d'où l'absence de barbe.

Le *Su Wen* explique que les Vaisseaux d'Assaut et de conception contrôlent les cycles de la vie (sept ans chez la femme et huit ans chez l'homme). Les changements qui surviennent aux changements de cycle dans ces deux Vaisseaux sont à l'origine des altérations majeures de l'existence.

De plus, le Vaisseau de Conception contrôle la distribution du chi Gardien au niveau de l'abdomen et du thorax à l'aide des innombrables petites branches du chi (*Luo*). Il joue également un rôle important dans la diffusion des liquides organiques au niveau de l'abdomen.

En chi-kung, le Vaisseau de Conception et le Vaisseau Gouverneur sont les deux Vaisseaux essentiels, ils doivent ainsi être travaillés en priorité. Bien qu'il n'y ait que très peu de stagnation dans le Vaisseau de Conception, il est important d'y accroître la quantité de chi. Vous pourrez ainsi améliorer votre capacité à réguler les méridiens *Yin*.

### 3 - Le Vaisseau d'Assaut (*Chong Mai*) (illustration 2-27)

#### A. Trajet

##### Premier trajet

(1). Prend naissance dans l'abdomen inférieur - (2). Émerge au point *Qichong* (30E) - (3). Suit le méridien des reins - (4). S'évase autour du nombril - (5). Puis se répand dans le thorax.

##### Deuxième trajet

(6). Du thorax - (7). Remonte le long de la gorge - (8). Visage - (9). Se ramifie dans les fosses nasales.

##### Troisième trajet

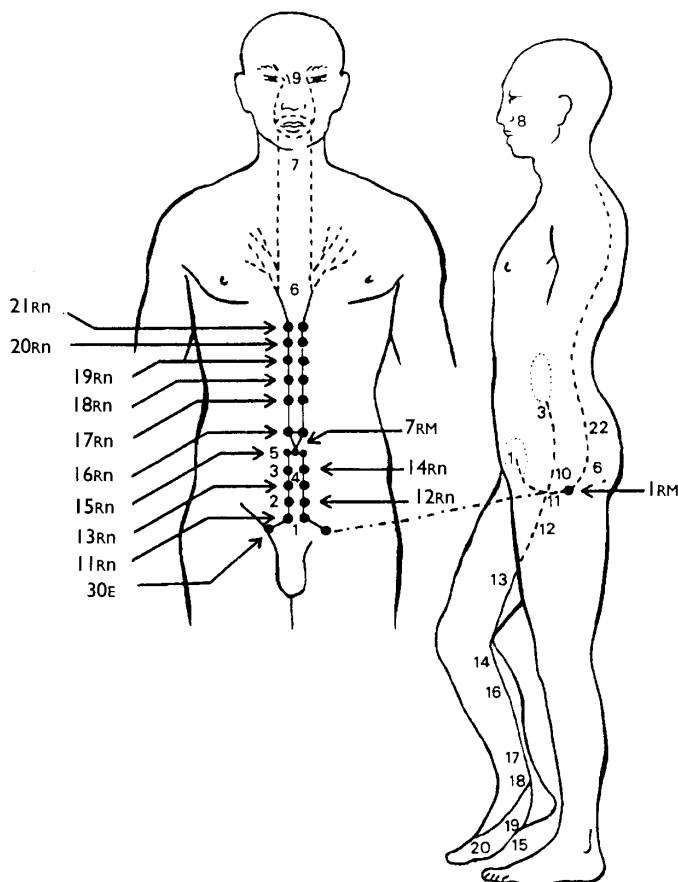
(1). De l'abdomen inférieur - (10). Rejoint la région sous-rénale - (11). Émerge au point *Qichong* (30E) - (12). Longe la face interne de la cuisse - (13). Communique avec le creux poplité - (14). Descend la face interne du tibia et contourne par l'arrière la malléole interne - (15). Se relie à la plante du pied.

##### Quatrième trajet

(16). Émerge à la face interne du tibia - (17). Longe le bord du tibia - (18). Pénètre la malléole interne - (19). Passe au dos du pied - (20). Se répand au gros orteil.

##### Cinquième trajet

(21). De la région pelvienne (22). Pénètre le rachis et y chemine jusqu'au haut du dos.



2-27. Le Vaisseau d'Assaut ou Chong Mai.

## B. Les points

Ce Vaisseau croise les points: *Huiyin* (1RM), *Yinjiao* (7RM), *Qichong* (30E), *Henggu* (11Rn), *Dahe* (12Rn), *Qixue* (13Rn), *Siman* (14Rn), *Zhongzhu* (15Rn), *Huangshu* (16Rn), *Shangqu* (17Rn), *Shiguan* (18Rn), *Yindu* (19Rn), *Fu Tonggu* (20Rn), et *Youmen* (21Rn).

## C. Explications

L'un des principaux rôles du Vaisseau d'Assaut est de supporter et d'assister, dans une étroite communication, le Vaisseau de Conception auquel il est relié. Ce support mutuel au niveau du chi les amène à réguler d'une manière efficace le chi des Reins. Les Reins, on s'en souvient, sont la résidence du chi originel et sont considérés comme faisant partie des organes *Yin* les plus vitaux. Le Vaisseau d'Assaut est aux yeux des pratiquants de chi-kung essentiel et décisif pour la réussite de l'entraînement et ce, plus particulièrement dans le chi-kung du « nettoyage de la moelle ». À cela plusieurs raisons : ce vaisseau croise en deux points le Vaisseau de Conception: *Huiyin* (1RM) et *Yinjiao* (7RM). *Huiyin* signifie « réunion des *Yin* ». C'est le point où s'effectue le transfert entre le *Yin* et le *Yang*. *Yinjiao* se traduit par « jonction du *Yin* ». C'est le point d'interface entre

le chi originel (*Yin Qi* ou chi-Eau) et le chi-Feu généré par la nourriture et l'air. D'autre part, le Vaisseau d'Assaut croise onze points du méridien des Reins. Les Reins sont la résidence de l'essence originelle (*Yuan Jing*) qui se convertit en chi originel (*Yuan Qi*).

Ensuite ce vaisseau est directement connecté à la moelle épinière, ce qui lui permet de remonter jusqu'au cerveau. Le but principal du chi-kung du « nettoyage de la moelle » est d'emmener le chi dans la moelle et, plus loin, de le guider vers la tête pour nourrir le cerveau et le *Shen* (l'esprit).

Enfin, il existe dans l'entraînement du chi-kung trois parcours : Feu, Vent et Eau. Dans le chemin du Feu, l'accent est mis sur la circulation du Feu ou *Qi Yang* dans le Vaisseau Gouverneur, renforçant ainsi les muscles et les organes. C'est le trajet le plus travaillé dans le chi-kung de « transformation des muscles et des tendons » (*Yi Jin Jing*). Toutefois, le chemin du Feu peut occasionner un excès du Feu dans le corps, accélérant d'autant le processus de vieillissement. Pour tempérer ce surplus, on fait appel au chi-kung du « nettoyage de la moelle ». Ce dernier emprunte le circuit de l'Eau au point *Huiyin* (1RM). Le chi se sépare du trajet du Feu, remonte le long de la moelle épinière et atteint la tête. Le chemin de l'Eau permet d'apprendre à utiliser le chi originel pour rafraîchir le corps et à guider ce chi vers la tête pour nourrir le cerveau et élever l'esprit. Apprendre à équilibrer la circulation du Feu et de l'Eau dans le corps s'appelle *Kan-Li* (坎離) ce qui se traduit par « Eau-Feu ». Vous pouvez ainsi constater que le Vaisseau d'Assaut joue un rôle primordial dans l'entraînement au chi-kung.

#### 4 - Le Vaisseau Ceinture (*Dai Mai*) (illustration 2-28)

##### A. Trajet

- (1). Débute au-dessous du bord costal au niveau de la deuxième vertèbre lombaire
- (2). Encerle le tronc au niveau de la taille comme une ceinture.

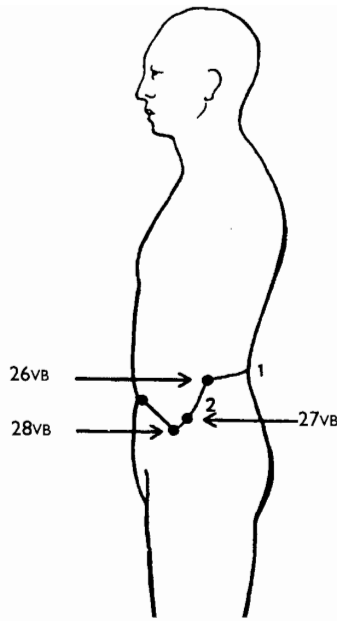
##### B. Les points

Ce Vaisseau croise les points : *Daimai* (26VB), *Wushu* (27VB), et *Weidao* (28VB).

##### C. Explications

Le Vaisseau Ceinture régule le chi de la Vésicule Biliaire. Il est aussi responsable de l'équilibre horizontal du chi. Si vous perdez cet équilibre, les conséquences seront aussi bien physiques que mentales.

Du point de vue du chi-kung, ce Vaisseau influe également sur la puissance de la région de la taille. Si son chi est suffisant et s'il circule librement et régulièrement, on évitera les douleurs du bas du dos. D'autre part, la proximité des reins et du *Dai Mai* confère à ce dernier la charge de la circulation du chi autour de ces organes et de leur maintien en bonne santé. Mais le plus important est de savoir que le *Dan Tian* inférieur se trouve sur le territoire de ce vaisseau. Pour emmener le chi originel des reins jusqu'au *Dan Tian* inférieur, la région de la taille doit être saine et détendue. Cela revient à dire que le flux du chi dans cette zone doit être régulier et sans heurt. L'entraînement du Vaisseau Ceinture a été tout particulièrement développé en chi-kung, nous en exposerons le contenu dans un prochain ouvrage.



2-28. Le Vaisseau Ceinture ou Dai Mai.

## 5 - Le Vaisseau Yang du Talon (*Yangqiao Mai*) (illustration 2-29)

### A. Trajet

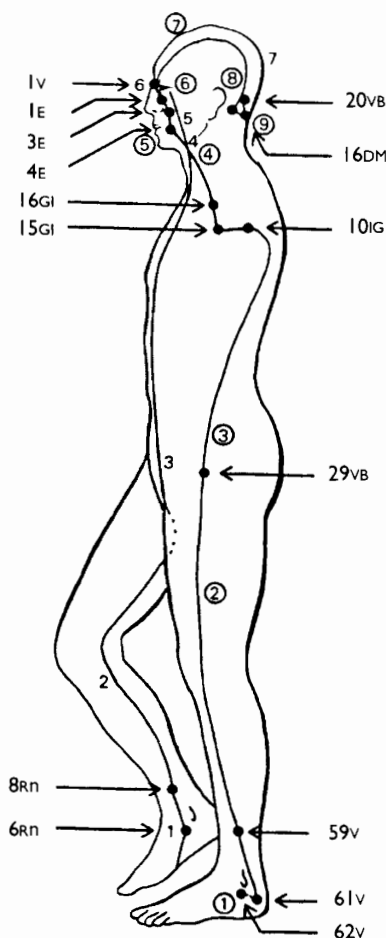
(1). Débute sous la malléole externe au point *Shenmai* (62v) — (2). Remonte le long de la face externe de la jambe — (3). En arrière de l'hypocondre — (4). Passe à l'arrière du creux axillaire — (5). Monte le long du cou — (6). Passe par le bord externe de la bouche — (7). Croise, au canthus interne de l'œil, le Vaisseau Yin du talon et le méridien de la Vessie — (8). Remonte sur le front — (9). Rejoint le point *Fengchi* (20vB) — (10). Remonte au point *Fengfu* (16DM) où il pénètre dans le cerveau.

### B. Les points

Ce vaisseau croise les points : *Shenmai* (62v), *Pushen* (61v), *Fuyang* (59v), *Jingming* (1v), *Juliao* (29vB), *Fengchi* (20vB), *Naoshu* (10IG), *Jugu* (16F), *Jianyu* (15F), *Dicang* (4E), *Juliao* (3E), *Chengqi* (1E), et *Fengfu* (16DM).

### C. Explications

Contrairement aux quatre Vaisseaux précédents qui se situent sur le tronc, le Vaisseau Yang du Talon (*Yangqiao*) ainsi que les trois prochains parcourent les jambes et le tronc. En outre, ces quatre nouveaux Vaisseaux vont par paires. Depuis des millions d'années, l'homme marche sur ses jambes, qui fournissent donc un travail beaucoup plus ardu que les bras. C'est probablement pour cette raison qu'au fil de son évolution l'homme a progressivement développé ces Vaisseaux afin d'accroître le flux du chi dans ses membres inférieurs pour mieux le supporter et lui permettre de réguler les méridiens qui y circulent. Si cette théorie se vérifie, il est possible que ces



2-29 . Le Vaisseau Yang du Talon ou Yangqiao Mai  
et le Vaisseau Yin du Talon ou Yingqiao Mai

Vaisseaux disparaissent peu à peu puisque l'on utilise de moins en moins les jambes pour se déplacer.

D'autre part, on peut constater d'après les croisements du *Yangqiao Mai* avec les autres méridiens qu'il régule les méridiens *Yang*: Vessie, Vésicule Biliaire, Intestin Grêle et Gros Intestin. Le Vaisseau *Yang* du Talon se relie aussi au Vaisseau Gouverneur. L'énergie qu'il contient prend sa source dans l'exercice physique des jambes qui convertit l'essence de la nourriture ou les graisses stockées en chi. Ce chi est ensuite dirigé vers le haut pour nourrir les méridiens *Yang*. On pense en chi-kung que la connexion de ce Vaisseau avec le cerveau rend certains exercices des jambes efficaces pour soulager les maux de tête. En effet, les migraines étant souvent dues à un excès de chi dans la tête, la sollicitation des membres inférieurs aura pour effet de drainer ce chi vers les muscles des jambes, diminuant ainsi la pression au niveau de la tête. La part essentielle de l'entraînement du Vaisseau *Yang* du Talon (*Yangqiao Mai*) est le *Wai Dan*. Le chi-kung *Wai Dan* est *Yang* et son but spécifique est d'exercer les méridiens *Yang*. Par opposition, le *Nei Dan* est considéré comme relativement *Yin* et s'applique donc plutôt aux méridiens *Yin*.

## 6 - Le Vaisseau Yin du Talon (*Yinqiao Mai*) (illustration 2-29)

### A. Trajet

(1). *Zhaohai* (6Rn) sous la malléole interne — (2). Monte le long de la face interne des jambes et des cuisses — (3). Croise le périnée, passe par la poitrine et pénètre la fosse sus-claviculaire — (4). Longe latéralement la pomme d'Adam à l'avant du point *Renying* (9E) — (5). Monte à la partie interne de la pommette — (6). Arrive au canthus interne de l'œil où il se relie au *Yangqiao Mai* — (7). Monte vers la tête et pénètre le cerveau.

### B. Les points

Ce Vaisseau croise les points : *Zhaohai* (6Rn), *Jiaoxin* (8Rn), et *Jingming* (1V).

### C. Explications

Le *Yinqiao Mai* se relie au méridien des Reins en deux points. Dès lors, l'une des principales sources de chi vient de la conversion de l'essence des Reins en chi. Pour le chi-kung, il existe une autre source d'énergie : les reins externes (les testicules). Dans le chi-kung du « nettoyage de la moelle des os », l'un des processus d'entraînement consiste à stimuler les testicules de sorte à accroître la production d'hormones et la transformation de l'essence en chi. Dans le même temps, on vous enseigne à emmener le chi à travers ce vaisseau jusqu'à la tête, pour nourrir le cerveau et le *Shen* (l'esprit). Grâce à cette nourriture de l'esprit il est possible d'atteindre « l'état de Bouddha » ou « l'illumination ». Du point de vue de la santé et de la longévité, l'esprit ainsi élevé permet de diriger correctement le chi dans tout le corps et de le maintenir dans un bon état de santé.

## 7 - Le Vaisseau de Liaison Yang (*Yangwei Mai*) (illustration 2-30)

### A. Trajet

(1). Naît au point *Jinmen* (63v) au talon — (2). Longe la face externe de la jambe — (3). Passe dans l'abdomen inférieur — (4). Monte vers la partie arrière de l'hypocondre — (5). Passe à l'arrière du creux axillaire, contourne l'épaule — (6). Remonte le cou et se croise lui-même — (7). Continue vers le front — (8). Décrit un double trajet sur la face latérale de la tête — (9). Arrive au point *Fengfu* (16DM).

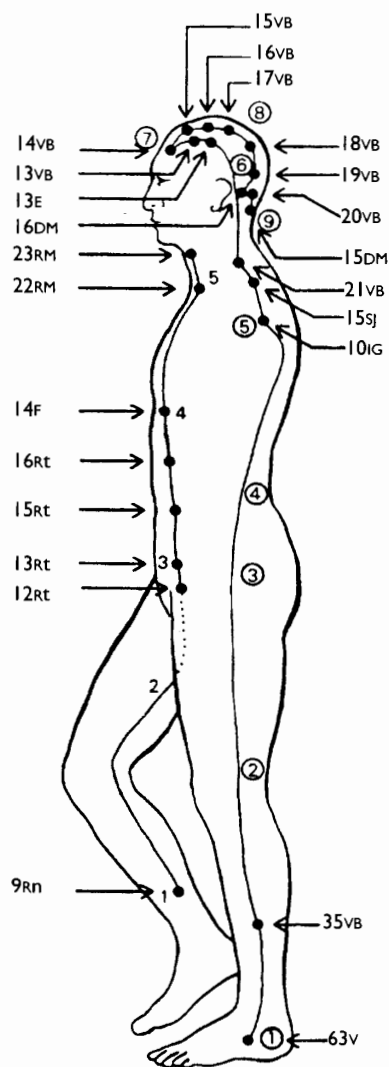
### B. Les points

Ce vaisseau croise les points : *Jinmen* (63v), *Yangjiao* (35vB), *Jianjing* (21vB), *Fengchi* (20vB), *Naokong* (19vB), *Chengling* (18vB), *Zhengying* (17vB), *Muchuang* (16vB), *Toulinqi* (*Linqi* de la tête) (15vB), *Yangbai* (14vB), *Benshen* (13vB), *Tianliao* (15SJ), *Naoshu*. (10IG), *Yamen* (15DM), *Fengfu* (16DM), *Touwei* (8E).

### C. Explications

Le Vaisseau de Liaison Yang régule le chi principalement dans les méridiens Yang de la Vessie, de la Vésicule Biliaire, de l'Intestin Grêle, de l'Estomac et du Triple





2-30. Le Vaisseau de Liaison Yang ou Yangwei Mai  
et le Vaisseau de Liaison Yin ou Yinwei Mai.

Réchauffeur. Il est relié au Vaisseau Gouverneur en deux points: *Yamen* (15DM) et *Fengfu* (16DM). Le *Yangwei Mai* et le *Yangqiao Mai*, ne sont pas l'objet d'une attention particulière en chi-kung, excepté en ce qui concerne l'entraînement de la « chemise de fer » où ils sont tous deux sollicités de même que le *Du Mai* (Vaisseau Gouverneur).

## 8 - Le Vaisseau de Liaison *Yin* (*Yinwei Mai*) (illustration 2-30)

### A. Trajet

(1). Débute sur la face interne de la jambe au point *Zhubin* (9Rn) — (2). Monte à l'intérieur de la jambe — (3). Pénètre l'abdomen inférieur — (4). Monte le long de la poitrine — (5). Finit à la gorge où il croise *Tiantu* (22RM) et *Lianquan* (23RM).

### B. Les points

Ce Vaisseau croise les points *Zhubin* (9Rn), *Chongmen* (12Rt), *Fushe* (13Rt), *Daheng* (15Rt), *Fuai* (16Rt), *Qimen* (14F), *Tiantu* (22RM) et *Lianquan* (23RM).

### C. Explications

Le Vaisseau de Liaison *Yin* présente des connexions avec les méridiens des Reins, de la Rate et du Foie. Il communique aussi avec le Vaisseau de Conception (*Ren Mai*) en deux points (22RM, 23RM). On n'accorde que peu d'attention à ce Vaisseau en chi-kung.

## 2-4. Le corps mental

Abordons à présent la troisième composante de l'être humain : le corps mental ou spirituel.

Il convient tout d'abord de distinguer le mental du spirituel tout en sachant qu'il est difficile de définir de manière précise ces deux aspects de notre nature au moyen de la science moderne. C'est donc dans l'expérience venue du passé qu'il nous faut chercher la réponse. Pour les Chinois, le corps mental intègre à la fois le corps physique et le chi, tous deux liés à notre faculté de penser. La partie physique est composée du système nerveux et du cerveau qui ont tous deux besoin de chi pour exister et fonctionner. Lorsque le cerveau (organe) et le système nerveux reçoivent la juste quantité de chi et sont maintenus en bonne santé, le mental peut alors penser de manière claire et juger avec sagesse. Si l'apport en chi n'est pas normal, le cerveau et les nerfs ne peuvent plus assurer leurs fonctions et des troubles mentaux apparaissent. Naturellement, si l'approvisionnement de ces deux systèmes physiques en chi s'interrompt, ils cessent alors de fonctionner et meurent. On comprend dès lors, que le chi-kung chinois considère primordial de savoir guider le chi vers le cerveau pour le nourrir, et maintenir les nerfs dans un excellent état de santé.

Lorsque l'aspect mental de votre être sera harmonisé, vous pourrez alors travailler à en construire l'aspect spirituel. Il est très délicat de définir et de comprendre cette partie spirituelle. Les religions ont été créées pour rechercher la vérité en ce domaine. Les religions asiatiques croient que lorsque l'homme a cultivé son esprit jusqu'à un très haut niveau, il peut alors quitter le cycle de réincarnation et accéder à la vie éternelle. On trouve des croyances similaires dans les religions occidentales.

Le développement du mental est l'étape inférieure de l'accomplissement de l'esprit. Les religions orientales pensent que lorsque ce niveau inférieur de l'esprit (mental) est cultivé, le chi de l'homme peut alors communiquer avec le chi de la

nature et se fondre en lui. L'Homme peut alors mieux comprendre les lois de ce chi et peut même envisager d'atteindre l'état d'indépendance spirituelle qui supprime la nécessité de la réincarnation. Ce degré de maturité s'appelle « l'illumination » pour les taoïstes et « l'état de Bouddha » pour les bouddhistes.

La partie mentale de notre être se manifeste par la pensée qui peut être exprimée. Cette manifestation est le résultat du processus combiné de l'action du chi et du système nerveux. Ceci revient à dire que le mental, le chi et le corps physique ne peuvent pas être dissociés. Pour calmer le corps physique, il faut d'abord tranquilliser le corps énergétique par l'intermédiaire du système nerveux. Et pour apaiser notre corps énergétique (le chi), nous devons d'abord réguler notre mental.

La régulation du mental a une place privilégiée dans le chi-kung. Cela est dû à l'étroitesse des liens entre les trois composantes de notre être : le mental, le chi et le corps physique. Dans l'enseignement de la médecine chinoise et du chi-kung, on apprend que le mental est formé de deux parties : *Xin* (心) et *Yi* (意). *Xin* qui veut dire « cœur » en chinois, est le mental lié aux perturbations émotionnelles. On appelle *Xin* toute chose qui peut toucher le cœur et perturber la neutralité de votre mental. Par exemple, si vous êtes énervé parce que quelqu'un a proféré des paroles désobligeantes à votre sujet, les pensées ou intentions que vous pourrez développer alors sont considérées comme *Xin*. Quand l'heure de votre entraînement au chi-kung approche, mais que vous vous sentez paresseux et que vous décidez de ne pas travailler, les pensées qui ont amené cette décision s'appellent aussi *Xin*. *Xin* peut donc être traduit par mental émotionnel.

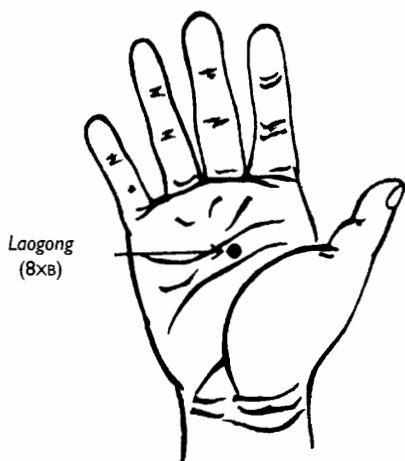
Lorsque, par contre, les pensées proviennent de réflexions sages et d'un jugement éclairé, on les appelle *Yi*, ce qui peut être traduit par « intention » ou « esprit de sagesse ». Ce que l'esprit de sagesse a conçu, vous pouvez généralement l'accomplir.

Malheureusement, c'est souvent l'émotionnel qui prédomine sur la sagesse. Lorsque l'on réagit face à des événements, c'est habituellement en écoutant ses sentiments et ses émotions plutôt qu'en élaborant un raisonnement sage et pondéré. Le chi-kung a pour but de développer la partie sage du mental, de façon à ce qu'elle « gouverne » la partie émotionnelle. L'émotionnel est considéré comme *Yang*, et la sagesse *Yin*. Le travail du chi-kung consiste donc à équilibrer le *Yin* et le *Yang*.

Comme nous venons de le constater, le corps mental est constitué de deux parties. Lorsque l'une de ses composantes est trop forte, nos actions s'éloignent de la neutralité ou du juste équilibre, nous faisant perdre ainsi notre équilibre mental. Cela pourra d'ailleurs affecter les fonctions physiques de notre corps.

Selon le chi-kung religieux, quand le *Yin* et le *Yang* du mental sont harmonieusement équilibrés, l'esprit peut s'élever jusqu'à des états supra-naturels, et atteindre « l'illumination » ou « l'état de Bouddha ».

En massage général, on considère que la détente du corps physique, n'est possible que lorsque le mental est débarrassé de tout ce qui peut le perturber. Ainsi, la première chose à faire, c'est de masser le corps mental afin que l'esprit du patient puisse être calme et détendu. C'est seulement lorsque l'esprit est détendu que le corps peut se relaxer. Et c'est seulement lorsque le physique est détendu que le chi peut circuler facilement et harmonieusement dans tout le corps. Voilà la clé de la réussite d'un bon massage.



2-31. Le point Laogong (8x8).

## 2-5. Portes et jonctions du corps humain

Nous allons maintenant expliquer deux termes que l'on retrouve très fréquemment en chi-kung. Il s'agit de *Men* (門) qui peut se traduire par « porte » ou « barrière » et de *Jie* (結), qui peut signifier « nœud » ou « jonction ». Par barrière, on entend généralement une porte par laquelle le chi peut entrer ou sortir. Ces barrières sont donc souvent appelées « portes du chi ». En terme de médecine chinoise, ces portes sont nommées *Qi Xue* (氣血) : points d'acupuncture du chi ou plus simplement *Xue* : points d'acupuncture. Ces portes sont considérées en médecine comme des points cruciaux pour le maintien de la santé, pour soigner les maladies, ainsi que dans la pratique du chi-kung.

On trouve ces portes sous d'autres appellations telles que *Qiao Men* (竅門), portes particulières, et ce, pour les distinguer des autres catégories de portes. On utilise la plupart des *Qiao Men* en massage chi-kung, car l'obstruction de l'une d'entre elles peut affecter la libre circulation du chi. S'en occuper correctement peut améliorer cette circulation.

Ces portes particulières portent des noms différents selon qu'il s'agit de médecins, de pratiquants d'arts martiaux, de pratiquants de chi-kung ou encore de communautés religieuses. Par exemple, le point situé entre le pouce et l'index porte le nom de *Hegu* (合谷) pour les médecins, et *Hukou* (虎口) pour les pratiquants d'arts martiaux. Le point le plus haut sur la tête s'appelle *Baihui* (百會) en médecine, *Tianlingai* (天靈蓋) dans les arts martiaux et *Niwangong* (泥丸宮) en chi-kung taoïste. En conséquence ne soyez pas troublé si vous entendez quelqu'un nommer un point de manière différente.

Il existe deux sortes de portes. D'abord les portes externes du chi, par lesquelles il peut entrer ou sortir du corps. On peut utiliser ces barrières pour ajuster le niveau du chi dans le corps. Lorsque vous êtes excité ou nerveux, le chi de votre cœur est en excès de Feu, ce qui risque de l'endommager. Cet excès de chaleur peut être déplacé vers le péricarde, puis, par le biais de son méridien, jusqu'au centre de la paume où il pourra être relâché dans l'air au travers du point *Laogong* (illustration 2-31). Lorsque

cela se produit, les paumes des mains s'échauffent et transpirent.

La communication entre le chi du corps et l'air ne se fait pas uniquement aux points d'acupuncture. Il existe des portes qui ne sont pas des points d'acupuncture, comme le nez et l'anus qui prennent part à cet échange de chi entre l'intérieur et l'extérieur du corps humain.

Les portes internes du chi permettent la communication du chi entre les différentes parties du corps. Certaines d'entre elles correspondent à des points d'acupuncture, d'autres pas. Le cou, par exemple, est la barrière qui permet la communication du chi entre la tête et le reste du corps. On considère aussi les articulations, celles des jambes et des bras, comme des barrières du chi.

Le second terme à connaître est *Jie* (結), qui peut se traduire par « nœud » ou « jonction ». Ces termes font généralement référence à des nœuds physiques tels que les subdivisions d'un nerf principal ou d'un vaisseau sanguin majeur en une multitude de branches plus petites. Lorsque ces régions sont tendues, cela perturbe la circulation du chi ou celle du sang. Ces régions portent aussi le nom de « portes du chi », ce qui n'est pas surprenant lorsque l'on sait que le chi contrôle le système nerveux.

Nous allons étudier dans un premier temps, les portes et barrières externes, et ensuite celles situées à l'intérieur du corps. Nous ne verrons ici que les portes internes les plus importantes, les autres seront traitées lorsque l'on abordera le massage général.

## **1. Les portes externes**

### **A. Les yeux, la bouche, les oreilles et le nez**

Ces quatre organes sont les plus importants pour communiquer avec le monde extérieur. Lorsque vous regardez quelque chose, vos yeux reçoivent l'énergie (chi) qui en émane et elle est ensuite transmise au cerveau. On considère que les yeux sont uniquement récepteurs d'énergie, bien que certains pratiquants de chi-kung affirment qu'ils aient aussi la capacité d'en émettre.

La bouche absorbe la nourriture qui, pour la médecine chinoise et le chi-kung, est considérée comme l'essence postnatale (Ciel Postérieur). C'est la transformation de cette essence en chi qui permet de nourrir le corps. Recevoir cette essence est le rôle principal de la bouche. Toutefois, lorsque l'on tombe malade, la bouche sert à évacuer l'excès de chaleur du corps. Quand on a attrapé froid, la toux permet d'évacuer la fièvre. Les sons émis par la bouche permettent aussi de libérer l'excès de chi. Lorsque vous êtes joyeux, un surplus de Feu ou de chaleur se manifeste au niveau du cœur. Quand vous riez, vous émettez le son « ha » qui libère la chaleur en excès. La bouche joue un rôle important dans le chi-kung. De nombreuses recherches ont été menées sur les différents sons qu'elle peut émettre et la façon de s'en servir pour maintenir l'équilibre énergétique des organes.

Les oreilles reçoivent l'énergie des sons et le cerveau répond à ses différentes longueurs d'onde. De même que les yeux, les oreilles ne sont pas à même d'émettre de l'énergie.

Le nez, enfin, permet au corps d'absorber et de rejeter l'air, une autre forme d'essence postnatale qui peut être transformée en chi. Il sert aussi à rejeter le dioxyde de carbone dont le corps n'a pas besoin. Lorsque l'oxygène est inhalé, une réaction chimique le transforme en dioxyde de carbone qui contient les déchets rejetés par le corps. L'expiration l'élimine.

## **B. L'anus et l'urètre**

L'anus et l'urètre sont aussi des portes qui permettent d'éliminer les déchets du corps et les excès de chi. Quand l'évacuation des déchets est irrégulière, cela entraîne un excès ou une déficience. En cas de diarrhée, le corps manquera de chi à cause d'une élimination trop fréquente. En revanche, lors d'une constipation il y aura un surplus de chi, et vous pourrez sentir s'accumuler la chaleur interne. De ce fait, les deux médecines, tant orientale qu'occidentale, ont inclus l'analyse des selles dans leurs diagnostics. Cette théorie s'applique d'ailleurs aussi à l'urètre.

## **C. Les pores**

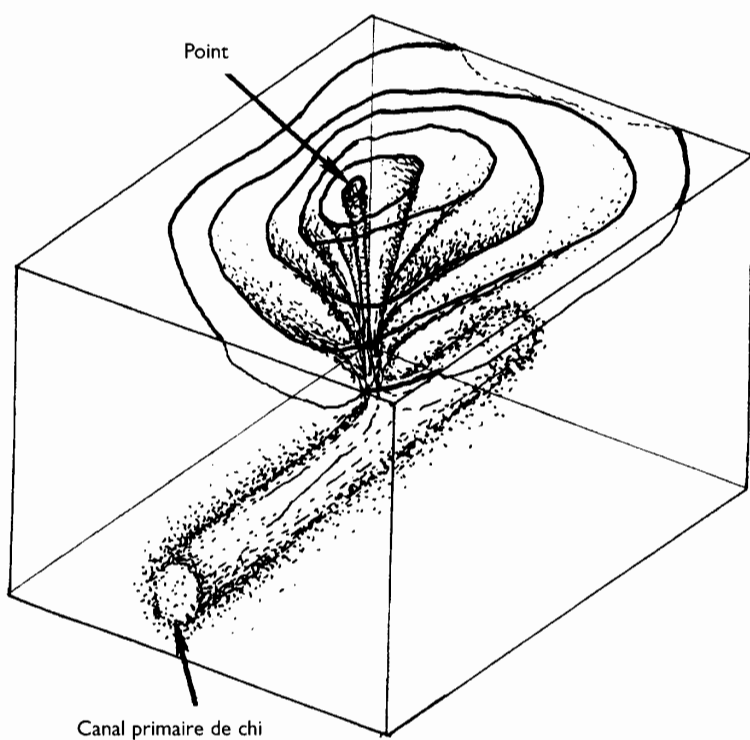
Les millions de pores de la peau sont responsables du plus grand nombre d'échanges du chi avec l'extérieur. Quand vous avez trop chaud, la chaleur est libérée par les pores. En été, lorsque le chi de vos organes est suffisant et que le chi de l'air environnant l'est aussi, les pores sont grand ouverts pour pouvoir libérer toute augmentation de la chaleur interne. En hiver, en revanche, le chi de l'air est insuffisant. Pour protéger votre chi interne, la plupart de vos pores sont fermés pour garder votre énergie. Le rôle des pores est de réguler le niveau du chi du corps.

La respiration par la peau est un travail de première importance dans le chi-kung chinois. En effet, il permet au chi d'atteindre de manière régulière et harmonieuse la peau et les pores pour qu'ils fonctionnent le mieux possible. Naturellement, l'activité des pores est contrôlée par les informations que vous recevez de votre système nerveux cutané. Il vous est possible de préserver le bon fonctionnement du système nerveux en maintenant un apport régulier en chi. Pour les Chinois, le meilleur moyen de prévenir les « coups de froid » est de pratiquer le chi-kung de « respiration de la peau ». Vous trouverez une description détaillée de cette technique dans le livre *Les Racines du Chi-kung chinois* publié dans la même collection.

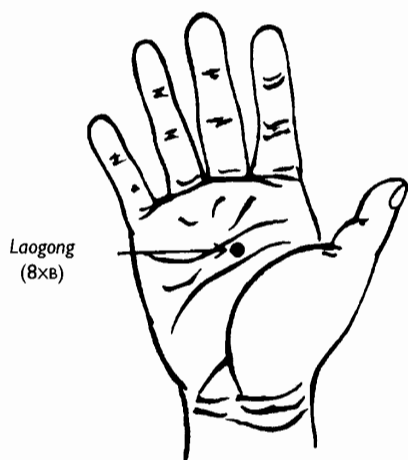
La pratique du chi-kung a mis au point une autre technique pour stocker l'énergie dans la moelle plutôt que de la laisser s'échapper et se perdre dans l'air. Cette technique s'appelle le chi-kung de « purification de la moelle et du cerveau ». Normalement, le processus de vieillissement est dû à une déficience dans l'approvisionnement en chi du cerveau et de la moelle où sont produites les cellules sanguines. Si l'on peut diriger le chi vers le cerveau et la moelle, il est possible de prolonger son bon fonctionnement. Cela permet aussi d'utiliser à bon escient les excès de chi qui peuvent survenir plutôt que de les laisser s'échapper. La conservation du chi devient plus importante avec l'âge. En fait c'est une des clés de la longévité. Si vous voulez en savoir plus sur cette pratique du chi-kung, vous pouvez vous référer au livre du Dr Yang Qigong – *Le secret de la jeunesse (transformation des muscles et des tendons et purification du cerveau et de la moelle)* chez Budo Éditions (projet 2004).

## **D. Les extrémités des doigts et des orteils**

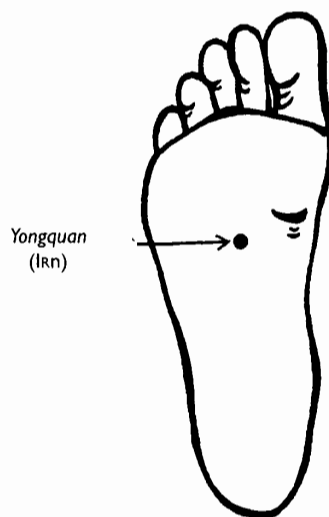
Selon la médecine chinoise, six méridiens sont reliés à l'extrémité des doigts, six autres à l'extrémité des orteils. Utiliser en permanence les doigts et les orteils nécessite que le chi les irrigue de manière fluide et régulière pour maintenir leur sensibilité. C'est pourquoi les extrémités digitales sont considérées comme des portes du chi. Ainsi, lors d'un massage, il peut y avoir échange de chi entre votre patient et vous.



2-32. Schéma de la conductivité électrique de la peau au niveau d'un point d'acupuncture.



2-33. Le point Laogong (8xB).



2-34. Le point Yongquan (1Rn).

## E. Les points d'acupuncture

Les points d'acupuncture définis par la médecine chinoise sont des points nettement plus conducteurs d'électricité que le reste de la peau<sup>1</sup>. Cette conductivité crée un chemin qui part de la surface de la peau pour aller jusqu'aux méridiens situés sous les muscles (*illustration 2-32*). Ces points dirigent le chi en excès dans les méridiens vers la surface de la peau où ils sont ensuite libérés dans l'air. Tous ces points peuvent être utilisés dans le massage chi-kung.

Sur plus de sept cents points d'acupuncture, seuls cent huit sont accessibles par pression digitale. L'acupression et le *Dian Xue* sont deux méthodes faisant appel à la pression ou frottement des doigts ou de la main sur les points d'acupuncture dans le but de réguler la circulation du chi dans les méridiens. Certaines techniques de *Dian Xue* sont bien connues et souvent utilisées par les pratiquants de massage général.

Certains points, plus larges que d'autres, facilitent ainsi l'établissement des connexions avec le chi. Ils ont un rôle important dans le massage chi-kung. Ces points sont : *Baihui*, *Naohu*, *Yintang*, *Mingmen*, *Laogong* et *Yongquan*. Les plus importants d'entre eux étant les deux *Laogong* au centre des paumes (*illustration 2-33*), ainsi que les deux *Yongquan* sur la plante des pieds (*illustration 2-34*). Ces quatre portes servent à réguler le niveau du chi du cœur et des reins. Masser ces quatre portes permet de les maintenir ouvertes et de favoriser l'échange de chi avec l'environnement.

Il existe d'autres portes ou régions au travers desquelles le chi de l'homme communique plus facilement avec l'extérieur. Les tétons, par exemple, sont considérés comme des portes, bien qu'ils n'aient pas fait l'objet d'études approfondies. On sait d'autre part que les pores de la peau sont plus ouverts autour des articulations qu'ailleurs, en conséquence l'échange de chi entre l'intérieur et l'extérieur s'y produit plus aisément.

## 2. Les portes internes

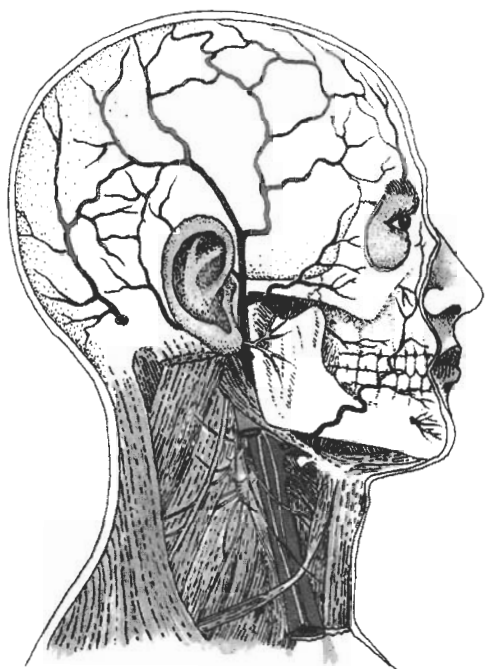
### A. Les articulations

Les articulations sont des jonctions ou passages par lesquels le chi passe dans les différentes parties du corps. Si la circulation du sang et de l'énergie est bloquée par une articulation, la partie du corps correspondante ne sera pas correctement nourrie, ce qui entraînera des dommages ou des dysfonctionnements.

En massage chi-kung, on sépare les articulations en trois catégories. La première regroupe les articulations centrales (les articulations vertébrales) qui forment le passage principal du chi et des messages neuronaux vers le cerveau en provenance de tout le corps. Ces articulations sont directement liées à notre pensée et à nos sensations, elles sont de ce fait considérées comme les plus importantes pour le massage chi-kung.

Le second groupe est formé par les articulations qui relient entre elles les six parties principales du corps. Ces six parties sont la tête, les deux bras, les deux jambes et le torse. Les articulations sont donc le cou, les épaules et les articulations des hanches. La troisième catégorie inclut toutes les autres articulations du corps. Bien que parmi elles il y en ait de plus ou moins importantes, elles sont toutes des jonctions du chi et du sang. On trouve entre autres les articulations de la mâchoire, des coudes, des poignets, des doigts, des genoux, des chevilles et des orteils ainsi que d'autres de moindre importance.





2-35. Structure anatomique de la tête.



2-36 Structure anatomique du membre supérieur (vue antérieure).

Lorsque vous êtes tendu, la circulation du chi et du sang peut être affectée au niveau des articulations. Les blocages aux jonctions articulaires ont diverses origines : traumatismes, maladies articulaires (arthrite), ou dégénérescence due au vieillissement... En massage, lorsque vous avez réussi à détendre les articulations, vous avez accompli un tiers du chemin vous menant à votre but.

## B. Les artères et les nerfs

Le corps possède de nombreuses jonctions artérielles et nerveuses. Ce sont généralement les endroits où une artère principale ou un nerf majeur se subdivise en branches ou capillaires. Sous l'oreille par exemple, il y a des artères et des nerfs qui se divisent et se propagent vers le sommet de la tête (*illustration 2-35*). Si cet endroit est bloqué, le cerveau ne recevra pas assez d'oxygène et ses cellules s'atrophieront et finiront par mourir. Il semble donc important d'apprendre à masser cette région pour

garder cette jonction ouverte. Bien que les jonctions soient généralement situées à proximité des articulations, quelques-unes en sont éloignées. C'est le cas des tempes.

### C. Les nerfs principaux

Nous avons déjà expliqué que, pour le chi-kung, le système nerveux, le mental et le chi ne peuvent être dissociés. Le système nerveux est comme un pont entre le mental et le chi. C'est pourquoi le massage chi-kung attache une très grande attention au massage des nerfs. En plus de s'attacher aux terminaisons nerveuses qui se trouvent dans la couche cutanée, le massage chi-kung a défini des méthodes pour accéder aux nerfs majeurs. Ces portes par lesquelles on peut y accéder se situent généralement sur les faces *Yin* des articulations, comme la face interne du coude (illustration 2-36), la face postérieure du genou et les aisselles. Mais, comme ces portes rendent possible l'accès au système nerveux central, il est important d'y appliquer les techniques appropriées et surtout la juste pression. Une pression trop forte ne pourra qu'entraîner de plus grandes tensions et une aggravation de la stagnation du sang et de l'énergie.

### D. Les jonctions du chi

Le corps comporte douze canaux primaires du chi (méridiens). La circulation du chi est affectée par nos pensées, par les tensions, la tristesse ou encore par la nourriture et l'air que nous absorbons. Le chi a tendance à stagner en divers endroits. La plupart d'entre eux se trouvent être des points d'acupuncture. Le praticien peut alors y introduire une aiguille pour atteindre le lieu de la stagnation et la résorber, ou il peut aussi choisir de masser la région pour réguler le flux. Cette dernière façon de procéder est celle du *Dian Xue*.

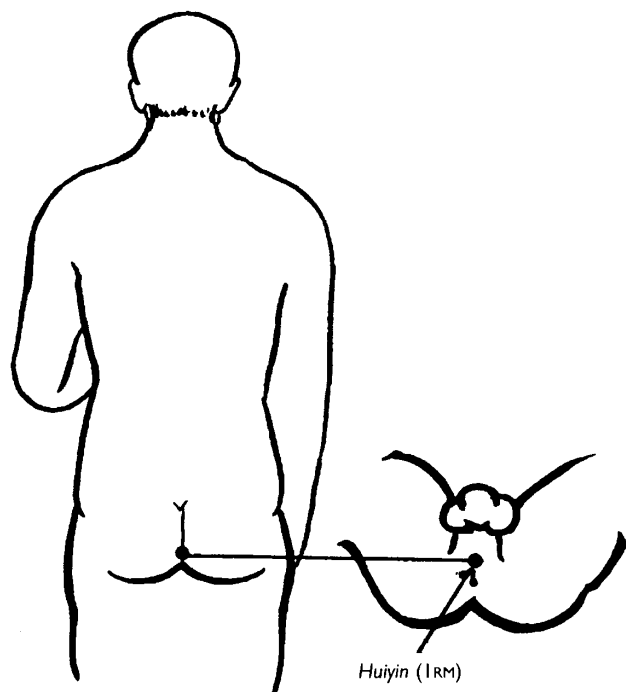
Lorsque l'on étudie le massage chi-kung, il faut connaître les trajets des méridiens et les endroits où le chi est plus enclin à stagner, ainsi que les différentes façons de fluidifier ces stagnations.

La médecine chinoise et le chi-kung considèrent que les jonctions (points où un méridien ou un vaisseau d'énergie *Yin* rejoint un méridien ou un vaisseau d'énergie *Yang*) sont d'une très grande importance pour la santé. Si le chi ne peut pas passer harmonieusement d'une phase à l'autre, cela peut entraîner la maladie. Généralement, ces passages de phases s'opèrent en fonction des cycles naturels, comme le passage du jour à la nuit, le cycle lunaire, les saisons, ou les années. Il faut par exemple savoir que le chi circule plus fortement sur la face antérieure du corps (face *Yin*) de jour, et plus fortement sur la face postérieure du corps (face *Yang*) de nuit.

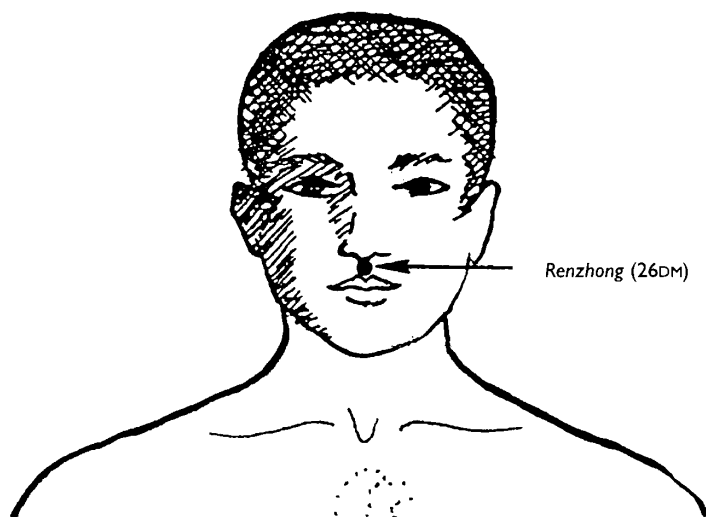
Pour le massage chi-kung, deux points sont à considérer dans l'échange entre le *Yin* et le *Yang*. Le premier est le point *Huiyin*, qui se situe au périnée, entre les parties génitales et l'anus (illustration 2-37). Au point *Huiyin*, se rejoignent le Vaisseau *Yin* de Conception et le Vaisseau *Yang* Gouverneur.

Le second est le point *Renzhong*, situé juste sous le nez (illustration 2-38). Bien que ce point ne soit pas exactement celui où se produit l'échange (il se produit au sommet du palais), stimuler ce point favorisera l'échange *Yin/Yang*.

En plus de réguler la transmission du chi, ces deux points peuvent être utilisés pour élever l'esprit et la vitalité comme par exemple dans le cas d'une perte de connaissance.



2-37. Le point Huiyin (1RM).



2-38. Le point Renzhong (26DM).

## 2-6. Points importants du massage chi-kung

Quel que soit le type de massage chi-kung que vous pratiquez, voici quelques points importants qu'il vous faut garder à l'esprit :

1. La température de la pièce devra être assez chaude pour que les patients se sentent à l'aise. Pendant le massage, leurs corps sont entièrement ou partiellement dénudés et si l'air ambiant est trop frais, ils seront tendus et pourront même attraper froid. Il est inutile de dire que cela vous empêchera d'avoir leur entière coopération.
2. La table de massage que vous utiliserez sera confortable pour le patient et à la bonne hauteur pour vous. En effet, si la table est trop basse ou trop haute, votre position sera pénible et votre concentration en sera perturbée.
3. Le patient doit être confortablement vêtu de vêtements amples. La table de massage devra être fabriquée en matériaux naturels car si le patient est allongé sur un tissu en polyester, une grande charge de chi (charges électrostatiques) s'accumulera, perturbant ainsi le traitement.
4. La pièce doit être aérée. Si elle ne l'est pas, votre patient et vous-même pourriez ressentir quelque inconfort.
5. Vous ne devrez pas masser une personne qui vient de manger ou qui a faim. Cela peut provoquer chez le patient une sensation désagréable, surtout si vous massez la région de l'estomac.
6. Vous devrez éviter d'avoir un éclairage situé juste au-dessus du patient car c'est très inconfortant.
7. La pièce devra être aussi calme que possible. Les bruits sont toujours perturbant quand vous massez. Toutefois, une musique douce peut aider le patient à se détendre.
8. Le corps du patient doit être propre, de même que vos mains qui doivent de plus être chaudes. De nombreux masseurs placent un linge de soie entre leurs mains et la peau des patients pour éviter le contact direct. En contrepartie, la sensibilité de leur toucher est réduite et la communication du chi limitée.
9. Avant de commencer à masser, vous vous poserez les questions suivantes : Quel est le but de ce massage ? Quelles sont les attentes du patient ? Est-ce un massage de relaxation ou un massage pour traiter une maladie ? Ai-je confiance en mon expérience et en ma capacité à donner ce massage ? Souvenez-vous que la compréhension de vous-même et de votre patient est une clé pour la réussite d'un traitement.

10. Il vous faudra toujours comprendre et sentir le corps de votre patient de façon à adapter votre force en fonction des différences individuelles et des différents buts recherchés. Vous devrez aussi varier les techniques que vous utilisez en fonction des patients. Plus vous comprendrez le corps de votre patient, mieux vous connaîtrez le terrain sur lequel vous allez avoir à combattre la maladie.
11. Établissez toujours avec beaucoup de prudence votre diagnostic, et déterminez avec précision la gravité du problème. Car si, par exemple, vous soignez un traumatisme impliquant une fracture, masser avec trop de force pourrait entraîner une douleur et ralentir la consolidation de l'os.
12. Lorsque vous masserez un patient, vous éviterez de lui faire mal ou de le chatouiller car cela pourrait entraîner des tensions.
13. Si vous appliquez un traitement externe à base de plantes, évitez le contact de ces herbes avec des plaies. Cela risquerait d'entraîner des infections.
14. Ayez les ongles courts ! Des ongles trop longs vous seront gênants et irriteront vos patients.
15. Il est indispensable d'entretenir une relation de confiance avec votre patient avant de lui masser une région intime.
16. Demandez toujours à votre patient l'autorisation d'utiliser de l'huile de massage. Certaines personnes n'aiment pas cela.
17. Expliquez toujours à votre patient ce que vous allez faire. Cela lui permettra de se préparer mentalement et augmentera considérablement la confiance qu'ils vous accordent.

### Notes bibliographiques

1. « *The Body Electric* » par Robert O. Becker, M. D. and Gary Selden, Quill, William Morrow, New York, 1985.

## Chapitre 3

# Techniques de massage

## 按摩技巧

---

### 1-1. Introduction

Avant d'aborder les pratiques spécifiques à chaque catégorie de massage, nous étudierons dans un premier temps les techniques les plus communes et les plus répandues. L'utilisation de la bonne technique vous aidera à traiter de manière efficace les problèmes, là où la mauvaise technique ne ferait qu'empirer les choses. Il est difficile d'établir des généralités sur la technique à utiliser face à tel problème, car ce qui peut s'avérer efficace sur une personne ne fonctionnera pas forcément sur une autre. D'autre part, vous pouvez appliquer une même technique avec une force différente d'un patient à l'autre.

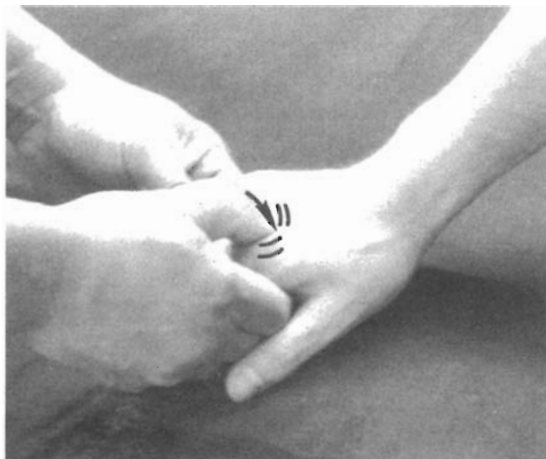
Une personne peut être extrêmement sensible au toucher alors qu'un autre patient ne sentira que la plus forte de vos pressions. L'expérience sera pour vous le meilleur professeur. Plus vous masserez de gens, plus il vous sera aisé de déterminer ce qui a lieu d'être fait.

Dans ce chapitre, nous exposerons différentes techniques. Avec les années, de nombreuses autres techniques se sont développées. Toutefois, parce que l'espace d'un livre n'y suffirait pas et que certaines d'entre elles ont des applications très spécifiques, nous ne les détaillerons pas toutes. Ce chapitre est plutôt destiné à servir de référence et à vous donner les lignes directrices d'une bonne approche du massage.

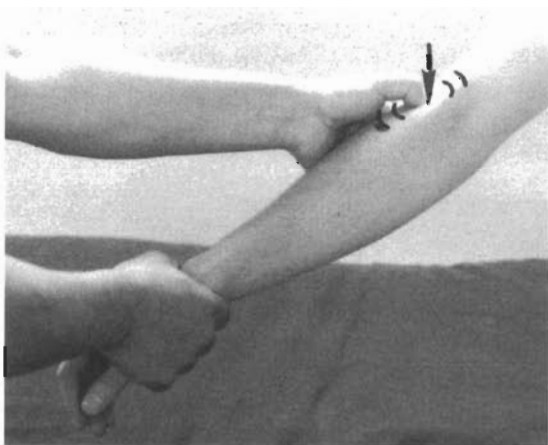
Ensuite, nous évoquerons les parties du corps que nous pouvons utiliser pour masser, puis nous verrons les techniques proprement dites.



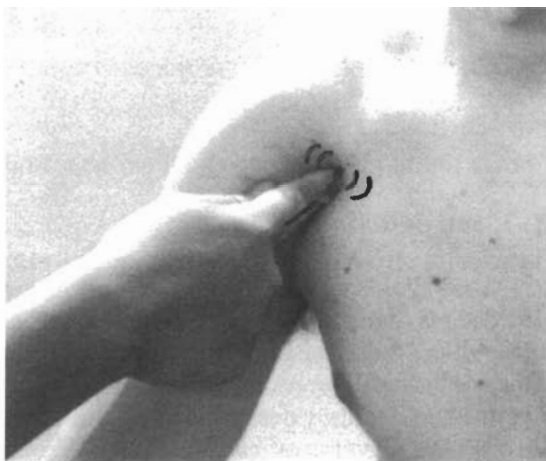
3-1



3-2



3-3



3-4

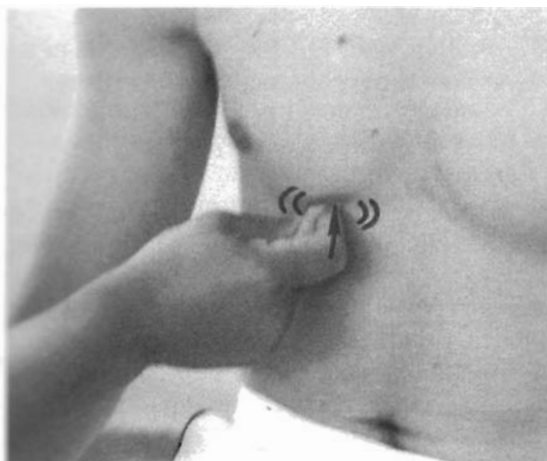
### 3-2. Les outils du masseur

Nous connaissons tous les différentes parties de la main servant à masser mais on peut aussi utiliser les coudes, les avant-bras et les talons.

#### 1. La pointe des doigts

La pointe d'un doigt représente une très petite surface et, de ce fait, sa force peut être très pénétrante. C'est pour cela que l'on utilise la pointe des doigts pour traiter les problèmes profonds ou pour stimuler la circulation dans les méridiens.

En massage *Tui Na*, on utilise un ou plusieurs doigts pour frictionner une lésion profonde ou de petite superficie, au niveau de certains points du poignet, du dos de la main ou de la paume à la base des doigts (*photo 3-1*). Utilisez un ou plusieurs doigts pour presser la peau vers la profondeur et pousser le long des méridiens (*photo 3-2*).



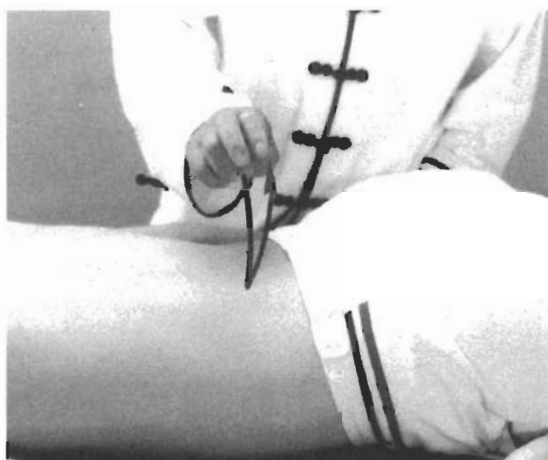
3-5.



3-6.



3-7



3-8.

On utilise la pointe du pouce et celle de l'index pour effectuer ces manœuvres en y ajoutant éventuellement le majeur.

En massage *Dian Xue*, les pressions sont généralement accompagnées de vibrations ou de secousses. Placez votre doigt sur le point choisi et concentrez votre esprit de façon à ce que votre force atteigne le méridien en profondeur, soit pour stimuler, soit pour harmoniser le chi. En *Dian Xue*, on utilise plus fréquemment la pointe du pouce (*photo 3-3*), ou celle de l'index (*photo 3-4*). Parfois on utilise le majeur (*photo 3-5*) parce qu'il est relié au méridien du péricarde où le chi est plus fort.

De plus, les extrémités des doigts sont elles-mêmes des portes du chi. Elles permettent ainsi de suivre le trajet des méridiens, pour y réguler la circulation du chi. On utilise alors généralement la forme de main dite de « l'épée secrète » ou du « secret de l'épée » (*photo 3-6*). Toutefois, il est possible de n'utiliser que le majeur pour cette technique (*photo 3-7*). Lorsque l'on pratique le massage du chi avec les doigts, ces derniers peuvent soit toucher la peau très légèrement, soit travailler à distance.

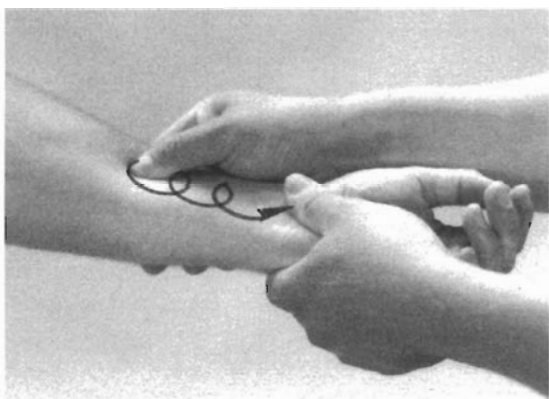


En massage général, on se sert du bout des doigts pour tapoter et stimuler la peau (*photo 3-8*), ce qui relaxe le patient et fait remonter le chi stagnant vers la surface.

## 2. La phalangette

La phalangette ou dernière phalange des doigts sert à frotter ou à presser. Sa surface est plus importante que l'extrémité des doigts et, de ce fait, son utilisation rend les massages plus doux et plus délicats.

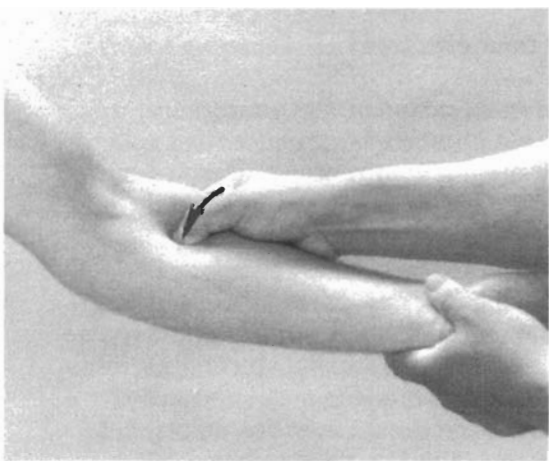
En *Tui Na*, on considère que c'est la manière la plus efficace de résorber le sang des hématomes et de remettre en mouvement le chi. On utilise le plus souvent la dernière phalange du pouce (*photo 3-9*), mais aussi celle de l'index qui peut être couplée avec celle du majeur (*photo 3-10*). On peut aussi se servir de cette partie des doigts pour presser et pousser le chi le long des méridiens.



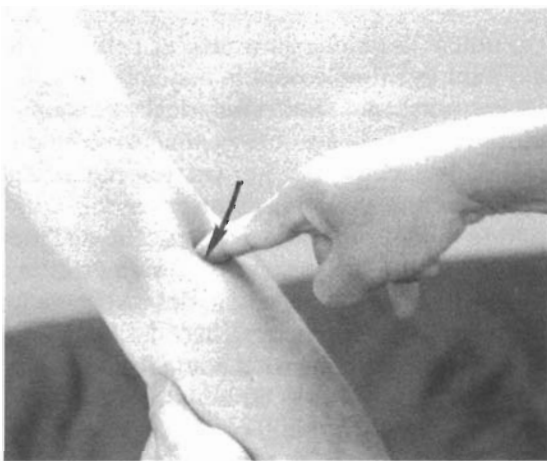
3-9



3-10



3-11



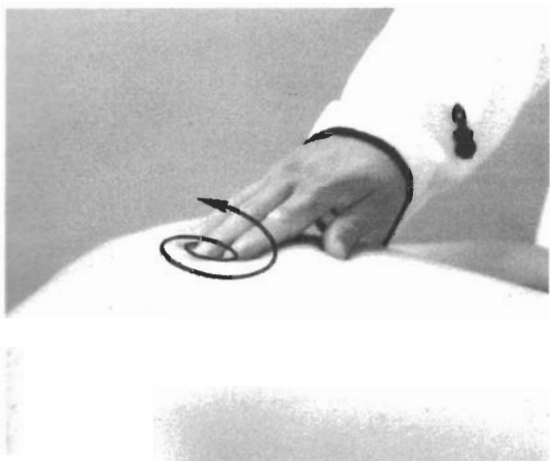
3-12

En massage *Dian Xue*, la dernière phalange du pouce (*photo 3-11*) et celle de l'index (*photo 3-12*) sont fréquemment utilisées pour presser les points d'acupuncture. Cela permet de stimuler une zone plus large. De plus, on préfère souvent masser avec la phalangette car c'est moins douloureux pour le patient. La guérison est plus rapide lorsque le patient est détendu.

Dans le massage de relaxation, la dernière phalange des cinq doigts effectue des mouvements circulaires afin de détendre la région concernée (*photo 3-13*). On se sert aussi parfois du pouce (*photo 3-14*) ou de l'index et du majeur (*photo 3-15*) pour disperser l'acide accumulé dans un muscle ou un tendon.

### 3. Les deux dernières phalanges des doigts

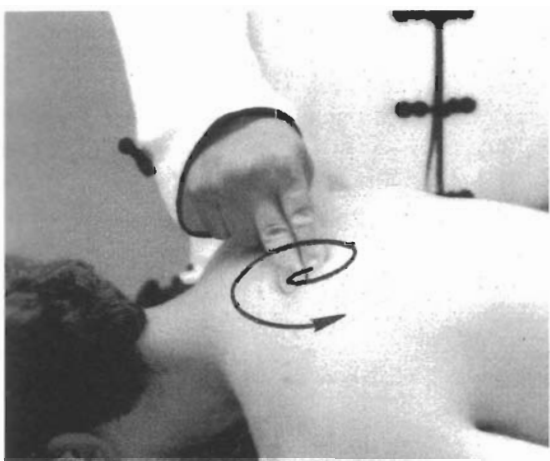
Les deux dernières phalanges des doigts sont aussi très utilisées en *Tui Na* et en



3-13



3-14



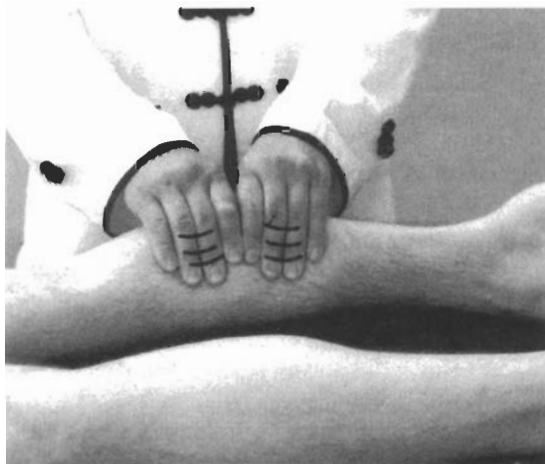
3-15



3-16



3-17



3-18



3-19



3-20

massage de relaxation pour saisir les muscles ou les tendons. On se sert généralement des cinq doigts à la fois. Le massage s'applique aux muscles du bras (*photo 3-16*), à ceux des cuisses (*photo 3-17*) et des mollets (*photo 3-18*), mais aussi aux grands muscles tels que les pectoraux (*photo 3-19*), les muscles du trapèze (*photo 3-20*). Ce type de massage permet de disperser et de remettre en mouvement les stagnations du chi et du sang. Il peut aussi aider le patient à se détendre.

#### 4. Les articulations phalangiennes des doigts

Les articulations des doigts sont fréquemment utilisées en *Tui Na* et en *Dian Xue*, plus occasionnellement en massage de relaxation.

En *Tui Na*, l'articulation du pouce (*photo 3-21*) ou de l'index (*photo 3-22*) sert normalement à effectuer des pressions pénétrantes le long des méridiens pour



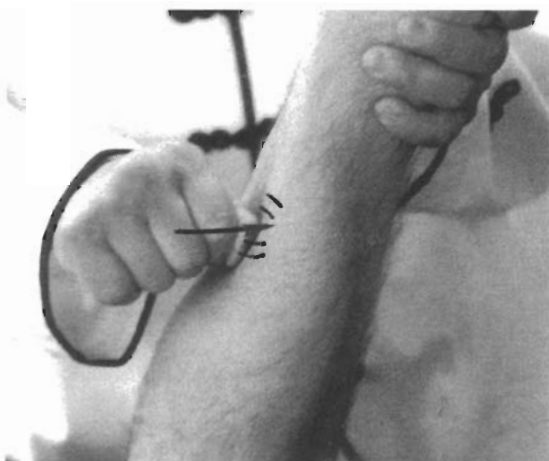
3-21



3-22



3-23



3-24



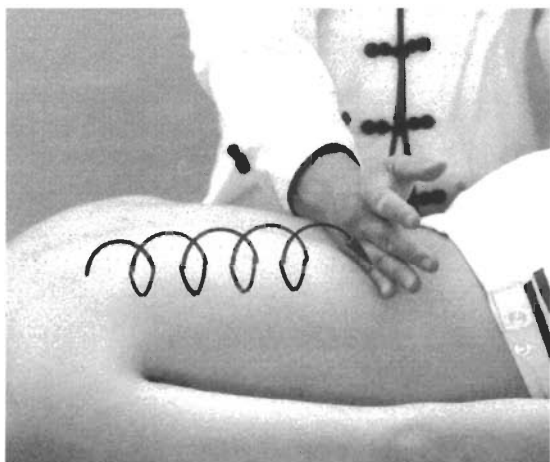
3-25

stimuler le chi. On peut parfois utiliser les articulations de tous les doigts (sauf celles du pouce) pour débloquer les stagnations du chi et du sang de certaines régions (photo 3-23).

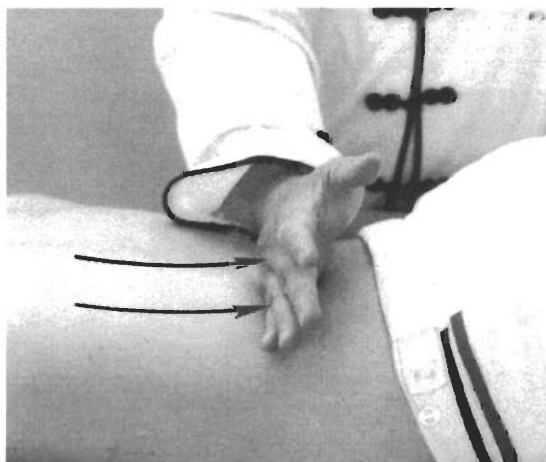
Pour le massage *Dian Xue*, l'articulation du pouce (photo 3-24) et celle de l'index (photo 3-25) appuient sur les points d'acupuncture afin de stimuler la circulation du chi dans les méridiens. Ces pressions sont souvent accompagnées d'un mouvement vibratoire.

## 5. Le tranchant de la main

Le tranchant de la main est utilisé tant en *Tui Na* qu'en massage de relaxation. En *Tui Na*, après avoir effectué des stimulations profondes avec la pointe des doigts, le chi stagnant remonte vers la surface. On peut alors se servir du tranchant de la main pour disperser et mettre en mouvement le chi ou le sang. Comme le tranchant de la main couvre une grande surface, on s'en sert pour masser les muscles du tronc ou les articulations telles que les hanches, les genoux, les épaules ou le cou. On utilise aussi ces techniques en massage de relaxation pour débarrasser les muscles de l'acide lactique qui s'y est accumulé. Enfin, le tranchant de la main s'applique en mouvements circulaires (*photo 3-26*) ou en poussées rectilignes (*photo 3-27*).



3-26



3-27

## 6. Le talon de la main

De même que le tranchant de la main, le talon de la main offre une grande surface. On l'utilise tant en *Tui Na* que pour la relaxation.

Les manipulations faites avec le talon de la main ont plus de force que celles appliquées avec son tranchant car on utilise le poids du corps (*photo 3-28*) là où la technique du tranchant de la main ne repose que sur la puissance du bras et de l'épaule.

Les méthodes de massage avec le talon de la main sont identiques à celles appliquées au moyen du tranchant de la main. Toutefois, il en existe une supplémentaire, très répandue, qui s'effectue par pressions, mais sans frottement. Elle s'utilise pour détendre la

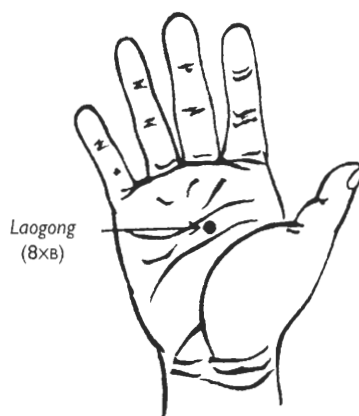


3-28



3-29

colonne vertébrale en pressant sur les articulations intervertébrales les unes après les autres (*photo 3-29*), ce qui est difficile à faire avec le tranchant de la main.

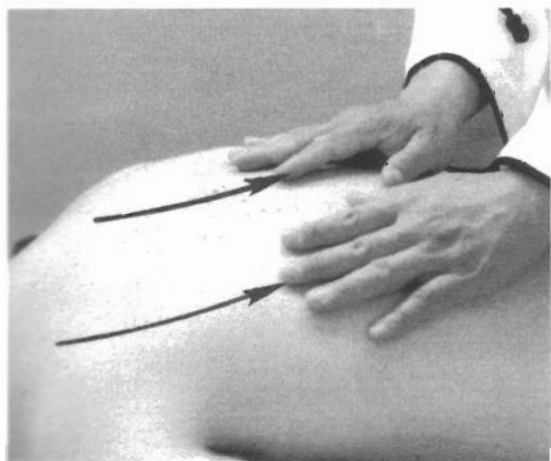


3-30. Le point Laogong (8xb).

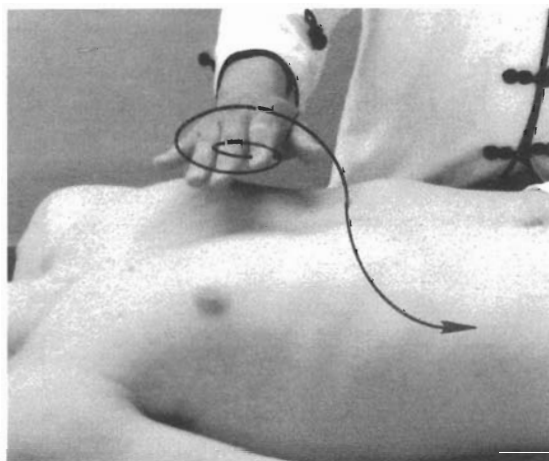
## 7. Le centre de la paume

Au centre de la paume se trouve une porte du chi nommée *Laogong* servant à dissiper les excès du Feu du Cœur (*photo 3-30*). Ce point est situé sur le méridien du péricarde (la membrane qui entoure le cœur). Lorsqu'il y a trop de Feu dans le Cœur (trop *Yang*), ce méridien draine l'excès de chaleur jusqu'au centre de la paume. Quand on est en bonne santé, le chi du cœur est toujours légèrement positif et le chi en excès est en permanence relâché dans l'air au travers du point *Laogong*. Ceci revient à dire que le chi au point *Laogong* est plus fort que partout ailleurs. C'est donc le meilleur point à utiliser pour influencer sur le chi d'un patient.

Le centre de la paume est très utilisé pour le massage général et pour la relaxation, mais aussi pour le massage par le chi. En relaxation, il suffit d'un contact léger avec la peau du patient pour emmener et diriger son chi (*photo 3-31*), car le chi issu du point



3-31



3-32

*Laogong* peut facilement communiquer avec celui du patient. Il faut caresser légèrement le patient. Laissez aller vos mains et détendez-les. Les mains servent à réguler les émotions, le *Yi* et le *chi* du patient. Si l'on est capable avec ses mains d'amener le patient à un état de relaxation totale, on aura alors accompli la moitié du traitement.

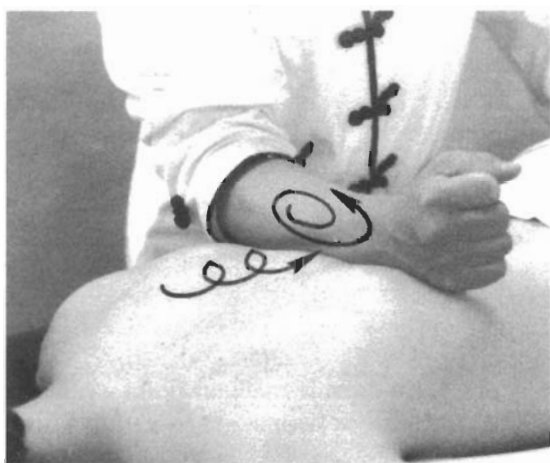
Dans le massage avec son propre *chi*, on utilise notre *chi* libéré par le point *Laogong* pour correspondre avec celui du patient (*photo 3-32*). Ceci permet de rétablir une circulation saine et harmonieuse et de disperser les stagnations de *chi*.

## 8. Les avant-bras et les coudes

Les avant-bras et les coudes ne sont pas très souvent utilisés en massage. Toutefois, ils peuvent s'avérer très utiles en massage de relaxation des grands muscles pour remplacer les mains qui peuvent manquer de force. Le massage des muscles du dos (*photo 3-33*) ou des cuisses (*photo 3-34*) requiert beaucoup de puissance.

En *Tui Na*, les avant-bras servent généralement à disperser (mettre en mouvement) les stagnations de *chi* et de sang.

Les coudes sont utilisés en *Tui Na* ou en *Dian Xue* pour leur puissance de pénétration et ce, particulièrement lorsque l'on veut atteindre des points situés sous de grosses masses musculaires, telles que les hanches, les fessiers ou les muscles des cuisses (*photo 3-35*).



3-33



3-34



3-35

## 9. Les genoux et la plante des pieds

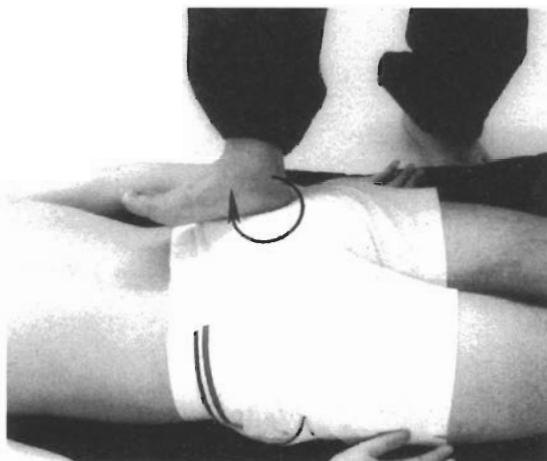
Les genoux et la plante des pieds sont souvent utilisés par les femmes ou les hommes de petite constitution, aussi bien en massage chinois que japonais. Ils sont généralement appliqués au dos (*photo 3-36*), aux fessiers (*photo 3-37*) et aux cuisses (*photo 3-38*), là où les muscles sont épais et lorsque le masseur doit avoir des mains très puissantes pour que la force soit suffisamment pénétrante.



3-36



3-37



3-38

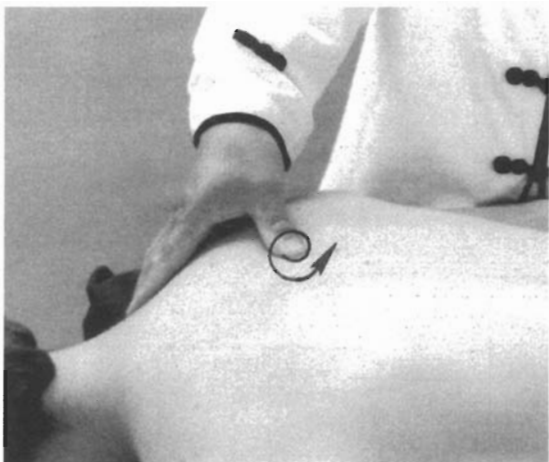
### 3-3. Techniques de massage et exercices

Dans ce chapitre, nous allons étudier les cinquante techniques de base du massage chi-kung chinois. Bien entendu, certaines de ces techniques seront plus efficaces pour un type de massage que pour un autre. Une fois que vous serez familiarisé avec ces techniques, vous pourrez en découvrir d'autres pour vous adapter à des cas spécifiques.

#### 1. Frotter (*Rou* 揉 ou *Mo* 摩)

L'idéogramme chinois *Rou* est formé de deux caractères : « main » (扌) et « doux » (柔). Cette technique consiste donc à frotter doucement avec la main. Cela implique

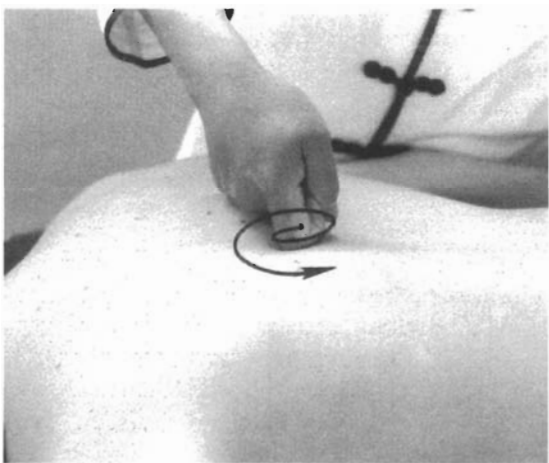




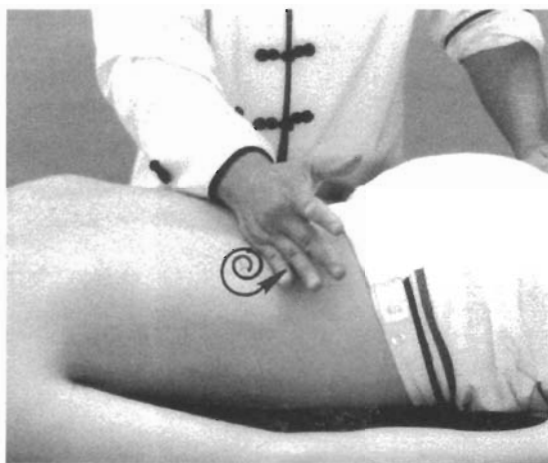
3-39



3-40



3-41



3-42

que la main doit être « douce », c'est-à-dire détendue, et que la pression doit provenir du corps entier, guidée par un esprit détendu et concentré. Il n'existe malheureusement pas de terme français pour exprimer ce concept.

*Mo* signifie presque la même chose mais les mouvements sont un peu plus grands et s'accompagnent d'une légère friction. *Rou* a un mouvement circulaire et *Mo* un mouvement alternatif rectiligne. Dans la réalité de la pratique il n'y a pratiquement pas de différence entre les deux.

Le « frotter » est la technique la plus répandue dans les massages de relaxation, en *Tui Na* et même en *Dian Xue*. Naturellement, si la théorie et le mouvement de base sont identiques, les applications peuvent différer selon le type de massage. Par exemple, si l'on utilise le frotter pour soigner un coup ou un traumatisme, on l'appliquera sur une zone plus large, car le but est de se débarrasser des hématomes et des stagnations du chi. En revanche, lorsqu'on l'applique pour soigner une maladie, la force sera concentrée sur les méridiens et les points d'acupuncture de façon à rééquilibrer la circulation du chi. On peut donc en déduire que la partie de



3-43



3-44

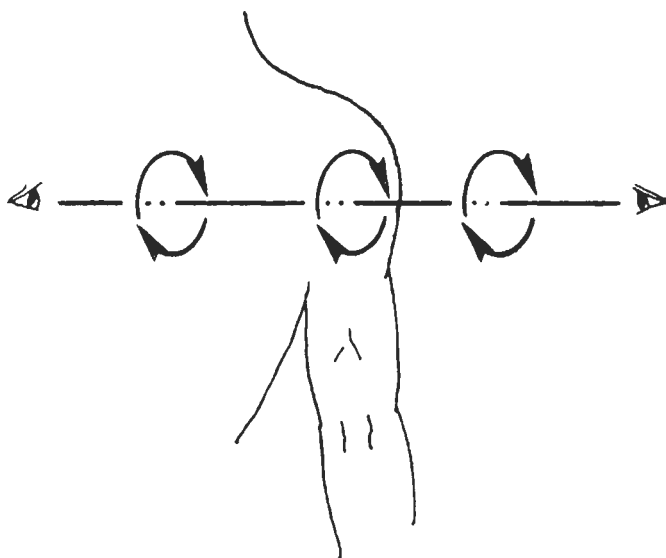
la main que l'on utilisera pour cette technique varie en fonction de l'application.

Le frotter s'applique généralement en mouvements circulaires. On peut pour cela utiliser la dernière phalange du pouce (*photo 3-39*), les dernières phalanges d'un ou de plusieurs doigts (*photo 3-40*), les dernières articulations des doigts (*photo 3-41*), le tranchant de la main (*photo 3-42*), la base de la paume (*photo 3-43*) ou l'avant-bras (*photo 3-44*).

Lorsqu'on utilise le frotter, il ne s'agit pas de frotter la peau du patient, mais plutôt d'entraîner la main dans un mouvement appuyé pour masser sous la peau. Ceci permet de libérer le chi ou le sang qui peuvent stagner dans les fascias entre la peau et les muscles. Et, comme votre force va sous la peau, vous pouvez la diriger vers les muscles, plus loin vers les fascias entre les muscles, et même vers les fascias entre les muscles et les os.

D'une manière générale, lorsque vous frottez de la main droite dans le sens des aiguilles d'une montre, vous conduisez votre chi dans le patient. Du point de vue du patient, votre main tourne dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, et donc il absorbe votre chi (*illustration 3-45*). Si vous frottez de la main droite dans le sens contraire des aiguilles, vous absorbez le chi du patient.

Le frotter est utilisé d'abord pour détendre les muscles, pour masser un traumatisme, mais aussi pour accroître la circulation du chi et du sang. Il permet aussi de remettre en



3-45. Sens de rotation relatifs selon la position de l'observateur.

mouvement les stagnations du chi et du sang pour les faire remonter vers la peau. Enfin, il sert à résorber ces stagnations en dispersant le chi et le sang sur une plus grande surface, pour que le corps puisse s'en débarrasser. La technique du frotter s'avère aussi très efficace quand on veut éliminer l'acide lactique qui s'est accumulé dans les muscles lors d'exercices physiques.

Le massage *Tui Na* s'applique plutôt aux traumatismes des articulations. On utilise d'abord le frotter en profondeur pour remonter le chi et le sang (hématomes) vers la surface, on poursuit par des mouvements rectilignes ou circulaires (*photo 3-46*) de sorte à repousser le chi stagnant et le sang loin de l'articulation, ce qui permet au corps de terminer la « réparation » dans de meilleures conditions.

En massage *Dian Xue*, le mouvement circulaire est très étroit. La première phalange du doigt sert à appliquer une forte pression sur un point d'acupuncture, puis on imprime un mouvement circulaire qui permet de conduire le chi dans ce point (*photo 3-47*).



3-46



3-47

## 2. Presser (*An* 按)

On appelle *An* une pression pénétrante rectiligne. Cette technique est très souvent utilisée de paire avec d'autres mouvements. Par exemple, dans la technique du frotter on trouve aussi le presser qui sert à ajuster la profondeur du travail. Le presser peut s'effectuer avec le bout des doigts (*photo 3-48*), la partie charnue de la dernière phalange (*photo 3-49*), la base de la paume (*photo 3-50*), l'avant-bras (*photo 3-51*), ou encore avec le coude (*photo 3-52*). En massage *Dian Xue*, on utilise plus fréquemment l'extrémité des doigts ou la dernière phalange (surtout celle du pouce et/ou de l'index) pour le presser (*photo 3-53*).

En *Tui Na*, il est plus commun de se servir de la base de la paume ou de l'avant-bras pour presser la colonne vertébrale, les muscles du tronc et même les reins.

En *Dian Xue*, on applique la pression avec cette technique, puis on la relâche. Cette répétition a pour effet de stimuler la région ou le point, et d'influer ainsi sur la circulation du chi.



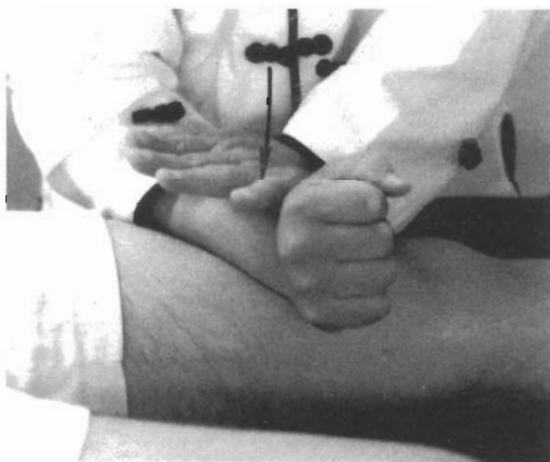
3-48



3-49



3-50



3-51



3-52



3-53

### 3. Pousser (*Tui* 推)

Le pousser est une combinaison du presser et d'un déplacement rectiligne. Il s'utilise généralement après des mouvements circulaires. Le pousser peut s'effectuer avec la partie charnue de la dernière phalange (plus particulièrement celle du pouce) (*photo 3-54*), le tranchant de la main (*photo 3-55*), la base de la paume (*photo 3-56*) ou l'avant-bras. Il est aussi possible de combiner le pousser avec d'autres techniques comme le frotter (*photo 3-57*) ou le vibrer.

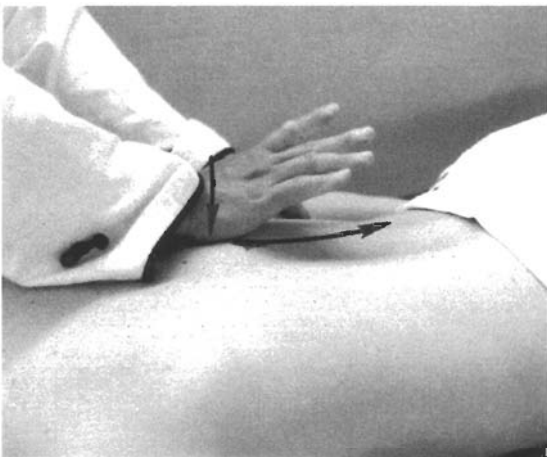
Le pousser est communément utilisé en massage général et en *Tui Na*. Dans le massage général, cette technique sert à pousser et à disperser l'acide accumulé dans les muscles. En *Tui Na*, on fait appel au pousser rectiligne pour évacuer les hématomes et le chi hors de la zone où ils stagnent. Plus on disperse les stagnations du sang et du chi, plus il sera facile à leur circulation naturelle d'aider à la guérison. En règle générale, il faut éviter de laisser les stagnations concentrées en un petit endroit, car cela rend le processus de guérison plus difficile.



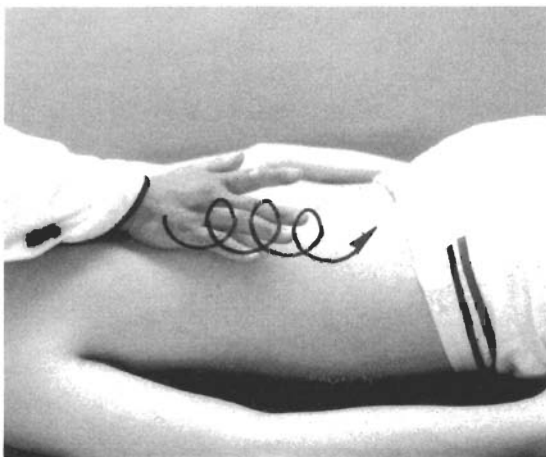
3-54



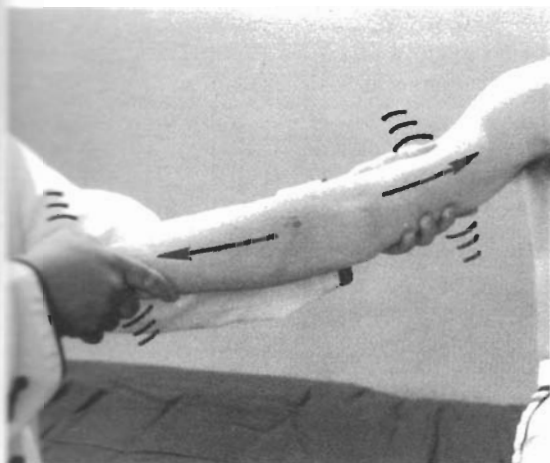
3-55



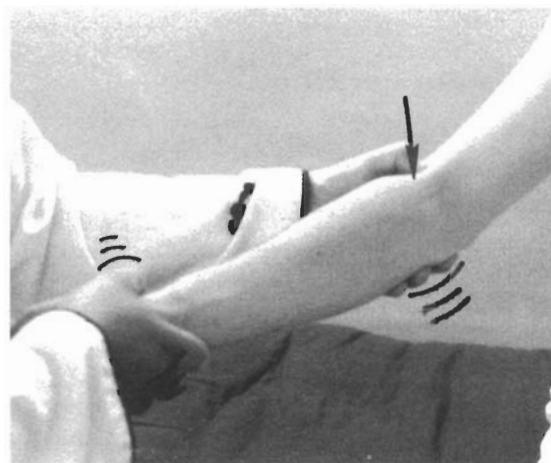
3-56



3-57



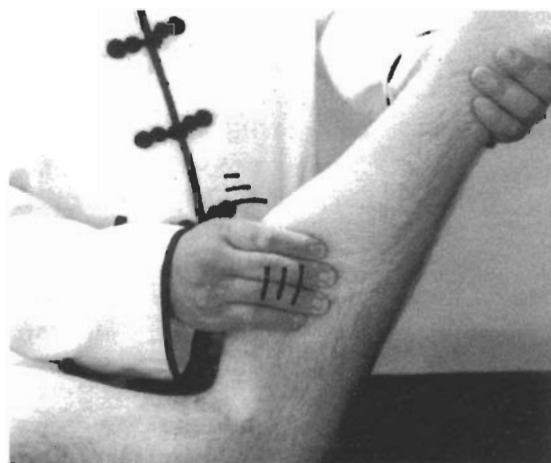
3-58



3-59

#### 4. Saisir (Na 拿)

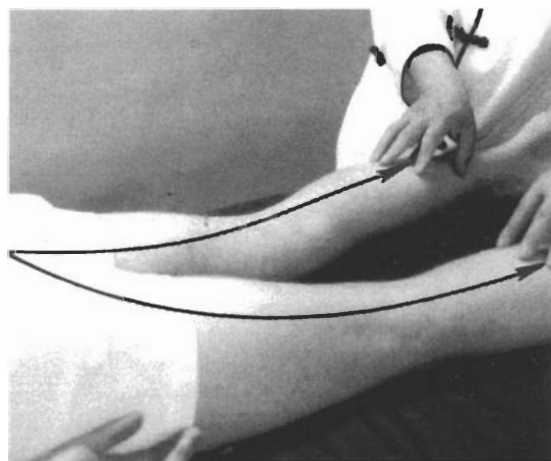
On utilise le saisir, avec une main ou avec les deux, pour immobiliser un membre lorsqu'on veut y appliquer un pousser, remettre une articulation disjointe ou pour réduire une fracture (*photo 3-58*). Le saisir sert aussi à stabiliser les avant-bras lorsqu'on presse des points d'acupuncture. En effet, pendant que le pouce exerce la pression, les quatre autres doigts lui servent de support (*photo 3-59*). Une autre technique consiste à saisir un muscle pour le frotter ou le faire vibrer. Ceci concerne plus particulièrement les muscles entourant les aisselles, ceux des avant-bras ou encore les muscles des cuisses ou des mollets (*photo 3-60*).



3-60

#### 5. Caresser (Mo 摸)

Un toucher très léger sur la peau détend et procure une sensation très agréable. Il suffit pour cela de suivre de la main les trajets de massage et d'appliquer ces quelques règles: de haut en bas, du centre vers les côtés et vers l'extrémité des membres. Des sensations plus délicates encore seront obtenues avec le bout des doigts (*photo 3-61*). Ces caresses aideront le patient à diriger son chi du sommet de la



3-61

tête jusqu'aux pieds et enfin vers la terre. Cela permet aussi de guider les stagnations du chi en direction des membres afin de les évacuer par les extrémités.

## 6. Frapper sur des points (*Dian Da* 點打, *Qiao* 敲)

Le frapper s'applique à des régions ou à des points spécifiques à l'aide du bout des doigts (*photo 3-62*). Ceci stimule la peau ou le point, permet de supprimer les stagnations du chi et du sang qui seront drainées vers la surface.



3-62

## 7. Vibrer (*Zhen Zhan* 震顫)

Le vibrer consiste en un mouvement oscillatoire rapide. Il s'applique habituellement de concert avec une autre technique. Par exemple, en *Dian Xue*, il est très courant d'appliquer sur un point une pression qui s'achèvera sur une vibration de façon à accroître rapidement le niveau du chi (*photo 3-63*). Dans le massage général et le *Tui Na*, on peut saisir un muscle ou un tendon et le secouer ou le faire vibrer afin de le stimuler (*photo 3-64*). Il est aussi possible de presser avec la base de la paume, un des grands muscles du tronc ou des cuisses et de le faire vibrer pour le détendre (*photo 3-65*).

Le vibrer est aussi fréquemment utilisé en association avec un mouvement de va-et-vient pour stimuler la peau et les muscles et accroître la circulation du chi et du sang (*photo 3-66*). Les maîtres du chi-kung utilisent souvent cette technique pour guider leur propre chi vers le corps du patient et le « nourrir ».



3-63



3-64





3-65

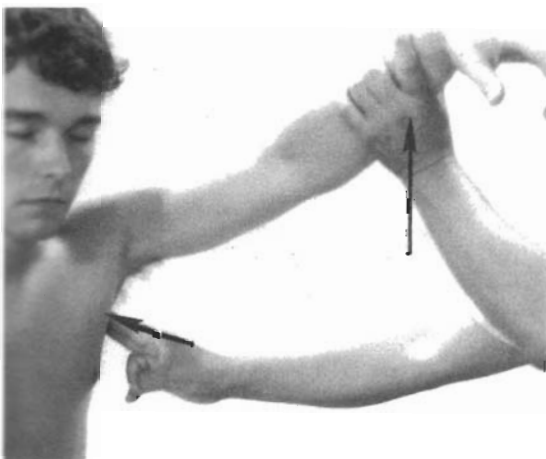


3-66

## 8. Maintenir (*Duan* 端)

Il peut s'avérer nécessaire de maintenir un membre du patient dans une certaine posture pour obtenir une réaction particulière. En effet les réactions du corps varient en fonction de sa position. Par exemple, pour travailler au niveau de l'aisselle, il vous faut maintenir le bras du partenaire levé. Bien que cela puisse engendrer une légère tension des muscles de l'aisselle, l'accès à la profondeur (*photo 3-67*) en sera facilité.

En *Tui Na*, le maintenir sert à immobiliser le corps lorsque l'on veut replacer un os par exemple. De plus, pendant que vous maintenez une partie du corps, vous pouvez l'amener à se détendre. En massage général, tenir, par exemple, l'épaule en position haute vous permettra de détendre l'omoplate et l'épaule (*photo 3-68*).

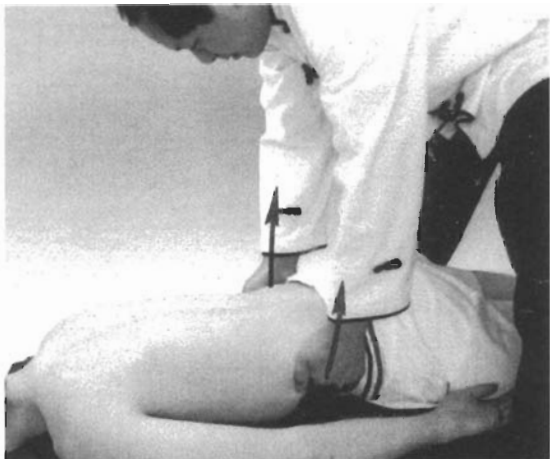


3-67

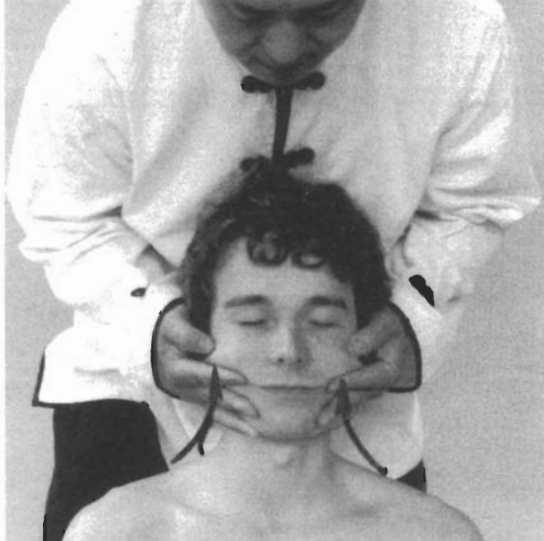


3-68





3-69

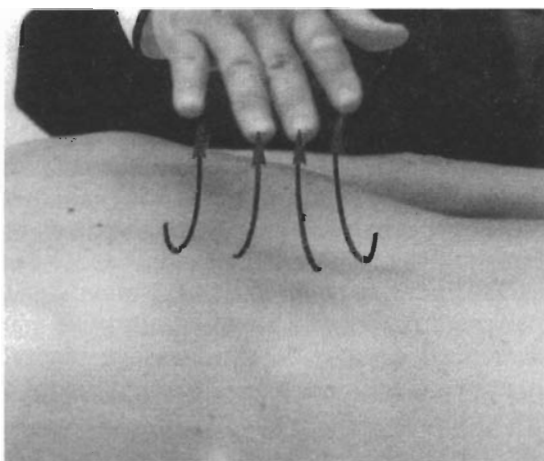


3-70

## 9. Lever/Soulever (Ti 提)

Le lever/soulever consiste à élever une partie du corps. Lorsque le patient est allongé sur le ventre, vous pouvez soulever puis reposer sa taille pour détendre les muscles de cette région (*photo 3-69*). Vous pouvez aussi tirer la tête vers le haut pour relaxer les muscles du cou, de la nuque et de la colonne vertébrale (*photo 3-70*). Étirer les bras ou les jambes, dans le massage général, relâche les tensions des articulations.

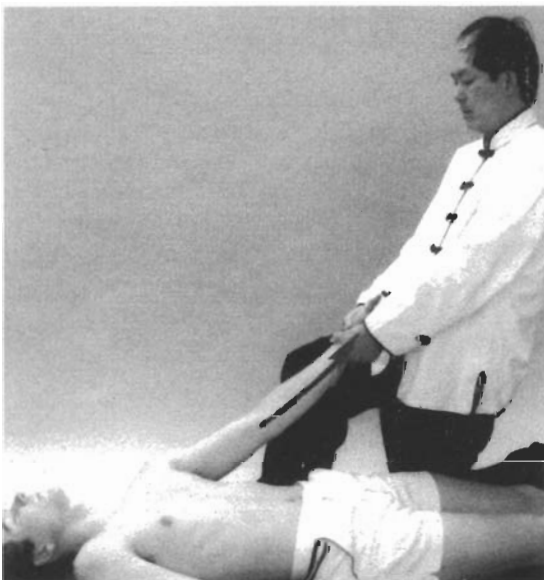
En massage du chi, un maître de chikung placera sa main sur un point d'acupuncture précis, y appliquera une pression douce mais ferme, puis, en rythme avec sa respiration, il enlèvera vivement sa main (*photo 3-71*). Ce changement soudain sur la surface de la peau affectera le chi dans le corps du patient.



3-71

## 10. Tirer (La 拉)

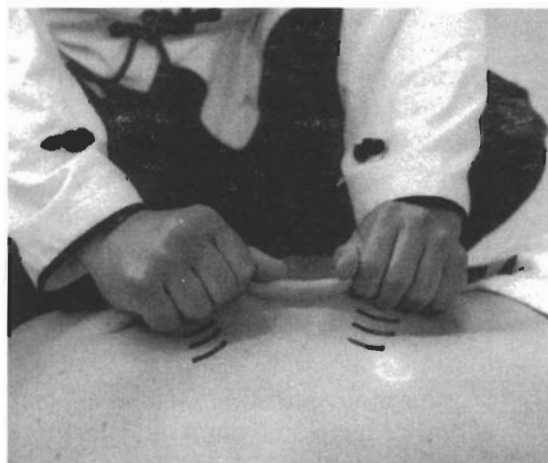
Le tirer s'applique généralement aux membres. En massage général, les bras et les jambes sont étirés pour détendre les muscles et les tendons (*photo 3-72*). En *Tui Na*, cette technique sert à réduire les fractures osseuses.



3-72



3-73



3-74

## 11. Pincer (*Nie* 捏)

On se sert du pouce et d'un ou de plusieurs doigts pour pincer une partie du corps du patient, pour la frotter ou la presser fortement. Le pincer diffère du saisir car il s'applique à des zones plus restreintes. Le pincer s'utilise plus fréquemment sur les muscles du dos, ceux de la nuque, ceux situés entre la nuque et l'épaule, les muscles de part et d'autre des aisselles, ainsi que sur ceux des bras et des jambes.

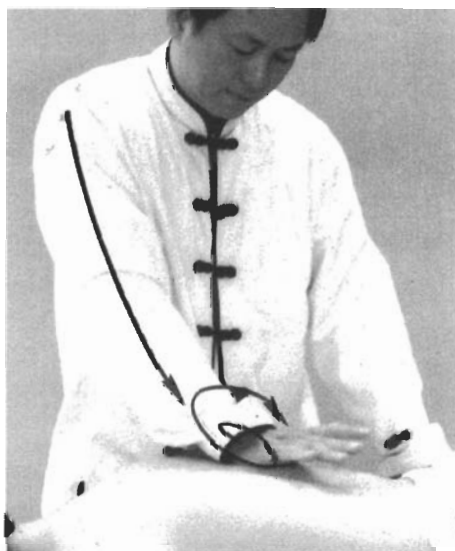
En *Tui Na*, on pince aussi très souvent les tendons comme celui situé à l'arrière des chevilles (le tendon d'Achille) ou comme ceux situés au niveau du creux poplité (arrière du genou) (*photo 3-73*). Le pincer s'applique aussi à la peau elle-même et plus spécialement à celle du dos pour y stimuler le chi (*photo 3-74*).

## 12. Soutenir (*Ding* 頂)

*Ding* se distingue du maintenir et du lever.



3-75

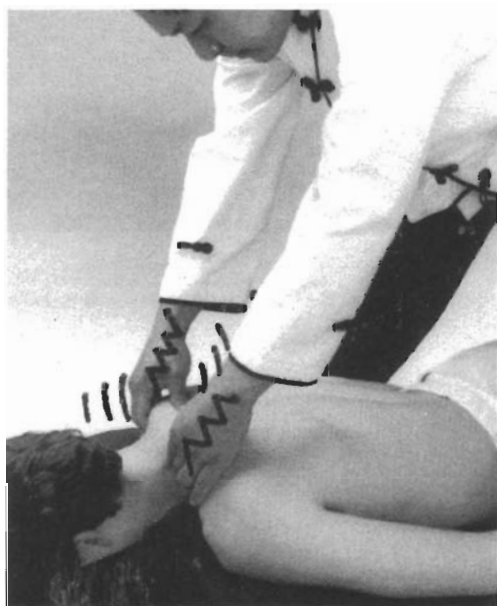


3-76

Car le soutenir implique que vous utilisiez votre corps pour soutenir une partie du corps du patient et en faciliter le massage. Placer le bras du patient sur votre épaule vous aidera à masser la partie supérieure du bras (*photo 3-75*). Vous pouvez aussi soutenir la jambe du partenaire avec la vôtre pour détendre les muscles de la cuisse (*photo 3-76*).

### 13. Secouer (*Yao 搖*)

Le mouvement du secouer est lent et de grande ampleur, alors que le vibrer est rapide et de petite ampleur. La technique consiste à saisir un muscle comme celui entre le cou et l'épaule (*photo 3-77*) ou celui derrière la cuisse (*photo 3-78*). Vous pouvez aussi utiliser votre pouce ou la base de votre paume pour exercer une pression et ensuite secouer le muscle pour le stimuler (*photo 3-79*).



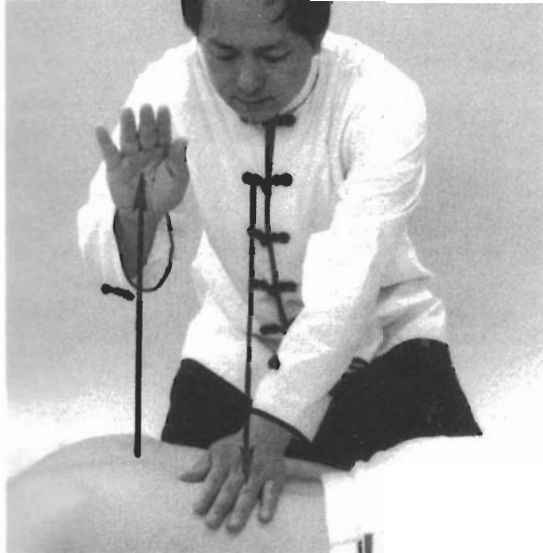
3-77



3-78



3-79



3-80

#### 14. Taper (*Pai* 拍)

Le taper s'exécute aussi bien avec le dos qu'avec la face interne des doigts (*photo 3-80*). Après avoir tapoté la peau pour y stimuler le chi, vous pouvez enchaîner avec un pousser en douceur pour disperser le chi stagnant.

#### 15. La chiquenaude (*Tan* 彈)

Pour exécuter une chiquenaude, le pouce retient le majeur puis le relâche brusquement pour qu'il aille frapper la peau (*photo 3-81*). Ceci a pour effet de stimuler les cellules de la peau et d'y accroître la circulation de l'énergie.



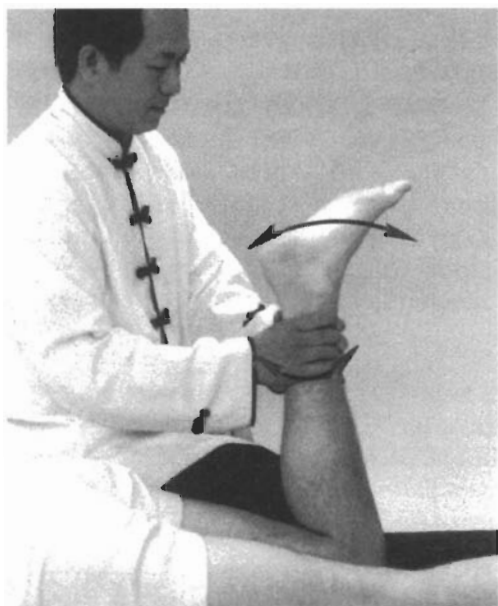
3-81



3-82

#### 16. Balancer (*Shuai* 摔)

Le balancer s'applique essentiellement aux membres. Il permet de relâcher la tension des articulations pour en faciliter le massage. Saisissez doucement l'épaule et le bras et entraînez l'avant-bras dans un mouvement de balancier (*photo 3-82*). Cette technique concerne aussi la cheville (*photo 3-83*), vous maintenez alors le mollet.



3-83



3-84

## 17. Remplir (Cuo 搓)

Le remplir consiste à frotter la peau avec le tranchant de la main ou l'avant-bras (*photo 3-84*). Il se distingue du frotter car son but est de générer de la chaleur par le frottement pour ouvrir les pores de la peau et libérer le chi stagnant.

## 18. Diviser (Fen 分)

Pour diviser, il faut faire jouer deux forces de direction opposée. Vous pouvez par exemple placer vos mains sur le dos du patient de part et d'autre de sa colonne vertébrale. Poussez en vous éloignant du centre, puis relâchez (*photo 3-85*). Ceci étire les muscles et, lorsque vous relâchez la pression, les muscles sont stimulés. Servez-vous des deux pouces pour pousser et disperser les accumulations de sang et d'énergie depuis le milieu du front vers les côtés (*photo 3-86*).

Étirer et relâcher les muscles, selon la technique du diviser, les stimule et aide à remettre en circulation le chi et le sang stagnant.



3-85



3-86



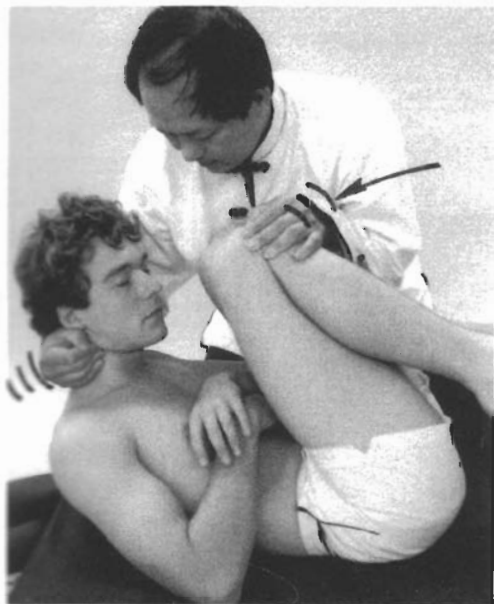
3-87

### 19. Combiner (He 合)

Combiner implique que l'on se serve de deux forces pour presser ou rapprocher deux parties du corps. Utilisez vos deux mains pour pousser la peau des côtés vers le milieu du dos (*photo 3-87*).

### 20. Plier (Die 迭)

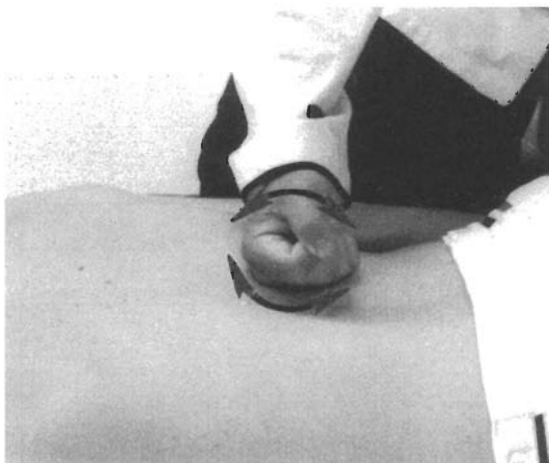
Le plier sert essentiellement à détendre les articulations du dos et de la poitrine. À l'aide de vos deux mains, pliez le corps en deux puis relâcher pour détendre (*photo 3-88*). Vous pouvez aussi plier les deux épaules vers l'intérieur et relâcher la pression. Ceci aura pour effet de détendre le thorax (*photo 3-89*).



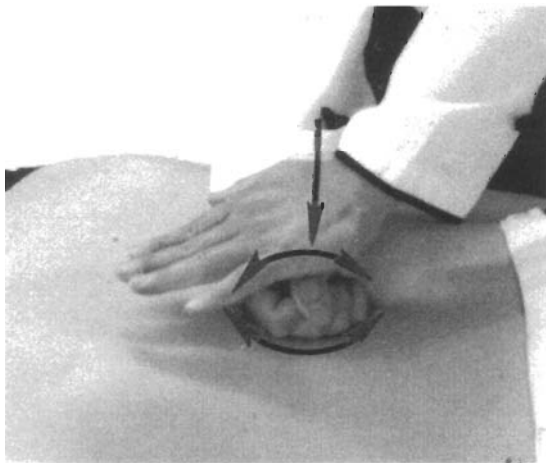
3-88



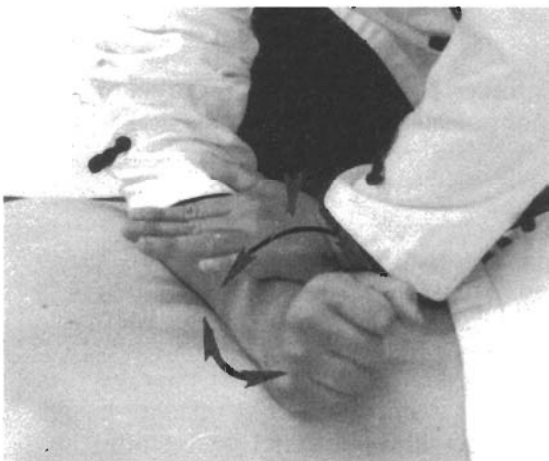
3-89



3-90



3-91



3-92

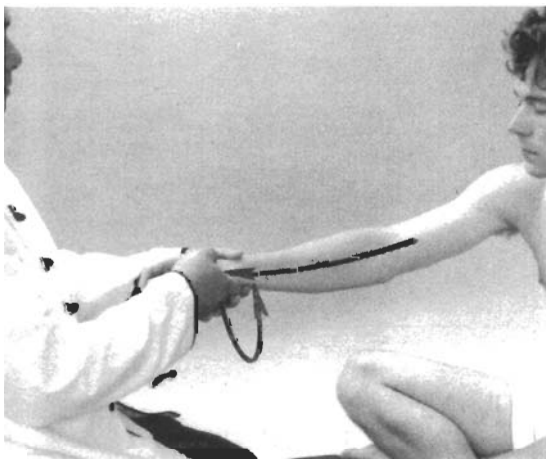
## 21. Rouler (*Gun* 滾)

Le rouler fait appel aux articulations phalangiennes du dos de la main. Il a pour effet d'accroître la circulation du chi et du sang, de disperser les accumulations nocives d'acide lactique dans les muscles mais aussi de rétablir la sensation dans les zones engourdies. Pour cela, tenez le dos de la main légèrement arrondi et détendu pendant que vous effectuez un mouvement de va-et-vient sur la région à traiter (*photo 3-90*). Si nécessaire, appliquez votre autre main sur la première de façon à exploiter le poids de vos deux bras (*photo 3-91*). Pour le rouler sur des régions plus étendues (dos ou

cuisses), il est possible d'utiliser l'avant-bras (*photo 3-92*).

## 22. Onduler (*Dou* 抖)

L'onduler diffère du vibrer et du secouer car le geste est plus lent et son amplitude plus importante. L'onduler détend et relâche les articulations, étire les muscles et les tendons, favorise la circulation de l'énergie et du sang. Pour l'effectuer, saisissez simplement un des membres du patient et imprimez un mouvement de vague lent et large (*photo 3-93*).

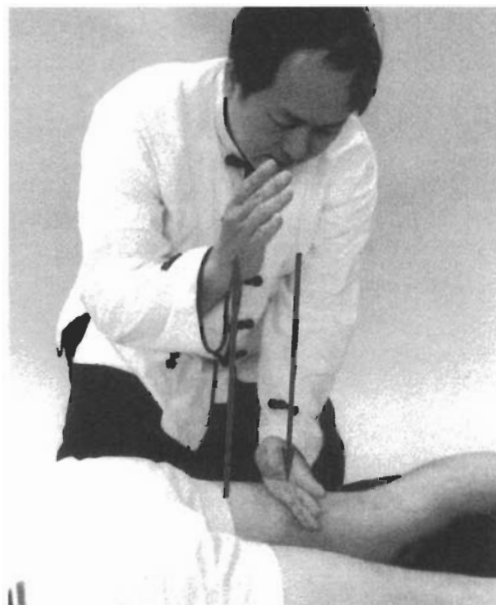


3-93



### 23. Hacher (Pi 劈)

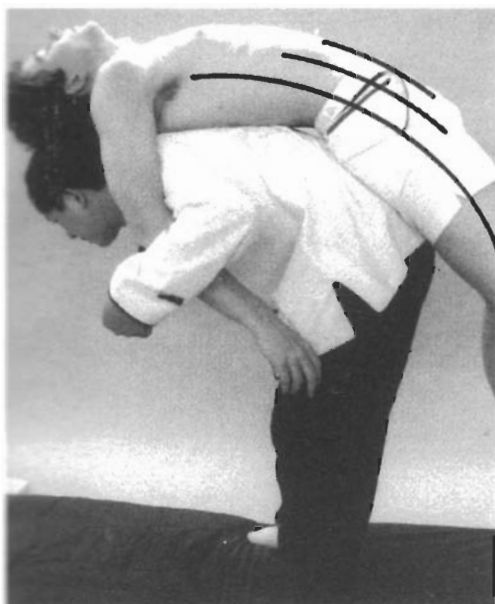
Le hacher est un enchaînement rapide de coups donnés avec le tranchant de la main (*photo 3-94*). On utilise cette technique lorsque l'on a besoin d'atteindre les muscles profonds. Le hacher est généralement appliqué à la partie dorsale du tronc, aux muscles de la cuisse et parfois aux mollets.



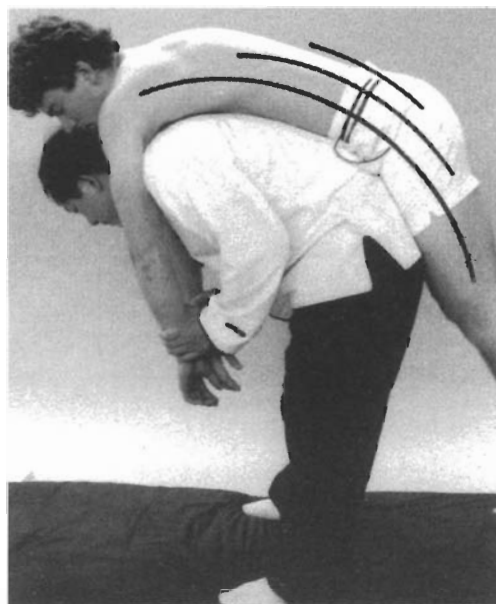
3-94

### 24. Porter sur le dos (Bei 背)

Le porter sur le dos est une technique qui concerne essentiellement la colonne vertébrale. Comme son nom l'indique, il s'agit de porter le patient sur son dos, soit dos à dos (*photo 3-95*), soit dos à ventre (*photo 3-96*), en imprimant un léger mouvement de balancier. Cette technique étire la colonne vertébrale et les muscles du tronc et permet de relâcher toutes les tensions du rachis.



3-95



3-96





3-97

## 25. Percer (*Qia* 掐)

On utilise un ongle (souvent celui du pouce) pour appliquer une pression sur un point d'acupuncture et y stimuler le chi et le sang (*photo 3-97*). Bien entendu, votre ongle ne doit pas transpercer la peau du patient. Si le percer est parfois utilisé par les thérapeutes qui n'ont pas d'aiguille à portée de main, il est en revanche très souvent utilisé dans les massages *Tui Na* et *Dian Xue*. La pression d'un ongle sur un point offre une grande stimulation. Cette technique est très efficace en cas de perte de connaissance ou pour renforcer le *Yang* d'un patient victime d'un coup de froid.

## 26. Pointer (*Dian* 點)

Le pointer s'exécute à un doigt (généralement le pouce, l'index ou le majeur) ou à deux doigts (le plus souvent l'index et le majeur), pour presser fortement sur un point d'acupuncture (*photo 3-98*). Le pointer se distingue du presser car la surface de contact peut varier dans le presser alors que pour le pointer, elle est la plus petite possible. La force de pénétration en est ainsi accrue. On utilise aussi le coude lorsque le point à atteindre est recouvert de muscles épais comme ceux de la cuisse (*photo 3-99*). Le pointer est aussi utilisé lorsque les aiguilles ne sont pas recommandées ou lorsqu'elles manquent. C'est, enfin, une technique commune au *Tui Na* et au *Dian Xue*.



3-98



3-99



3-100

## 27. Transporter (Yun 運)

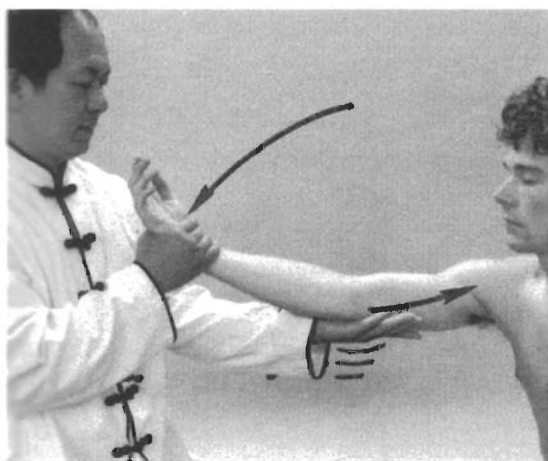
Les doigts frottent de manière répétitive la peau du patient. Cela peut se faire de manière linéaire ou circulaire (*photo 3-100*). Cette technique convient particulièrement aux petits enfants. Cependant elle reste, appliquée à l'adulte, très efficace sur des régions comme le thorax, l'abdomen ou le visage. Lorsque vous effectuez le transporter, vos doigts doivent effleurer la peau du patient tout en frottant à un rythme plutôt rapide.

## 28. Tirer rapide (Che 扯)

Le tiret rapide est souvent utilisé pour détendre et relâcher les articulations des bras et des jambes. Cette technique consiste à saisir le doigt, le poignet ou la cheville du patient, pour détendre les tissus, puis d'un geste sec, tirer sur l'articulation (*photo 3-101*). Le tirer rapide est différent du tirer. En effet la traction du tirer est ferme et régulière, alors que celle du tirer rapide s'effectue d'un coup sec. Le tirer rapide est généralement utilisé sur des personnes musclées qui ont les articulations tendues.



3-101



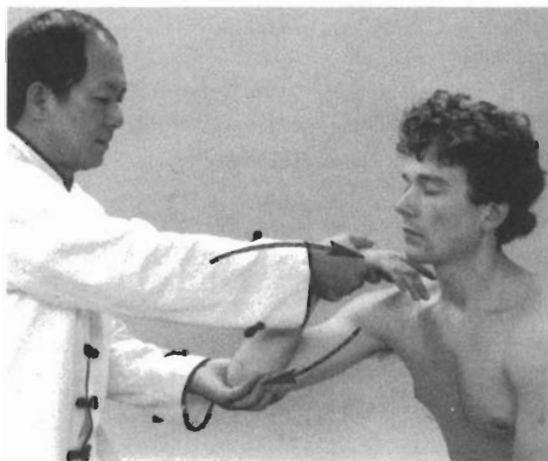
3-102

## 29. Étirer (Shen 伸)

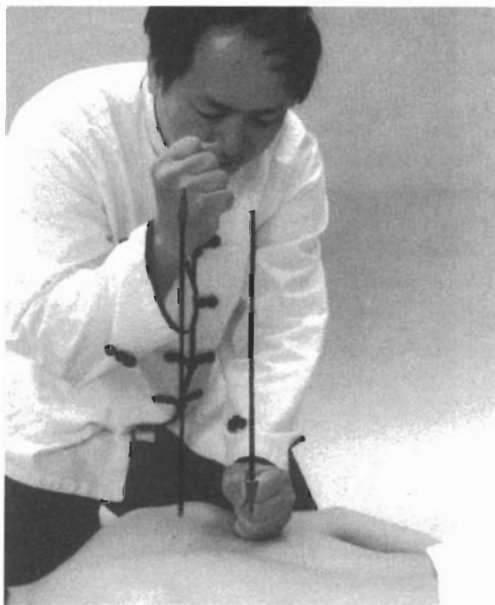
La douleur a généralement pour effet de contracter les muscles et les tendons, et de verrouiller le membre en flexion. L'étirer s'utilise pour déplier un membre. Il faut saisir le membre de part et d'autre de l'articulation concernée et tirer dans les deux directions avec une force ferme et régulière (*photo 3-102*). Ne soyez pas violent, cela ne pourrait qu'accroître la tension.

### 30. Plier (*Qu* 曲)

Le plier est le contraire de l'étirer. Face à un membre bloqué en position d'extension par raideur ou par engourdissement, il vous faudra le faire plier pour relâcher et détendre l'articulation. Saisissez le membre de part et d'autre de l'articulation concernée, et pliez-le avec une force ferme et régulière (*photo 3-103*). Les techniques d'étirer et de plier se font de manière répétitive jusqu'au relâchement complet de l'articulation.



3-103



3-104

### 31. Marteler (*Da* 打)

Dans cette technique, utilisez vos poings pour marteler une région (*photo 3-104*). Il est très important de bien estimer la force utilisée. Trop de force pourrait créer des contusions, pas assez influencerait sur l'efficacité. L'effet recherché est de stimuler le système nerveux et le chi sans causer de dommages. On fait appel au marteler pour stimuler rapidement une zone ou une région du corps de la même manière que l'on frappe un membre engourdi pour y restaurer la sensation.

### 32. Pincer/Glisser (*Nuo* 挪)

Pour l'exécution du pincer/glisser, il suffit de saisir la peau du patient à une ou deux mains, de secouer, et de relâcher en laissant la peau vous glisser des doigts (*photo 3-105*). Cette technique s'applique généralement au dos et sert à stimuler la peau.



3-105



3-106

### 33. Tirer/Glisser (Le 勒)

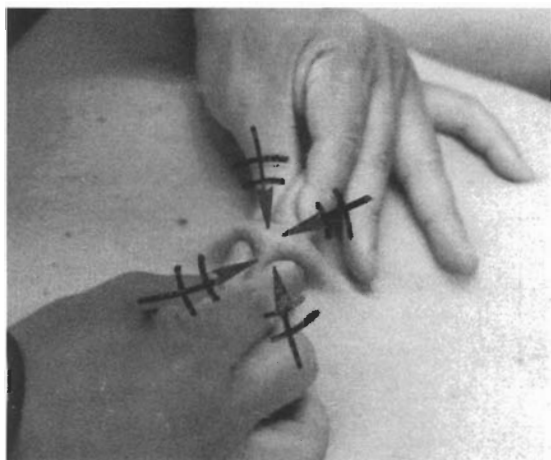
Le tirer/glisser sert habituellement à étirer les muscles et les tendons des doigts ou des orteils. Pour cela, il vous faut saisir le poignet ou la cheville d'une main et, de l'autre main, tirer les doigts du patient l'un après l'autre entre le pouce et l'index en laissant glisser (*photo 3-106*). Le tirer/glisser diffère du tirer simple, car, dans le tirer, la traction sur le membre est continue, de plus, on ne laisse pas échapper sa prise.



3-107

### 34. Tirer les racines (Ba 拔)

Pour tirer les racines, il faut saisir la peau, un muscle, ou un tendon, et les tirer comme pour les décoller (*photo 3-107*). Cette technique est particulièrement destinée à stimuler la peau ou les muscles de l'aisselle ou ceux situés entre le cou et les épaules, près des coudes ou de la hanche.



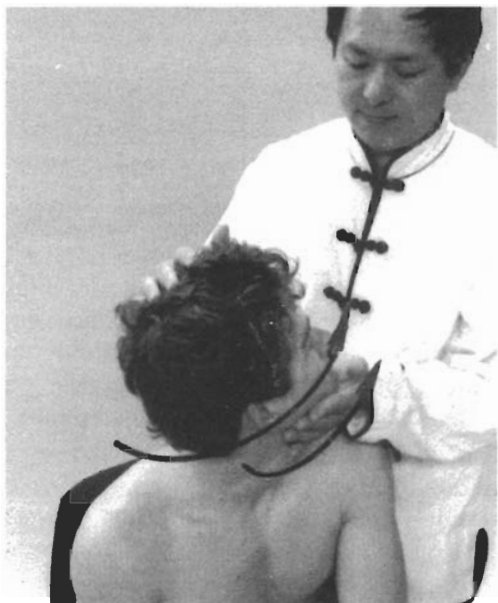
3-108



3-109

### 35. Écraser (*Ji* 擠)

Écraser s'effectue avec les doigts ou les paumes. Les doigts sont utilisés sur une peau fine comme celle du front ou celle qui recouvre les vertèbres (*photo 3-108*). Les paumes s'appliquent sur les muscles plus volumineux comme ceux des bras ou des jambes (*photo 3-109*).



3-110

### 36. Vriller (*Ban* 扳)

Vriller est principalement utilisé pour la nuque. Pour cela saisir l'arrière de la tête et le menton et effectuer une vrille rapide sur les côtés (*photo 3-110*). Le vriller sert à détendre les articulations, les muscles et les tendons du cou.



3-111



3-112

### 37. Battre (*Dao* 搗)

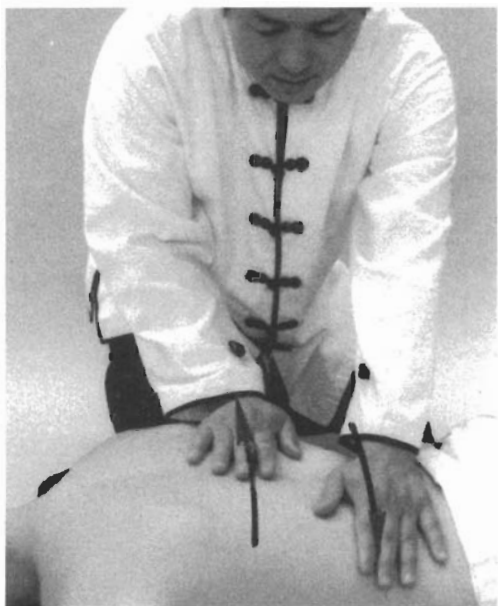
Cette technique sert à stimuler un point d'acupuncture ou une zone spécifique à l'aide de mouvements continus verticaux ou horizontaux. Le battre utilise l'index, supporté par le pouce et le majeur (*photo 3-111*), ou l'articulation phalangienne de l'index (*photo 3-112*). Il s'agit alors d'appliquer des pressions répétées de haut en bas ou sur les côtés du point choisi avec une vitesse régulière jusqu'à ce que la région soit suffisamment stimulée.

### 38. Picorer (*Zhuo* 啄)

Le picorer consiste à arrondir les doigts en forme de bec et à tapoter la peau pour stimuler un point (*photo 3-113*). Le picorer se distingue du taper car il s'applique à un point ou à une surface restreinte, tandis que le taper sert à stimuler des régions plus larges.



3-113



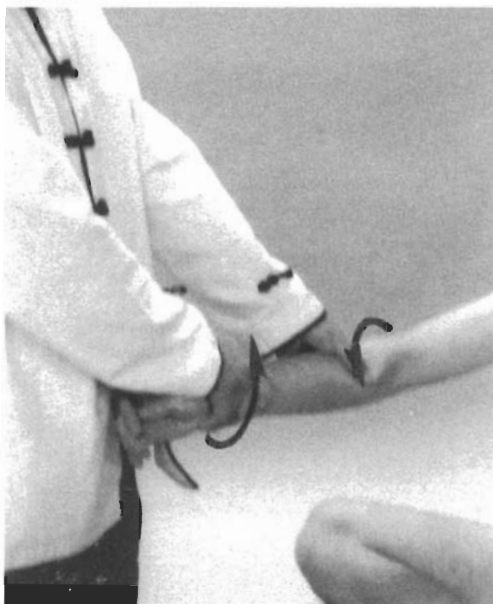
3-114

### 39. Osciller (Huang 晃)

Pour exécuter l'osciller, il faut placer les deux mains sur le corps du patient et entraîner la peau d'avant en arrière dans un mouvement lent (*photo 3-114*). L'osciller s'utilise pour détendre le patient à la fois physiquement et mentalement. Assurez-vous de bien adhérer à la peau et de ne pas la frotter.

### 40. Les rotations (Xuan 旋)

Les rotations s'appliquent principalement aux articulations des membres. Pour cela, saisissez le membre de part et d'autre de l'articulation et faites-la vriller (*photo 3-115*), ou imprimez-lui une rotation (*photo 3-116*). Vriller l'articulation étirera les muscles, une rotation la relâchera.



3-115



3-116

#### 41. Peigner (*Shu* 梳)

On fait appel à l'extrémité des doigts pour peigner le corps du patient du centre vers l'extérieur, entre les côtes (*photo 3-117*). C'est une technique majeure pour libérer l'énergie en excès en l'emmenant vers les côtés pour l'évacuer.



3-117



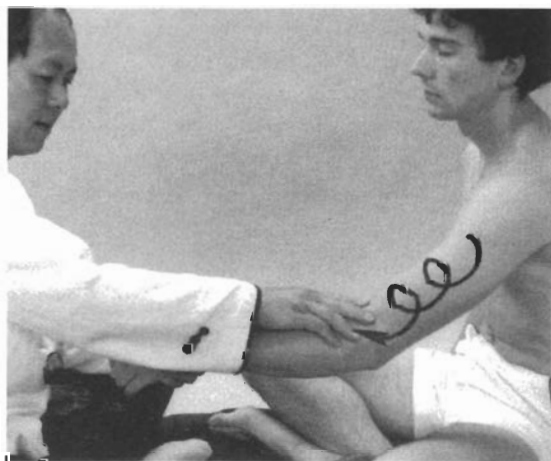
3-118

#### 42. Gratter (*Sao* 搔)

Le gratter s'applique à certaines zones spécifiques comme le visage (*photo 3-118*). Cette technique sert à stimuler une zone pour y amener du chi. Un gratter léger harmonisera, un gratter plus fort stimulera.

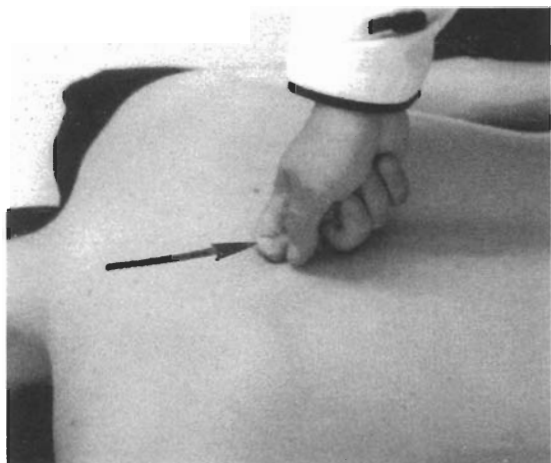
#### 43. Mouliner (*Chan* 纏)

Le mouliner s'exécute avec la deuxième articulation du doigt ou avec la paume de la main et consiste à appliquer des mouvements circulaires le long d'une ligne droite (*photo 3-119*). Cette technique s'adapte à tout le corps : dos, bras, thorax ou jambes.



3-119





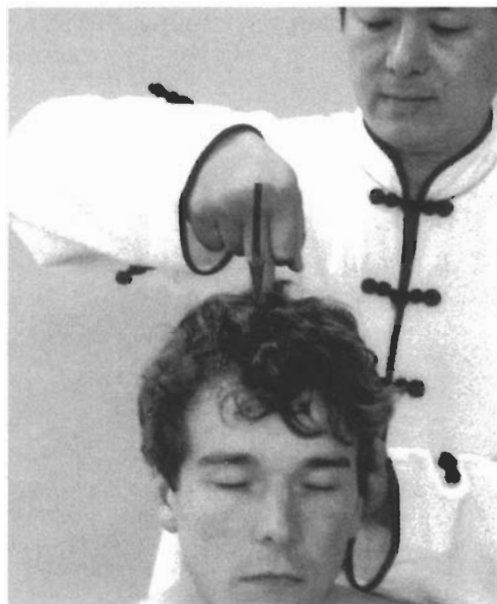
3-120

#### 44. Racler (*Gua* 刮)

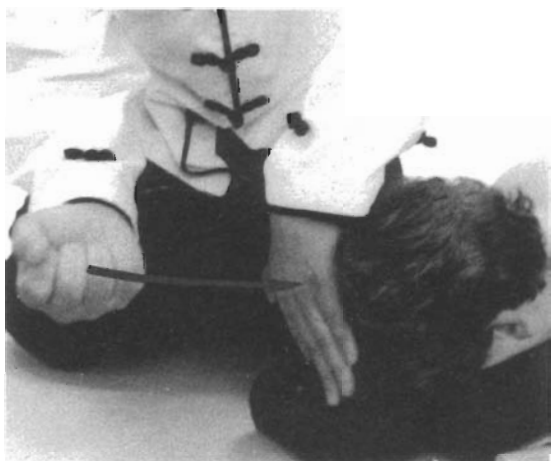
Le racler se sert des ongles ou des articulations phalangiennes (*photo 3-120*). Cette technique est fréquemment utilisée en *Tui Na*, le long des méridiens ou sur des zones correspondant aux organes, dans le but d'y réguler le chi.

#### 45. Piquer (*Lu* 戳)

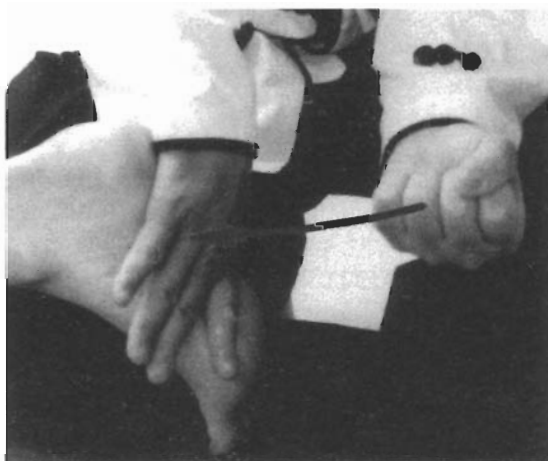
Pour piquer, on utilise la pointe des doigts pour presser verticalement un point d'acupuncture afin de le stimuler (*photo 3-121*). On se sert généralement de l'index ou du majeur. Le piquer est une technique de base du *Dian Xue*. On considère parfois que le piquer fait partie du pointer mais la principale différence vient du fait que le piquer s'effectue exclusivement à la verticale dans un axe perpendiculaire au corps, et vers la profondeur.



3-121



3-122



3-123

#### 46. Percuter (*Guan* 貫)

Le percuter sert à frapper un point de manière indirecte. On place une main sur la région à traiter et on porte le coup de l'autre main. Cette technique s'utilise généralement sur le sommet de la tête (*photo 3-122*) ou sous la plante des pieds (*photo 3-123*) avec une force retenue.

#### 47. Pianoter (*Qie* 切)

La technique du pianoter fait appel à l'extrémité des doigts pour stimuler dans un ordre spécifique plusieurs points d'une même zone (*photos 3-124 et 3-125*). Chaque doigt stimule successivement un point comme le ferait une cascade sur les rochers le long de sa chute. Cela stimule fortement la peau et permet de diriger le chi vers la surface.



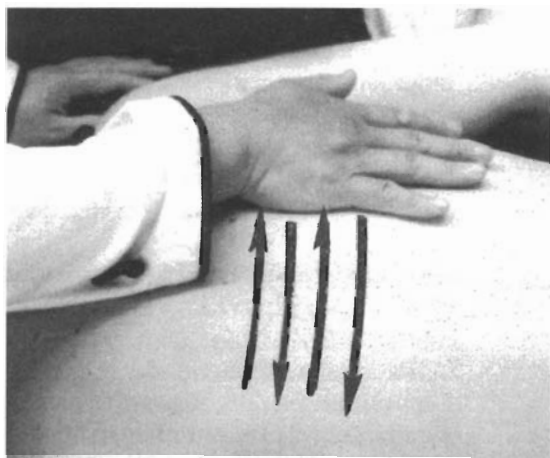
3-124



3-125

#### 48. Balayer (*Cha* 擦)

Le balayer s'effectue avec la paume de la main pour balayer ou brosse d'un mouvement rectiligne de va-et-vient une région qui vient d'être massée (*photo 3-126*). Le balayer est un moyen efficace pour stimuler les cellules de la peau. Elle est généralement utilisée pour renforcer le chi Gardien déficient.



3-126

#### 49. Draguer (Tao 掏)

Le draguer s'effectue avec le pouce ou la dernière phalange d'un ou de plusieurs doigts pour presser un point et le draguer vers l'extérieur (photo 3-127). Cette technique est surtout utilisée en *Tui Na* et en *Dian Xue*. Il faut faire attention à ne pas déchirer la peau lorsqu'on l'utilise.



3-127



3-128

#### 50. Frapper avec les mains en coque (Kou 叩)

Pour cette technique, placez votre main en forme de coque et tapotez la région à traiter (photo 3-128). Cette technique permet de stimuler la peau sans la blesser.

Cette liste ne représente qu'une partie des techniques utilisées par les masseurs du monde entier. Ce chapitre est uniquement destiné à vous proposer une ligne directrice, ainsi que quelques exemples, pour vous aider à comprendre les techniques de massage. Tant que vous garderez à l'esprit le but de votre massage et la théorie sur laquelle il s'appuie, vous devriez être à même d'appliquer avec habileté les différentes techniques.

### 3-4. Les clés pour réussir un massage

La meilleure façon de maîtriser le massage est d'apprendre la théorie et de l'appliquer ensuite dans la pratique. Pour les débutants, l'idéal pour acquérir rapidement de l'expérience est de se masser soi-même. Cela permet de mieux évaluer la force appliquée, de comprendre les réactions du corps et de ressentir les effets.

L'étape suivante consiste à saisir toutes les opportunités de masser les gens et, de préférence, ceux qui vont vous masser en retour. L'échange des expériences et des idées vous facilitera la compréhension des points clé.

Pour atteindre un niveau plus élevé, il est nécessaire de pratiquer le chi-kung, car il met tout particulièrement l'accent sur les méthodes de régulation du corps, de la respiration, de l'intellect, du chi et de l'esprit. Telles sont les conditions requises pour atteindre une compréhension profonde et globale du massage. Nous allons maintenant détailler ces conditions.

## 1. Réguler le corps

Nous avons vu combien il est important d'aider vos patients à réguler leur corps afin qu'ils soient décontractés, centrés et équilibrés. Il doit absolument en être de même pour vous. Que vous vous massiez ou que vous massiez un patient, la première chose à faire est de vous relaxer et de trouver la position la plus confortable. Cela vous permettra de centrer et d'équilibrer votre esprit, étape nécessaire pour déterminer avec exactitude les besoins de votre patient et pour évaluer les résultats de votre massage. Si par exemple, vous êtes nerveux et tendu, alors votre patient le sera aussi et votre massage sera inefficace.

## 2. Réguler la respiration

Lorsque vous vous massez ou que vous massez un patient, gardez à l'esprit que le massage est une des disciplines du chi-kung chinois et que, dans de nombreux cas, il est plus difficile à pratiquer que les exercices de chi-kung. Quand vous massez quelqu'un, vous entrez en relation avec le corps physique et énergétique d'une autre personne. Vous devez être capable d'atteindre l'esprit de votre patient et de ressentir ses impressions pour ne devenir qu'un, non seulement dans votre esprit, mais aussi dans la réalité.

En chi-kung, la maîtrise de la respiration est essentielle lorsque l'on veut utiliser son esprit pour diriger son chi. Le but du chi-kung est d'unir le corps, la respiration et l'esprit, afin que le corps énergétique se répande harmonieusement dans le corps physique. La stratégie respiratoire joue un rôle important dans le massage chi-kung. Par exemple, lorsque le patient expire, il emmène instinctivement son chi vers la surface, et, quand il inspire, il dirige son chi vers la profondeur de son corps. Si vous coordonnez votre massage et la respiration du patient, votre force ira plus profondément dans son corps. En *Dian Xue*, votre puissance peut être plus pénétrante si vous l'appliquez pendant l'inspiration du patient.

De même, utilisez votre respiration lorsque vous massez. À l'expiration, vous emmenez le chi vers vos extrémités beaucoup plus fortement qu'à l'inspiration. Quand, en massage *Dian Xue*, vous voulez utiliser votre chi pour nourrir celui de votre patient, vous devez appliquer la pression en expirant pour être le plus efficace possible. Naturellement, si vous devez débarrasser votre patient d'un excès de chi vous devez le faire en inspirant. Ce n'est donc pas uniquement l'esprit qui établit le pont entre votre chi et celui du patient mais aussi, et pour une large part, votre respiration.

### 3. Réguler le mental

Le mental est l'acteur principal du massage. C'est en effet lui qui coordonne tout ce qui se déroule. En massage chi-kung, lorsque votre mental est dans un état méditatif, vos actions sont plus harmonieuses, et votre compréhension du processus plus profonde. Ainsi, pour masser d'une manière efficace, votre esprit doit être concentré de façon à atteindre le mental de votre patient.

### 4. Réguler le chi

Pour réguler le chi d'une personne, il faut d'abord réguler son propre chi. Si la circulation de votre chi est anormale et déséquilibrée, comment vous serait-il possible de réguler celle d'un patient ? Si vous essayez d'aider une personne à réguler son chi sans que le vôtre soit parfaitement sain, non seulement vous ne serez pas à même de juger la situation de manière claire, mais encore, vous ne ferez qu'empirer les choses. De plus, le chi en excès chez votre patient peut parfois s'écouler en vous et léser votre propre chi, si vous ne savez pas le réguler. C'est pour cela que les masseurs doivent aussi être des pratiquants de chi-kung.

### 5. Réguler le *Shen* (l'esprit)

L'esprit est un produit de l'activité du mental. Il comprend, entre autres, le désir de partage, l'implication et la sincérité. Si vous atteignez un bon niveau de communication avec le chi d'un patient, vous pouvez alors commencer à accroître le degré de communication spirituelle qui agit comme un catalyseur et augmente l'efficacité de votre traitement. La source de la guérison réside dans le patient. Si vous élevez son esprit, vous augmenterez sa confiance en la guérison. Son chi pourra ainsi être dirigé plus facilement et plus efficacement. Ceci est la clé pour réussir une guérison spirituelle. Ces concepts vous donnent une idée sur la marche à suivre pour atteindre les plus hauts niveaux du massage. Toutefois, maîtriser ces éléments peut être très long. Mais, tant que vous garderez ces cinq critères à l'esprit et que vous travaillerez à vous en rapprocher, l'expérience aidant, vous irez toujours en vous améliorant.

Ces conditions et cet entraînement ne sont pas absolument nécessaires pour le massage général, mais lorsque l'on aborde les massages *Tui Na* et *Dian Xue*, celles-ci deviennent des clés essentielles pour la réussite.

Seconde partie

## **Le massage Pu Tong An Mo**

第二編  
普通按摩

## Chapitre 4

# Concepts généraux

### 一般概念

---

#### 4-1. Introduction

Une des expériences les plus agréables est de se faire masser pour se débarrasser de la fatigue. À la différence du massage *Tui Na* ou du *Dian Xue*, le massage général aide à se détendre en même temps qu'il permet de disperser le sang et le chi stagnant, accélérant ainsi la récupération en cas de fatigue. Normalement, la circulation du sang et de l'énergie ralentit progressivement avec l'âge, aussi ce type de massage convient particulièrement aux personnes âgées car il maintient une circulation harmonieuse du sang et de l'énergie, source de vitalité.

Les bienfaits du massage général sont connus dans le monde entier et par pratiquement toutes les cultures, c'est pourquoi il existe de nombreuses variations dans les théories et les techniques. Même en Chine, il existe d'innombrables techniques de massage général. Toutefois, elles partagent toutes les mêmes bases théoriques aussi, lorsque l'on a maîtrisé la théorie et les techniques d'une méthode, il devient beaucoup plus facile de comprendre et de saisir les clés et les points importants de n'importe quelle autre approche du massage.

Souvenez-vous toujours de cela : n'apprenez pas beaucoup de choses de façon superficielle mais apprenez plutôt peu de choses de manière approfondie. Lorsque l'on apprend une chose profondément on en comprend la théorie, c'est la racine. Si votre savoir est vaste et superficiel, c'est comme n'en connaître que les branches.

Pour maîtriser le massage général, il faut réfléchir à la théorie, étudier les techniques et acquérir une grande expérience. Plus vous réfléchirez et méditez, plus grande et profonde sera votre compréhension. Plus vous pratiquerez, plus grandes seront vos capacités et votre habileté. Plus vous accumulerez d'expérience, plus vaste sera votre connaissance. Ces trois éléments sont les clés du succès.

Restez sur le chemin, humble, persévérant et patient. Un jour, vous découvrirez que les fruits des graines que vous avez plantées seront plus gros et plus sucrés que ceux des autres.

Quand on apprend le massage, on commence le plus souvent par le massage général car il ne demande ni une connaissance approfondie du système circulatoire du chi, ni des capacités élevées.

Le massage enseigne la structure du corps et permet de sentir le schéma de circulation du chi dans le corps énergétique. Ces connaissances sont primordiales pour celui qui désire apprendre le massage *Tui Na* ou *Dian Xue*.

On inclut dans le massage l'automassage et le massage avec partenaires. Du point de vue de l'apprentissage, c'est l'automassage qui, dans un premier temps, vous permettra de maîtriser les techniques et d'accumuler de l'expérience.

Il est important pour le débutant d'acquérir une bonne connaissance de la structure du corps ainsi qu'une vue globale et entière des procédures de massage. Aussi, comme il est difficile d'appréhender ces derniers éléments en automassage, vu la difficulté que l'on éprouve à travailler sur certaines zones du corps comme le dos et les hanches, nous commencerons par le massage avec un partenaire.

Dans ce chapitre, nous verrons d'abord les buts du massage, puis les théories sur lesquelles il s'appuie, et enfin, la procédure à suivre et les règles à respecter. Dans le chapitre V, nous discuterons des différentes techniques auxquelles on fait appel pour masser le corps d'un partenaire. Toutefois, avant d'envisager ces techniques une à une, nous étudierons les structures de nos corps physique et énergétique. Nous nous attarderons plus spécialement sur les réseaux circulatoires du système nerveux, du chi, du sang et du système lymphatique. Au chapitre 6, nous nous attarderons sur l'automassage. Ce sujet sera divisé en trois parties : l'automassage externe, l'automassage des organes internes à la main, et l'automassage des organes internes à travers le mouvement.

---

## 4-2. Les objectifs du massage

Avant de pratiquer un massage, il faut vous poser ces quelques questions :

1. Pourquoi allez-vous effectuer un massage et quels sont vos objectifs ?
2. Comment entendez-vous les atteindre ?
3. Quelles sont les théories à la base de votre massage ?

La première question mettra en évidence votre motivation et vos objectifs. Ne pas répondre à cette question laissera votre esprit incertain et confus. Les deuxième et troisième questions ne peuvent en réalité être séparées. La théorie est le côté *Yin* de la pratique. Elle vous donne la connaissance structurée qui est à l'origine de la technique. Vous devez avoir une connaissance approfondie de la théorie pour pouvoir choisir la méthode et les outils appropriés qui vous permettront d'atteindre vos objectifs. Ces méthodes et techniques sont le « comment », c'est-à-dire l'aspect *Yang*, la manifestation du *Yin*.

Dans les paragraphes suivants, nous verrons le « qu'est-ce » et le « pourquoi » du massage. Après avoir expliqué la théorie, nous verrons quelques règles d'ordre



général tirées de l'analyse de la théorie. Après avoir établi ces fondations théoriques, nous aborderons, dans le prochain chapitre, le « comment » du massage.

Bien que nous ayons déjà précédemment abordé les objectifs du massage, nous voudrions les résumer à nouveau ici de façon à établir des liens avec les sujets qui vont suivre.

## 1. Relâcher les tensions mentales

Les tensions mentales proviennent de l'intellect. Selon le chi-kung chinois, l'intellect est comme un général qui régit votre pratique du chi-kung car il contrôle vos corps énergétique et physique. Si votre monde intérieur est perturbé, la circulation de votre chi est immédiatement affectée. Si, par exemple, votre mental est affecté par la tristesse, votre chi se dirigera vers la profondeur de votre corps pour être stocké dans la moelle des os. Dans ces moments on se sent envahi par le froid. En effet, le chi des muscles et de la peau est déficient (le chi Gardien se condense et s'affaiblit). À l'opposé, si votre chi est excité par la joie, le chi sera en excès dans les muscles et dans la peau: le corps sera chaud (chi Gardien en expansion et fort). Dès lors qu'il y a une déficience (*Yin*) du chi ou un excès (*Yang*), le corps physique réagit en conséquence car sa condition est gérée par le chi. Dès que l'approvisionnement en chi est anormal (aussi bien *Yin* que *Yang*), le corps réagit par des tensions qui entraînent un ralentissement de la circulation du chi et du sang.

## 2. Remettre en mouvement le chi et le sang stagnants

Les stagnations du chi ou du sang peuvent avoir de nombreuses causes: le stress, les tensions, une hygiène de vie mauvaise, la fatigue, le vieillissement ou la maladie.

L'hygiène de vie concerne la nourriture que l'on mange, l'air que l'on respire, l'heure du réveil et la quantité de sommeil. Le chi-kung chinois considère la nourriture et l'air comme une essence postnatale pouvant être transformée en chi. Si l'on consomme une nourriture impropre et que l'on respire un air vicié, alors le corps ne pourra fabriquer qu'un chi déficient. De plus, certaines substances indésirables risquent de s'installer dans le corps, comme par exemple les graisses non digérées qui sont alors stockées. On sait d'autre part que les graisses ainsi stockées peuvent ralentir voire obstruer la circulation du sang et du chi. Notre circulation énergétique varie aussi selon l'heure de la journée, en fonction de l'énergie solaire. C'est pourquoi le travail de nuit peut perturber le chi. Un autre exemple: nous savons que l'être humain a besoin, en moyenne, de sept à huit heures de sommeil par nuit pour régénérer son cerveau et son corps. Si l'on ne bénéficie pas de cette juste quantité de sommeil, la circulation du chi en sera affectée, de même que les cellules sanguines qui seront appauvries.

Le ralentissement de la circulation du chi et du sang s'explique aussi par la fatigue due au travail. L'organisme, à cause de l'excès de travail, produit plus de déchets (comme l'acide lactique) que le sang peut en évacuer. Lorsque l'acide s'accumule dans les muscles, on se sent fatigué. Cela entraîne des tensions qui affectent tout particulièrement la circulation de l'énergie. En dehors du repos, le massage est la méthode la plus efficace pour récupérer de la fatigue.

Le vieillissement engendre également un ralentissement de la circulation sanguine et énergétique. Après la trentaine, quand le corps cesse de produire l'hormone de croissance, les cellules du sang et des muscles commencent à vieillir. Les cellules et le chi ne sont plus aussi abondants que lorsque l'on était jeune. Peu à peu, la circulation du sang et de l'énergie se ralentit. Mais le massage peut la maintenir et même l'accroître.

Enfin, la maladie aussi affecte la circulation du sang et de l'énergie. Nous aborderons ce sujet plus en détail dans le chapitre concernant le *Tui Na* et le *Dian Xue*.

### **3. Maintenir le système nerveux en santé**

Quand la circulation du sang et de l'énergie est harmonieuse, l'ensemble de l'organisme, y compris le système nerveux, est correctement nourri. Les nerfs relient le cerveau au corps, lui permettant ainsi de le gouverner. Sans un bon système de communication, on perdrait à coup sûr la guerre contre la maladie et la vieillesse. Le massage aide le système nerveux à fonctionner correctement en s'assurant qu'il reçoit la juste quantité d'énergie nécessaire.

### **4. Accroître la production d'hormones et renforcer le système immunitaire**

La production d'hormones et l'état du système lymphatique dépendent du système immunitaire. Le système lymphatique joue un rôle important en protégeant l'organisme contre les bactéries. Bien que le fonctionnement des hormones ne soit pas entièrement expliqué, nous savons qu'elles sont porteuses de bienfaits significatifs. Ce n'est, par exemple, que très récemment que la science a découvert que l'hormone de croissance avait la capacité d'accroître la durée de vie.

Les systèmes endocrinien et lymphatique sont comparables à des usines : si l'on veut maintenir ou accroître leur production, il faut chercher à savoir comment augmenter leur approvisionnement en énergie. Il faut insister sur le fait que le système de circulation du chi (système *Yin*) est la racine de tous les autres systèmes circulatoires.

### **5. Le plaisir**

Le plaisir que peut procurer le massage explique probablement l'attraction qu'il exerce. En effet, il permet de détendre le mental et de retrouver la paix. Il aide aussi à atteindre un état de profonde relaxation et une sensation de confort total. Au début, il est difficile d'amener le partenaire à cet état. Pourtant, au fur et à mesure, votre connaissance du chi-kung et votre expérience seront plus étendues et vous serez de plus en plus efficace.

En conclusion, les bienfaits du massage s'opèrent à trois niveaux : le mental, le chi et le physique. Le mental est lié à l'esprit, le chi à l'énergie interne, racine de la vie qui se manifeste dans le corps physique. Bien que nous ayons traité indépendamment chacun de ces trois niveaux, il faut garder à l'esprit qu'ils sont non seulement

étroitement liés mais vraiment indissociables. Il faut donc les prendre tout trois en considération quand on cherche à maintenir ou à améliorer la santé d'un patient.

### 4-3. La théorie du massage

Nous avons vu, dans la première partie de cet ouvrage, que chaque catégorie du massage a une théorie qui lui est propre, des objectifs différents et des moyens d'action spécifiques. Pour obtenir un résultat optimal, il faut commencer par masser le « corps mental », ensuite le corps physique et enfin le « corps énergétique ». Néanmoins, quelle que soit la force de votre massage ou la puissance de votre chi, si le mental du patient n'est ni calme ni apaisé, vous perdrez votre temps. En revanche, si le patient est à même de coordonner son mental avec votre massage, il pourra alors se détendre plus profondément, ce qui vous aidera dans votre travail. Lorsque le corps physique est détendu, le chi peut être guidé plus facilement. Il est donc nécessaire de masser tout d'abord le mental du patient avant de s'occuper du physique. En conclusion, on constate que, lors d'un massage, on travaille sur trois corps différents. Cependant, il faut les traiter comme s'ils n'étaient qu'un, ils sont interdépendants et donc inséparables.

#### 1. Masser le corps mental

Lorsque l'on masse une personne, on doit d'abord s'attacher son entière coopération mentale et physique. Le but du massage vise à améliorer la circulation du sang et de l'énergie, ainsi, si l'esprit du patient demeure tendu, son corps physique le sera aussi et par conséquent, la circulation de son chi et de son sang sera ralentie. D'autre part, la tension des muscles peut causer des palpitations cardiaques, voire même un accroissement de la pression artérielle. Souvenez-vous que lors d'un bon massage, le patient doit être dans un état de relaxation semi-hypnotique proche de la méditation. Quand cela se produit, les battements de son cœur ralentissent et son esprit est en paix (ce qui ne veut pas dire que le patient doive dormir). Pour accroître de manière significative la circulation du chi et du sang, vous avez besoin de l'entière coopération de votre patient. C'est le *Yi* qui conduit le chi. Quand le *Yi* (mental) du partenaire accompagne votre massage, la régulation de la circulation du chi et du sang est plus efficace et votre massage n'en sera que plus performant. Si le patient s'endort, l'efficacité de votre massage sera moindre. De plus, quand on masse quelqu'un, on cherche à ce que le travail dépasse le niveau de la peau et des muscles pour atteindre les organes et la moelle des os. Pourtant, il est fréquent de constater que les gens qui font des massages n'arrivent pas à faire pénétrer leur force assez loin. La cause, la plupart du temps, en est le patient lui-même. Il doit absolument être calme, détendu et équilibré, aussi bien mentalement que physiquement. Plus important encore, il doit utiliser son propre mental méditatif pour réguler la circulation du chi et du sang.

Lorsque vous obtenez la coopération totale de votre patient, votre chi et votre mental s'unissent aux siens, vous profitez tous deux pleinement du massage.

Nous venons de le voir, il faut d'abord masser le corps mental et spirituel avant de s'attaquer au corps physique.

## **2. Masser le corps physique**

Le principal objectif du massage physique est de stimuler les cellules du corps pour accroître la circulation du sang et de l'énergie afin de disperser les stagnations. Le massage du corps physique inclut le massage des terminaisons nerveuses (la peau), des organes sensoriels (oreille, yeux, nez, bouche), des fascias et des muscles, des articulations, y compris de la colonne vertébrale, des organes internes et de la moelle des os.

### **A. Masser les terminaisons nerveuses**

Lorsque l'on masse les terminaisons nerveuses, on masse aussi les terminaisons des méridiens de la peau. Le système nerveux communique les sensations au cerveau qui, lui-même, dirige le chi. Comme le système nerveux et le chi sont étroitement liés, il n'est pas étonnant que le massage de la peau régule les deux.

Masser les terminaisons nerveuses de la peau permet de maintenir et d'accroître les communications qu'elles ont avec le cerveau. Lorsque l'on touche la peau d'une certaine façon, on peut détendre le système nerveux qui irrigue l'endroit où le contact s'établit. C'est d'ailleurs pour cela que l'on utilise le toucher pour exprimer nos émotions aussi bien que pour engendrer des réactions variées chez le partenaire. On peut, au travers du toucher, communiquer énormément d'amour.

Il y a trois manières de masser physiquement la peau. La première consiste en un toucher léger le long des trajets de massage (du haut vers le bas et du centre vers les côtés). Ce type de massage doit relaxer le patient et l'amener à un état méditatif. On applique habituellement cette technique au tout début du massage.

La seconde méthode consiste à masser la peau en utilisant les techniques suivantes : taper, saisir, secouer ou encore fouetter avec les moyens appropriés. Ce type de massage peut entraîner une certaine douleur, mais il stimule fortement les terminaisons nerveuses et fait remonter à la surface le chi et le sang stagnant sous les muscles. En Grèce, ce type de massage se fait en flagellant doucement la peau avec des branchages. Cette technique s'applique en fin de séance, alors que le chi et le sang stagnant en profondeur ont déjà été stimulés. Le taper ou le fouetter guident alors le chi et le sang vers la peau où ils pourront être évacués.

La troisième façon de procéder consiste à frotter les mains sur la peau pour provoquer de la chaleur. Cette augmentation de la température attire le sang et l'énergie vers la peau où l'on peut alors les disperser.

### **B. Masser les organes sensoriels**

En plus de masser la peau, c'est-à-dire l'organe du sens « toucher », il est aussi nécessaire de masser les autres organes des sens : les yeux, les oreilles, le nez et la bouche. La médecine traditionnelle chinoise les considère comme étant des terminaisons des méridiens de l'énergie. Avec l'âge, la circulation du chi vers ces organes s'affaiblit, ils fonctionnent alors moins bien. La dégradation de la vue et de l'ouïe est un signe commun du vieillissement. C'est pour cela que le massage accorde autant d'importance à chacun des organes des sens.

Masser les pourtours des organes des sens a pour effet de stimuler le système nerveux alentour et d'y conduire le chi et le sang. En effet, de nombreuses personnes ont vu leur ouïe et leur vue s'améliorer grâce au massage et ce, même après des années de dégradation.

### C. Masser les muscles et les fascias

Le massage des muscles et des fascias est capital pour résorber la fatigue. Bien sûr, cela apporte une grande détente, même lorsque l'on n'est pas fatigué. La sensation de fatigue est provoquée par l'accumulation d'acide lactique dans les muscles, ce qui entraîne des douleurs musculaires et la stagnation du chi et du sang.

Quand on masse les muscles, on travaille aussi sur les fascias situés entre la peau et les muscles et sur ceux qui se trouvent entre les différentes couches de muscles. Les graisses stockées dans les fascias entravent la circulation énergétique et sanguine. Le massage permet d'éliminer une grande partie de ces graisses.

Le massage stimule les muscles et les fascias et y accroît la circulation du sang et du chi, dispersant ainsi l'acide lactique et facilitant alors son élimination par l'organisme. D'autre part, comme la plupart des méridiens courent dans les muscles, les masser aide à rétablir une circulation harmonieuse du chi, ce qui est l'un des meilleurs moyens de lutter contre le vieillissement.

### D. Masser la colonne vertébrale

La colonne vertébrale est composée de sept vertèbres cervicales, de douze vertèbres dorsales, de cinq vertèbres lombaires, du sacrum et du coccyx. Les nerfs partent de la moelle épinière, se répartissent dans les membres et les organes. Aussi toute atteinte de la colonne vertébrale compromet la capacité du cerveau à sentir et à gouverner le corps.

À l'intérieur de la colonne vertébrale circule un Merveilleux Vaisseau (*Chong Mai*, le Vaisseau d'Assaut) qui relie le cerveau au point *Huiyin* et qui a des connexions avec deux autres Merveilleux Vaisseaux (*Ren Mai*, le Vaisseau de Conception et *Du Mai*, le Vaisseau Gouverneur). Ces trois vaisseaux sont les plus importants du corps, car ils sont intimement liés à notre santé et à notre longévité. Quand le chi dans ces trois vaisseaux vient à diminuer, c'est le corps en entier, système nerveux inclus, qui n'est plus suffisamment nourri et qui ne peut plus en conséquence fonctionner normalement.

Pour maintenir un flux de chi normal dans le système nerveux central, la colonne vertébrale doit être détendue et les stagnations de chi et de sang éliminées. Les muscles du tronc, on le sait, ont une grande influence sur l'état de la colonne vertébrale; les masser est donc d'une grande importance lorsque l'on s'occupe des vertèbres.

### E. Masser les articulations

Au niveau des articulations des jambes et des bras se trouvent des portes qui permettent l'échange de chi entre le corps et l'environnement extérieur. Ces articulations ne nous permettent pas simplement de bouger, c'est aussi dans ces régions que l'on peut accéder facilement aux nerfs et aux vaisseaux sanguins principaux. Les stagnations du chi ou du sang ou encore l'arthrite entraînent des douleurs et une limitation de la mobilité. Les traumatismes et le vieillissement affectent beaucoup plus les articulations que les os eux-mêmes. Dès lors, le massage s'efforcera de maintenir un bon état de santé et un bon fonctionnement des articulations.

### F. Masser les organes internes

Les organes internes peuvent être massés avec les mains ou par mouvement

interne. Un masseur ne peut utiliser que la première solution, mais, pour vous-même, les deux solutions sont possibles.

Pour masser avec les mains, il faut frotter légèrement la peau au-dessus de l'organe, dans le sens adéquat pour relâcher les muscles qui entourent l'organe. Le chi ainsi généré suit le mouvement de la main et peut être dirigé en profondeur, vers l'organe. Naturellement, si la personne qui est massée utilise son esprit pour détendre ses muscles et guider le chi, les résultats n'en seront que plus remarquables.

Le massage par mouvement interne fait essentiellement appel aux muscles du tronc et aux mouvements du diaphragme (générés par une respiration profonde). Quand ces muscles sont tendus, le chi et le sang qui circulent autour des organes sont stagnants. Dès lors, la première étape de l'automassage des organes par le mouvement consiste à apprendre à détendre les muscles du tronc et à utiliser ensuite les mouvements de ces muscles pour masser les organes. Il faut, d'autre part, apprendre à respirer profondément de façon à mettre en mouvement le diaphragme tout en le maintenant relâché. Cela a pour effet de masser les organes situés sous le diaphragme.

En chi-kung, il est indispensable d'apprendre à contrôler les muscles de la région abdominale. Rentrer et sortir l'abdomen développera l'efficacité du massage des organes internes.

### G. Masser la moelle des os

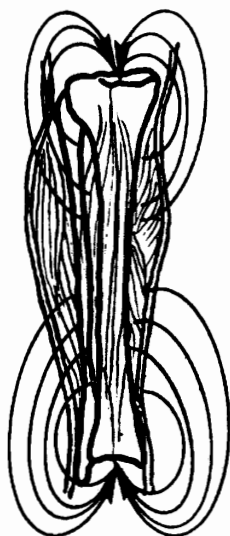
Le massage de la moelle des os est la partie la plus difficile. Il consiste à guider le chi vers la moelle pour maintenir une production normale des cellules sanguines. En chi-kung, on atteint ce but en utilisant la respiration et la méditation. Ce sujet est traité par ailleurs dans le livre *Qigong – Le secret de la jeunesse* (Transformation des muscles et tendons, nettoyage de la moelle et du cerveau) chez Budo Éditions (projet 2004).

Comme sa théorie est difficile à comprendre, la plupart des pratiquants du massage chi-kung ignorent le massage de la moelle des os. Je voudrais pourtant présenter ici quelques techniques capables de stimuler la circulation du chi dans la moelle.

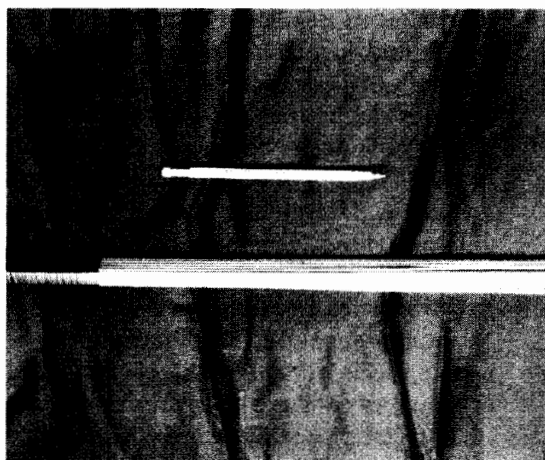
La première technique consiste à stimuler les os au niveau des articulations. À ces endroits, ils sont plus proches de la peau et donc plus accessibles. Ailleurs, ils sont protégés par les muscles et donc plus difficiles d'accès. Pour stimuler les os au niveau des articulations, on applique une pression accompagnée de rotations en se servant des ongles (*photo 4-1*). Il faut prendre garde à bien emmener la peau dans le mouvement afin de ne pas l'égratigner. Cette pratique peut parfois entraîner de légères douleurs et à certains endroits, comme aux genoux, procurer une



4-1



4-2. « Respiration » de l'os par la stimulation musculaire.



4-3

sensation de stimulation profonde et excitante dans tout le corps. On peut aussi utiliser les dents pour stimuler les os lorsque la couche musculaire qui les entoure n'est pas trop épaisse, comme sur les tibias par exemple. Il faut éviter de faire mal ou de léser les tissus car cela crée des tensions qui empêchent d'atteindre le but fixé.

Dans les régions protégées par d'épaisses couches musculaires, il est possible d'accroître l'échange de chi en stimulant les muscles de façon à le guider de la moelle vers la peau (*illustration 4-2*). Lorsque cela se produit, l'os absorbe du chi frais au niveau de l'articulation. Le moyen le plus simple est d'utiliser une badine constituée de plusieurs brins ou de tiges, ou encore un bâton (*photo 4-3*) pour frapper doucement les muscles jusqu'à ce qu'ils soient chauds.

### 3. Masser le corps énergétique

Je voudrais tout d'abord attirer votre attention sur le fait que le massage du corps énergétique diffère du massage par le chi. Quand on masse le corps énergétique, on utilise autant les manipulations que les techniques pour synchroniser les chi (du masseur et du massé) afin de réguler l'énergie du partenaire. En revanche, dans le massage par le chi, on crée une correspondance entre son chi et celui du patient de façon à le réguler et à le rééquilibrer. Le massage du corps énergétique harmonise la circulation de l'énergie, il s'attache spécifiquement à détendre et à maintenir en bon état de santé. Il est préventif. Le massage par le chi est utilisé pour corriger une circulation anormale du chi causée par la maladie ou les traumatismes. Il est curatif.

Avant d'étudier le massage du corps énergétique, j'aimerais vous rappeler un point important qui a déjà été discuté au début de ce livre.

Selon les médecines chinoise et occidentale, chaque cellule sanguine doit avoir du chi ou bioélectricité pour rester en vie. Plus encore, chaque cellule du sang fonctionne

comme une batterie. Les cellules sanguines stockent ou relâchent le chi en fonction des besoins. De ce fait, le chi et le sang ne peuvent pas être vraiment dissociés. Quand on parle de l'un, l'autre est toujours impliqué à un degré ou à un autre.

En plus du système circulatoire sanguin, il existe un réseau de douze méridiens qui permettent au chi de circuler. La plupart de ces méridiens se nichent dans les muscles. De ce fait lorsque les muscles sont tendus, la circulation du chi vers les organes est perturbée et par conséquent les organes ne peuvent plus recevoir la juste quantité d'énergie dont ils ont besoin pour fonctionner. C'est pour cela que maintenir son corps détendu est la clé d'une bonne santé.

Nous allons maintenant aborder la théorie du massage du corps énergétique.

### **A. Masser les terminaisons nerveuses**

Le massage des terminaisons du chi ne peut être dissocié du massage des terminaisons nerveuses. En effet, les nerfs ont besoin de chi pour assurer leur fonction et de petits canaux situés près des terminaisons nerveuses les approvisionnent.

La peau sépare l'intérieur du corps de l'environnement extérieur mais elle est dotée de milliers de pores, de terminaisons nerveuses, de capillaires (petits vaisseaux) et de petits canaux du chi, au travers desquels s'effectuent les échanges du chi et de l'air.

Selon la médecine chinoise, tous les canaux du chi de la peau sont reliés aux organes internes. Stimuler la peau permet donc de maintenir l'échange d'air et de chi entre le corps et le monde extérieur, mais aussi de stimuler les organes internes.

Pour masser les terminaisons du chi, il suffit de toucher le patient d'un contact léger de la main en suivant les trajets du massage qui sont aussi ceux des méridiens et des nerfs. Les mouvements s'effectuent de haut en bas, et du centre vers les côtés. Si votre chi entre en correspondance avec celui du patient, ce dernier peut alors utiliser son esprit pour synchroniser son propre chi avec vos mouvements.

Le contact des peaux permet au chi de passer entre vous et le patient et de vous nourrir mutuellement. Cet échange est l'une des méthodes utilisées par le chi-kung chinois pour rééquilibrer les perturbations du chi. Par exemple, lorsque vous êtes triste, si quelqu'un vous enlace, son chi vous nourrira et harmonisera le vôtre. Vous pourrez alors vous détendre. Le toucher est une méthode naturelle et instinctive de soin chi-kung.

### **B. Masser les portes du chi**

Le massage cherche à guider l'excès de chi vers l'extérieur du corps pour relâcher les tensions. Pour y parvenir, il faut d'abord connaître toutes les connections et portes. **Cela inclut bien sûr les portes entre le corps et l'extérieur mais aussi celles de l'intérieur.** Stimuler ces portes, dans un ordre précis, guidera l'excès de chi vers les membres puis vers l'extérieur du corps.

### **C. Masser les glandes endocrines**

Le but principal du massage est d'accroître la production d'hormones et de renforcer le système immunitaire. On peut influencer la production d'hormones en deux endroits chez l'homme, et en un seul chez la femme. Chez l'homme, on peut masser les glandes surrénales (au-dessus des reins) et les testicules. Chez la femme, il n'y a que les glandes surrénales qui soient accessibles. Masser les muscles qui entourent les reins et les testicules augmentera le niveau de chi et la production d'hormones. Cela aura aussi pour effet d'harmoniser la circulation du chi autour des glandes.



## 4-4. Les règles du massage

Maintenant que vous avez une idée de la théorie, vous vous êtes probablement aussi fait une idée sur la manière d'exécuter. Mais je vais tout de même résumer les procédures, les trajets qu'il faut suivre et aussi parler de la force à utiliser selon les cas.

### 1. Les procédures

Lorsque vous massez, il faut respecter les procédures standards qui vous apprendront par quoi commencer et par où finir. À moins, bien sûr, que vous ne désiriez limiter votre massage à une partie spécifique du corps. Suivre les procédures rendra votre massage plus efficace et plus agréable.

#### A. Masser le mental

Pour atteindre à la fois une efficacité maximale et les endroits les plus profonds du corps du patient, celui-ci doit être dans un état méditatif semi-hypnotique afin que votre force de pénétration puisse aller au plus profond de son corps. Lorsque le mental du patient est calme et détendu, il est à même de réguler son chi et son corps physique. On s'attachera donc à masser d'abord le corps mental du patient pour l'aider à entrer dans un état de profonde méditation.

#### B. La tête et le cou

Dans le massage physique, il est important de commencer par la tête puisque c'est là que se situe le quartier général de l'homme : le cerveau contrôle le corps en entier avec l'aide du système nerveux. Si la tête est tendue, le mental l'est aussi ainsi que tout le corps.

Le cou est une voie de passage importante du chi et du sang. Si la nuque est tendue, leur circulation aura tendance à stagner et le cerveau ne sera pas normalement approvisionné. Le meilleur moyen de se débarrasser de l'excès de chi et de sang accumulé dans la tête, ou de réguler son approvisionnement, est de détendre la nuque et de maintenir ouverts les vaisseaux du chi et du sang.

#### C. Le dos

Le massage du dos est la partie la plus importante du massage et ce, pour plusieurs raisons :

1. La colonne vertébrale est la principale source d'approvisionnement en chi car le *Du Mai* (le Vaisseau Gouverneur) la longe de bas en haut. Ce vaisseau gouverne les six méridiens *Yang* du corps.
2. À l'intérieur de la colonne circule le *Chong Mai* (le Vaisseau d'Assaut) grâce auquel le chi peut communiquer de la partie inférieure du corps au cerveau.
3. La moelle épinière est la partie centrale du système nerveux et tous les systèmes nerveux périphériques en émergent.

La colonne vertébrale fait le lien entre le cerveau et l'ensemble du corps. Quand survient un problème au niveau du rachis une dysfonction de la partie du corps qui y est reliée est à craindre. Pour toutes ces raisons, détendre la colonne vertébrale et y favoriser la circulation du chi est une partie cruciale du massage.

Après avoir détendu la colonne vertébrale, il faut drainer le chi et le sang car leur accumulation est à l'origine de nombreux problèmes du système nerveux. Ces stagnations doivent être dirigées vers la peau afin de les disperser vers les côtés ou vers le bas.

#### **D. La partie postérieure des jambes**

Les excès de chi du tronc sont libérés par les extrémités des membres. Sachant que les canaux du chi des jambes sont généralement plus ouverts que ceux des bras, il est logique de masser en priorité les jambes et ce, juste sous le tronc.

Il faut d'autre part savoir qu'il est plus facile de déplacer le chi vers le bas que vers les côtés, par conséquent, il faut conduire le chi vers la plante des pieds.

#### **E. La partie postérieure des bras**

Après s'être occupé des jambes et des pieds, il faut masser les bras pour harmoniser le flux de l'énergie et débarrasser le corps du chi en excès.

Les bras étant plus proches de la tête que les jambes, bien que leurs canaux soit moins ouverts, le massage des bras est très efficace pour libérer les excès du chi de la tête.

#### **F. Poitrine et abdomen**

Après avoir massé le dos et les parties postérieures des membres du patient, demandez-lui de se retourner.

Avant de poursuivre le massage, il faut aider le patient à retrouver son état méditatif, lequel a probablement été quelque peu perturbé lors du changement de position. Massez un moment la tête du patient pour l'aider à se relaxer de nouveau.

La poitrine et l'abdomen, qui contiennent la majorité des organes internes, forment la troisième partie la plus importante du massage. L'objectif est bien entendu de masser et de détendre les muscles de la partie antérieure du tronc, mais aussi de favoriser et d'accroître la circulation du chi au niveau des organes internes. Disperser les stagnations de chi qui s'accumulent dans et autour de ces organes aura pour effet d'y accroître la circulation du chi et de les maintenir en bonne santé.

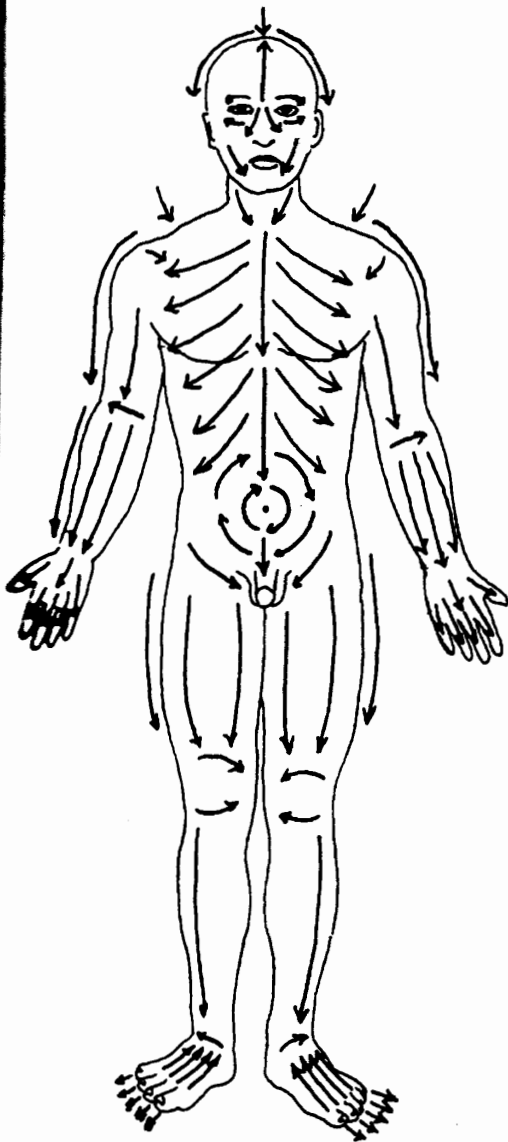
#### **G. La partie antérieure des jambes**

Après avoir détendu la poitrine et l'abdomen et dirigé les stagnations de chi et de sang vers la surface, guidez-les le long des jambes jusqu'à la plante des pieds. Suivez pour cela la même théorie que celle appliquée à la partie postérieure des jambes.

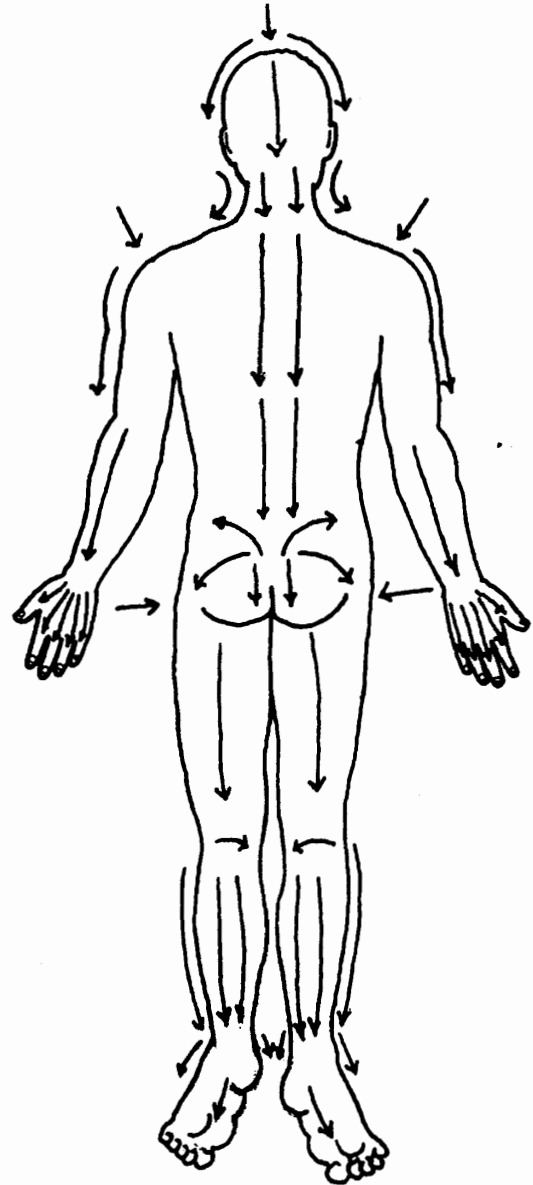
#### **H. La partie antérieure des bras**

Enfin, massez les bras pour guider le chi de la tête et du tronc vers les mains et expulsez-le.

Ce massage du corps tout entier découle des connaissances théoriques des corps énergétique et physique. Si vous n'avez pas le temps de masser tout le corps, appliquez tout de même ces schémas à la partie que vous massez. Par exemple, si vous massez la tête pour évacuer une migraine, massez aussi les bras et le dos pour guider le chi vers le bas du corps ou sur les côtés. Si vous ne le faites pas, le chi et le sang resteront dans la tête. De même, lorsque vous massez le dos pour soulager des douleurs, il vous faudra aussi masser les jambes pour guider le chi vers le bas.



4-4. Sens des massages (vue antérieure).



4-5. Sens des massages (vue postérieure).

## 2. Les trajets

Un massage chi-kung sera réussi si l'on suit les bons trajets et ce, plus particulièrement pour le *Tui Na* et le *Dian Xue*. Dans ce chapitre, nous n'étudierons que les trajets du massage général. Souvenez-vous que le massage général tend à se débarrasser des excès de chi, à harmoniser la circulation du chi et à détendre les corps physique et énergétique. La logique des trajets du massage découle de ces objectifs.

### A. Agir de haut en bas

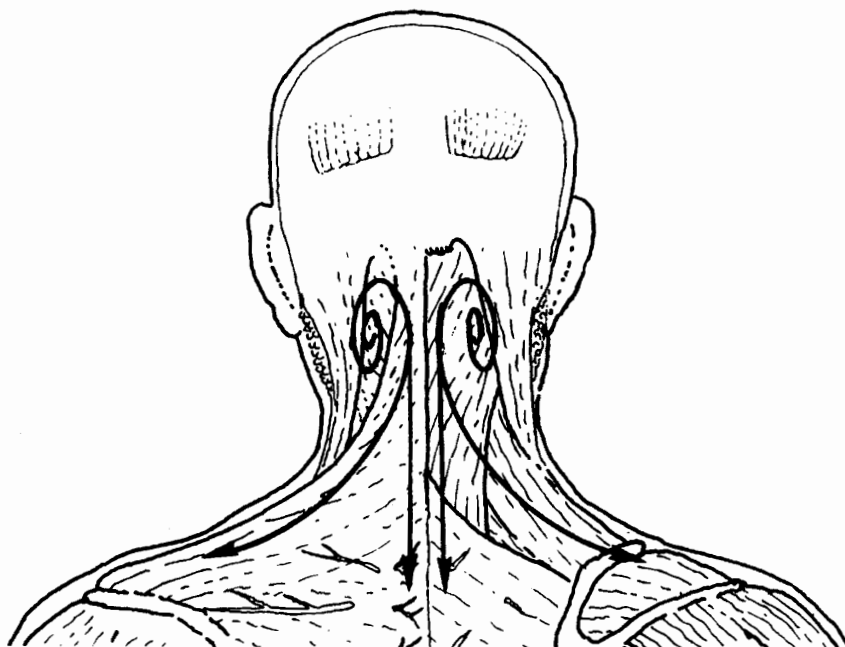
La première règle générale en massage est de guider vers le bas le chi accumulé dans la tête et le tronc pour le disperser (*illustration 4-4 et 4-5*). Ainsi, lorsque vous massez, vos mains doivent se déplacer de haut en bas. Si vous inversez le mouvement, vous nourrirez le chi et le dirigerez vers le haut. Cela empêchera la décontraction du chi et augmentera le *Yang* du corps. Vous produirez alors des tensions supplémentaires au niveau des corps physique et énergétique.

### B. Agir depuis le centre vers les côtés

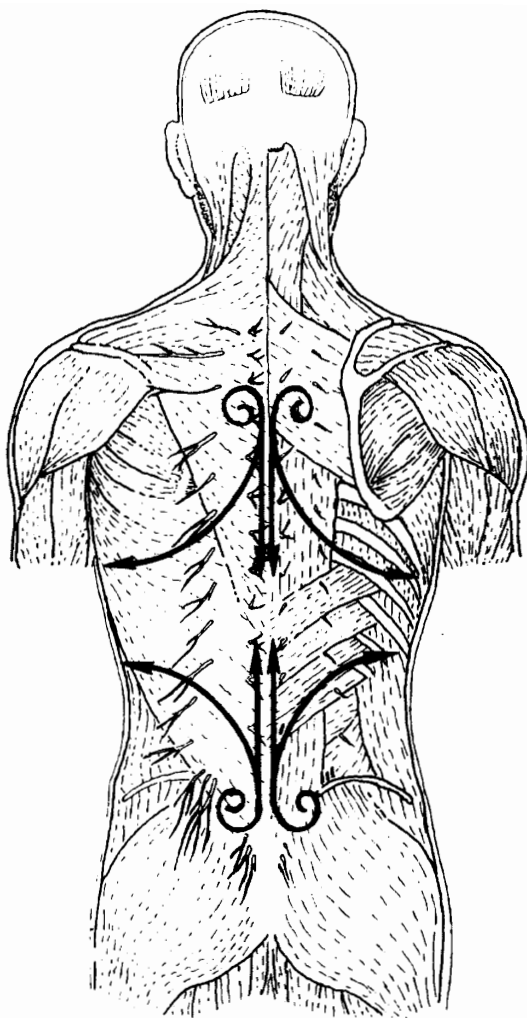
La règle générale pour disperser les accumulations du chi dans le corps consiste à masser depuis le centre vers les côtés (*illustrations 4-4 et 4-5*). Dès lors, quand vous massez, vos mains doivent se déplacer du centre du tronc vers les côtés. Comme précédemment, si vous inversez la direction, vous nourrirez l'énergie du patient et empêcherez la dispersion du chi. Cela augmentera le *Yang* dans le corps du patient et entraînera des tensions dans les deux corps physique et énergétique.

### C. Les mouvements circulaires

Il existe beaucoup de règles différentes pour les mouvements circulaires, et cela peut engendrer des confusions. La manière ou le sens de rotation sont plus importants en massage *Tui Na*, *Dian Xue* ou chi, car ces trois techniques se préoccupent de l'état du chi dans le corps. Le sens de la rotation va déterminer l'introduction ou l'extraction du chi. Il faut donc l'adapter selon les soins nécessités : disperser ou nourrir le chi. D'autre part, le sens de rotation est influencé par le mental



4-6. Sens du massage de la nuque



4-7. Sens du massage du dos.

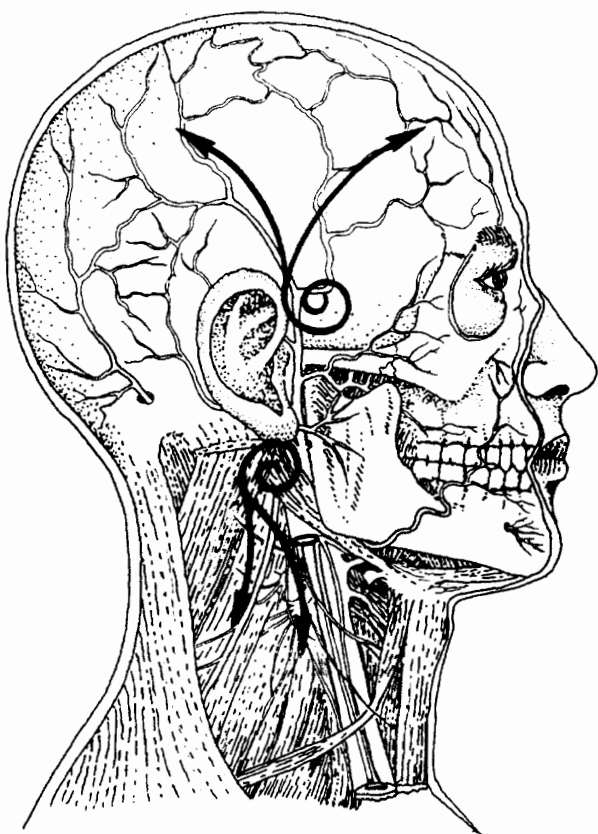
du thérapeute et par celui du patient, par le méridien concerné (*Yin* ou *Yang*), par le point d'acupuncture choisi et par l'heure. Vous comprenez maintenant qu'il est plus simple d'apprendre le massage général que ses formes « médicales ».

Dans cette partie, nous étudierons uniquement les règles du massage général dont le but est de relâcher les tensions physiques et mentales. Si vous ne savez plus dans quel sens tourner, prenez un petit moment pour réfléchir et essayez d'apprécier les différentes sensations que procure chaque sens de rotation.

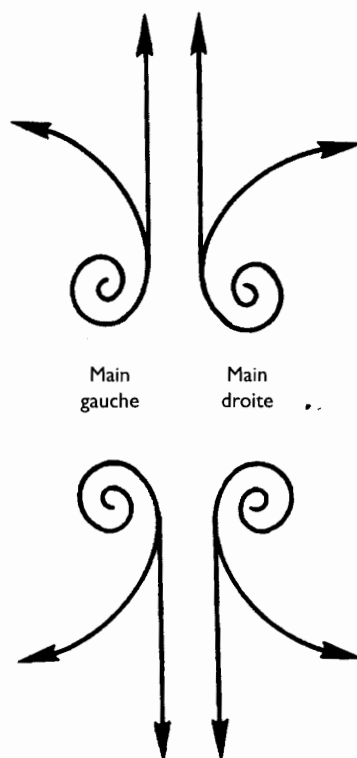
#### **a. Guider le chi et le sang vers le bas et vers les côtés**

En massage général, pour disperser les excès de chi et pour favoriser la circulation du chi et du sang, il faut emmener le chi vers le bas jusqu'aux pieds et vers les côtés dans les bras. Pour y parvenir, il existe quelques règles très simples.

Pour expliquer ces règles, nous allons prendre deux exemples :



4-8 : Sens du massage autour des oreilles.



4-9. Sens généraux des massages.

1. Lorsque vous massez la nuque, si vous faites des rotations dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, du côté droit, et dans le sens des aiguilles du côté gauche, vous guidez le chi et le sang vers le bas (*illustration 4-6*). Si vous inversez ces rotations, vous remontez le chi et le sang vers la tête, ce qui peut entraîner un excès de *Yang* dans la tête.
2. Lorsque vous massez le dos, si vous faites des rotations dans le sens contraire des aiguilles d'une montre sur le côté droit du patient, et dans le sens des aiguilles sur son côté gauche, vous dirigez son chi vers le bas et les côtés (*illustration 4-7*). Si vous inversez le sens de rotation, vous dirigez alors le chi vers le haut mais aussi sur les côtés. Si vous désirez disperser les excès de chi et relâcher les tensions, il vous faudra attirer le chi vers le bas et les côtés. Toutefois, il est des cas où vous déciderez de diriger le chi et le sang depuis le dos vers les bras. Vous pourrez alors inverser le sens des rotations.

#### **b. Masser les carrefours du sang et de l'énergie**

Il est fréquent que les carrefours du sang et de l'énergie soient tendus. Par exemple, sous les oreilles, les artères et les nerfs se séparent pour se disséminer et couvrir la tête. Si le sommet et les côtés de la nuque sont tendus, la circulation du chi

et du sang en sera affectée. Le massage de ces nœuds aidera à harmoniser la circulation du sang et de l'énergie et à réduire la pression dans les artères. Dès lors, lorsque vous massez, vous pouvez effectuer des rotations dans le sens des aiguilles d'une montre pour pousser vers le haut, mais aussi dans le sens inverse des aiguilles pour pousser vers le bas (*illustration 4-8*). Cela étirera doucement les muscles autour des carrefours et rééquilibrera la circulation sanguine et énergétique.

En règle générale, quand on utilise sa main droite en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre, on guide le chi et le sang vers le haut et sur le côté droit (*illustration 4-9*), et dans le sens inverse, on guide le chi et le sang vers le bas et à droite. Quand on utilise la main gauche, les rotations dans le sens inverse des aiguilles d'une montre guideront le chi et le sang vers le haut et la gauche, là où les rotations dans le sens des aiguilles dirigeront le chi et le sang vers le bas et le côté gauche.

### 3. La force

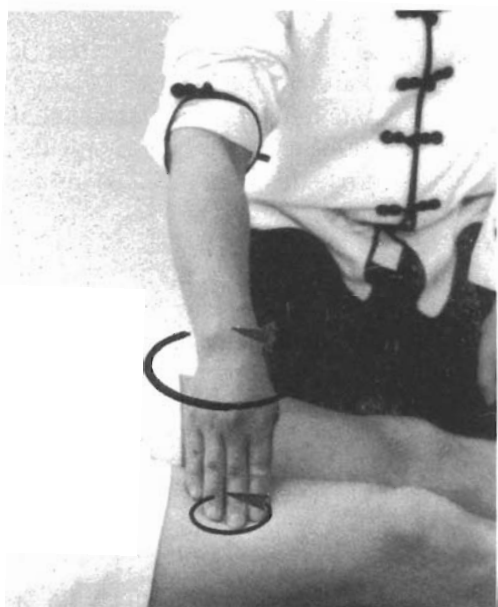
La force que l'on utilise est probablement l'un des facteurs les plus importants du massage.

Le massage s'applique à de nombreux endroits du corps comme la peau, les fascias entre la peau et les muscles, les fascias entre les couches musculaires et entre les muscles et les os, les muscles eux-mêmes, les tendons autour des articulations, les organes internes et la moelle des os. Le travail du massage part de la surface pour aller au plus profond du corps. Le moyen d'atteindre tous ces endroits ne dépend pas uniquement de la technique que vous utilisez mais aussi de la force appliquée.

La règle générale du massage est de relaxer le partenaire. Si l'on applique trop de force jusqu'à faire mal, les tensions occasionnées énerveront l'esprit du patient. Si, en revanche, la force utilisée est trop faible, c'est alors le massage qui perd de son efficacité.

Il existe quelques principes qui peuvent vous aider à atteindre vos objectifs :

- 1 La force et les trajets de votre massage doivent être constants. De cette façon, votre partenaire sait à quoi s'en tenir et sera plus à même de se détendre.
- 2 Commencez le massage avec légèreté et accroissez la force de manière graduelle. Une force légère stimule doucement les nerfs et les apaise en limitant la vitesse de transmission des messages au cerveau. Alors seulement ensuite on pourra utiliser plus de force sans déranger le patient.
- 3 Massez de la surface vers la profondeur. Au fur et à mesure que vous stimulerez les couches supérieures du corps de votre patient, les réactions de ses nerfs ralentiront. Ainsi, il pourra rester détendu quand vous augmenterez la puissance de vos pressions pour atteindre la profondeur.
- 4 Finissez en remontant de la profondeur vers la surface. Une fois que votre force a atteint la profondeur et mis en mouvement les stagnations du chi et du sang, guidez les accumulations de chi, de sang et d'acide lactique vers la surface de la peau pour les disperser et en débarrasser le corps du patient.
- 5 Enfin, pour que votre massage soit doux et agréable, vos mains doivent être détendues. Pour cela, lorsque vous massez avec les doigts, la force et le mouvement doivent être générés par le poignet (*illustration 4-10*). Lorsque vous



4-10



4-11

utilisez votre paume ou le tranchant de la main, c'est alors le coude et l'épaule qui créent la force (*illustration 4-11*). Si vous essayez de produire de la force avec la partie avec laquelle vous massez, vous serez tendu et vous ne pourrez pas appliquer les techniques de manière agréable. La meilleure façon de masser consiste à utiliser tout son corps pour générer la force, sans compter sur la seule force musculaire. Non seulement c'est la meilleure façon de masser, mais c'est aussi beaucoup plus agréable pour vous car vous sentez que tout votre corps bouge harmonieusement et vous vous fatiguez beaucoup moins vite.



## Chapitre 5

# Le massage général

## 普通按摩

---

### 5-1. Introduction

Dans ce chapitre, nous allons aborder le savoir-faire du massage général. Tout au long de votre pratique du massage, vous vous trouverez confronté à certaines questions :

1. Quels sont les principaux problèmes qui peuvent m'empêcher d'atteindre mes objectifs ?
2. Comment les résoudre ?
3. Est-ce que j'obtiens effectivement les résultats que la théorie laisse supposer ?

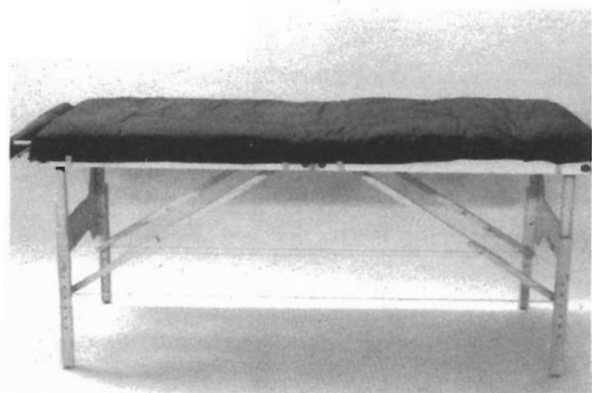
Garder ces questions à l'esprit vous permettra d'évaluer vos progrès et de modifier votre approche si nécessaire.

Au chapitre III, nous avons étudié de nombreuses techniques, vous pourrez les essayer dans votre pratique et même en créer d'autres encore.

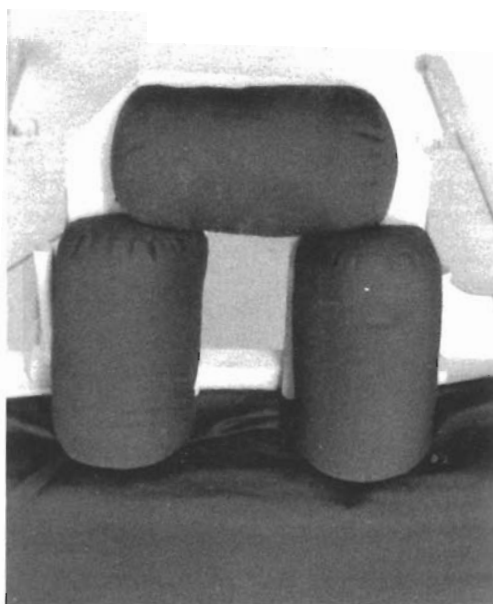
Nous aborderons dans un premier temps les techniques de massage du mental. Elles sont utilisées pour détendre le patient aussi bien mentalement que physiquement. Nous verrons ensuite l'aspect physique du massage général et, pour cela, nous diviserons le corps en cinq parties : la tête, le dos, la partie postérieure des membres, le thorax et l'abdomen et la partie antérieure des membres.

Dans la première partie de ce livre, nous avons évoqué l'importance de l'environnement dans lequel devait être effectué le massage. Il est primordial de créer une atmosphère chaleureuse et confortable, tant pour vous que pour votre patient. Étudiez bien cette partie.

Le massage général du corps entier prend habituellement environ deux heures. C'est certes très appréciable pour le partenaire, mais cela demande beaucoup de patience et d'enthousiasme de la part du masseur. La plupart du temps, on n'effectue



5-1 Table de massage



5-2 Accessoire de massage pour la tête

qu'un massage partiel du corps en fonction des besoins du patient. La tête et le dos sont les régions qui sont le plus fréquemment traitées. Viennent ensuite les bras, les jambes et enfin, le thorax et la partie supérieure de l'abdomen. On masse rarement la partie inférieure de l'abdomen car elle se trouve à proximité des organes sexuels et, à moins que le patient ne soit assez proche du thérapeute, cela peut heurter la pudeur et provoquer un certain inconfort.

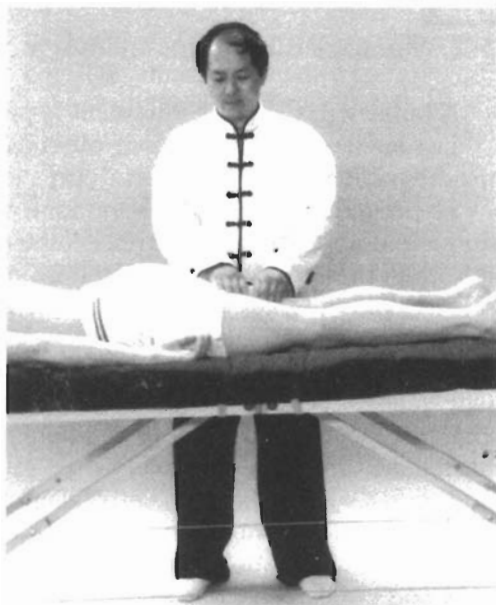
Lorsque l'on masse tout le corps d'un patient, et si celui-ci n'est pas trop pudique, il vaut mieux qu'il soit déshabillé pour une meilleure communication énergétique. On utilise habituellement une serviette pour recouvrir les parties du corps sur lesquelles l'on ne travaille pas afin d'éviter que le patient n'ait froid. De nombreuses personnes aiment porter un short lorsqu'elles se font masser mais cela peut gêner le massage de l'abdomen inférieur ou des hanches. Quand on ne masse qu'une partie du corps, il est préférable qu'elle soit dénudée. Cela favorise l'échange de chi et donne à la main une plus grande sensibilité. Toutefois, cela n'est pas absolument nécessaire. En effet, si le patient répugne à exposer une partie de son corps, il vaut mieux ne pas insister.

Puisque le massage général ne traite pas les traumatismes, on n'utilise généralement pas d'huiles à base de plantes ou d'onguents. Certaines personnes aiment utiliser des lubrifiants, comme les huiles pour bébé ou l'huile d'olive, pour masser le corps à l'exception de la tête. Toutefois, si une peau lubrifiée permet à la main des mouvements plus harmonieux et plus souples, l'huile a aussi pour effet de boucher les pores, nuisant ainsi à la communication du chi entre le masseur et le patient. Pour cette raison, de nombreux masseurs chinois n'utilisent pas d'huile et lui préfèrent un carré de soie pour « huiler » leurs mouvements.

Avant d'aborder le massage général en lui-même, nous voudrions nous attarder sur l'endroit où le patient s'allonge, que ce soit le sol, un lit ou une table spécialement prévue à cet effet.



5-3



5-4

Votre première préoccupation doit concerner la nature du matériau sur lequel repose le patient. Si vous massez sur le sol, il vous faut utiliser un matériau bien isolant pour que le chi du patient ne soit pas en contact avec le chi du sol. Cette isolation doit être assurée par un matériau naturel très épais. Si la couche est trop fine, le patient sentira toujours le *Yin* du sol et continuera à perdre du chi dans la terre. Si la couche est faite d'une matière synthétique, des charges électrostatiques pourront s'y accumuler et provoquer une sensation d'inconfort chez le patient. Le futon (matelas traditionnel japonais en coton) est le support le plus fréquemment utilisé en massage. Il est aussi utilisé comme lit et pour la méditation. Si vous massez sur un lit occidental, veillez à ce qu'il ne soit pas trop mou. C'est mauvais pour le massage de la colonne vertébrale. Enfin, la table à masser a l'avantage de mettre le patient à bonne hauteur pour le praticien. Il existe un grand choix de tables de massage en bois. Nous vous en proposons un exemple sur la photo 5-1.

Votre seconde préoccupation doit concerner la nuque. Lorsqu'une personne est allongée sur le ventre sur une surface plane, elle doit avoir la tête tournée vers le côté. Au bout d'un moment, les muscles du cou se tendent et deviennent douloureux et la position devient inconfortable. C'est pour cette raison que certaines tables de massage ont une extension qui permet au patient de s'allonger sur le ventre sans gêne pour le cou (photo 5-2). Si vous avez l'occasion d'en acquérir une, faites-le.

Le troisième élément à prendre en considération est la hauteur de la table. Si elle est trop haute, il sera difficile de masser le rachis car lorsque l'on masse la colonne vertébrale, il est très important que les pressions appliquées soient également réparties de part et d'autre des articulations vertébrales. Dès lors, il est appréciable de pouvoir baisser la table de manière à pouvoir enjamber le patient quand vous travaillez sur son dos (photo 5-3). En revanche, lorsque vous massez les autres parties du corps comme les cuisses, le thorax ou l'abdomen, la table doit être au niveau de votre taille, pour éviter d'être courbé en permanence (photo 5-4). La meilleure solution est d'avoir une table ajustable.

## 5-2. Massage du « corps mental »

N'oubliez pas le point sûrement le plus important :

Les meilleurs résultats sont obtenus quand les personnes massées utilisent leur propre mental pour réguler leur corps et leur chi.

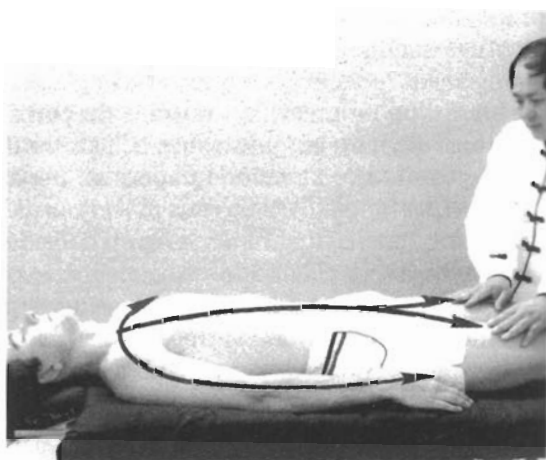
La première étape s'attachera donc à masser le mental et l'esprit. Une fois l'esprit du patient atteint, vous pourrez l'emmener vers l'état semi-hypnotique de méditation qui libérera ses pensées et détendra son mental. Son corps pourra à son tour se relaxer, vous permettant de le masser et de réguler son chi et son sang de manière beaucoup plus efficace.

Avant de masser le mental de votre patient, il y a quelques points auxquels il vous faut veiller. Premièrement, faites que votre patient se détende grâce à l'ambiance chaleureuse du lieu et à la relation que vous pouvez entretenir avec lui. Votre partenaire doit être capable de se relaxer complètement et de porter toute son attention à son corps afin d'entrer dans un état proche de la méditation. Efforcez-vous d'éloigner du patient toute source de distraction extérieure qui l'empêcherait de se concentrer uniquement sur son corps. Son attention doit être exclusivement tournée vers son chi et votre massage. Deux méthodes permettent d'obtenir un tel résultat. L'une consiste à demander au patient de s'allonger sur le ventre, de fermer les yeux et de se détendre le plus possible. De vos mains caressez légèrement son corps le long des trajets de massage, du haut vers le bas, et du centre vers les membres (*photo 5-5*). Répétez la manœuvre plusieurs fois. Ensuite, retournez le patient sur le dos et répétez le même processus plusieurs fois (*photo 5-6*). Ne touchez le patient qu'après avoir réchauffé vos mains en les frottant l'une contre l'autre car il n'y a rien de plus désagréable que le contact d'une main froide sur la peau. Une fois que vous aurez ainsi parcouru le corps de votre patient, il vous sera aisé de capter définitivement son attention.

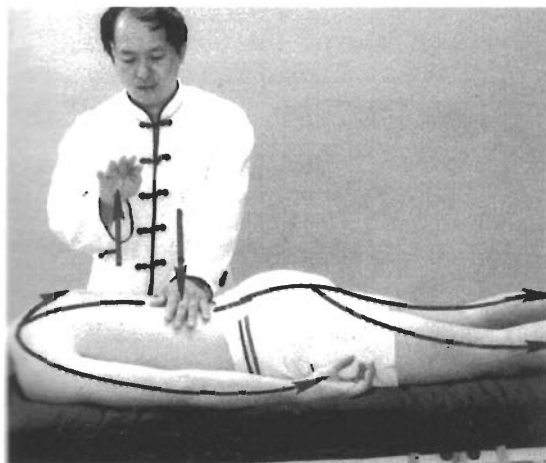
Certaines personnes utilisent une méthode différente. Au lieu de brosser légèrement le corps du patient, elles le tapotent en suivant les trajets de massage (*photo 5-7*). Toutefois, et à la lumière de ma propre expérience, cette méthode n'est pas aussi efficace que la précédente.



5-5



5-6



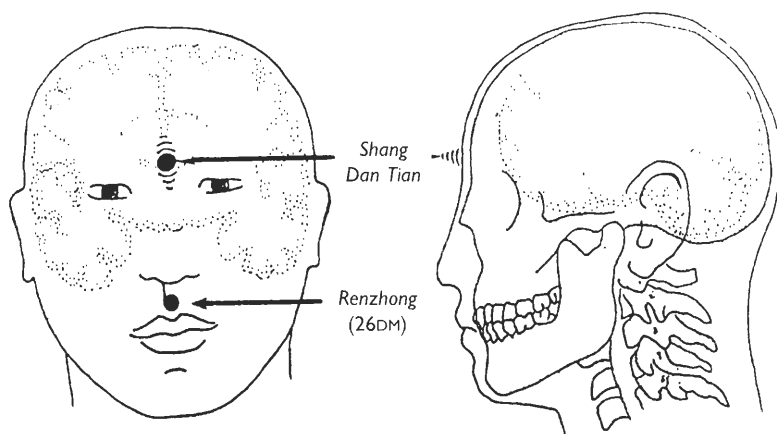
5-7

La dernière étape du massage du mental consiste à masser le centre spirituel qui est situé sur le front. Cet endroit s'appelle *Shang Dan Tian* (上丹田, Champ supérieur de l'élixir) par les pratiquants de chi-kung chinois et le « Troisième Œil » par les pratiquants occidentaux. On reconnaît, aussi bien en Asie qu'en Occident, que cette région est capable de ressentir les énergies naturelles et qu'elle est le centre de l'esprit. D'un point de vue anatomique, ce point se situe dans le prolongement de l'espace qui sépare les deux lobes du cerveau (*illustration 5-8*). Pour le chi-kung chinois, le chi du cerveau est

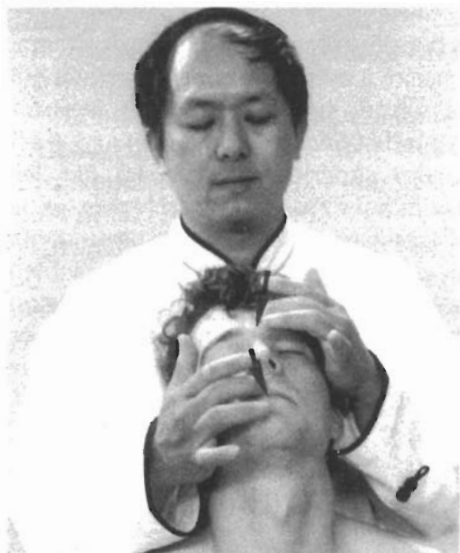
capable de passer à travers ce point pour communiquer avec les énergies naturelles. Certaines personnes après entraînement sont capables de ressentir des choses que les autres ne peuvent pas sentir — un peu comme s'ils pouvaient voir au travers d'un œil supplémentaire très spécial. De ce fait, on considère le *Dan Tian* supérieur (ou le Troisième Œil) comme la porte par laquelle on peut avoir accès au centre mental.

Une autre approche répandue consiste à stimuler le point *Renzhong* pendant que l'on masse le *Dan Tian* supérieur (*illustration 5-8*). Les praticiens chinois et les pratiquants de chi-kung savent que sa stimulation vivifie l'esprit et tonifie la vitalité, notamment dans les cas de perte de connaissance. En massage, le travail simultané sur le *Dan Tian* supérieur et sur *Renzhong* vous aidera à centrer le mental du patient.

Pour masser ces deux points, faites asseoir le partenaire et laissez sa tête reposer sur votre thorax. Utilisez vos doigts ou vos paumes pour masser le *Dan Tian* supérieur et appliquez simultanément une pression ferme sur le point *Renzhong* à l'aide de l'autre main (*photo 5-9*). Il est aussi possible d'effectuer cette manœuvre lorsque le patient est allongé (*photo 5-10*).



5-8. Le Shang Dan Tian ou Dan Tian supérieur et le point Renzhong.



5-9



5-10

Pendant que vous massez le centre spirituel du patient, demandez-lui de se concentrer sur vos mains, de se détendre le plus possible et de respirer profondément de façon à atteindre l'auto-hypnose. Ceux qui pratiquent régulièrement la méditation y parviendront plus facilement. Vous devriez être capable, après quelques minutes de massage du *Dan Tian* supérieur, d'amener votre patient à un état méditatif. Bien sûr, la coopération du patient est cruciale.

Une fois que vous avez amené le patient à un état proche de la méditation, alors vous pouvez masser ses corps énergétique et physique.

Dans la partie suivante, nous allons détailler les techniques de massage de la tête, du dos, de la face postérieure des membres, du thorax, de l'abdomen et de la face antérieure des membres. À chaque fois, nous étudierons la structure anatomique, la théorie de massage, les portes et les croisements, et les articulations.

### 5-3. Massage de la tête

Comme nous l'avons vu, la tête est la partie la plus importante chez l'homme, c'est elle qu'il faut masser en premier. Nous incluons aussi la nuque dans cette partie, car elle est la voie de passage du chi et du sang en direction de la tête.

#### 1. Structure anatomique et systèmes circulatoires de la tête

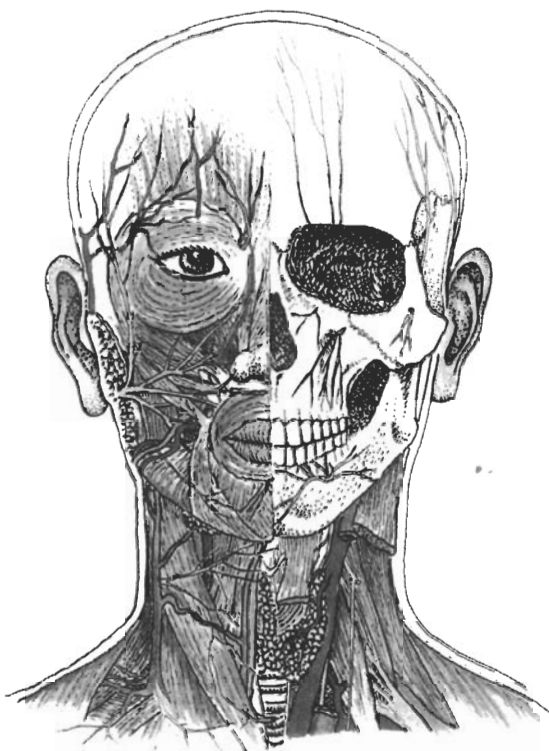
Sous la peau, y compris sous le cuir chevelu, se trouve une couche de graisse. La peau est contrôlée par le cerveau grâce à de très nombreuses ramifications nerveuses. Le chi, l'oxygène et les nutriments parviennent aux cheveux et la peau par des milliers de capillaires sanguins et une multitude de petites subdivisions des méridiens.

Puis viennent les fascias. Souvenez-vous, on les trouve partout dans le corps : entre et autour des muscles, entre les muscles et les os, et entre et autour des organes internes. Sous les fascias, il y a donc les muscles, les nerfs, les artères, les veines et les glandes lymphatiques. Les muscles du sommet de la tête sont généralement très fins et s'épaississent sur la face, plus ou moins selon la puissance nécessaire à mouvoir les yeux, le nez, la bouche... Sous les muscles se trouve le squelette et dedans on rencontre encore des artères, des veines et des nerfs, tous en relation avec le cerveau.

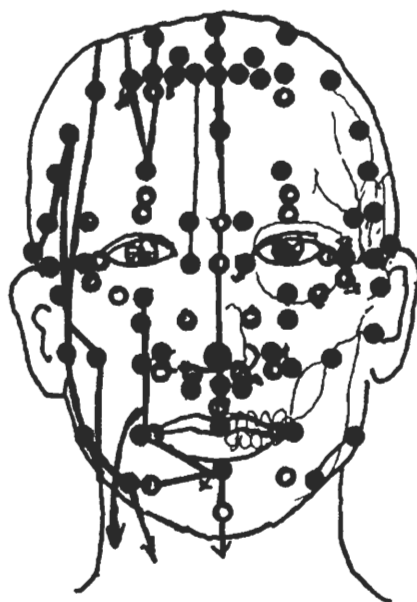
Lorsque l'on regarde la tête de face (*illustration 5-11*), on remarque sous les muscles du cou, de larges artères et veines, des nerfs et des glandes lymphatiques. Ensuite, on trouve la gorge. Sur les côtés (*illustration 5-12*), on trouve de larges groupes musculaires et dessous, encore des artères, des veines et des nerfs. Comme vous pouvez le constater sur les illustrations, tout le système circulatoire de la tête prend logiquement sa source à la base du cou.

Quand on regarde l'arrière de la tête (*illustration 5-13*), on distingue de très nombreuses artères, veines et nerfs qui diffusent à partir de la base de la nuque vers le sommet de la tête. La colonne vertébrale occupe le centre de la nuque, maintenue de part et d'autre par deux solides groupes musculaires. De chaque articulation des vertèbres se connectent ou émergent aussi des artères, des veines et surtout des nerfs qui se propagent jusqu'aux muscles.

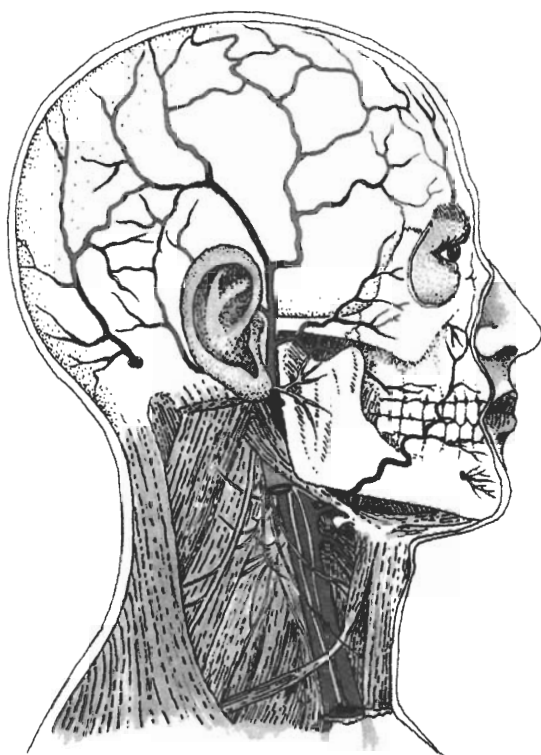
Gardez bien à l'esprit que ces systèmes circulatoires sont physiques et donc visibles. Ces systèmes physiques ont cependant besoin, pour fonctionner, d'un réseau invisible qui les approvisionne en chi ou bioélectricité. Les illustrations 5-14, 5-15, 5-16 et 5-16 bis montrent les circuits frontaux, latéraux et postérieurs du système circulatoire du chi de la tête.



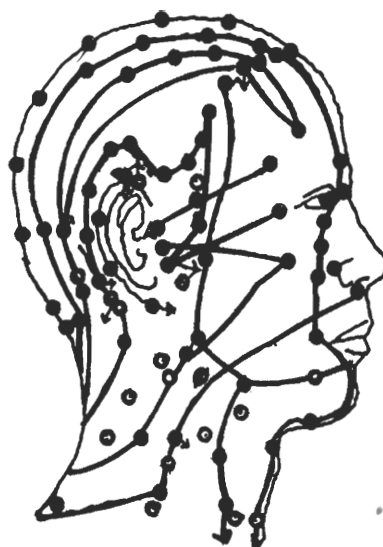
5-11 Vue anatomique antérieure de la tête



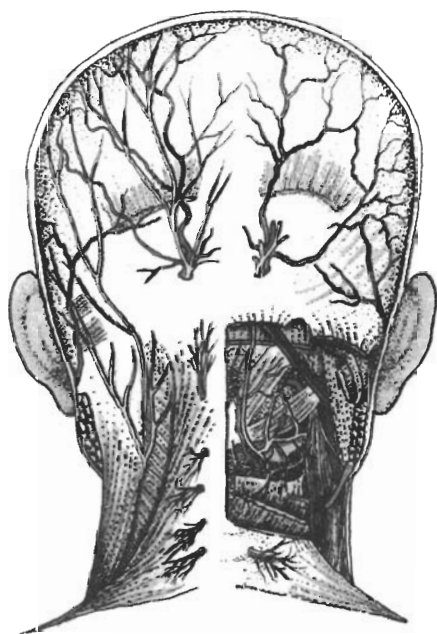
5-14 Canaux primaires du chi et méridiens d'acupuncture de la face.



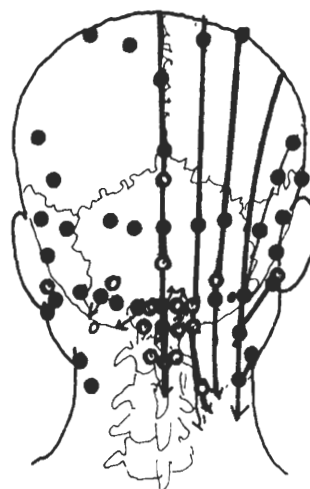
5-12 Vue anatomique sagittale de la tête.



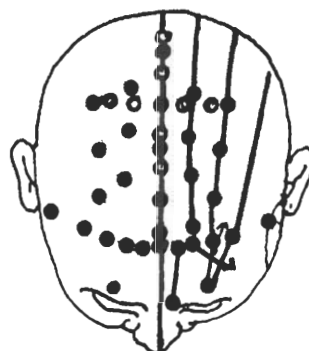
5-15. Canaux primaires du chi et méridiens d'acupuncture de la tête (vue sagittale).



5-13. Vue anatomique postérieure de la tête.



5-16. Canaux primaires du chi et méridien d'acupuncture de la tête (vue postérieure).



5-16 bis. Canaux primaires du chi et méridiens d'acupuncture de la tête (vue supérieure).



## 2. Théorie

La tête est le centre de tout le corps : elle gouverne et influence les corps physique, mental et énergétique. Quand vous massez la tête, il faut d'abord la détendre pour que l'esprit puis le corps puissent à leur tour se décontracter.

Une cellule du cerveau consomme dix fois plus d'oxygène que toute autre cellule. Si vous massez correctement la tête, vous relaxerez les muscles et apaiserez le système nerveux. Les vaisseaux élargis permettront aux flux sanguins de s'accroître et d'apporter la quantité d'oxygène nécessaire au cerveau.

De plus, lorsque les réseaux musculaires et nerveux de la tête sont détendus, les méridiens du chi sont eux aussi grand ouverts, l'énergie circule alors plus harmonieusement au niveau de la tête. Réguler la circulation du chi et du sang peut prévenir, voire même guérir les maux de tête. D'autre part, nourrir correctement le cerveau de chi ralentit le processus de dégénérescence.

Les pratiquants de chi-kung chinois estiment que la première condition à respecter pour avoir un corps sain est de maintenir les cellules du cerveau en bonne santé.

Lorsque les cellules reçoivent suffisamment de chi, elles fonctionnent mieux et provoquent un regain d'énergie au niveau de l'esprit. La vitalité s'en trouve augmentée, ce qui est la clé de la longévité.

En massage, la tête est divisée en trois parties :

### A. Le sommet, les côtés et l'arrière

Ces zones, nous l'avons vu, contiennent de nombreux nerfs, vaisseaux sanguins et méridiens cachés par la fine couche de muscles entre la peau et le crâne. Si pour une raison ou pour une autre les muscles sont tendus, la circulation du chi et du sang en direction du cerveau sera perturbée. Cela se traduit par une déficience de l'approvisionnement de ces parties de la tête. La calvitie et les cheveux blancs pourraient s'expliquer ainsi.

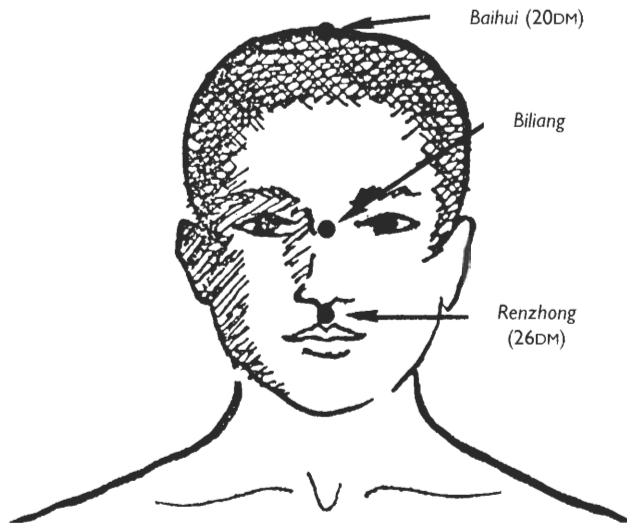
### B. Le visage

Masser le visage permet aux yeux et aux oreilles de fonctionner normalement. Ces deux organes ont tendance à se dégrader avec l'âge. Le massage accroît aussi l'approvisionnement en chi du nez et de la bouche, ce qui les aide à travailler correctement.

### C. Le cou

Le cou est la voie de passage vers la tête qu'empruntent le sang et l'énergie. Anatomiquement, il est constitué d'une âme osseuse entourée de plusieurs épaisseurs de muscles. Les nerfs, les méridiens et les vaisseaux sanguins sont entourés par les couches de muscles. Le massage doit détendre le cou pour ouvrir tous les canaux et vaisseaux qui y transitent.

En plus de cette grande porte qu'est le cou, il existe au niveau de la tête de nombreuses petites portes. Lorsque l'on masse la tête, il faut s'attacher à disperser toutes les tensions accumulées au niveau de ces portes où le chi et le sang peuvent être bloqués, pouvant causer des maux de tête (par excès de chi) ou des étourdissements (par déficience de chi).



5-17. Les points Bai Hui, Biliang et Renzhong

### 3. Portes de la tête

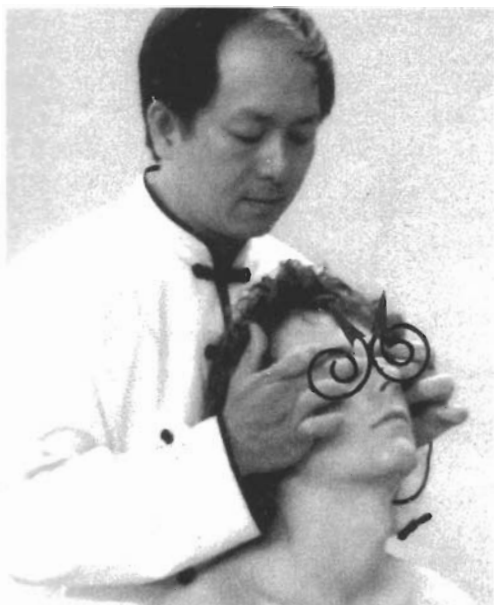
#### 1. *Biliang*

Le point *Biliang* (鼻樑) n'est pas un point d'acupuncture mais une porte importante pour le massage. Il est situé sur l'arête du nez et est directement en liaison avec les sinus (*illustration 5-17*). Si les sinus fonctionnent mal et que le nez se bouche, masser le point *Biliang* décontractera les muscles et les nerfs autour du nez et des sinus. Quand on a des difficultés à respirer, le *Dan Tian* supérieur est perturbé et l'esprit ne peut être calme.

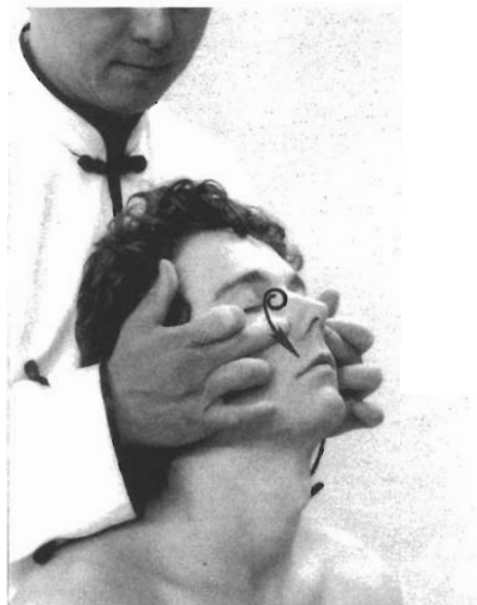
L'arête du nez se situe juste au-dessus des cavités nasales. Si cette région est contractée, les membranes internes du nez gonflent et gêneront la circulation de l'air. C'est ce qui se produit généralement quand on attrape froid.

Le massage le plus fréquent utilise soit les index, soit les majeurs pour presser légèrement les bords de l'arête nasale et effectuer des mouvements circulaires. Au sommet de l'arête, les rotations se font selon les règles précédemment établies mais ensuite, on dirige le chi vers le *Dan Tian* supérieur, d'où il pourra aisément être évacué vers le haut ou vers les côtés (*illustration 5-18*). Sur la partie inférieure du nez, on repoussera le chi vers les côtés et vers le bas au moyen de quelques rotations sur la partie osseuse du nez puis en dirigeant le chi vers le *Dan Tian* supérieur. On recommence une série de rotations mais cette fois, en guidant le chi le long des parois nasales (*photo 5-19*) puis vers les côtés du visage pour l'évacuer.

Lorsque vous exécutez ce massage, votre toucher doit être doux et léger. Gardez à l'esprit qu'un toucher léger aide à se relaxer et qu'une pression plus forte engendre la tension des muscles. Votre mouvement doit être harmonieux et continu. Cela permettra à votre patient de "suivre" votre massage et d'utiliser son propre *Yi* (volonté) pour guider son chi.



5-18

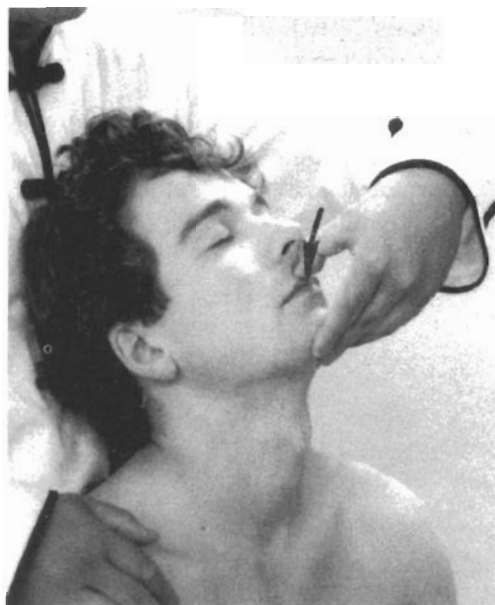


5-19

## 2. Renzhong (26DM)

Le point *Renzhong* (人中) est situé sous le nez. Il est bien connu des praticiens chinois et des pratiquants de chi-kung pour sa capacité à stimuler la conscience et à réveiller (illustration 5-17). Sa stimulation peut augmenter le niveau de chi dans la tête et arrêter les éternuements. Il permet aussi d'élever l'esprit et de ranimer une personne inconsciente. Enfin, le massage de ce point peut lever les blocages des méridiens (canaux du chi) de la tête.

Utilisez tout simplement l'extrémité du pouce ou du majeur pour effectuer une pression ferme accompagnée d'un vibrer (photo 5-20).

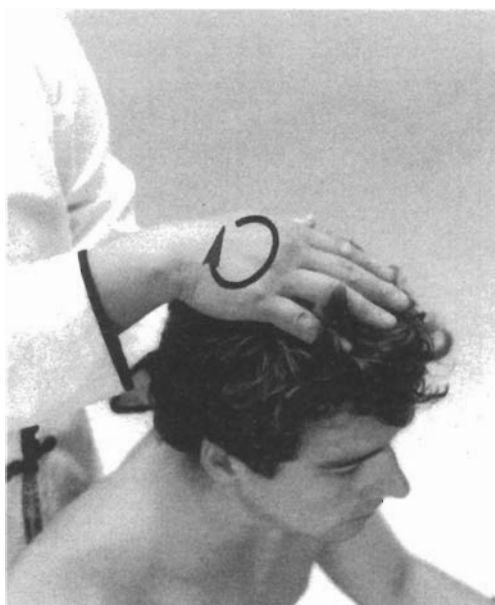


5-20

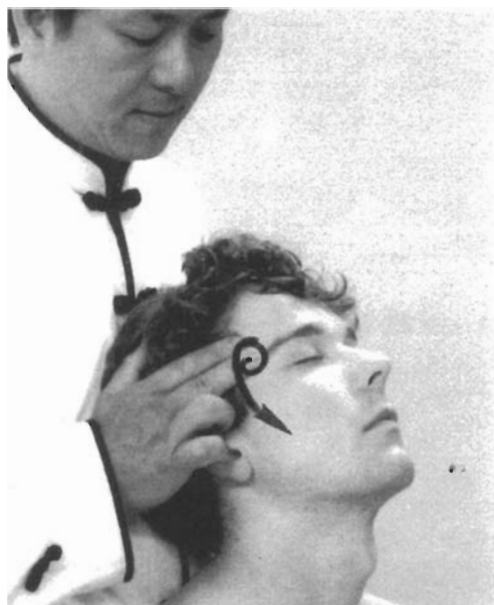
## 3. Baihui (20DM)

*Baihui* (百會, Réunion des Cents) est la porte située au sommet de la tête (illustration 5-17). C'est à travers elle que le cerveau peut communiquer avec le chi de la nature. Le chi peut donc y atteindre aisément le cerveau pour le nourrir.

Pour masser ce point, placez-y votre paume droite et effectuez de petites rotations dans le sens des aiguilles d'une montre pour nourrir le cerveau (photo 5-21). Inverser le sens de rotation aura pour effet de disperser le chi du cerveau et d'éliminer les maux de tête.



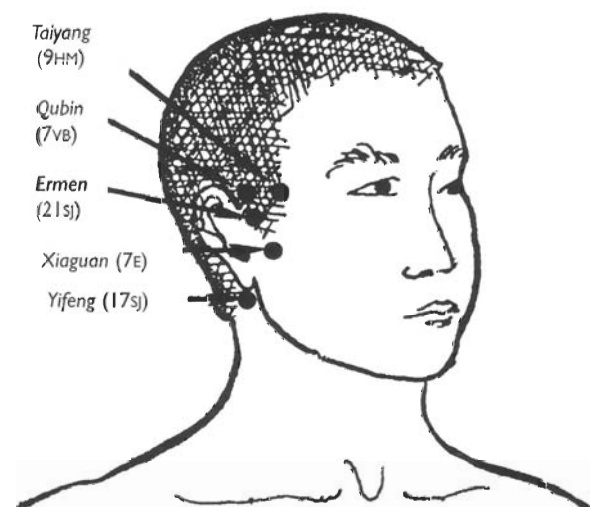
5-21



5-23

#### 4. Taiyang (9HM)

Les points *Taiyang* (太陽, soleil) correspondent aux tempes (illustration 5-22). Lorsque le cerveau se fatigue, par excès de souci ou de réflexion, les muscles de la région temporale se tendent et perturbent l'approvisionnement en énergie et en sang, ce qui provoque généralement des maux de tête. Il est donc important d'ouvrir ces portes en massant légèrement les tempes afin d'y détendre les muscles et de permettre au sang et au chi de circuler normalement.



5-22. Les points Taiyang, Qubin, Ermen, Xiaguan et Yifeng

Pour masser les tempes, on se sert généralement de l'index ou du majeur en mouvements circulaires. La dispersion générée par ces rotations doit se faire vers le cou, puis vers le front de votre partenaire, vers le sommet de la tête et enfin vers l'arrière (photo 5-23). La force de ces mouvements doit être continue. Après ces quelques rotations, dirigez le massage vers la joue pour disperser le sang et l'énergie. Vous pouvez reproduire plusieurs fois ces mouvements pour réduire la pression au niveau des tempes.

### 5. *Yifeng* (17sj)

Les portes *Yifeng* (翳風, Cache du Vent) sont des points très importants situés sous chacune des oreilles où passent deux artères majeures qui vont vers le cerveau (illustration 5-22). Si les muscles du cou sont tendus, ces artères sont resserrées et le cerveau ne reçoit alors plus assez d'oxygène. Cela peut engendrer des étourdissements. Une constriction de cette région risque aussi d'entraver la circulation du sang qui va de la tête vers le corps et ainsi causer des maux de tête.

Massez avec le pouce ou le majeur en remontant sur la face antérieure et en descendant sur la face postérieure (photo 5-24). Cela dispersera le chi stagnant vers les muscles à l'arrière du cou. Après avoir effectué quelques rotations, poussez vers la base du cou. Répétez le processus plusieurs fois jusqu'à sentir la région sous l'oreille détendue.

### 6. *Ermen* (21sj)

*Ermen* (耳門, Porte de l'Oreille) se situe devant l'oreille et sur l'artère qui vient du point *Yifeng* (illustration 5-22). Les points *Yifeng*, *Ermen* et *Qubin* sont souvent traités comme un seul point car ils sont tout trois situés sur la même artère. Si le point *Yifeng* est massé vers le bas, *Ermen* et *Qubin* sont eux massés vers le sommet de la tête, pour améliorer la circulation du sang qui va des oreilles vers le haut de la tête. Pour masser



5-24



5-25

ce point, frottez de façon circulaire avec l'index (ou avec l'index et le majeur), puis poussez doucement vers le haut. Arrivé au point *Qubin*, reprenez les rotations, puis finissez en poussant vers le haut pour ramener le chi et le sang vers le sommet de la tête (*photo 5-25*). Le sens des cercles doit d'abord aller vers le bas, puis vers l'arrière du cou, vers le haut et enfin vers l'avant. Cela facilitera l'évacuation des accumulations de sang et de chi de la tête.

### 7. *Qubin* (7VB)

Comme nous l'avons vu, *Qubin* (曲鬢, Courbe des Favoris) est généralement traité avec les points *Yifeng* et *Ermen* (*illustration 5-22*). Les Chinois pensent que lorsque des cheveux poussent sur les tempes d'une personne qui vieillit, c'est parce qu'en ces trois points, la circulation du sang et de l'énergie ne se fait plus de manière harmonieuse.

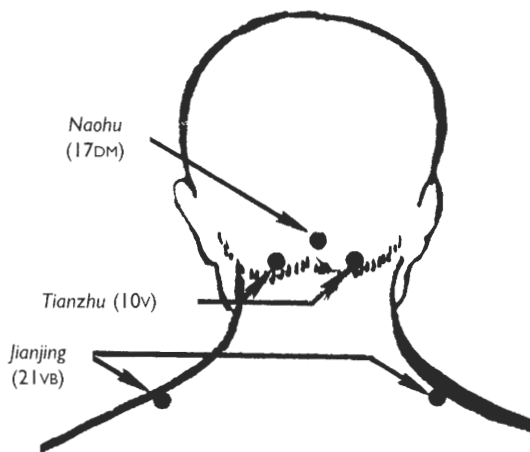
Pour les procédures de massage de ce point, reportez-vous au paragraphe précédent.

### 8. *Xiaguan* (7E)

*Xiaguan* (下關, Dessous de la Barrière) est situé sur l'articulation de la mâchoire (*illustration 5-22*). Masser ce point peut disperser les stagnations de sang et de chi dans l'articulation mais aussi maintenir un bon fonctionnement de la glande parotide. Pour cela, conduisez l'index et le majeur d'un mouvement circulaire vers le bas et l'avant (*photo 5-26*). Faites quelques cercles puis poussez doucement vers le menton.



5-26



5-27 Les points Naohu, Tianzhu et Jianjing.

### 9. *Tianzhu* (10V)

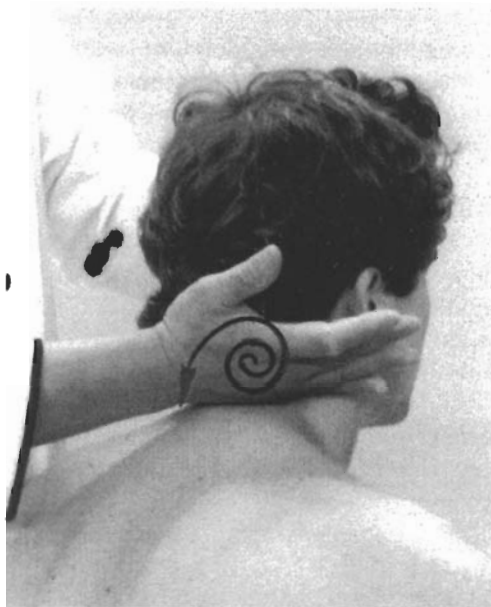
*Tianzhu* (天柱) se traduit par « Pilier Céleste ». « Céleste » désigne la tête. Ce point est situé sur la nuque (*illustration 5-27*).

La nuque est une porte par laquelle s'effectue l'échange de sang et de chi entre le tronc et la tête. Toute tension de cette région compromettra cette circulation. Il faut donc absolument masser la nuque et détendre les muscles si l'on veut que la tête soit vraiment relaxée.

Sur l'arrière du cou, se trouvent deux ensembles de muscles majeurs. Lorsque



5-28



5-29

vous massez cette zone, votre attention devra plus particulièrement se porter sur ces deux groupes musculaires. Les muscles que l'on trouve sur les côtés du cou ne servent qu'à tourner la tête, aussi il n'est habituellement pas nécessaire de leur consacrer trop de temps. Il suffit d'un massage léger et bref pour parfaire la relaxation du patient.

En ce qui concerne la partie antérieure du cou, la gorge, vous pouvez y passer délicatement la main mais ne massez pas cette partie car elle ne comporte pas de muscles importants.

Masser le point *Tianzhu* facilite la décontraction des muscles de la nuque. Il est d'autre part toujours massé avec le point *Naohu* (腦戶) que nous étudierons plus loin. Pour travailler ces points, le partenaire doit être assis. Ainsi, vous pourrez utiliser vos pouces pour les presser doucement, effectuer quelques rotations et finalement pousser délicatement vers le bas et l'arrière du dos. Le sens des rotations doit être vers le bas lorsque vous longez la ligne médiane de la colonne vertébrale (photo 5-28). Il est éventuellement possible de soutenir d'une main la tête du patient et de se servir du tranchant de l'autre main pour masser dans le sens décrit plus haut (photo 5-29).

On obtient une relaxation optimale en allongeant le patient sur le dos. En effet, dans cette position, la nuque ne supporte plus le poids de la tête, les muscles s'en trouvent donc déjà détendus. Asseyez-vous



5-30

ou agenouillez-vous derrière la tête du patient et servez-vous de l'index et du majeur pour appliquer sur ces points une pression dirigée vers le haut, exécutez des cercles dans le sens déjà mentionné, puis dirigez le chi vers les côtés en direction des épaules (*photo 5-30*).

#### 10. *Naohu* (17DM)

Le point *Naohu* (腦戶) est situé sur la ligne médiane de la face postérieure du cou juste sous le crâne (*illustration 5-27*). *Naohu* signifie « Porte du Cerveau ». Il est ainsi nommé car il est la porte par laquelle le chi accède au cerveau. Masser cette porte ainsi que les muscles de cette région favorise l'échange de chi entre le cerveau et le corps.

Pour masser ce point, servez-vous de votre pouce (partenaire assis) ou de votre majeur droit (partenaire couché) pour presser doucement dans un mouvement circulaire (*photo 5-31*). Une rotation dans le sens des aiguilles d'une montre « nourrira » le cerveau, le sens contraire facilitera la relaxation et la dispersion des excès de chi.



5-31

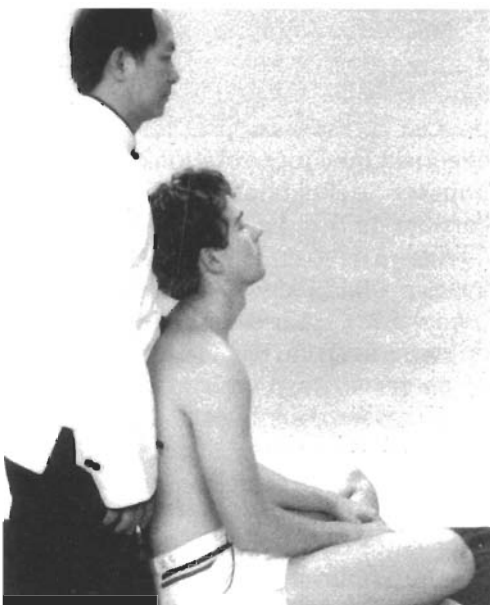
Ces dix points sont ceux dont il faut s'occuper lorsque vous massez la tête. Si les muscles autour de ces points sont tendus, la circulation du chi s'en trouve affectée. Lorsque vous les massez, prenez garde à ne pas provoquer de douleur. Cela ne pourrait qu'engendrer des tensions supplémentaires. Massez ces dix portes délicatement et dans la bonne direction avant de vous attaquer au reste du corps. Souvenez-vous qu'il faut se frotter les mains pour les réchauffer avant de toucher un patient.

#### 4. La technique

Nous allons maintenant étudier les techniques et les trajets de massage de la tête les plus répandus. Le patient peut être soit assis, soit allongé sur le dos.

##### A. Position assise

Votre partenaire peut être assis sur le



5-32



sol jambes croisées et vous à genoux derrière lui, ou assis sur une chaise et vous debout derrière lui. Dans les deux cas, le patient doit se sentir le plus à l'aise possible. Si vous invitez votre partenaire à s'appuyer contre vous, il pourra détendre sa colonne vertébrale et sa tête (*photo 5-32*).

### 1<sup>re</sup> étape

Massez doucement de vos majeurs l'arête nasale dans un mouvement circulaire cinq fois de suite. Le sens de rotation est dicté par les règles précédemment énoncées. Dirigez ensuite votre poussée vers le centre du front. Puis, avec les mains, continuez à pousser vers le sommet de la tête, le long de la face postérieure du cou et finalement vers les côtés (*photo 5-33*). Répétez cette séquence cinq à dix fois. Ce trajet permet d'harmoniser la circulation superficielle du chi et du sang au niveau de la tête.

Pour évacuer le chi de la tête et du cou, saisissez le point *Jianjing* (Puits de l'épaule) avec le pouce et tous les doigts et massez les muscles alentour après chaque action (*photo 5-34*). Cela dirigera le chi en excès de la nuque vers les épaules. Vous pouvez aussi masser les points *Gaohuang*, situés sur le dos, si vous désirez conduire le chi depuis la nuque vers le dos (*photo 5-35*).



5-33



5-34



5-35

Les points *Jianjing* (肩井) et *Gaohuang* (膏肓) sont très importants pour le massage du dos.

Après avoir massé ce trajet, reprenez les petits cercles sur l'arête du nez, toujours dans le même sens, puis pressez et poussez doucement le long des bords latéraux du nez. Répétez plusieurs fois l'opération. Utilisez finalement vos doigts pour une dispersion depuis le nez vers les joues (*photo 5-36*).

Ce massage relâche les tensions de la région des sinus, favorise la circulation du sang et de l'énergie et disperse les agglutinations vers le haut et vers le bas.



5-36



5-37

### 2<sup>e</sup> étape

Reprenez les rotations sur l'arête du nez (à peu près cinq fois) puis déplacez vos doigts vers le front. Brossez de l'index ou du majeur vers les côtés, effectuez quelques cercles sur les tempes (*Taiyang*), continuez vers le bas jusqu'à la mâchoire inférieure où vous exécuterez de nouvelles rotations et, enfin, brossez toujours en descendant le long de la face antérieure du cou et du thorax (*photo 5-37*). Répétez la procédure cinq à sept fois.

Ce massage détend les tempes et la région de la mâchoire, et favorise la circulation sanguine et énergétique au niveau du visage.

### 3<sup>e</sup> étape

Recommencez votre massage sur l'arête du nez en effectuant à peu près cinq rotations avec les majeurs. Puis, à l'aide de l'index et du majeur, massez doucement le contour des yeux (environ cinq fois). Enfin, frottez délicatement du centre vers l'extrémité externe des yeux, puis vers le bas jusqu'à la mâchoire (*photo 5-38*). Répétez cette séquence cinq à dix fois. Ensuite, frottez vos mains l'une contre l'autre jusqu'à ce qu'elles soient chaudes et appliquez la base des paumes sur les yeux du patient pour les nourrir de votre chi (*photo 5-39*). Glissez latéralement vers les tempes puis vers les joues (*photo 5-40*). Cette manœuvre s'appelle « repasser les yeux » (*Tang Yan*, 燙眼), elle favorise la circulation du sang et de l'énergie autour des yeux de façon à ralentir la détérioration de cet organe.



5-38



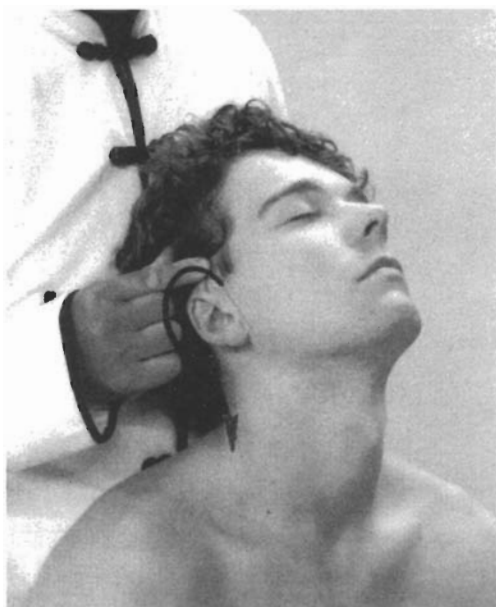
5-39



5-40

#### 4<sup>e</sup> étape

Pressez délicatement de l'index le point *Ermen* situé en avant de l'oreille, puis frottez légèrement vers le haut et contournez l'oreille jusqu'à en atteindre la base, puis poussez vers le bas et les côtés de la nuque (*photo 5-41*). Répétez cette opération à peu près cinq fois. Pressez ensuite les oreilles avec les mains et effectuez cinq



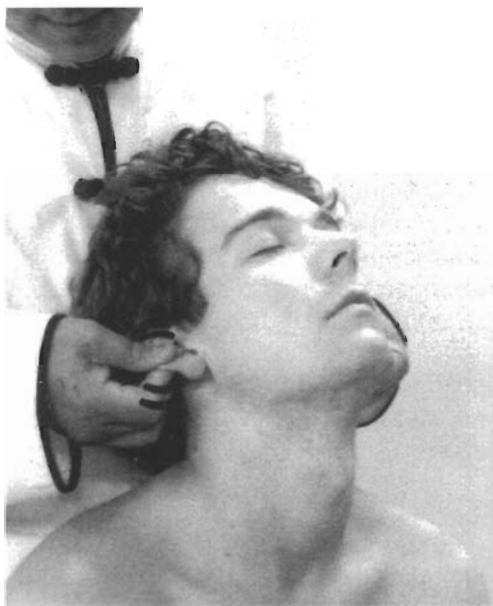
5-41



5-42



5-43



5-44

rotations dans un sens et cinq autres dans le sens inverse (*photo 5-42*). L'action suivante consiste à presser les oreilles avec les paumes et à relâcher la pression d'un mouvement vif pour dépressuriser les oreilles (*photo 5-43*). Enfin, massez le lobe de l'oreille (*photo 5-44*). Selon la médecine chinoise, chaque partie de l'oreille correspond à un organe interne. Masser les oreilles peut stimuler et améliorer le travail des organes internes, tout en maintenant leur bon fonctionnement.



5-45



5-46



5-47



5-48

### 5<sup>e</sup> étape

Nous abordons ici le massage des muscles de la nuque, notamment au niveau des **portes**. Quand vous massez la nuque, permettez à la tête de votre partenaire de **s'incliner** légèrement vers l'arrière afin que ses muscles puissent se détendre. Commencez votre massage à la base du crâne en pressant et poussant de vos **pouces** vers le bas le long des muscles de la nuque situés de part et d'autre de la

colonne vertébrale (*photo 5-45*). Vous pouvez aussi modifier votre position et supporter la tête du partenaire en la maintenant d'une main par le front et en vous servant du tranchant de l'autre main pour masser la nuque (*photo 5-46*). Répétez cette séquence jusqu'à dix fois.

Saisissez ensuite les muscles de la nuque entre le pouce et les autres doigts pour les frotter et les masser en accordant une attention toute particulière aux points *Tianzhu* et *Naohu*. Cette manœuvre détend les muscles et harmonise les flux de chi et de sang. Il ne faut toutefois pas oublier de guider vers les épaules les excès de chi qui pourraient stagner dans cette région. Pour cela, saisissez et massez les muscles des épaules (les points *Jianjing*) de part et d'autre de la nuque (*photo 5-47*).

Bien sûr, vous pouvez aussi emmener ces excès d'énergie vers le dos en travaillant les points *Gaohuang* (*photo 5-48*).

## 6<sup>e</sup> étape

Après avoir détendu tous les muscles et ouvert toutes les portes de la tête et de la nuque, il vous faut maintenant faire remonter vers la surface le chi accumulé dans les muscles et sous la peau, pour le disperser vers le dos.

La première technique consiste à masser les fascias entre la peau et le squelette. Pour cela, placez simplement une paume ou les deux sur la tête du patient, exercez une pression légère et emmenez la peau dans un mouvement circulaire (*photo 5-49*). Après quelques rotations, faites glisser vos paumes vers le bas.

Les rotations doivent se faire vers le centre et le bas de la nuque (*photo 5-50*). Il est aussi possible d'effectuer les rotations dans le sens inverse pour diriger le chi depuis le front vers le visage. Toutefois, l'expérience montre qu'il est préférable de guider le chi vers l'arrière plutôt que vers l'avant.



5-49



5-50



5-51

Ensuite, tapotez du bout des doigts toute la surface du cuir chevelu (*photo 5-51*) pour attirer le chi vers la surface de la peau. Lorsque vous effectuez cette action, tapotez toujours du centre vers les côtés ou vers l'arrière. Pour finir, brossez la tête de son sommet vers la nuque et enfin vers le dos avec la paume.

## B. Partenaire allongé

Il est aussi possible de masser le cou d'un patient allongé sur le dos. Cette position a deux principaux avantages sur la position assise. Tout d'abord, du point de vue du praticien, les muscles du patient sont beaucoup plus relâchés parce qu'ils n'ont plus à soutenir la tête, ce qui vous permet de faire pénétrer votre technique plus profondément. Ensuite, du point de vue du

patient, cette position offre une décontraction et un confort maximal, ce qui est plus agréable pour lui.

Lorsque vous massez une personne allongée, vous ne pouvez pas toujours vous servir des manipulations applicables en position assise et vous devez donc avoir recours à des parties différentes de vos mains pour appliquer une même technique. Toutefois, que la personne soit assise ou allongée, les buts et la théorie du massage demeurent identiques.

Pour masser, vous devez être assis ou agenouillé confortablement au-dessus de sa tête. Si le patient est dévêtu, n'oubliez pas de recouvrir le reste de son corps d'une serviette ou d'une couverture pour éviter qu'il n'ait froid.

### 1<sup>re</sup> étape

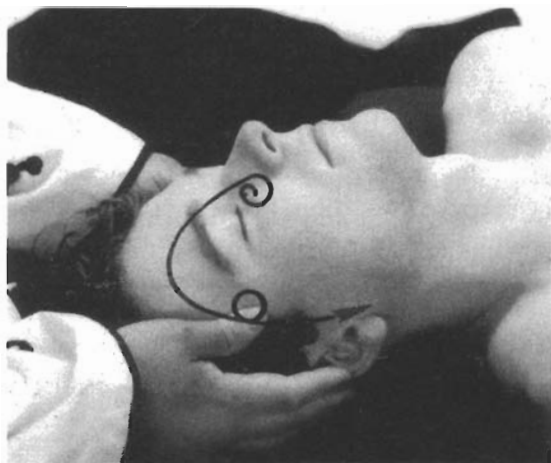
Utilisez vos pouces pour masser doucement d'un mouvement circulaire l'arête nasale du partenaire (*photo 5-52*). Le sens de rotation se choisit selon les règles que nous avons établies au chapitre IV. Poussez ensuite de vos pouces vers le centre du front. Enfin, poussez délicatement avec les mains vers les côtés de la tête, effectuez quelques rotations sur les tempes (*photo 5-53*), poussez vers le cou puis vers le thorax (*photo 5-54*). Répétez cette séquence cinq à dix fois.

Après ce massage, utilisez à nouveau les pouces ou les majeurs pour effectuer de



5-52





5-53



5-54

nouvelles rotations dans le même sens sur l'arête du nez, puis pressez et brossez délicatement vers le bas en longeant les bords du nez. Enfin, servez-vous des mains pour emmener le chi du nez vers les joues (*photo 5-55*). Répétez cette opération plusieurs fois.

## 2<sup>e</sup> étape

Reprenez les rotations sur l'arête du nez. Ensuite, de vos pouces, massez le pourtour des yeux environ cinq fois (*photo 5-56*). Puis, frottez du bord externe des yeux vers la mâchoire



5-55



5-56



5-57





5-58



5-59

(*photo 5-57*). Répétez cette procédure cinq à dix fois. Frottez ensuite vos mains l'une contre l'autre jusqu'à ce qu'elles soient chaudes et placez la base de vos pouces (éminence thénar) sur les yeux du patient pour les nourrir de votre chi (*photo 5-58*). Déplacez vos mains vers les tempes puis vers les joues (*photo 5-59*).

### 3<sup>e</sup> étape

Pressez délicatement de l'index les points *Ermen* en avant de l'oreille du patient, puis frottez en remontant et en contournant l'oreille jusqu'à en atteindre la base puis dispersez vers les côtés du cou (*photo 5-60*). Recommencez environ cinq fois. Ensuite, pressez les oreilles du patient avec les paumes et effectuez cinq rotations dans un sens et cinq dans l'autre (*photo 5-61*). Enfin, pressez à nouveau les oreilles du patient et relâchez vivement afin de dépressuriser le système auditif (*photo 5-62*). Pour finir, massez le lobe de l'oreille avec les doigts (*photo 5-63*).



5-60



5-61



5-62



5-63

#### 4<sup>e</sup> étape

Utilisez à présent vos doigts pour soulever et frotter les muscles du cou, plus particulièrement aux points d'acupuncture (*photo 5-64*). Après avoir détendu ces muscles, guidez les excès de chi vers le bas pour éviter qu'ils ne stagnent au niveau de la tête. Pour se faire, saisissez et massez les muscles des épaules (les points *Jianjing*) (*photo 5-65*). Enfin, brossez et dispersez en direction des épaules (*photo 5-66*).



5-64



5-65



5-66

### 5<sup>e</sup> étape

Quand vous avez détendu les muscles et ouvert les portes de la région de la tête, il vous faut détendre les fascias situés entre la peau et le squelette. Placez vos paumes sur le crâne du patient, puis pressez et emmenez sa peau dans un mouvement circulaire (*photo 5-67*). Après quelques rotations, balayez vers les côtés et vers le bas. Pour finir, brossez de vos mains la base du crâne vers les épaules, puis vers le thorax.



5-67

## 5-4. Massage du dos

Le dos, en ce qui nous concerne, s'étend de la base de la nuque au coccyx et des aisselles à la taille. La région située de part et d'autre du sacrum et sous la taille (fessiers), appartient aux membres inférieurs.

### 1. Structure anatomique et systèmes circulatoires du dos

Sous la peau du dos, s'étendent de nombreux groupes musculaires et une multitude de nerfs qui se ramifient du centre du corps vers les côtés (*illustration 5-68*).

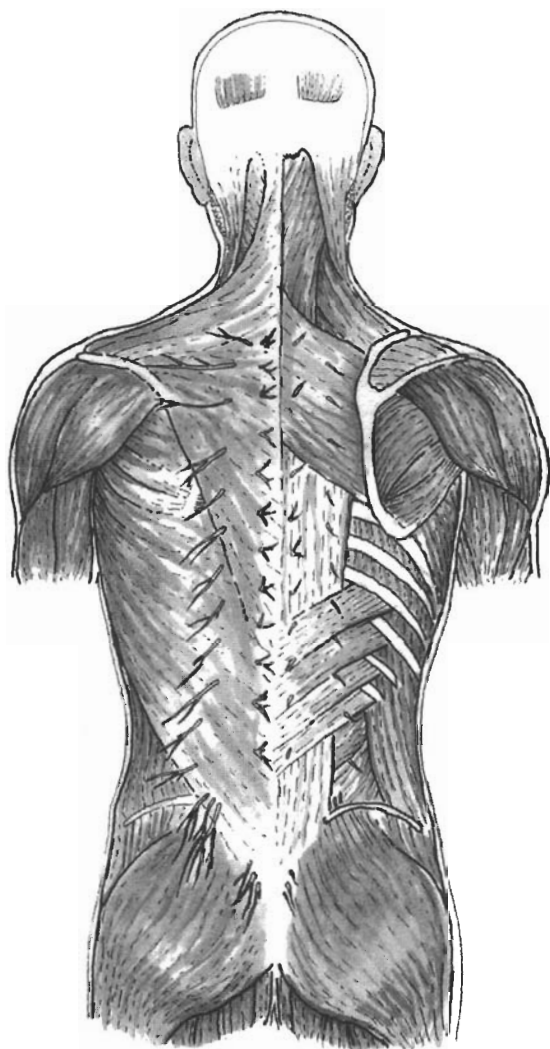
Sous les muscles, on trouve la colonne vertébrale et les côtes (*illustration 5-69*), ainsi que d'autres nerfs encore (système nerveux périphérique) qui émergent de la colonne vertébrale. Les nerfs des vertèbres cervicales s'étendent vers les bras et ceux des vertèbres lombaires se dirigent vers les jambes. Les nerfs de la partie médiane de la colonne (vertèbres dorsales) vont rejoindre les différents organes internes.

Les poumons sont derrière les côtes, sur la partie supérieure du dos. Les reins eux, se situent au niveau des dernières côtes. Plusieurs nerfs se répandent vers les hanches dont un, plus important, traverse le bassin et court le long de la face postérieure de la cuisse.

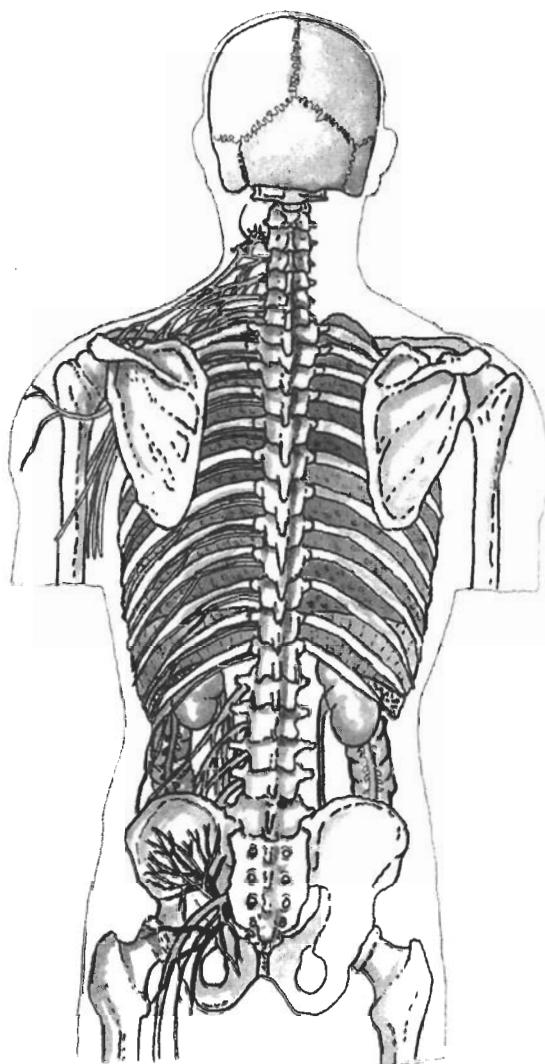
### 2. Théorie

Le rachis est au centre du système nerveux. Il est relié d'une part au cerveau et d'autre part aux membres et aux organes par l'intermédiaire des nerfs (*illustration 5-69*). C'est grâce à ce réseau que le cerveau peut contrôler le corps.

Du point de vue énergétique, nous l'avons déjà vu, le Vaisseau Gouverneur (*Du Mai*) court le long de la colonne vertébrale et le Vaisseau d'Assaut (*Chong Mai*) circule à l'intérieur, au niveau de la moelle épinière (*illustration 5-70*). Selon la médecine chinoise et le chi-kung, le Vaisseau Gouverneur est le réservoir du chi. Il



5-68. Vue superficielle de l'anatomie postérieure du tronc.



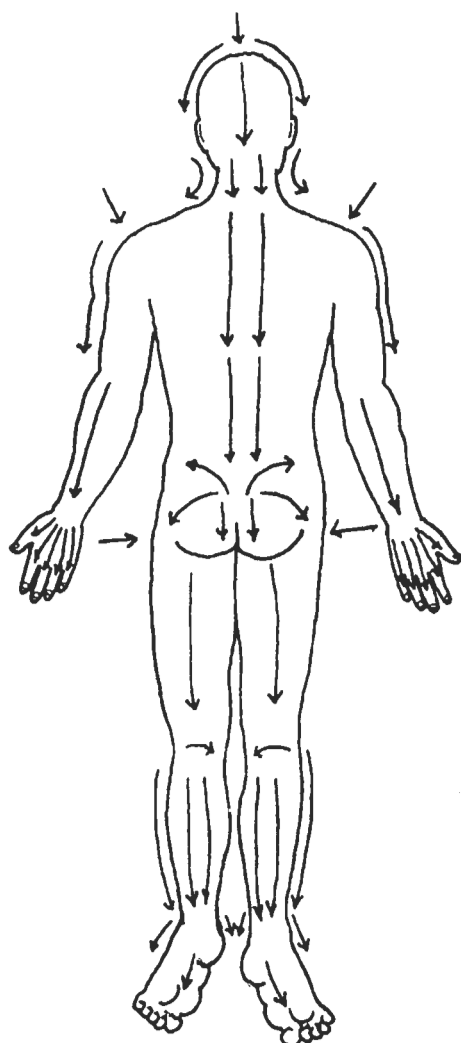
5-69. Vue profonde de l'anatomie postérieure du tronc.

approvisionne et régule les six méridiens *Yang*. Le Vaisseau d'Assaut est le réservoir qui nourrit et régule le chi de la moelle épinière et du cerveau. Le système nerveux est constitué de cellules physiques qui ont besoin de chi (bioélectricité) pour fonctionner et rester en vie. Toutes ces constatations tendent à démontrer à quel point le chi est fondamental dans le fonctionnement des nerfs.

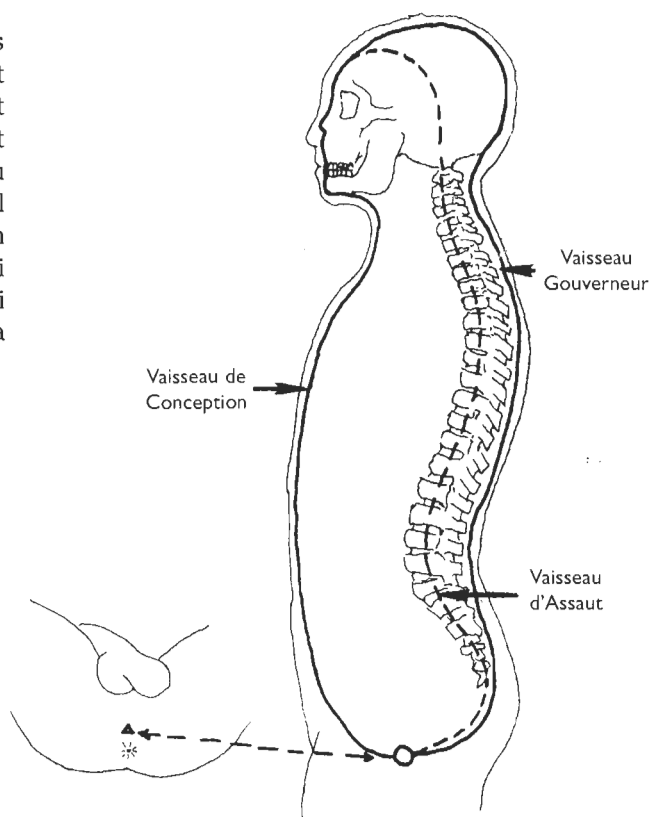
La colonne vertébrale est le centre de distribution du chi, mais elle nous offre aussi la possibilité de ressentir l'environnement extérieur. Si les muscles qui l'entourent sont tendus, la circulation du chi et le fonctionnement des nerfs peuvent en être affectés et ce, dans tout le corps. C'est pourquoi, juste après avoir massé la tête, vous devez masser la colonne vertébrale et les muscles qui l'entourent.

Votre corps est soutenu par la colonne vertébrale mais il doit sa capacité de

mouvement aux quatre grands groupes musculaires du tronc (deux devant et deux derrière). Si ces muscles sont tendus, tout le tronc le sera, entraînant des perturbations de la circulation du chi autour de la colonne vertébrale. Il vous faudra donc porter une attention toute particulière aux muscles qui longent le rachis. Cela permettra aussi de détendre les reins et d'y améliorer la circulation énergétique.



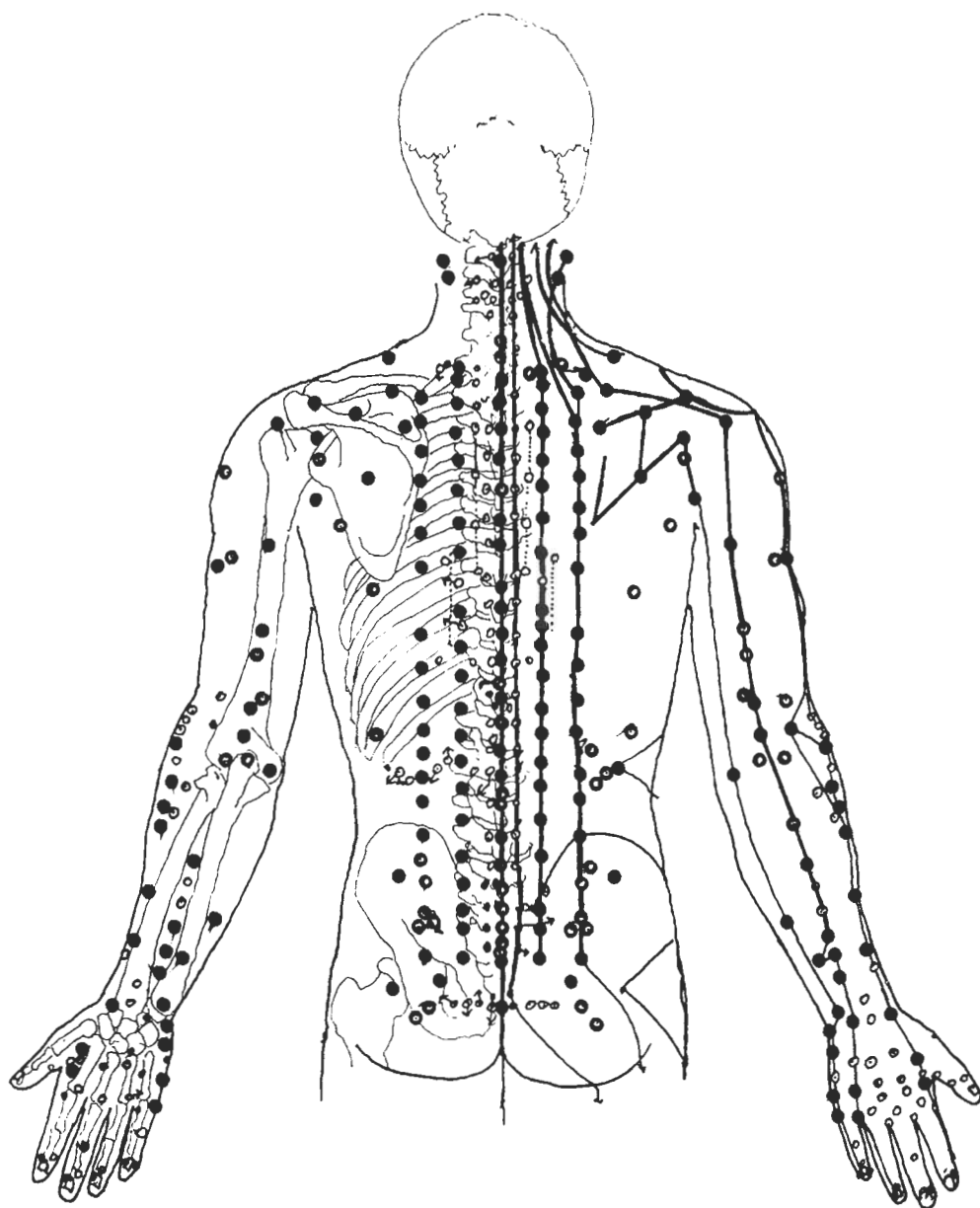
5-71. Sens de massage du corps  
(vue postérieure).



5-70. Vaisseau Gouverneur, Vaisseau de  
Conception et Vaisseau d'Assaut.

En conclusion, lorsque l'on commence à masser le dos, il est important de porter son attention sur la colonne vertébrale et de faire descendre le chi vers le sacrum pour le disperser ensuite vers les membres inférieurs. Il est aussi nécessaire de disperser le chi depuis le centre du dos vers les côtés (illustration 5-71). Ensuite, vous pouvez masser les muscles du tronc en drainant le chi de la profondeur vers la surface pour l'évacuer ensuite du haut vers le bas et du centre vers les côtés.

Avant de détailler les portes situées sur le dos, revoyons d'abord les méridiens qui y circulent. Comme nous l'avons vu, le Vaisseau Gouverneur (*Du Mai*) circule le long de la colonne vertébrale et le Vaisseau d'Assaut (*Chong Mai*) circule à l'intérieur



5-72. Canaux primaires de chi et points d'acupuncture du dos et des membres supérieurs.

même du rachis. Le chi du *Du Mai* nourrit les méridiens *Yang* et développe le corps physique, le chi du *Chong Mai* alimente la moelle épinière et le cerveau.

En plus des points situés sur ces deux vaisseaux, il en existe trente-huit autres (hors méridiens) localisés au bord des vertèbres, là où les nerfs émergent de la moelle épinière. La stimulation de ces points peut véritablement détendre les nerfs mais aussi affecter la circulation du chi du Vaisseau Gouverneur *Du Mai*.

De chaque côté de cette ligne de points circulent les deux branches du méridien de la vessie. Ce méridien a un trajet rectiligne et parcourt tout le corps du sommet de la tête jusqu'aux pieds, se scindant en deux branches parallèles au niveau du dos (*illustration 5-72*). Les points situés sur la branche interne du méridien sont étroitement liés aux organes internes. Ces points sont: *Feishu* (13v) entrée du poumon, *Xinshu* (15v) entrée du cœur, *Ganshu* (18v) entrée du foie, *Danshu* (19v) entrée de la vésicule biliaire, *Pishu* (20v) entrée de la rate, *Weishu* (21v) entrée de l'estomac, *Sanjiaoshu* (22v) entrée du Triple Réchauffeur, *Shenshu* (23v) entrée des reins, et *Dachangshu* (25v) entrée du gros intestin. *Shu* en chinois veut dire « attribution » ou « admission ». On le trouve parfois traduit par « porte ».

Ces points, directement reliés aux organes internes, sont les portes d'entrée du chi au niveau du dos. Ces points sont aussi des portes qui permettent au chi de communiquer avec la face antérieure du tronc. Pour ouvrir ces portes, ou barrières, il faut d'abord que la colonne vertébrale et les muscles du tronc soient détendus.

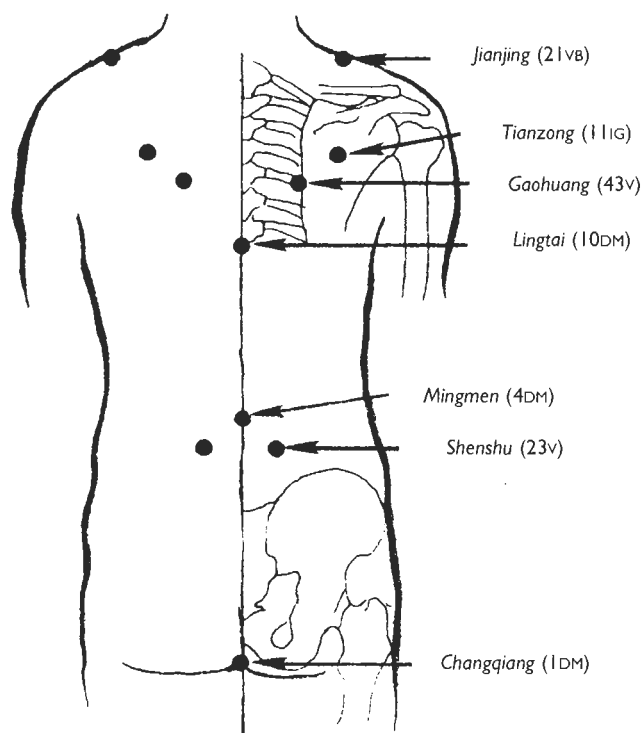
Nous allons maintenant étudier quelques points importants du dos.

### 3. Portes du dos

#### 1. *Jianjing* (21vb)

*Jianjing* (肩井) « Puits de l'Épaule », est le point de passage entre le cou et les bras. Masser ce point permet non seulement d'ouvrir les méridiens qui vont de la tête aux bras mais encore de stimuler la peau et les pores. Le massage de ce point procure au patient de très agréables sensations et déclenche même parfois des frissons. *Jianjing* est souvent utilisé en acupuncture et en *chi-kung* pour guider le chi accumulé dans la tête vers les bras, de façon à débarrasser le patient d'une sensation de pression et pour éliminer les maux de tête.

Comme vous pouvez le constater, le massage de la tête ne s'arrête pas au cou. Une fois que vous avez détendu les muscles du cou et que le chi et le sang recommencent à circuler plus librement, vous devez mettre en mouvement le chi qui s'était accumulé et que vous avez remonté à la surface. Il faut donc étendre votre massage vers la région du point *Jianjing* (*illustration 5-73*). Le chi passera alors de la nuque vers les épaules où il retrouve une circulation normale.



5-73. Les points *Jianjing*, *Tianzong*, *Gaohuang*, *Lingtai*, *Mingmen*, *Shenshu* et *Changqiang*.



5-74



5-75

Pour ouvrir cette porte, saisissez le muscle de l'épaule entre le pouce et les autres doigts et imprimez au muscle un mouvement de va-et-vient, suivi d'une vibration (*photo 5-74*). Modérez votre force pendant cette opération car cela peut provoquer des douleurs et des tensions qui verrouilleraient la porte ce qui, bien entendu, est à l'opposé du but recherché. Après avoir frotté un moment, le muscle de l'épaule doit être détendu et relâché. Pressez alors entre l'index et le majeur le point *Jianjing*, enchaînez sur un mouvement circulaire pour une stimulation plus profonde (*photo 5-75*). Enfin, faites glisser votre main ou le tranchant de votre main le long du muscle en direction de l'articulation de l'épaule (*photo 5-76*).



5-76

## 2. Tianzong (1116)

Le point *Tianzong* (天宗), « Ancêtres Célestes », est situé au centre de l'omoplate et appartient au méridien de l'intestin grêle (*illustration 5-73*). C'est un des points de passage du chi entre le dos et les bras. Dans les arts martiaux, porter un coup sur ce point a pour effet de paralyser le bras... mais masser doucement ce point peut ouvrir le passage et permettre de rétablir une circulation harmonieuse du chi entre le dos et les bras.



Pour masser ce point, utilisez l'index et le majeur pour presser avec un mouvement circulaire. Si vous travaillez de la main droite sur le côté droit du patient, une rotation dans le sens des aiguilles d'une montre guidera le chi vers les bras et dans l'autre sens, vers le bas (*photo 5-77*). Il est aussi possible d'utiliser la base de la paume pour masser ce point.

### 3. *Gaohuang* (43v)

Le point *Gaohuang* (膏肓), « Sanctification Vitale », est situé au bord de l'omoplate, vers la colonne vertébrale (*illustration 5-73*). Dans les arts martiaux, ce point est utilisé pour déclencher une contraction des poumons, c'est-à-dire pour couper le souffle. Si ce point est gravement touché, la circulation du chi au niveau du cœur en est affectée, puis, par extension, c'est l'ensemble des organes qui en subit les conséquences. En Chine, on dit d'une personne très malade et proche de la mort : *Bin Ru Gaohuang* (病入膏肓), qui se traduit par : « la maladie a atteint *Gaohuang* ». La situation est sans issue car si la circulation du chi stagne à *Gaohuang*, c'est que la mort est imminente.

Pour masser ce point, poussez délicatement d'une main l'épaule du patient vers l'arrière et, avec le tranchant de l'autre main, massez *Gaohuang* en cercle puis poussez vers le bas (*photo 5-78*).

### 4. *Lingtai*, Vaisseau Gouverneur Du Mai (10DM)

*Lingtai* (靈臺) ou « Logis de l'Esprit » est ainsi nommé pour sa proximité avec le cœur (*illustration 5-73*). Une stimulation appropriée décontractera le cœur là où un coup violent déclencherait une crise cardiaque. Masser ce point permet d'équilibrer le chi entre la face antérieure et la face postérieure du corps humain.

Lorsque vous massez le point *Lingtai*, évitez d'appliquer la pression directement sur les os, cela peut être douloureux. La meilleure technique utilise la base de la paume ou le côté du poing en mouvements circulaires. Lorsque les rotations vont dans le sens des aiguilles d'une montre, vous nourrissez le chi du cœur. Toutefois, il



5-77



5-78

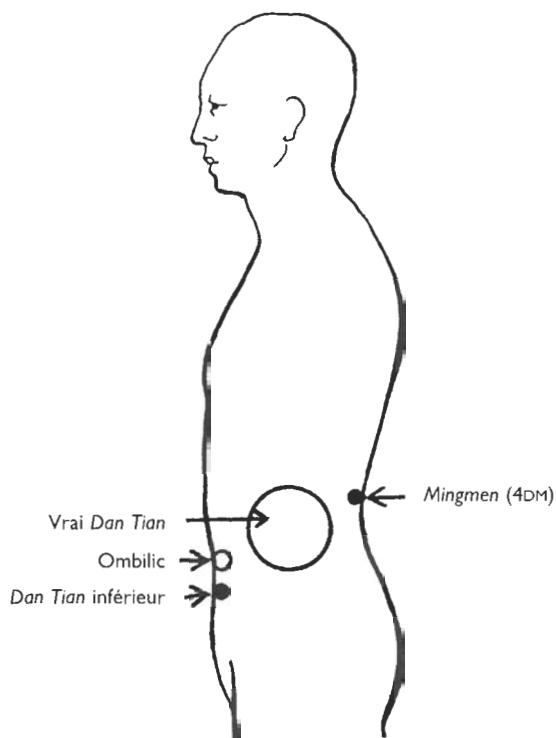
faut savoir qu'en général, le chi a une tendance naturelle à être en excès dans cet organe. Les rotations sur le point *Lingtai* se font donc habituellement dans le sens contraire aux aiguilles d'une montre pour guider le chi vers le bas du dos (*photo 5-79*).

### 5. *Mingmen* (4DM)

*Mingmen* (命門), « Porte de la Vie », est ainsi nommé car il donne accès directement à la résidence du chi: le *Dan Tian* inférieur. La théorie du chi-kung précise que le *Dan Tian* inférieur, situé dans la partie inférieure de l'abdomen, s'appelle *Jia Dan Tian*, ce qui veut dire « faux *Dan Tian* »; par contre le « *Zhen Dan Tian* » (« vrai *Dan Tian* ») est lui situé au milieu de la ligne qui sépare le faux *Dan Tian* du point *Mingmen* (*illustration 5-80*). Le faux *Dan Tian* est le fourneau où



5-79



5-80. Positionnement du vrai *Dan Tian*.

est généré le chi. Le vrai *Dan Tian* est le réservoir où est conservé le chi. Selon la médecine chinoise, le chi est l'origine de la vie. *Mingmen* est le point qui permet d'atteindre la zone de stockage du chi.

De part et d'autre de *Mingmen* se trouvent les points *Shenshu* (entrées des reins) (illustration 5-73). Le massage de ces deux points peut accroître la communication du chi entre les reins et l'environnement extérieur. Lorsque l'on masse *Mingmen*, il est bon de masser aussi les deux *Shenshu*.

Quand vous massez *Mingmen* et *Shenshu* pour les ouvrir, utilisez la base de votre paume ou encore le côté du poing dans des mouvements circulaires. Théoriquement, vous allez chercher à nourrir et accroître le chi dans le vrai *Dan Tian*, tout en alimentant le chi des reins, attendu qu'il y est généralement déficient. Pour se faire, votre main droite doit tourner dans le sens des aiguilles d'une montre, et votre main gauche dans le sens contraire (photo 5-81).



5-81

## 6. Le sacrum ou *Xian Gu*

Pour le chi-kung chinois, le sacrum est le passage par lequel le chi entre dans la colonne vertébrale pour atteindre le cerveau. Le sacrum est appelé *Xian Gu* (仙骨, Os immortel). Cela s'explique par les pratiques utilisées pour atteindre « l'état de Bouddha » ou l'illumination : le chi doit être guidé dans le Vaisseau d'Assaut le long de la moelle épinière jusqu'au cerveau pour nourrir l'esprit. Pour y parvenir, il faut d'abord apprendre à guider son chi vers la moelle épinière au travers du sacrum.

Le massage du sacrum, en plus de produire d'agréables sensations au niveau du cerveau, permet de diriger le chi du dos vers les pieds car le sacrum fait le lien entre le chi des jambes et celui qui remonte jusqu'à la tête.

Pour masser le sacrum, utilisez la base de votre paume ou le tranchant de la main (poing fermé) pour masser d'un mouvement circulaire. Le sacrum étant une jonction entre le chi montant et le chi descendant, vous devrez appliquer le même nombre de rotations dans un sens et dans l'autre (photo 5-82).



5-82

## 7. Changqiang (1DM)

*Changqiang* (長強, « Long et Fort ») est aussi appelé *Weilu* (coccyx). C'est le premier point du Vaisseau Gouverneur (*Yang*) vers lequel se dirige le chi lorsqu'il quitte le Vaisseau de Conception (*Yin*) (illustration 5-73). Selon les pratiquants de chi-kung, ce point se referme et se verrouille avec le vieillissement perturbant ainsi la circulation du chi dans le Vaisseau de Conception et dans le Vaisseau Gouverneur. La circulation et la distribution du chi ne se font plus normalement dans les douze méridiens et, par conséquent, le chi des organes n'est ni suffisant ni harmonieux. On pense même que c'est la cause du vieillissement.

Pour les arts martiaux chinois, *Changqiang* est un point par lequel on peut donner la mort, lorsqu'un coup violent y est porté.

Lorsque vous massez ce point, utilisez d'abord la base de la paume pour presser vers la profondeur et pousser vers le haut plusieurs fois (*photo 5-83*). Puis, soit avec la base de la paume, soit avec l'index et le majeur, frottez doucement. Si vous vous servez de la main droite, massez dans le sens des aiguilles d'une montre puis poussez vers le haut (*photo 5-84*). Vous suivrez ainsi le sens naturel de circulation du chi qui remonte vers le dos en partant de *Changqiang*. D'autre part, cette manœuvre permet aussi de guider le chi vers le sacrum, puis dans la colonne vertébrale vers la moelle épinière.

Avant de masser le dos dans sa globalité, vous pouvez, si vous le désirez, masser d'abord chacun des points que nous venons d'énumérer ou choisir d'utiliser les techniques qui vont suivre en portant toutefois une attention particulière à ces points.



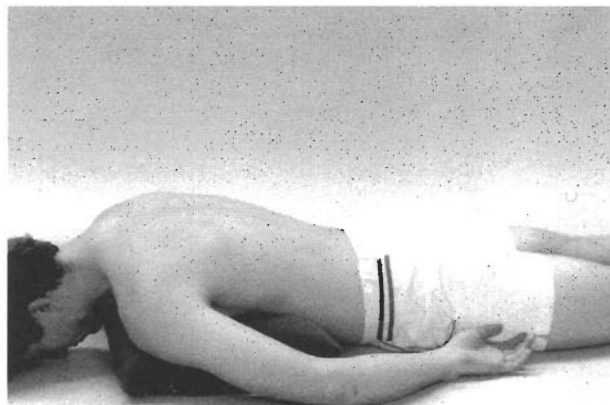
5-83



5-84

#### 4. La technique

Après avoir massé la tête et le cou, demandez à votre patient de s'allonger sur le ventre. Idéalement, vous devriez avoir une table de massage avec une extension spéciale pour la tête. Toutefois, si ce n'est pas le cas, ou si votre partenaire est allongé sur le sol, placez un coussin sous son thorax pour maintenir les muscles de son cou décontractés et pour faciliter sa respiration (photo 5-85).



5-85

##### 1<sup>re</sup> étape

Il est impératif, avant de masser le dos, d'évacuer le chi de la tête et du cou vers les bras et le bas du dos. Si vous ne le faites pas correctement et même si vous avez bien détendu les muscles du cou, l'énergie demeurera dans la tête et pourra même retourner dans les zones qui posaient problème. Il est donc très important de guider le chi loin de la tête et du cou.

La première étape consiste donc à saisir et à presser les points *Jianjing*, situés sur les muscles entre le cou et les épaules (photo 5-86) avec le pouce tout en frottant les régions avoisinantes. Enfin, de l'index ou du majeur, pressez le point *Jianliao* (14sj), situé à l'extrémité de l'épaule au bord de l'acromion, (photo 5-87) pour emmener le chi vers le bras pour une dispersion via les doigts.

Ensuite, soulevez l'épaule du partenaire d'une main et, de l'index et du majeur de l'autre main, massez le point *Tianzong* (11lg) (photo 5-88). Puis, massez le point *Gaohuang* (43v) avec le tranchant de la main cette fois-ci (photo 5-89) afin d'attirer le chi du cou vers le dos.

Utilisez enfin les bases des paumes pour presser dans un mouvement circulaire les deux grands muscles du dos en allant des épaules vers le bassin (photo 5-90). Massez



5-86



5-87



5-88



5-89

les deux côtés en même temps environ cinq fois de suite. Cela détendra les muscles du tronc et relâchera les tensions de la colonne vertébrale. Ne massez pas de bas en haut, cela dirigerait le chi vers le cou et tout serait à recommencer.



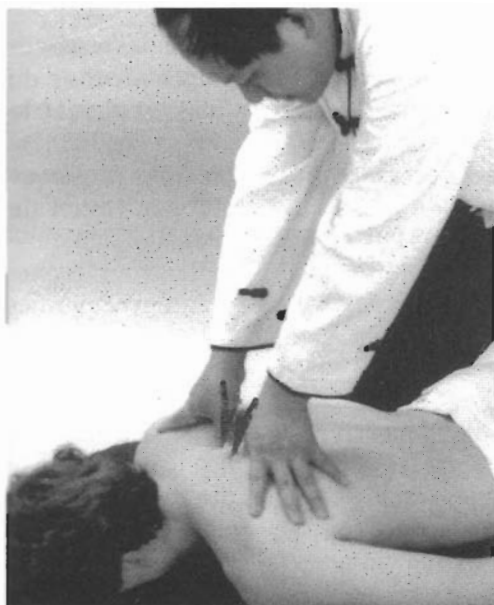
5-90



5-91

## 2<sup>e</sup> étape

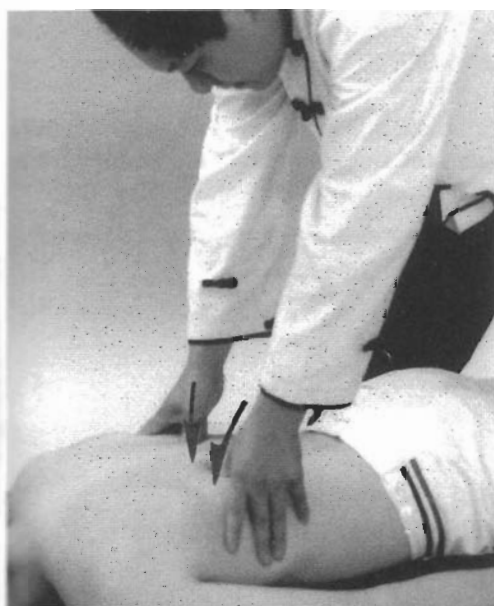
Une fois les pressions circulaires sur les muscles achevées, placez vos deux mains l'une sur l'autre et pressez chaque articulation de la colonne vertébrale pour les détendre. Évitez la nuque et assurez-vous de bien presser sur les articulations et non sur les vertèbres elles-mêmes (photo 5-91). Les pressions doivent se faire en accord avec la respiration du patient.



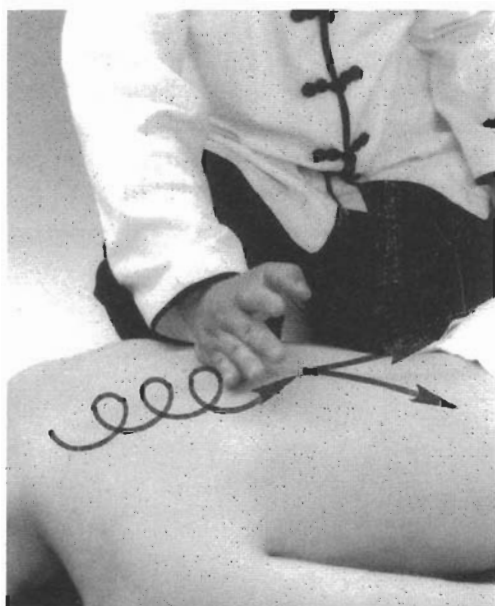
5-92



5-93



5-94



5-95

Demandez-lui d'inspirer profondément et d'expirer. Votre pression doit s'exercer sur l'expiration du patient. Commencez par des pressions de faible puissance et observez les réactions. Si le patient retient sa respiration puis se tend, c'est que vous pressez trop fort. Assurez-vous, d'autre part, que votre position est bonne et que votre pression est ferme et régulière. Vous pouvez répéter l'ensemble de cette procédure une seconde fois.

Ensuite, en allant de la nuque vers le bassin, pressez de vos pouces les espaces intervertébraux tout au long de la colonne afin de stimuler les points proches du centre du rachis (*photo 5-92*). Lorsque vous atteignez le sacrum, massez-le avec la base de la paume (*photo 5-93*).

Vous pouvez recommencer la procédure mais en exerçant cette fois les pressions sur une ligne parallèle à environ 1,5 centimètre de la colonne vertébrale (trajet du méridien de la Vessie) (*photo 5-94*). Cela fait, utilisez l'avant-bras, la base de la paume ou le tranchant de la main pour frotter les muscles du dos en petits mouvements circulaires dirigés vers les côtés et vers le bas (*photo 5-95*). Cette manœuvre permet de déplacer le chi stagnant. Répétez plusieurs fois cet enchaînement.

### 3<sup>e</sup> étape

La colonne vertébrale et les muscles du tronc sont détendus. Dirigez à présent le chi vers les bras, vers les côtés et vers le bas dans les jambes.

Pour emmener le chi vers les bras, commencez par détendre la région des omoplates, en plaçant le bras de votre patient en arrière et en relevant des deux mains son épaule pour lui imprimer de petits mouvements circulaires. Pour l'épaule droite, les cercles se feront dans le sens des aiguilles d'une montre (*photo 5-96*) et pour la gauche dans le sens contraire.

Ensuite, pressez à l'aide de l'index et du majeur le point *Tianzong* (au milieu de l'omoplate) puis massez doucement tout autour. Pour guider le chi vers les bras, votre massage doit se faire dans le sens des aiguilles d'une montre quand vous utilisez votre main droite sur l'épaule droite du patient (*photo 5-97*), et dans le sens contraire quand vous travaillez de la main gauche sur l'épaule gauche.

Après avoir massé ce point, utilisez votre paume pour broser la peau depuis la colonne vertébrale jusqu'aux bras et ce, en repassant sur *Tianzong*. Cela emmènera le chi stagnant du dos vers les bras.



5-96



5-97



#### 4<sup>e</sup> étape

Il vous faut maintenant disperser le chi accumulé sur les côtés du dos. Servez-vous dans un premier temps du tranchant des mains pour tapoter toute la surface du dos depuis le haut vers le bas, et du centre vers les côtés (*photo 5-98*). Vous pouvez aussi saisir la peau du dos en la secouant doucement (*photo 5-99*) pour ramener vers la surface le chi caché sous la peau.



5-98



5-99



5-100



5-101

Ensuite, brossez de vos paumes du haut vers le bas, et du centre vers les côtés (*photo 5-100*). Après avoir recommencé plusieurs fois, saisissez les muscles des aisselles (grand dorsal et grand rond) des deux mains, frottez-les et secouez-les (*photo 5-101*). Puis, de vos paumes, brossez depuis les aisselles jusqu'à la taille.

Enfin, de vos doigts, suivez les espaces intercostaux en poussant du centre vers les côtés (*photo 5-102*). Répétez plusieurs fois cette manœuvre.



5-102

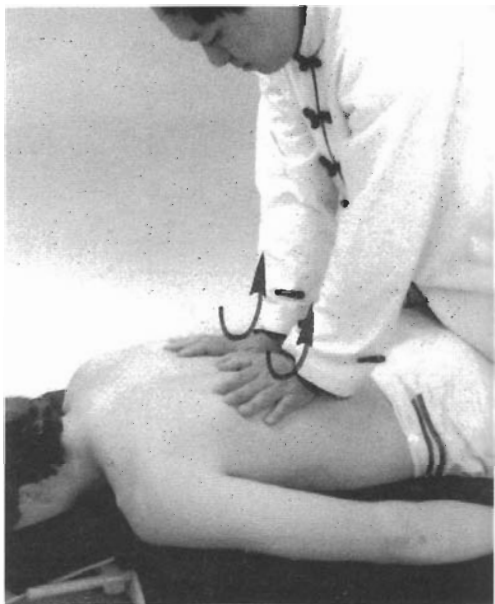
### 5<sup>e</sup> étape

Pour finir, il vous faut évacuer le chi vers les jambes. Avant cela, il est nécessaire de détendre la région de la taille, les reins en particulier. En effet, la circulation du chi au niveau des reins influe sur toute la région alentour.

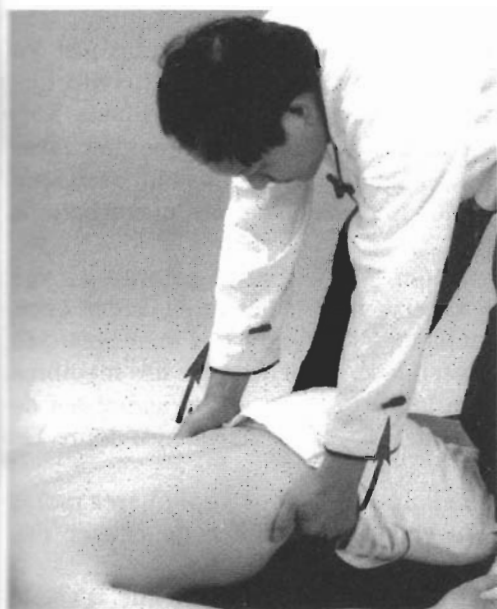
Les reins se massent en mouvements circulaires. La main droite sur le rein droit doit tourner dans le sens des aiguilles d'une montre et la main gauche sur le rein gauche dans le sens contraire (*photo 5-103*). Ces mouvements circulaires nourrissent les reins et dispersent les accumulations de chi vers les côtés. Vous pouvez aussi presser les reins du plat de la main puis relâcher (*photo 5-104*). Au bout d'une dizaine de fois, vous pourrez sentir les tensions se relâcher et la circulation de l'énergie s'accroître. Enfin, de vos paumes, poussez en partant des reins vers les hanches.



5-103



5-104



5-105

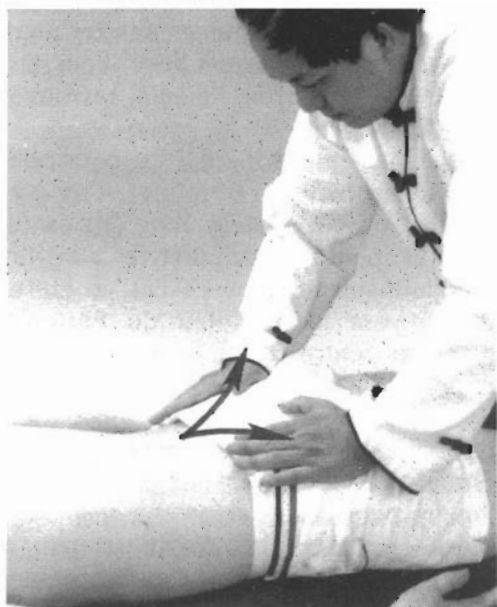
Si vous désirez détendre plus encore la région de la taille, saisissez la taille du patient des deux mains et soulevez et reposez le corps plusieurs fois (*photo 5-105*).

La prochaine action consiste à exercer des pressions répétées (environ dix fois) sur l'articulation entre le sacrum et la cinquième vertèbre lombaire (*photo 5-106*). Pour finir, poussez vers les hanches pour disperser le chi (*photo 5-107*).

Nous verrons en détail les portes qui permettent de guider le chi vers les membres inférieurs dans les prochains paragraphes.



5-106



5-107

## 5-5. Massage des membres en position allongée

Douze méridiens du chi circulent dans les membres : six dans les bras et six dans les jambes. Chaque méridien est connecté à un organe interne. Sur les bras, courent trois méridiens *Yang* et trois méridiens *Yin*. Il en est de même pour les jambes. En

général, les méridiens *Yang* sont situés sur les faces externes des membres et les méridiens *Yin*, sur les faces internes. Le chi dans les méridiens *Yang* est plus fort que dans les méridiens *Yin*. Par conséquent les parties nourries par les méridiens *Yang* sont plus développées et plus à même de résister aux forces extérieures. Les faces internes des membres sont relativement faibles, mais, comme elles sont beaucoup moins sollicitées, le flux de chi y est, de ce fait, plus harmonieux et ses perturbations mieux gérées par le cerveau.

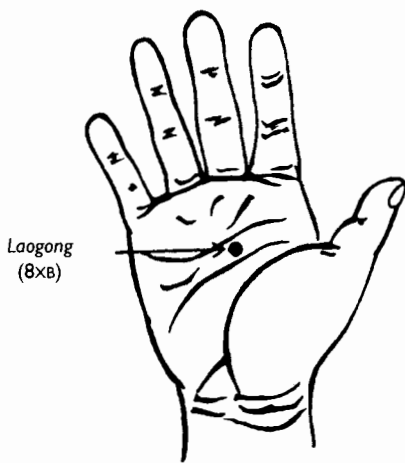
Vous avez constaté que si vous prenez un coup sur la partie externe de vos membres, vous ressentez moins de douleur que si cela avait été fait sur la face interne. D'ailleurs, vous êtes aussi sûrement plus chatouilleux à l'intérieur des membres qu'à l'extérieur. Dans les arts martiaux chinois on se sert de la partie externe des membres pour bloquer les coups et on prend pour cible la partie interne des membres de l'ennemi. Cette théorie est aussi valable pour le tronc. En effet, la partie antérieure *Yin* est plus « vitale » que la partie postérieure *Yang*.

Il est important de garder ces éléments en mémoire, ainsi vous appliquerez moins de force dans le massage des régions *Yin* du corps pour éviter de causer des contusions.

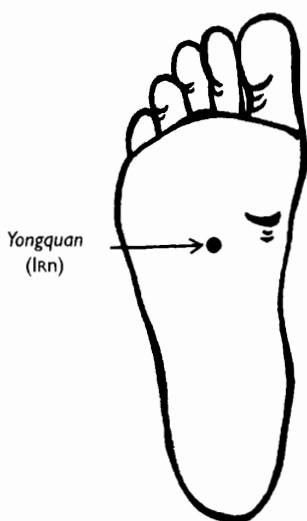
Il est aussi primordial que vous soyez conscient de l'importance que revêt le massage des membres. En effet, le tronc contient des organes qui absorbent l'essence de l'air et de la nourriture qui, au terme d'une modification chimique, est transformée en chi. Ce chi est ensuite distribué à l'ensemble du corps. Toutefois, lorsqu'il y a un excès de chi ou lorsque ce dernier perd son équilibre *Yin/Yang* et les relations entre les organes s'en trouvent perturbées. En réaction, le corps va relâcher les excès de chi dans les membres jusqu'à retrouver l'équilibre énergétique idéal pour son fonctionnement.

Par exemple, l'énergie du cœur croît considérablement lorsque l'on est excité. Son chi devient *Yang* (en excès), ce qui peut compromettre son bon fonctionnement. Dans ce cas, le chi est dirigé vers le méridien du Péricarde jusqu'au centre de la paume pour être relâché dans l'air. Cela provoque une sensation de chaleur et la transpiration des paumes. Le péricarde est la poche qui entoure le cœur, c'est un organe à part entière pour la médecine chinoise. Sur le méridien du Péricarde se trouve, au centre des paumes, un point nommé *Laogong*. C'est une des portes principales pour réguler le cœur (illustration 5-108).

Les membres inférieurs sont, quant à eux, parsemés de nombreux points importants. Par exemple, le point *Yongquan* (Source Jaillissante), situé sous la plante des pieds, a la charge de réguler un organe de prime importance : les reins



5-108. Le point *Laogong* (8x8).



5-109. Le point Yongquan (IRn).

(illustration 5-109). En plus de ces points il faut aussi considérer comme des portes les milliers de pores de la peau des jambes.

Les membres n'ont pas uniquement la fonction de réguler les excès de chi des organes, ils jouent aussi un rôle important dans l'approvisionnement du chi. Lorsque vous bougez ou que vous faites de l'exercice, l'essence de la nourriture, accumulée dans le corps sous forme de graisses, est transformée en énergie et se met à circuler dans les méridiens jusqu'aux organes. C'est sur ce principe qu'est fondé le *Wai Dan Qigong* (chi-kung de l'Élixir Externe).

Dans ce chapitre dédié aux massages des membres en position allongée, nous ne verrons pas uniquement le massage des cuisses et des bras, mais aussi celui des mollets, des pieds, des avant-bras et des mains. La raison en est simple: les genoux et les coudes sont assez

flexibles pour permettre de masser les deux faces de la partie inférieure des jambes ainsi que celles des avant-bras, même quand le patient est allongé sur le ventre. Nous verrons dans un premier temps le massage des membres inférieurs puis celui des membres supérieurs.

La partie antérieure des cuisses et des bras sera, quant à elle, abordée après avoir étudié le massage de la partie antérieure du tronc car une fois la poitrine et l'abdomen détendus, il faudra guider ce chi dont la circulation est plus fluide vers les mains et les pieds.

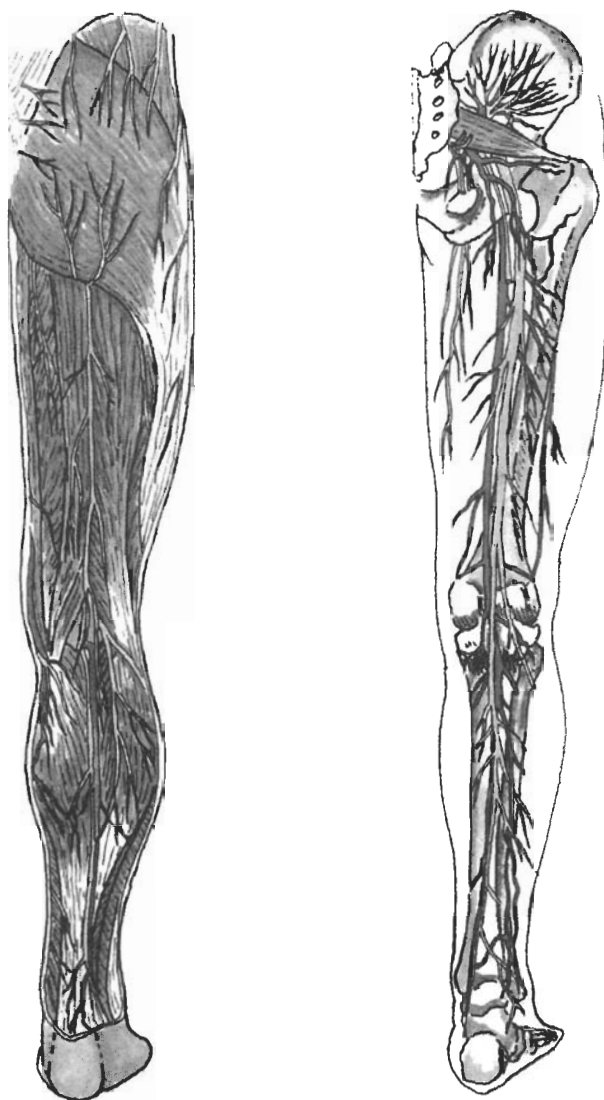
## 1. Massage des membres inférieurs

### A. Structure anatomique et systèmes circulatoires

En regardant l'illustration 5-110, vous pouvez constater que la partie postérieure de la jambe est constituée de muscles, de nerfs reliant le tronc aux pieds, et de veines principalement situées sur l'arrière et les côtés des mollets. Sous les muscles, se trouve un nerf principal qui va de la hanche jusqu'au pied et plusieurs nerfs de moindre importance qui remontent et irradiant dans la région de la hanche.

Une artère principale démarre au niveau de l'articulation coxo-fémorale pour rejoindre l'arrière de la cuisse et circuler le long du nerf principal jusqu'au pied. Il existe aussi des artères secondaires qui quittent l'artère principale au niveau inférieur de la hanche pour remonter irriguer le milieu de celle-ci. Les photos vous présentent les endroits où vous pouvez atteindre en massage les artères et les nerfs principaux. L'accès est particulièrement aisé au niveau des genoux.

Le sacrum est capital dans le massage des membres inférieurs, car il est le point de départ de la plupart des nerfs et des méridiens du chi ainsi que des artères en direction des pieds.



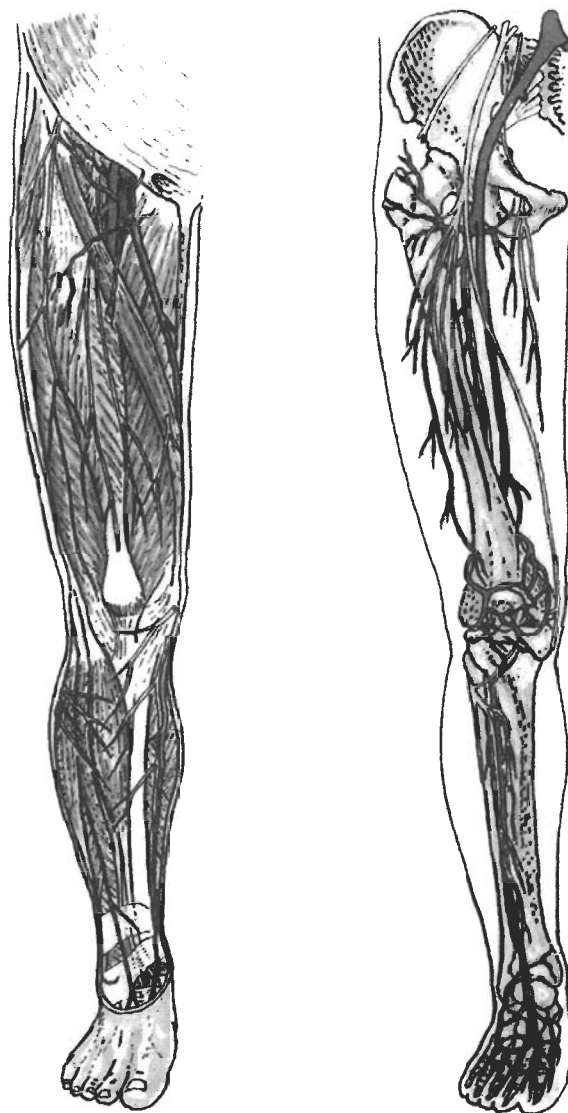
5-110. Anatomie postérieure du membre inférieur. Vues superficielle et profonde.

L'illustration 5-111 nous présente la face antérieure des jambes. Provenant du tronc, de nombreux nerfs, veines et artères se répandent tout au long de la jambe jusqu'aux orteils. On trouve aussi des veines, des artères et des nerfs majeurs au niveau des articulations.

Enfin, les illustrations 5-112 et 5-113 montrent la structure anatomique du pied vue de dessus et de dessous. On constate que les systèmes nerveux et circulatoires pénètrent dans les espaces interosseux du pied.

## B. Théorie

Les nerfs qui irradient dans les jambes viennent de la partie basse du rachis. Pour



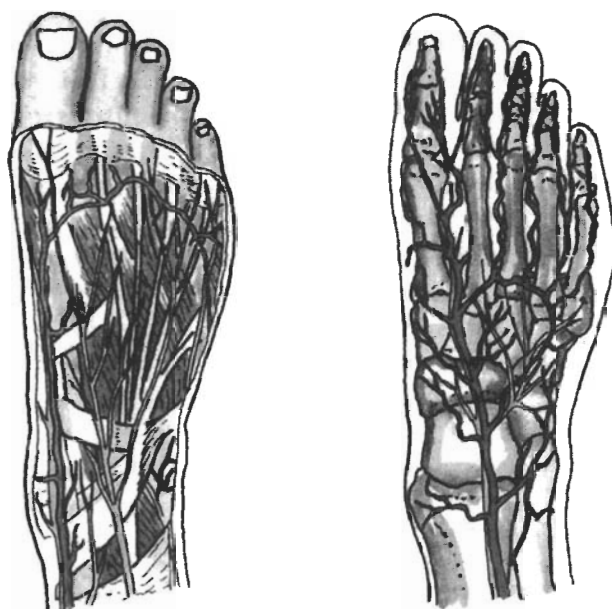
5-111. Anatomie antérieure du membre inférieur. Vues superficielle et profonde.

maintenir ou améliorer le bon fonctionnement de ce réseau de nerfs, il faut tout d'abord détendre la zone inférieure de la colonne vertébrale. Une fois les tensions de cette région relâchées, le chi peut circuler à nouveau harmonieusement entre le cerveau et les jambes. N'oubliez jamais que le chi est la racine et la vie du corps physique et qu'une circulation irrégulière du chi aura automatiquement des conséquences sur le système nerveux.

Les hanches sont les portes permettant la communication du chi et du sang entre le tronc et les jambes, aussi le massage des hanches est une partie très importante du massage des jambes. La clé de la réussite est de détendre les grands muscles des hanches et de stimuler les portes du chi.



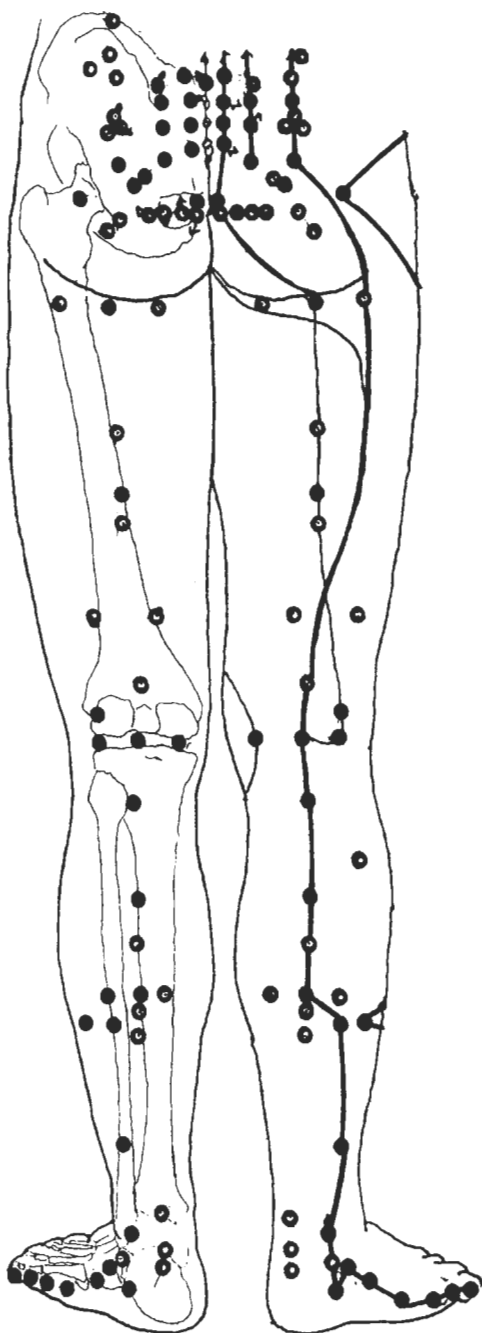
5-112. Anatomie postérieure du pied. Vues superficielle et profonde.



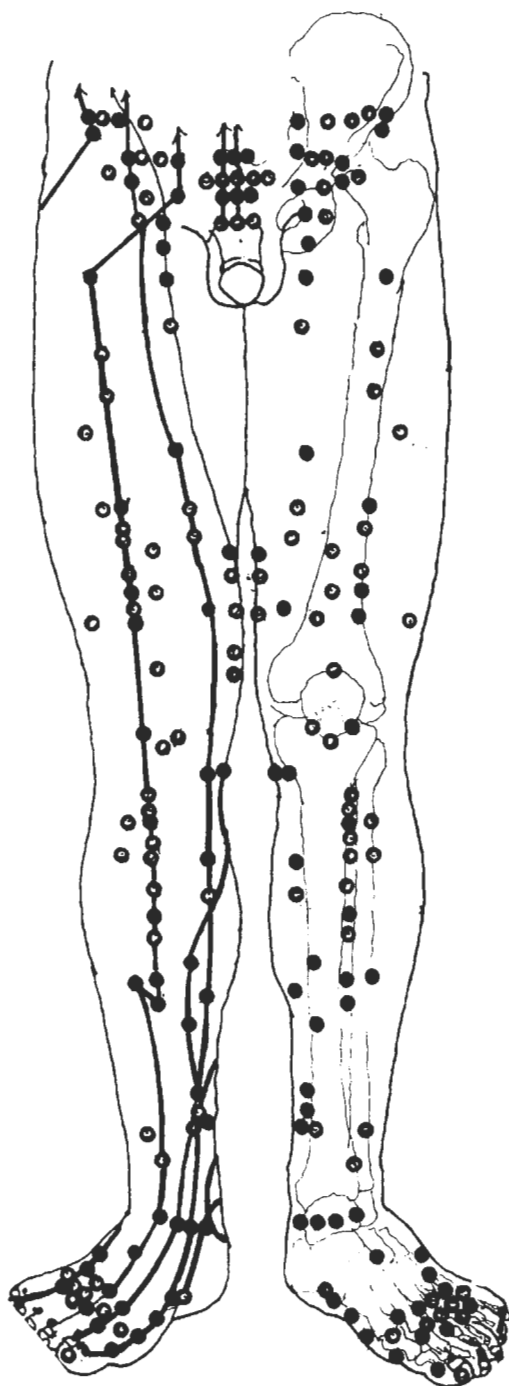
5-113. Anatomie antérieure du pied. Vues superficielle et profonde.

Une fois les hanches traitées, vous pouvez passer au massage des cuisses. Leurs muscles sont grands et volumineux et pour masser en profondeur, il faut une grande force dans les doigts. Pour masser la partie postérieure de la cuisse — ou des mollets — un bon positionnement des jambes du patient est nécessaire. Soulevez le pied d'une vingtaine de centimètres pour que les muscles et les tendons puissent se



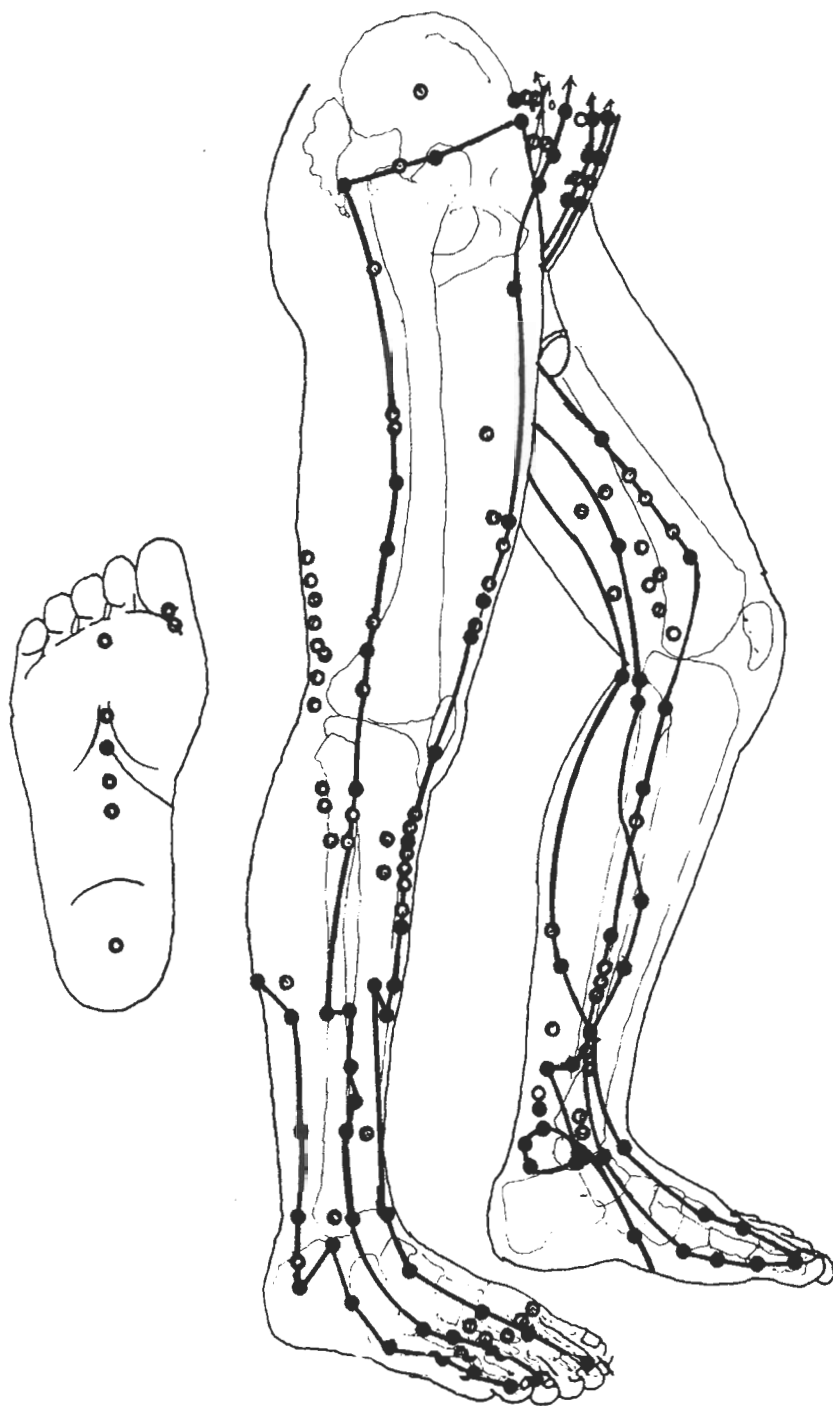


5-114. Canaux primaires de chi et points d'acupuncture des membres inférieurs (vue postérieure).



5-115. Canaux primaires de chi et points d'acupuncture des membres inférieurs (vue antérieure).

es. Leurs  
ne grande  
es mollets  
ez le pied  
aissent se



5-116. Canaux primaires de chi et points d'acupuncture des membres inférieurs (vue sagittale).

relâch  
force  
Dans  
dont v  
foncti  
atteign  
appel  
techni  
Apr  
les ten  
et la p  
pied d  
les mo  
cuisse  
Ens  
partie  
import  
de la  
massag  
efficace  
Cela pe  
Nou  
portes  
second  
techniq  
vous r  
imprég  
l'énergie  
à 5-116.

Po

1. Zhong  
Baihuans  
Zhong  
Zhibian  
(白環俞,  
sont les  
la circula  
jambes (  
appropri  
une puis  
vague de  
Stimulés  
exciteron  
creux pop

relâcher. Il sera alors plus facile de pénétrer les tissus. Si vous n'avez pas assez de force dans les doigts pour exécuter ces techniques, utilisez vos pieds pour masser. Dans la première partie de ce livre, nous avons énuméré toutes les parties du corps dont vous pouvez vous servir pour masser. N'hésitez pas à les expérimenter toutes en fonction des circonstances. Tant que votre partenaire demeure détendu et que vous atteignez les buts que vous vous êtes fixés, les techniques auxquelles vous aurez fait appel seront les bonnes. Ne vous sentez surtout pas obligé de vous limiter aux techniques évoquées dans ce chapitre.

Après avoir massé les cuisses, vous pouvez passer aux mollets. Avant tout, massez les tendons et les portes du chi autour du genou qui ouvrent le passage entre la cuisse et la partie inférieure de la jambe. Lorsque vous massez les mollets, la position du pied doit être celle adoptée pour le massage de la cuisse. Il est plus facile de masser les mollets car les muscles sont moins volumineux et moins puissants que ceux des cuisses. De plus, les points sont plus accessibles.

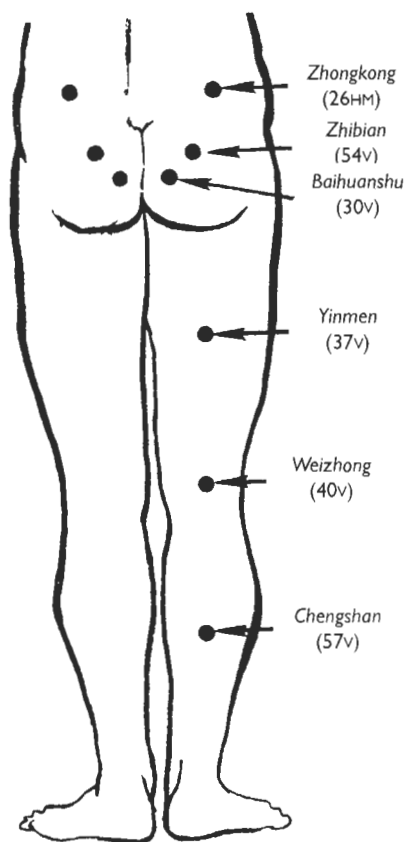
Ensuite, vient logiquement le massage des chevilles qui sont la porte séparant la partie inférieure de la jambe du pied puis, celui de la plante des pieds est plus importante que le dessus du pied à cause de la présence du point *Yongquan*. Le massage des pieds est particulièrement efficace pour décontracter le partenaire... Cela peut même l'endormir.

Nous allons maintenant étudier les portes situées sur les jambes. Dans un second temps, nous aborderons les techniques de massage. Mais avant cela, je vous recommande fortement de vous imprégner du système circulatoire de l'énergie exposé dans les illustrations 5-114 à 5-116.

### Portes des membres inférieurs

#### 1. *Zhongkong* (26HM), *Zhibian* (54v) et *Baihuanshu* (30v):

*Zhongkong* (中空, l'Espace du Milieu), *Zhibian* (Demeure du Yi) et *Baihuanshu* (白環俞, Point d'Entrée du Cercle Blanc) sont les principales portes qui permettent la circulation du chi entre le tronc et les jambes (illustration 5-117). Une stimulation appropriée de ces portes peut entraîner une puissante sensation, pareille à une vague descendant du dos jusqu'aux pieds. Stimulés régulièrement, ces trois points exciteront les points *Weizhong* (dans le creux poplité) et *Yongquan* (sous la plante



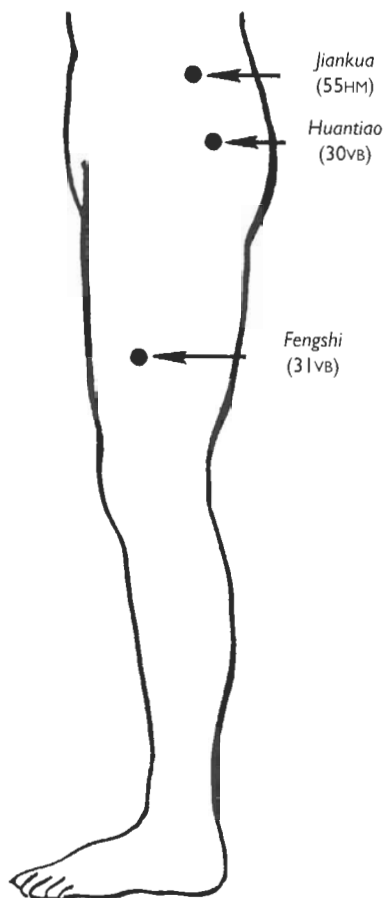
5-117. Les points Zhongkong, Baihuanshu, Zhibian, Yinmen, Weizhong et Chengshan.

des pieds), ce qui a pour effet de drainer tout droit le chi jusqu'aux genoux ou jusqu'aux pieds.

Pour masser ces points, vous pouvez vous servir des pouces, index et majeurs ou encore de la base des paumes pour presser fermement et frotter tout autour (*photo 5-118*). Le sens de rotation n'a pas autant d'importance que pour d'autres points. En effet, selon le sens, vous disperserez vers les côtés ou vous guiderez le chi vers le bas, dans les jambes. Lorsque vous massez ces points, commencez par ceux qui sont situés le plus haut. Il est d'autre part important de ne pas appliquer



5-118



5-119. Les points Jiankua, Huantiao et Fengshi.

trop de force quand vous massez ces points pour éviter la contraction des muscles et des articulations des hanches. Pour établir une connexion durable après avoir massé les points de la hanche, il est nécessaire de stimuler ceux situés sur la face postérieure des cuisses. Nous détaillerons ces nouveaux points *Yinmen*, *Weizhong* et *Chengshan* plus loin.

## 2. *Jiankua* (55HM) et *Huantiao* (30VB)

*Jiankua* (健膝, Renfort de la Cuisse) et *Huantiao* (環跳, Entoure et Fait Sauter) sont deux points très importants situés sur la face externe des cuisses. Ils sont les portes entre la taille et la face externe des jambes (*illustration 5-119*).

Vous pouvez utiliser les mêmes techniques que celles utilisées pour les points précédents, c'est-à-dire les pouces, index ou majeurs, ou encore la base de la paume (*photo 5-120*). Pressez et frottez en cercle. Lorsque vous massez, commencez par le point situé le plus haut sur la cuisse. Ici encore, maîtrisez la force appliquée dans vos pressions pour ne pas provoquer de tensions.



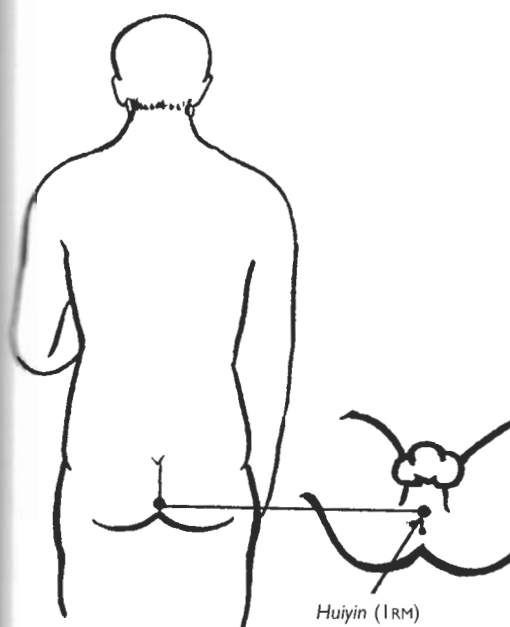
5-120

Pour diriger le chi vers le bas, il existe un autre point que l'on peut utiliser après les deux précédents: le point *Fengshi* (31vB) situé sur la face latérale de la cuisse. Nous verrons ce point en détail plus loin.

### 3. *Huiyin* (1RM)

*Huiyin* (會陰, Réunion des Yin) est situé sur le périnée entre les parties génitales et l'anus (*illustration 5-121*). La médecine chinoise et le chi-kung considèrent que ce point est l'un des plus importants du corps humain. De nombreux méridiens, y compris les Vaisseaux Gouverneur, de Conception, d'Assaut et le Vaisseau Yin du Talon, s'y croisent. Souvenez-vous que pour la médecine chinoise, les vaisseaux sont des réservoirs qui permettent de réguler l'énergie des méridiens.

La stimulation de ce point favorise et accroît l'échange de chi entre les Merveilleux Vaisseaux. Selon la théorie du chi-kung du nettoyage de la moelle



5-121 : Le point Huiyin.



5-122

des os et du cerveau, presser sur son périnée propre ou sur celui du patient fait remonter le chi du bas du corps à travers le Vaisseau d'Assaut qui nourrit la moelle épinière et le cerveau. L'expérience nous montre que, grâce à la stimulation de ce point, l'essence prénatale (hormone) fabriquée par les testicules peut être guidée vers le bas pour remplir le Vaisseau Yin du Talon. La quantité et la qualité du chi dans ce vaisseau sont cruciales pour la santé et la force des jambes. Si vous désirez en savoir plus à ce sujet, vous pouvez vous référer à l'ouvrage *Qigong – Le secret de la jeunesse* chez Budo Éditions (projet 2004).

Pour masser ce point, écarter les jambes de votre partenaire et utilisez votre majeur pour presser et effectuer de petites rotations. Les rotations dans le sens des aiguilles d'une montre effectuées avec main droite dirigeront le chi vers le haut en direction du cerveau et, dans le sens contraire, vers les jambes (*photo 5-122*).

Le point *Xuehai* (會陰, 10Rt) est souvent massé de paire avec *Huiyin*. Nous étudierons ce nouveau point un peu plus loin.

#### 4. *Yinmen* (37v), *Weizhong* (40v) et *Chengshan* (57v)

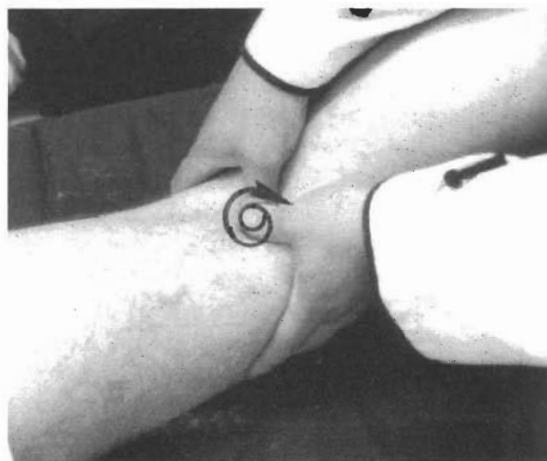
*Yinmen* (Porte de l'Abondance) est situé au milieu de la face postérieure de la cuisse. *Weizhong* (Milieu du Creux Poplité) se trouve, comme son nom l'indique, sur le pli du genou et *Chengshan* (Support de la Montagne) est lui sur le mollet (*illustration 5-117*). Ces trois points appartiennent au méridien de la Vessie. Si vous massez ces points juste après avoir détendu les hanches, vous emmènerez très rapidement le chi dans les pieds.

Le point *Yinmen* étant recouvert d'une épaisse couche de muscles, utilisez pour le masser vos deux pouces superposés, le second supportant le premier (*photo 5-123*). Certains masseurs utilisent le coude ou encore la plante du pied.

Pour masser *Weizhong* et *Chengshan*, le pouce ou la combinaison de l'index et du majeur suffisent à presser et frotter (*photo 5-124*). Une pratique très répandue consiste à masser le point *Yongquan* juste après *Weizhong* et *Chengshan* pour emmener le chi jusqu'à la plante des pieds.



5-123



5-124

### 5. Fengshi (31VB)

*Fengshi* (風市, Marché du Vent) est situé au milieu de la face externe de la cuisse (*illustration 5-119*). Si vous stimulez ce point juste après avoir massé *Jiankua* et *Huantiao*, vous guiderez plus aisément le chi dans les jambes.

Vous pouvez, pour masser ce point, vous servir du pouce ou de la base de la paume pour presser en vibrant (*photo 5-125*). Il est fréquent de stimuler ensuite le point *Jiexi* sur le côté de la cheville pour faciliter la connexion avec le haut de la jambe. Nous verrons plus en détail le point *Jiexi* un peu plus loin.

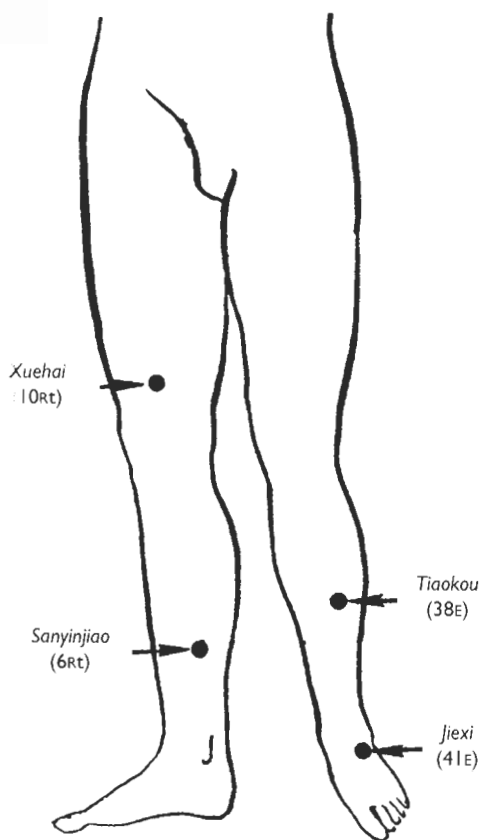


5-125

### 6. Xuehai (10Rt) et Sanyinjiao (6Rt)

Le point *Xuehai* (血海, Mer du Sang) est situé sur la face interne de la cuisse, près du genou. *Sanyinjiao* (三陰交, Croisement des Trois Yin) est localisé sur la partie inférieure de la face interne de la jambe (*illustration 5-126*). Lorsque ces points sont massés, le chi de la face Yin de la jambe peut être guidé vers le bas.

Pour les masser, pressez et faites vibrer avec les pouces (*photo 5-127*).



5-126. Les points Xuehai, Sanyinjiao, Tiaokou et Jiexi

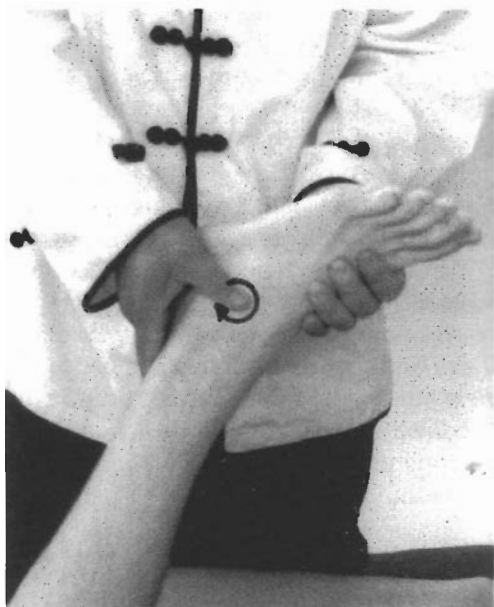


5-127

## 7. Tiaokou (38E) et Jiexi (41E)

*Tiaokou* (條口, Passe Étroite) est situé sur la face antérieure de la jambe à mi-chemin entre le genou et la cheville. *Jiexi* (解溪, Libère le Courant) se trouve dans un creux situé en avant de la cheville (illustration 5-126). Ils appartiennent tous deux au méridien de l'estomac. Leur stimulation dirige le chi de la partie antérieure de la cuisse vers le bas.

Pour les masser, utilisez le pouce ou l'index et le majeur pour exercer une pression et frotter les points et la région qui les entoure (photo 5-128).



5-128



5-129

## 8. Yongquan (1Rn)

*Yongquan* (涌泉, Source Jaillissante) est situé sur la plante du pied au premier tiers de la distance entre le deuxième orteil et le talon. Il est à l'extrémité du méridien des Reins. C'est une porte très importante car elle régule le chi des reins. Comme pour le point *Laogong* du centre de la paume, stimuler *Yongquan* conduira le chi du tronc vers la plante des pieds où il pourra être évacué. Pour masser *Yongquan*, utilisez les pouces en pressant fermement et effectuez des rotations. Lorsque vous travaillez de la main droite, si vous tournez dans le sens des aiguilles d'une montre sur le pied droit, vous alimentez les reins (photo 5-129). En revanche, des rotations dans le sens des aiguilles d'une montre de la main droite sur le pied gauche disperseront le chi.

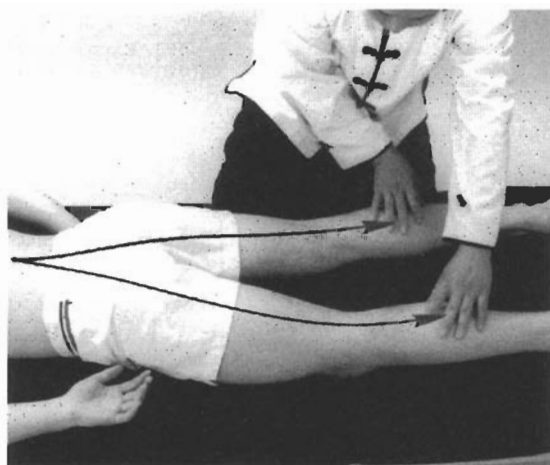
## D. La technique

Avant de commencer le massage des membres inférieurs, couvrez toujours le haut du corps de votre patient avec une couverture ou avec une serviette pour éviter qu'il n'ait froid car après un massage, les pores de la peau sont grand ouverts.



## 1<sup>e</sup> étape

Caressez d'abord légèrement la peau du bas du dos à la plante des pieds plusieurs fois (*photo 5-130*). Ensuite, recommencez en partant de la taille et en suivant les faces externes des jambes jusqu'aux pieds. Enfin, reprenez encore une fois mais en allant du sacrum aux pieds en passant par les faces internes des jambes. Ces caresses aident, d'une part, le patient à se relaxer et, d'autre part, à placer son esprit dans ses jambes, ce qui facilite l'arrivée du chi.



5-130

## 2<sup>e</sup> étape

Afin d'ouvrir les pores, nous allons masser les fesses et la face postérieure des cuisses mais il faut d'abord masser et détendre la région lombaire ainsi que les muscles entourant les articulations des hanches.

Pour ouvrir les portes, commencez par stimuler les points de la face postérieure des cuisses (*Zhongkong*, *Zhibian* et *Yinmen*), puis ceux situés dans le creux poplité et ceux du mollet (*Weizhong* et *Chengshan*). Pour finir, massez le point *Yongquan* sur la plante des pieds (*photo 5-131*).



5-131

Après avoir ouvert toutes les portes de la partie postérieure, occupez-vous maintenant des points de la face externe des jambes: *Jiankua* et *Huantiao* de la cuisse, et *Fengshi* sur le côté externe de la cuisse. Cela fait, avec la paume, poussez doucement les côtés de la jambe de haut en bas jusqu'aux pieds (*photo 5-132*) et enfin, massez *Yongquan*.



5-132

Ensuite, massez et stimulez les points de l'intérieur de la jambe. En premier lieu le point *Huayin* puis, dans l'ordre, *Xuehai*, *Sanyinjiao* et enfin *Yongquan*. Puis, poussez de votre paume doucement du haut vers le bas pour faire descendre le chi jusqu'aux pieds.

Pour finir, massez et stimulez les points de la face antérieure de la jambe: *Tiaokou*, *Jiexi* et *Yongquan*. Lorsque vous massez ces points, comme le patient est allongé sur le ventre, pliez sa jambe pour plus de commodité.



5-133



5-134

### 3<sup>e</sup> étape

Après avoir massé et stimulé les portes, il faut emmener le chi et le sang accumulés vers la surface. Pour cela, utilisez la base ou le tranchant de la main pour masser le bas du dos et le sacrum pendant quelques minutes. Puis, toujours avec la base de la paume, pressez sur les hanches en traçant de petits cercles (*photo 5-133*). Pour alimenter le chi du patient, le sens de vos rotations doit monté vers le centre puis aller vers les côtés. De cette façon, vous dispersez le chi et le sang vers les côtés et les faites monter vers le haut du corps. Pour détendre le patient, effectuez vos rotations dans le sens inverse. De cette manière, vous dirigerez le chi et le sang vers le bas. Cela aura pour effet de libérer le chi et de détendre votre partenaire. Lorsque vous massez les hanches, commencez par la face postérieure en procédant de haut en bas avant de passer à la face latérale toujours de haut en bas.

Enfin, saisissez les muscles fessiers entre vos doigts et frottez-les (*photo 5-134*). Gardez à l'esprit que vous devez toujours éviter de faire mal ou d'incommoder votre patient. Cela nuirait au massage.

Si vos mains ne sont pas assez puissantes, vous pouvez utiliser vos genoux (*photo 5-135*) ou vos pieds pour presser ou faire des rotations. Cependant, ils peuvent générer beaucoup plus de force que les mains, soyez donc très prudent lorsque vous vous en servez.



5-135

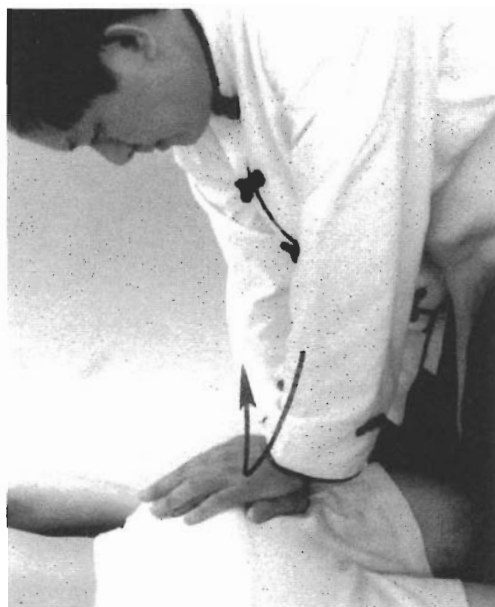
### 4<sup>e</sup> étape

Ma  
patier  
musc  
cuisse  
paum  
desce  
cuisse  
force  
vous  
(photo  
fois.

Pui  
paume  
avec d  
en ba  
effectu  
pas u  
intern  
sensib  
pas fro  
muscle  
Ens  
(photo  
mettez  
autres



5-136

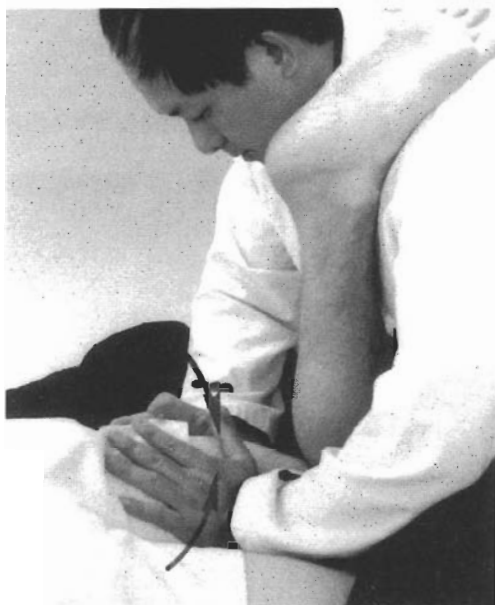


5-137

#### 4<sup>e</sup> étape

Maintenant soulevez les pieds de votre patient pour détendre le plus possible les muscles de la partie postérieure des cuisses et des mollets. Pressez avec la paume puis relâchez la pression en descendant progressivement du haut de la cuisse vers le genou (*photo 5-136*). Si votre force de pénétration n'est pas suffisante, vous pouvez utiliser les deux mains (*photo 5-137*). Recommencez plusieurs fois.

Puis, en utilisant la base de vos paumes, pressez les côtés de la cuisse avec des mouvements circulaires de haut en bas (*photo 5-138*). Lorsque vous effectuez ce mouvement prenez garde à ne pas utiliser trop de force car la face interne des jambes est très tendre et donc sensible à la douleur. Faites attention à ne pas frotter la peau au lieu de mouvoir les muscles.



5-138

Ensuite, saisissez les muscles entre vos doigts et frottez-les du haut vers le bas (*photo 5-139*). Pour éviter de blesser ou de contusionner la face interne de la cuisse, mettez vos pouces à l'extérieur de la cuisse et massez le côté intérieur avec vos quatre autres doigts. Répétez cette manœuvre plusieurs fois.



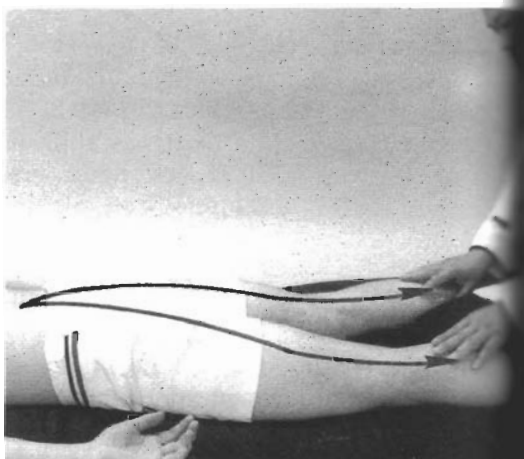
5-139



5-140



5-141



5-142

Puis, du tranchant des mains, tapotez l'arrière et les côtés de la cuisse toujours de haut en bas (*photo 5-140*) afin de drainer le chi et le sang vers la surface. Reprenez cette opération plusieurs fois.

Si vos mains n'ont pas assez de force pour masser les muscles de la cuisse, vous pouvez utiliser vos pieds (*photo 5-141*). Lorsque vous choisissez cette option, vos

pied.  
cuiss  
depu  
Et  
bas (

5<sup>e</sup> ét.  
Pa  
parti  
pied  
une  
Vous  
thora  
Ra  
molle  
doule  
frotte  
143).  
haut  
main  
Po  
pour

Les pieds doivent être aussi détendus que possible. Pour cela, placez votre pied sur la cuisse du patient, et enclenchez le mouvement depuis le genou, si vous êtes assis, et depuis la hanche, si vous êtes debout.

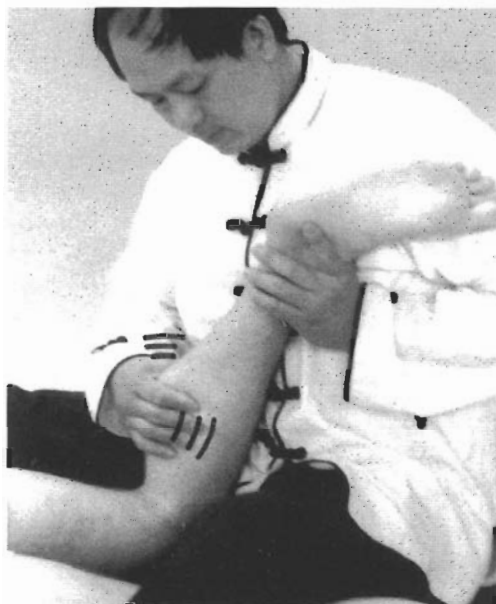
Enfin, brossez l'arrière puis les deux côtés de la hanche et de la cuisse de haut en bas (photo 5-142).

### 5<sup>e</sup> étape

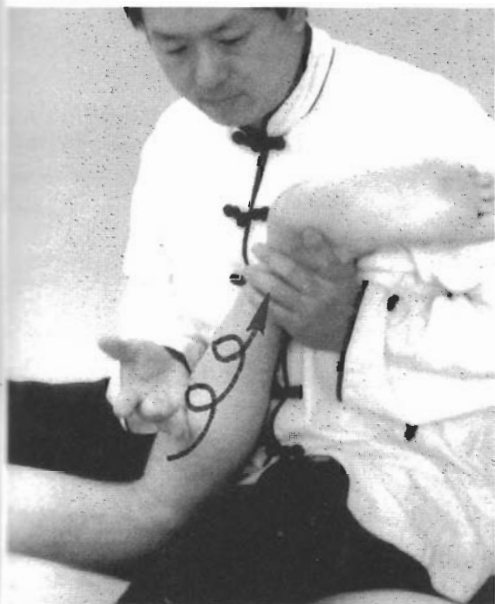
Passons maintenant au massage de la partie inférieure de la jambe. Maintenez le pied du partenaire soulevé pour obtenir une décontraction optimale du mollet. Vous pouvez aussi poser son pied sur votre thorax pendant que vous le massez.

Rappelez-vous que la partie interne du mollet est tendre et donc sensible à la douleur. Saisissez les muscles du mollet et frottez-les du genou à la cheville (photo 5-143). Pressez et frottez en alternance, du haut vers le bas avec le tranchant de la main (photo 5-144).

Pour finir, utilisez vos deux paumes pour broser de haut en bas (photo 5-145).



5-143



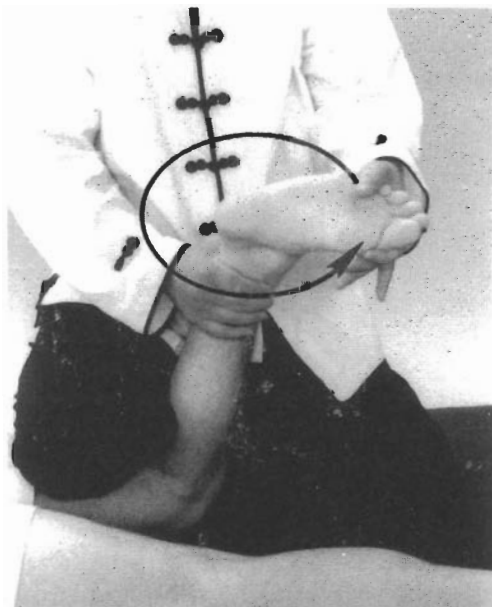
5-144



5-145



5-146



5-147



5-148



5-149

### 6<sup>e</sup> étape

Le massage de la cheville et du pied suit logiquement. Dans un premier temps, frottez délicatement la peau de la cheville et du pied pendant quelques minutes (*photo 5-146*). Puis, saisissez fermement, mais sans serrer, la partie inférieure de la jambe et faites tourner le pied (*photo 5-147*). Les cercles doivent être lents et

7<sup>e</sup> éta:  
So  
inféri  
et, t  
tracti  
circu  
mass  
hanch  
fois.

Per  
passez  
votre r



5-150

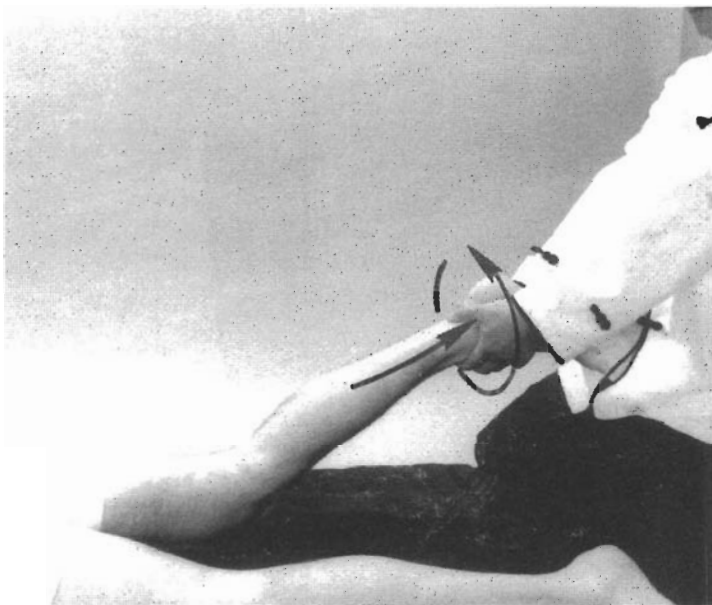
harmonieux. Faire environ vingt rotations dans chaque sens.

Massez ensuite la région de la cheville avec vos doigts ou avec le tranchant de la main (*photo 5-148*). Puis utilisez le pouce pour masser l'articulation elle-même (*photo 5-149*).

Utilisez à nouveau le pouce pour masser la totalité du pied et plus particulièrement la plante du pied en partant de la cheville et en allant vers les orteils (*photo 5-150*). Répétez cette opération plusieurs fois. Enfin, saisissez chaque orteil entre le pouce et l'index et exercez plusieurs tractions. Il n'est pas nécessaire de faire craquer les articulations.

### 7<sup>e</sup> étape

Soulevez le pied ou la partie inférieure de la jambe des deux mains et, tout en inspirant, exercez une traction continue en un mouvement circulaire (*photo 5-151*). Pour finir le massage de la jambe, brossez-la de la hanche à la plante du pied plusieurs fois.



5-151

Pendant le massage des jambes, n'hésitez pas à masser les portes quand vous passez à proximité. Cela les maintiendra ouvertes et augmentera ainsi l'efficacité de votre massage.

## 2. Massage des membres supérieurs

Avant de masser les bras, si la température n'est pas clémente, couvrez les jambes du patient avec une couverture ou une serviette pour éviter qu'il n'attrape froid.

### A. Structure anatomique et systèmes circulatoires

La face postérieure des bras est constituée de nombreux muscles longs, de nerfs et d'artères venant de l'épaule et allant vers la main et de veines faisant le chemin inverse (*illustrations 5-152 et 153*). Si l'on enlevait les muscles, on verrait que l'artère et les nerfs principaux qui venant du coude, passent sous l'omoplate pour aller jusqu'aux mains (*illustrations 5-152 bis et 5-153 bis*) ainsi que leurs ramifications qui partent de l'omoplate et qui se dirigent vers l'épaule.



5-152. Structure anatomique du membre supérieur (vue antérieure superficielle).



5-152 bis. Structure anatomique du membre supérieur (vue postérieure superficielle).



Les photos 5-154 et 5-155 nous montrent les faces postérieures et antérieures des mains. Nous constatons que, comme pour les pieds, les nerfs et le système circulatoire se cachent dans les espaces intermétacarpiens.

## B. Théorie

La séance de massage de la partie postérieure du corps (patient allongé sur le dos) se termine par les bras.

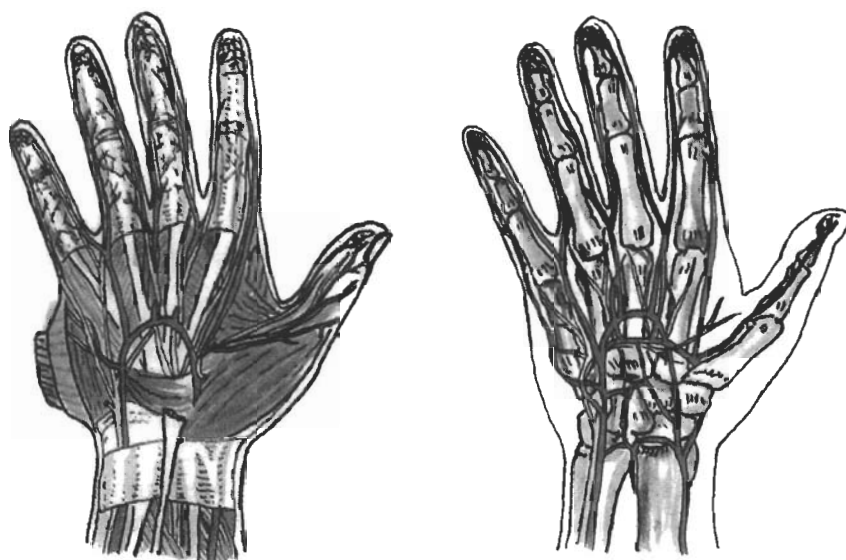
Comme dans les jambes, six méridiens courent dans les bras. Leur présence rend ce massage important. Toutefois, et parce que les muscles des bras sont moins volumineux que ceux des jambes, on accorde généralement moins d'importance au massage des bras qu'à celui des jambes. En effet, les muscles des bras étant plus petits, il y a moins de chance d'y trouver des stagnations ou des accumulations de chi



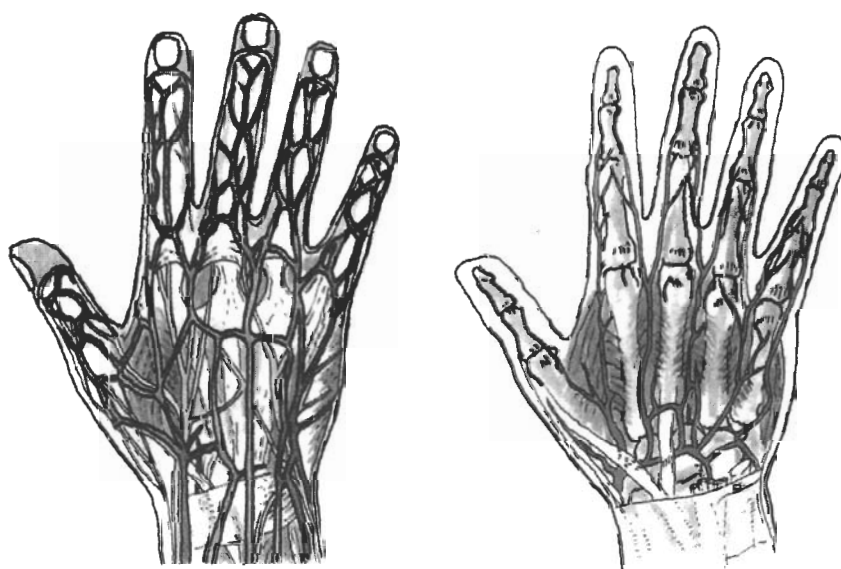
5-153. Structure anatomique du membre supérieur (vue antérieure profonde).



5-153 bis. Structure anatomique du membre supérieur (vue postérieure profonde).



5-154. Structure anatomique de la main (vues antérieures superficielle et profonde).



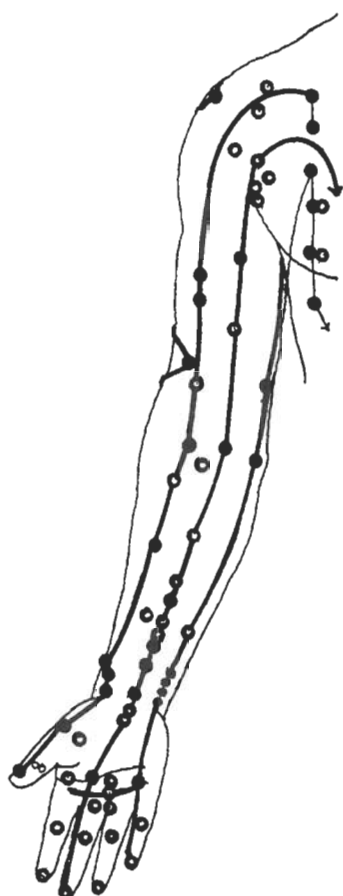
5-155. Structure anatomique de la main (vues postérieures superficielle et profonde).

et de sang. En *Tui Na* en revanche, le massage des bras est primordial pour le traitement des maladies.

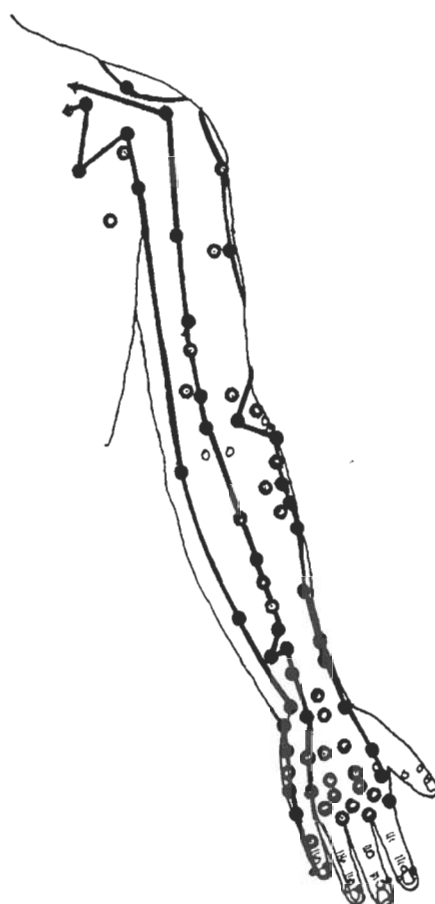
Comme dans les jambes, il y a, au niveau des bras, trois méridiens *Yin* sur la face interne et trois méridiens *Yang* sur la face externe. De ce fait, la face interne du bras est plus tendre que la face externe. Vous devrez donc mesurer la force que vous appliquez sur la face *Yin*.

Le massage des bras sert à guider le chi du haut du corps vers les mains pour le disperser vers l'extérieur.

Nous allons maintenant étudier les portes du bras, de l'avant-bras et de la main, puis les techniques de massage. Les illustrations 5-156 et 5-156 bis présentent les principaux circuits de chi ainsi que les points d'acupuncture des membres supérieurs.



5-156. Canaux primaires de chi et points d'acupuncture du membre supérieur (vue antérieure).



5-156 bis. Canaux primaires de chi et points d'acupuncture du membre supérieur (vue postérieure).

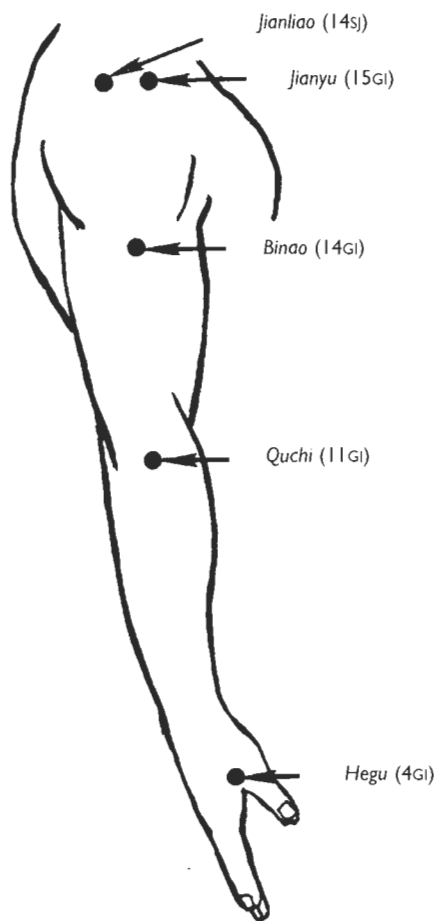
## C. Portes des bras

### 1. *Jianliao* (14Sj) et *Jianyu* (15Gi)

*Jianliao* (肩髃, Creux de l'Épaule) et *Jianyu* (肩髃, Articulation de l'Épaule) sont tout deux situés sur l'épaule (*illustration 5-157*). Leur massage guide le chi du haut du corps vers les bras.



5-158



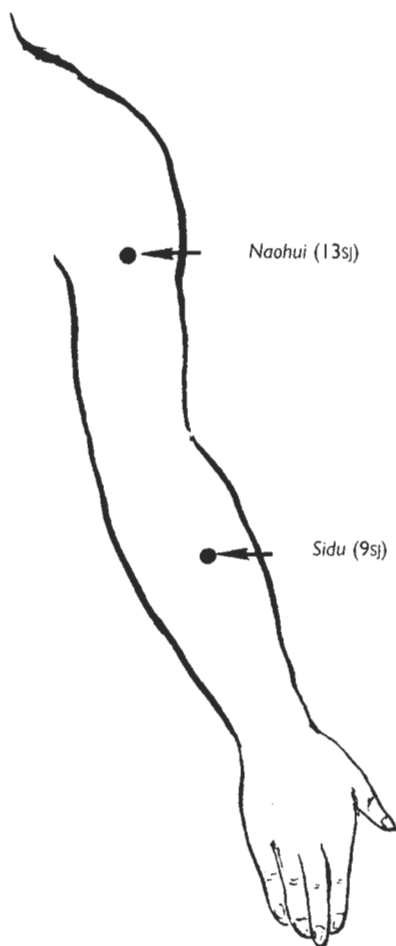
5-157. Les points *Jianyu*, *Jianliao*, *Binao*, *Quchi* et *Hegu*.

Pour masser ces deux points, utilisez vos pouces ou le couple index-majeur pour presser. Si vous travaillez de la main droite, les rotations devront se faire dans le sens contraire aux aiguilles d'une montre (*photo 5-158*). Bien entendu, si vous travaillez de la main gauche sur l'épaule gauche, alors vous tournerez dans le sens des aiguilles d'une montre.

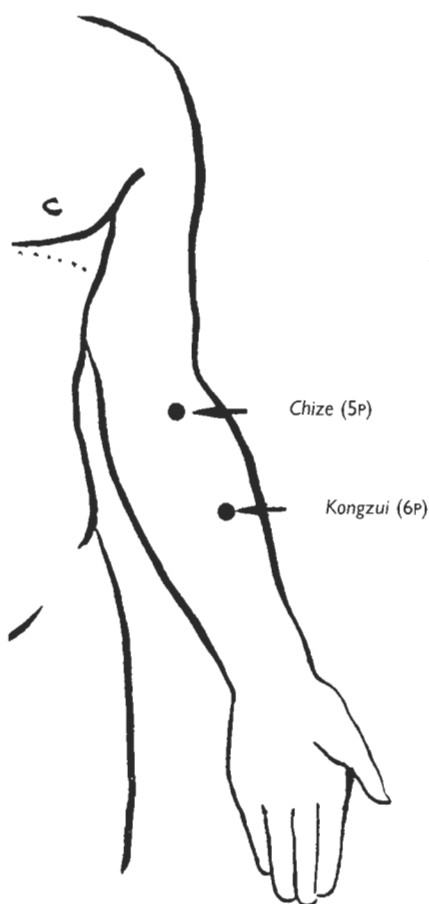
### 2. *Naohui* (13Sj) et *Binao* (14Gi)

*Naohui* (臑會, Réunion du Deltoïde) et *Binao* (臂臑, Deltoïde) sont situés sur la face externe du bras (*illustrations 5-157 et 5-159*). Lorsqu'ils sont stimulés, le chi de l'épaule se dirige vers le bras.

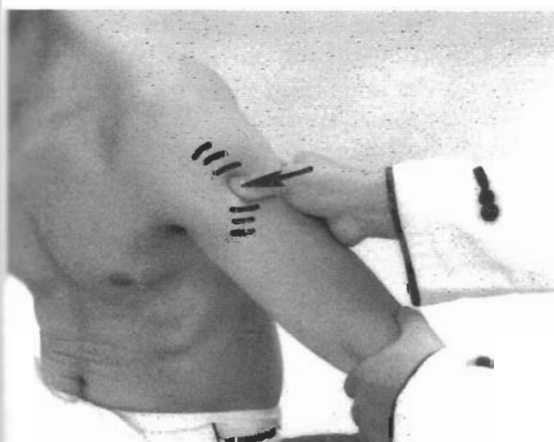
Pour masser ces deux points, utilisez soit le pouce, soit l'index et le majeur, ou l'index seul pour presser. Vous effectuez ensuite des rotations de la main droite sur l'épaule droite dans le sens contraire des aiguilles d'une montre (*photo 5-160*) et inversement quand vous travaillez de la main gauche sur l'épaule gauche.



5-159. Les points Naohui et Sidu.



5-161. Les points Chize et Kongzui.



5-160

### 3. Quchi (11gi) et Chize (5p)

*Quchi* (曲池, Étang de la Courbe) et *Chize* (尺澤, Étang du Coude) sont situés tout deux près du coude (illustrations 5-157 et 5-161). Leur massage emmène le chi du bras jusqu'au coude. Pour masser ces points, utilisez le pouce ou l'index aidé du majeur pour presser et tourner dans le sens contraire des aiguilles d'une montre de la main droite, et dans l'autre sens de la main gauche (photo 5-162).



5-162



5-163

#### 4. Kongzui (6p) et Sidu (9sj)

*Kongzui* (孔最, Point de Collecte) est situé sur la face antérieure de l'avant-bras, et *Sidu* (四渎, Quatre Rigoles) sur la face postérieure (*illustrations 5-159 et 5-161*). Lorsqu'ils sont massés et stimulés, le chi du bras peut être guidé vers l'avant-bras.

Pour masser ces deux points, utilisez le pouce ou l'index et le majeur pour presser et tourner dans le sens contraire des aiguilles d'une montre de la main droite, et dans l'autre sens de la main gauche (*photo 5-163*).

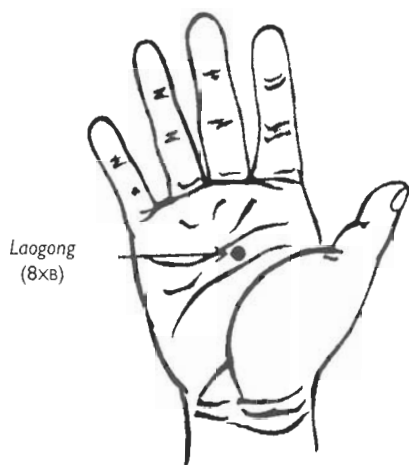
#### 5. Hegu (4GI)

*Hegu* (Torrent Harmonisateur) est situé à la base du pouce et de l'index (*illustration 5-157*). Lorsque ce point est massé, c'est tout le chi de la face postérieure du bras qui peut être emmené vers la main.

Pour masser ce point, utilisez votre pouce ou le couple index-majeur pour presser et tourner dans le sens contraire des aiguilles d'une montre de la main droite, et dans l'autre sens de la main gauche (*photo 5-164*).



5-164



5-165



5-166

## 6. *Laogong* (8xB)

*Laogong* (Palais du Labeur) est situé au centre de la paume et plus exactement, au point de contact du majeur sur la paume quand on le replie (*illustration 5-165*). Les deux *Laogong* font partie des quatre portes majeures par lesquelles le chi de l'intérieur du corps peut communiquer avec celui de l'extérieur. Lorsque *Laogong* est stimulé, le chi peut être emmené jusqu'à la paume.

Pour masser *Laogong*, utilisez le pouce droit et tournez dans le sens contraire des aiguilles d'une montre (*photo 5-166*) pour disperser le chi. Si vos rotations allaient dans l'autre sens, vous alimenteriez le chi.

## D. La technique

### 1<sup>er</sup> étape

Caressez légèrement la peau, de l'épaule à la main (*photo 5-167*) plusieurs fois. Cela aidera le patient à se détendre et à placer son esprit dans son bras. De cette façon, il fera affluer une grande quantité de chi depuis le haut du corps vers le bras. Ensuite, placez le bras du patient dans son dos et, des deux mains, soulevez son épaule et exercez un mouvement circulaire (*photo 5-168*). Quand vous travaillez le bras droit, tournez dans le sens des



5-167

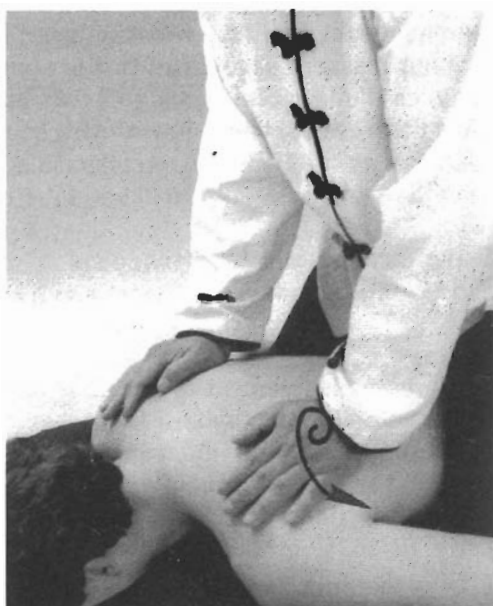


5-168

aiguilles d'une montre et dans le sens contraire pour le bras gauche. Ce mouvement circulaire détend toute l'épaule et aide aussi le patient à guider son propre chi vers le bras.



5-169



5-170

## 2<sup>e</sup> étape

Massez les portes de l'épaule pour les ouvrir. Mais d'abord vous devez masser à nouveau la partie supérieure du dos pour la détendre. Stimulez le point *Jianjing* entre la nuque et l'épaule (*photo 5-169*). Massez aussi le point *Tianzong* au milieu de l'omoplate (*photo 5-170*).





5-171

Une fois le haut du dos détendu, utilisez les techniques précédemment décrites pour masser les portes de l'épaule et du bras en commençant par le haut. Répétez ce processus plusieurs fois.

### 3<sup>e</sup> étape

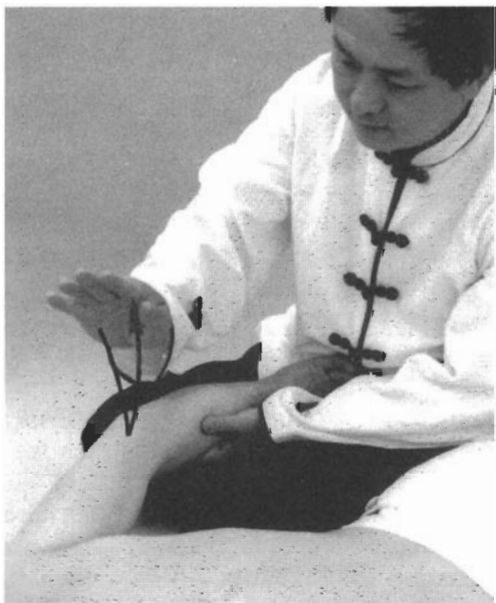
Utilisez maintenant les bases des deux paumes pour enserrer le bras du patient et le frotter en emmenant la peau dans le mouvement (*photo 5-171*). Commencez à partir de l'épaule et travaillez en descendant vers l'avant-bras. Recommencez plusieurs fois.

### 4<sup>e</sup> étape

Utilisez votre main comme une pince pour saisir et frotter les muscles du bras de haut en bas et ce, jusqu'à l'avant-bras (*photo 5-172*). Exécutez cette technique plusieurs fois.



5-172



5-173

### 5<sup>e</sup> étape

Tapotez toute la surface du bras, de l'épaule au poignet (*photo 5-173*) pour faire remonter le chi vers la surface. Puis, brossez le bras de haut en bas, de l'épaule au poignet, à plusieurs reprises.



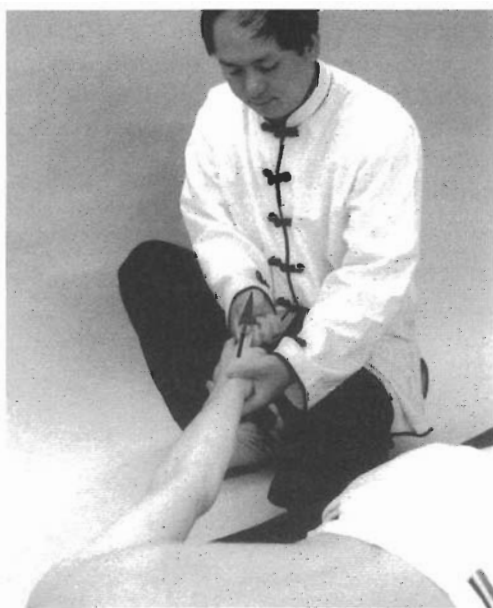
5-174



5-175



5-176



5-177

## 6<sup>e</sup> étape

Enfin, tenez d'une main la main du patient et de l'autre son avant-bras pour faire jouer son poignet en mouvements circulaires (*photo 5-174*). Puis, du pouce, massez toute la main, du poignet à l'extrémité de chaque doigt (*photo 5-175*). Cela fait, saisissez l'avant-bras du partenaire et exercez une traction unique (*photo 5-176*). Puis,

tirez doucement sur chaque doigt (*photo 5-177*). Il n'est pas nécessaire de faire craquer les articulations.

Tout au long du massage du bras, massez les portes à chaque fois que vous serez à proximité. Cela les maintiendra ouvertes et facilitera d'autant votre massage.

---

## 5-6. Massage du thorax et de l'abdomen

### 1. Structure anatomique du tronc

Sous la peau et la graisse de la face antérieure du tronc, se trouvent des muscles plats et puissants, de nombreux nerfs venant de la profondeur du corps et de multiples veines qui se ramifient en surface (*illustration 5-178*). En dehors de la région des aisselles, il n'y a pas de muscles volumineux sur la face antérieure du tronc. L'abdomen est bardé de longs muscles symétriques reliant la cage thoracique au bassin qui permettent de fléchir le corps.

Sous ces muscles, se cachent les organes. Les poumons et le cœur se trouvent protégés par la cage thoracique. L'estomac, lui, est situé sous le plexus solaire. À gauche de l'estomac (vu de face), se trouve le foie derrière lequel réside la vésicule biliaire. À droite, on aperçoit la rate. Sous ces organes, se cachent le gros intestin, l'intestin grêle et, chez la femme, l'utérus et les ovaires. La vessie se niche sous l'intestin grêle (*illustration 5-179*).

### 2. Théorie

En Chine comme en Occident, on n'accorde pas beaucoup d'importance au massage de la face antérieure du tronc. La raison est que les gens ont plutôt mal au dos et qu'ils réclament qu'on leur masse de préférence ce côté. De plus, ils n'aiment généralement pas être massés sur la face antérieure du corps car ils sont chatouilleux. Pour comble, c'est aussi une face largement sexuée, tant pour les hommes (pénis) que pour les femmes (vulve, seins). De nombreux massages demandent d'être appliqués à proximité de ces zones érogènes, ce qui peut gêner. C'était particulièrement vrai dans les sociétés puritaines anciennes. La science du massage a donc fini par délaisser la face du tronc pour développer les techniques de massage du dos.

D'un point de vue purement physique, les muscles du dos sont nettement plus sollicités que ceux de la poitrine et du ventre. Aussi, lorsque l'on est fatigué, ce sont les muscles du dos qui se tendent. De plus, le système nerveux trouve sa source dans le dos et un massage du dos détend généralement tout le corps. Pourtant, du point de vue de la médecine chinoise et du chi-kung, le massage de la face antérieure du tronc est au moins aussi important que le massage du dos.

Premièrement, et toujours selon la médecine chinoise, le Vaisseau de Conception circule le long de la ligne médiane antérieure du tronc. Ce vaisseau *Yin* est responsable de la régulation du chi dans les six méridiens *Yin* de l'homme. Pour qu'il puisse remplir correctement son rôle, il est nécessaire que cette ligne médiane frontale soit correctement détendue.

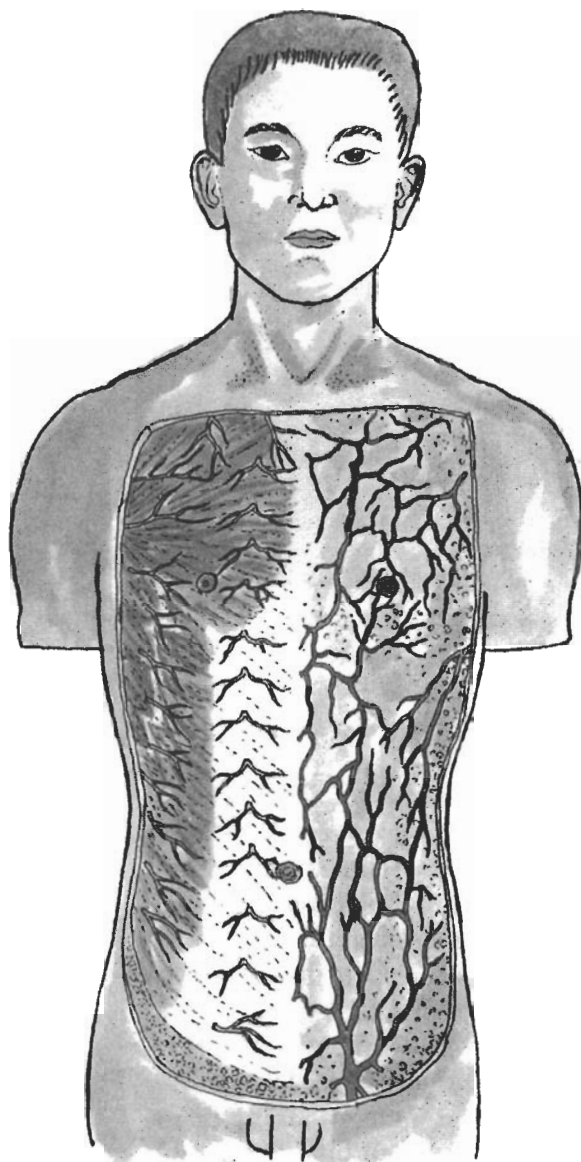
Deuxièmement, la plupart des organes sont situés juste sous les muscles abdominaux. On sait d'autre part que les dysfonctions des organes sont à l'origine de la plupart des maladies car elles sont comme des machines produisant de la vie. Si l'une d'entre elles connaît des problèmes de fonctionnement, c'est la vie qui est menacée. C'est pour cela que maintenir une circulation harmonieuse au niveau de ces organes est un des grands buts du massage chi-kung. Le meilleur moyen d'accroître la circulation du chi dans les organes consiste à détendre les muscles qui les entourent.

Enfin, c'est dans la partie inférieure de l'abdomen que se situe le *Dan Tian* inférieur, résidence du chi originel, source de la vie et de l'énergie. On comprend alors pourquoi accroître la circulation de ce chi dans sa résidence a une telle importance pour le massage chi-kung.

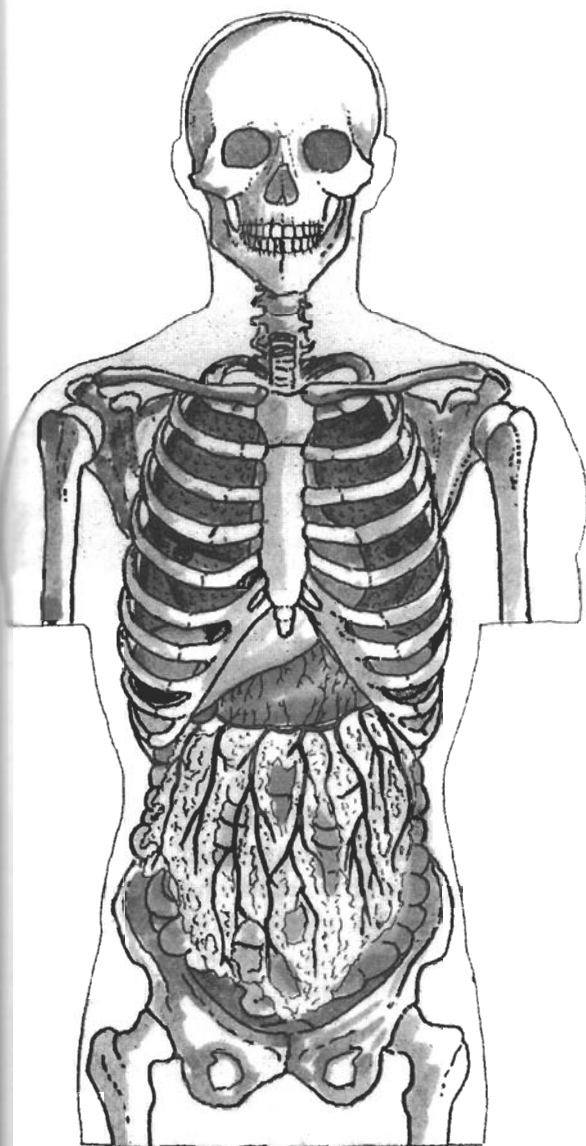
Il vous faut commencer votre massage de la face antérieure comme celui de la face postérieure par un massage de la tête puis descendre le chi vers le thorax et l'abdomen. Il faut terminer en faisant descendre le chi le long des jambes jusqu'aux pieds. Finissez le massage par les bras.

Pour bien connaître les portes du chi de la face antérieure du tronc, vous devez d'abord vous familiariser avec les trajets des méridiens et avec le système de circulation de l'énergie dans cette région. La photo 5-180 nous montre le trajet du Vaisseau de Conception et ceux des méridiens qui circulent sur le thorax et l'abdomen.

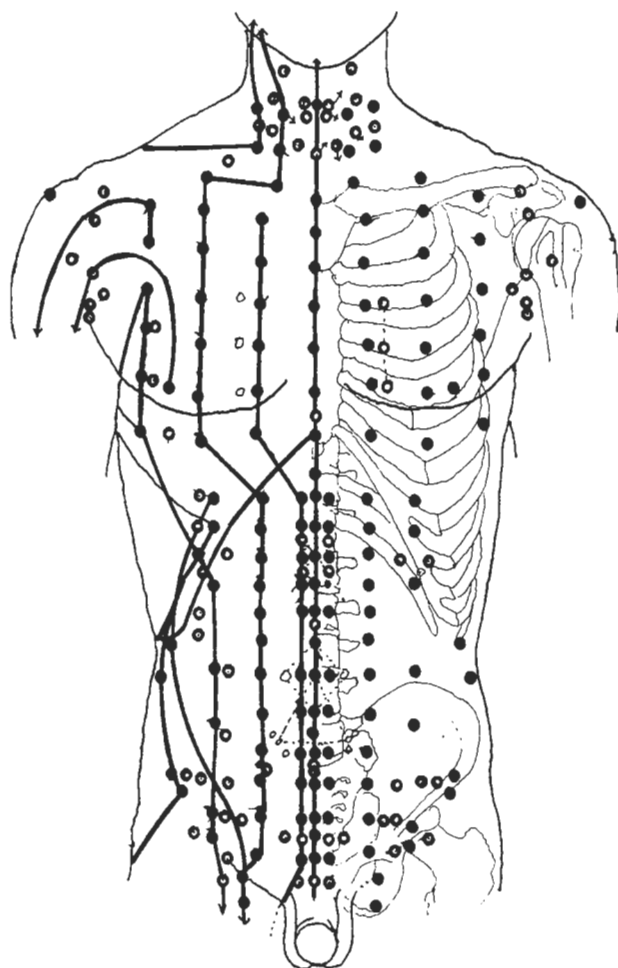
Étudions maintenant les portes du chi avant d'aborder les techniques de massage.



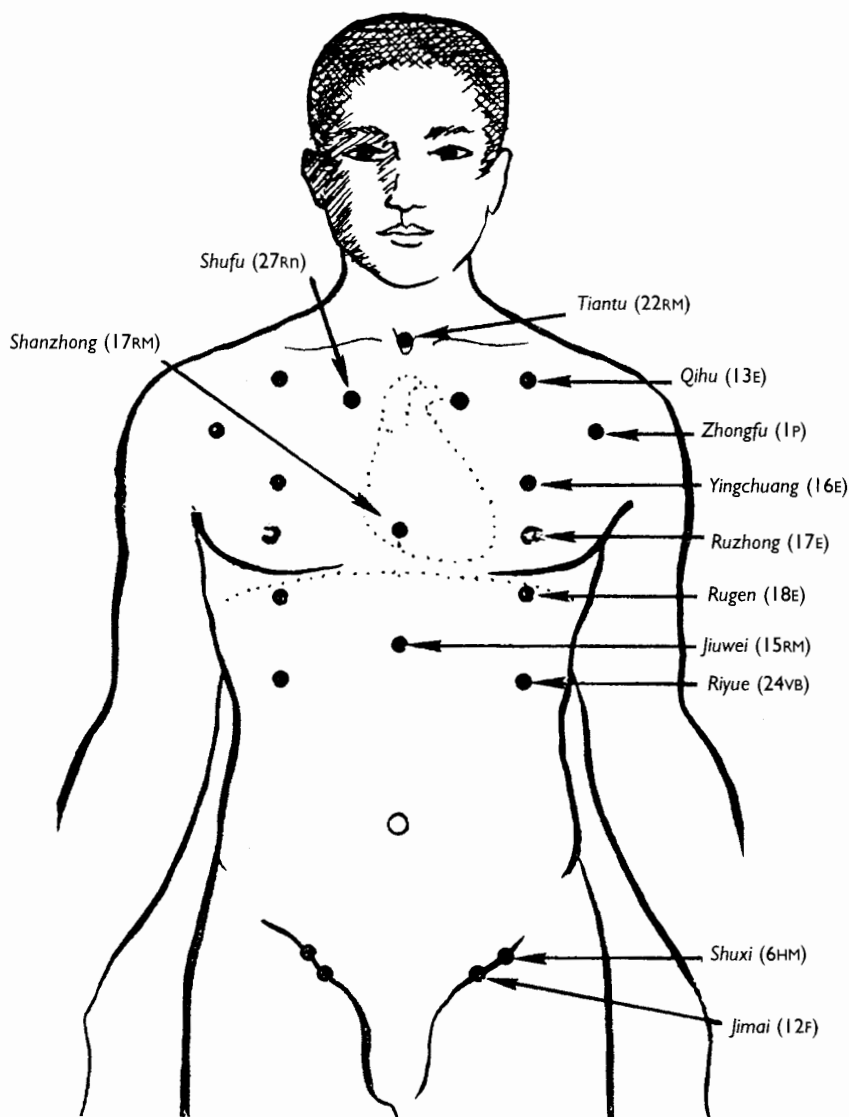
5-178. Anatomie du tronc, vue antérieure superficielle.



5-179. Anatomie du tronc,  
vue antérieure profonde.



5-180. Canaux primaires du chi et points  
d'acupuncture du tronc antérieur.



5-181. Les points Tiantu, Qihu, Shufu, Zhongfu, Yingchuang, Shanzhong, Ruzhong, Rugen, Jiuwei, Riyue, Shuxi et Jimai

### 3. Portes du tronc

#### 1. Tiantu (22RM)

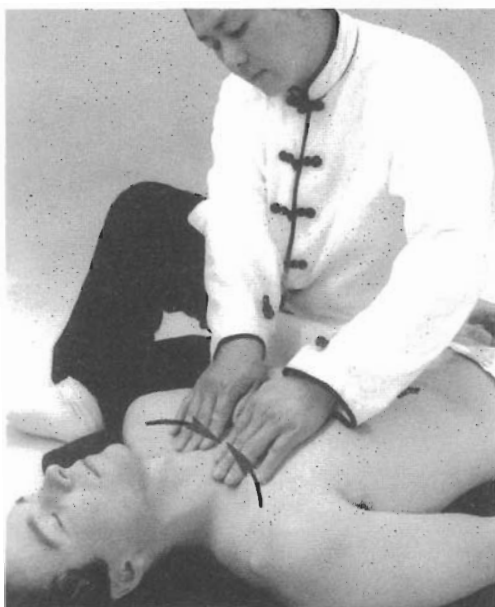
*Tiantu* (天突, Cheminée Céleste) est situé à la base de la gorge, à la jonction entre le cou et le thorax (*illustration 5-181*). En acupuncture, ce point est chargé de faciliter et de réguler les mouvements des poumons afin qu'ils puissent rafraîchir la gorge et clarifier la voix. Lorsque cette porte est grand ouverte, la communication du chi entre la gorge et le thorax peut être harmonieuse.

pl  
5-  
m  
ai;

2.

et  
sit  
5-1  
Re  
da  
de:  
Shu  
po:  
chi  
ce  
les  
et l

acc  
disj  
tou  
per  
les  
En



5-182



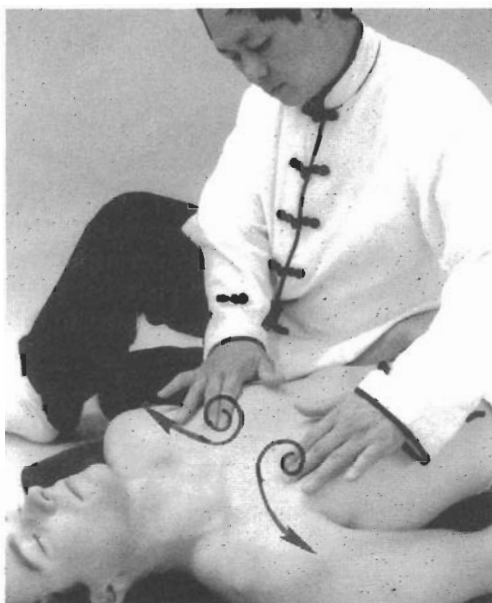
5-183

Lorsque vous massez ce point, soyez très délicat. Commencez par brosser plusieurs fois des deux mains le long des clavicules en direction de *Tiantu* (photo 5-182). Puis, du pouce ou de l'index et du majeur, frottez délicatement le point d'un mouvement circulaire (photo 5-183). Le sens de rotation doit être contraire à celui des aiguilles d'une montre pour disperser et faire descendre le chi vers le thorax.

## 2. *Shufu* (27Rn) et *Qihu* (13E)

*Shufu* (俞府, Palais de correspondance) et *Qihu* (氣戶, Entrée du chi) sont tout deux situés au-dessus des mamelons (illustration 5-181). *Shufu* appartient au méridien des Reins. Les reins jouent un rôle primordial dans le métabolisme de l'eau et la gestion des liquides corporels. Lorsque le point *Shufu* est stimulé, l'Eau remonte vers les poumons pour les humidifier. En médecine chinoise, les propriétés thérapeutiques de ce point concernent la bronchite, l'asthme, les douleurs du thorax, les vomissements et les distensions abdominales.

Lorsque l'on stimule le point *Qihu*, le chi accumulé au milieu des poumons peut être dispersé vers les côtés, ce qui détendra toute la cage thoracique. De plus, cela permet de faire descendre vers la poitrine les accumulations de chi de la gorge. En médecine chinoise, les propriétés



5-184

thérapeutiques de ce point s'appliquent aux bronchites, à l'asthme, au hoquet et aux douleurs intercostales. Lorsque vous massez ces deux points, utilisez l'index et le majeur pour les frotter circulairement du centre vers le haut, puis vers les côtés en direction des bras (*photo 5-184*).

### 3. *Zhongfu* (1P)

*Zhongfu* (中府, Palais Central) est situé en haut du thorax, près de l'articulation de l'épaule (*illustration 5-181*). Selon la médecine chinoise, ce point est lié à la région de la gorge, aux poumons et à l'estomac. Il est à la jonction entre la gorge et la partie haute du thorax, d'une part, et le bras, d'autre part. Le massage de ce point permettra d'emmener les accumulations de chi du cou et du haut du thorax vers les épaules, puis vers les mains d'où elles pourront être évacuées vers l'extérieur. En médecine chinoise, les propriétés thérapeutiques de ce point concernent la toux et la respiration bruyante, les toux chargées de sang et de pus, les blocages de la gorge, les congestions nasales, les transpirations excessives, les tumeurs et les ganglions du cou.

Pour masser ce point, utilisez l'index et le majeur pour presser et frotter d'un mouvement circulaire répété plusieurs fois, puis brossez de votre paume en direction du bras (*photo 5-185*). Le sens des rotations doit se faire vers le centre, vers le haut puis vers les côtés. Le chi sera ainsi dirigé vers les bras.

### 4. *Shanzhong* (17RM)

*Shanzhong* (Centre du Thorax) est situé exactement au milieu des deux mamelons (*illustration 5-181*). Lorsque *Shanzhong* est correctement massé, le chi accumulé au centre du thorax peut être dirigé vers l'extérieur, ce qui régule significativement le Feu accumulé dans le plexus solaire (*Dan Tian* médian). En effet les pressions et les tensions de la face antérieure du tronc sont alors atténuées. Selon la médecine chinoise, traiter ce point permet non seulement de réguler et d'éliminer le chi rebelle, mais aussi d'ouvrir la poitrine au bénéfice du diaphragme.

Pour masser ce point, utilisez la base de la paume pour presser doucement en mouvements circulaires, puis poussez le chi vers les côtés, loin du plexus solaire (*photo 5-186*). Utilisez votre main droite pour tourner dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dirigez vers le côté. À son tour, la main gauche sera utilisée pour effectuer le même nombre de rotations, dans le sens inverse, avant de pousser vers le côté. Enfin, utilisez votre paume pour broser vers le bas en direction de l'abdomen (*photo 5-187*). Pour éviter de remplir le plexus solaire, n'arrêtez pas votre mouvement trop tôt.



5-185





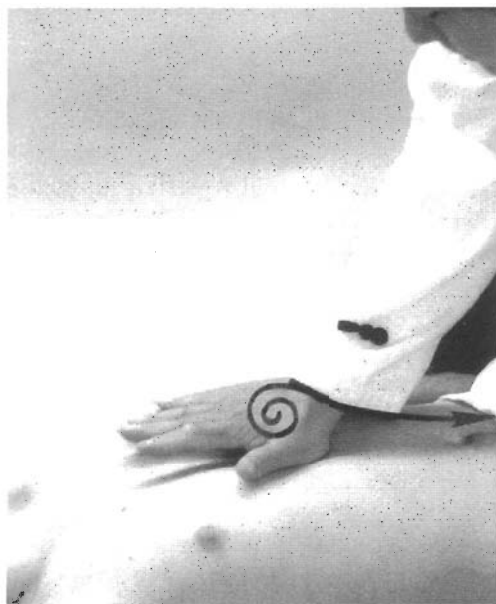
5-186



5-187

### 5. *Jiuwei* (15RM)

*Jiuwei* (鳩尾, Queue de Pigeon) est nommé plexus solaire en Occident et *Dan Tian* médian chez les pratiquants de chi-kung. Ce *Dan Tian* est la résidence du chi Feu ou chi postnatal, issu de la transformation de l'air et de la nourriture. Ce point est à la jonction des poumons et de l'estomac, juste sous le diaphragme. Quand le chi est en excès à cet endroit, on ressent soit une oppression, soit une tension de la cage thoracique. Cet excès de *Yang* provoque un sentiment de fatigue. L'une des pratiques



5-188



5-189

du chi-kung consiste à guider ce chi accumulé à *Jiuwei* vers le *Dan Tian* inférieur. En médecine chinoise, les propriétés thérapeutiques de *Jiuwei* concernent les angines pectorales, les crises cardiaques, le hoquet, les maladies mentales et l'asthme.

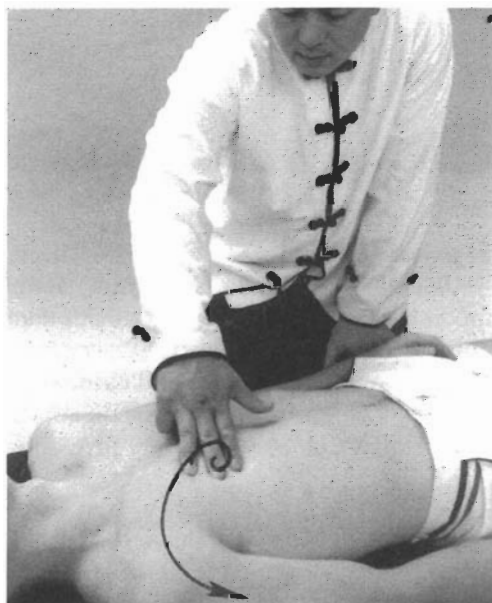
Masser correctement *Jiuwei* détendra la région et remettra le chi en mouvement plus facilement. Il sera alors évacué soit vers le côté, soit vers le bas. La méthode est très simple: frottez doucement le point de la base de votre main droite d'un mouvement circulaire dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dispersez vers les côtés (*photo 5-188*). Recommencez plusieurs fois. Changez ensuite de main et de sens de rotation, et terminez en dispersant vers le bas. Enfin, utilisez toute la main pour pousser vers l'abdomen (*photo 5-189*).

## 6. *Yingchuang* (16E), *Ruzhong* (17E) et *Rugen* (18E)

*Yingchuang* (膺窗, Fenêtre de la Poitrine), *Ruzhong* (乳中, Centre du Sein) et *Rugen* (乳根, Base du Sein) sont respectivement situés au dessus, au centre et sous le sein (*illustration 5-181*). En massage chi-kung, ces trois points sont traités comme un seul. Leurs propriétés thérapeutiques s'appliquent aux bronchites, aux mammites, aux névralgies intercostales, aux bruits intestinaux et à la diarrhée.

Sous ces points, un important groupe musculaire rejoint l'épaule. Lorsque ces muscles sont détendus, il est plus facile d'emmener le chi vers les côtés du thorax ou vers l'épaule.

Pour masser ces points, placez l'index, le majeur et l'annulaire sur chacun d'entre eux et exécutez de petits mouvements circulaires (*photo 5-190*). Pour éviter de diriger le chi vers le plexus solaire, guidez-le vers les côtés du thorax et vers les épaules.



5-190

## 7. *Riyue* (24vb)

*Riyue* (日月, Soleil et Lune) est situé sous les côtes en avant du foie, d'un côté, et de la rate, de l'autre (*illustration 5-181*). Quand la condition du chi est anormale au niveau du foie ou de la rate, ces deux points peuvent être contractés, ce qui entraîne des tensions de l'estomac et de tout l'abdomen. En massage chi-kung, pour détendre tout organe interne situé sous le diaphragme, il faut absolument masser ces deux points. La médecine chinoise leur attribue des propriétés thérapeutiques liées au traitement des névralgies intercostales, des hépatites aiguës et chroniques et du hoquet.

Pour masser ce point, servez-vous de la base de la paume pour presser et tourner vers le centre puis vers le bas plusieurs fois (*photo 5-191*). Si vous travaillez de la main droite, tournez dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, et dans le sens



5-191



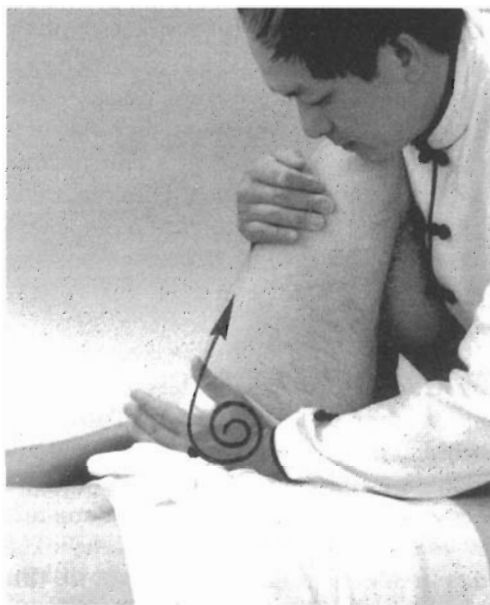
5-192

inverse de la main gauche. Vous devez ensuite inverser le sens des rotations, puis suivre les côtes pour disperser le chi latéralement (*photo 5-192*).

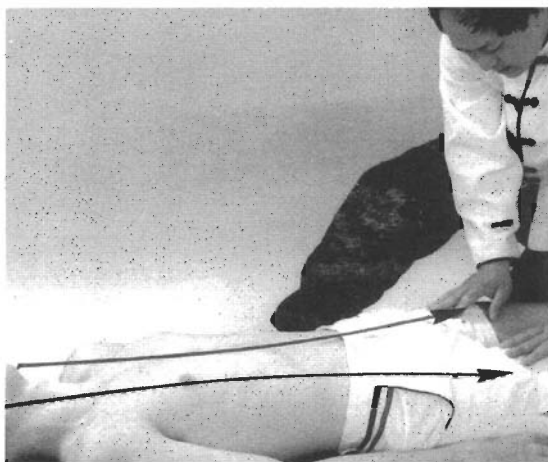
#### 8. *Shuxi* (6<sub>HM</sub>) et *Jimai* (12<sub>F</sub>)

*Shuxi* (鼠蹊, Chemin de Souris) et *Jimai* (急脉, Vaisseau Impétueux) sont des portes du chi entre le tronc et les jambes. Ils sont tout deux situés sur le pli de l'aîne (*illustration 5-181*). En médecine chinoise, les propriétés thérapeutiques de *Shuxi* concernent la tuberculose des glandes lymphatiques inguinales et la faiblesse des adducteurs. Celles de *Jimai* concernent le prolapsus utérin, les douleurs dues aux hernies et celles du pénis.

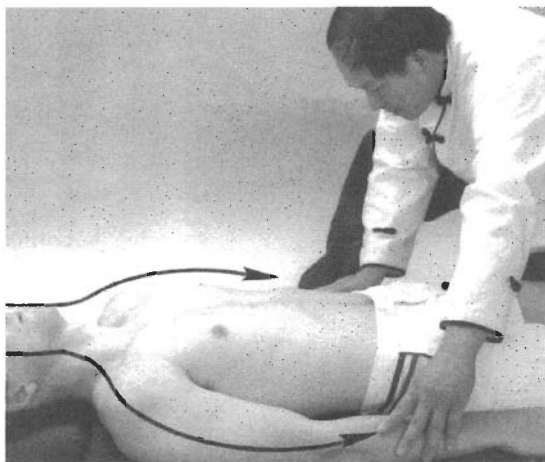
Pour masser ces points, soulevez la cuisse du patient pour détendre la région de l'aîne et, du tranchant de la main, pressez et effectuez des rotations (*photo 5-193*).



5-193



5-194



5-195

## La technique

### 1<sup>e</sup> étape

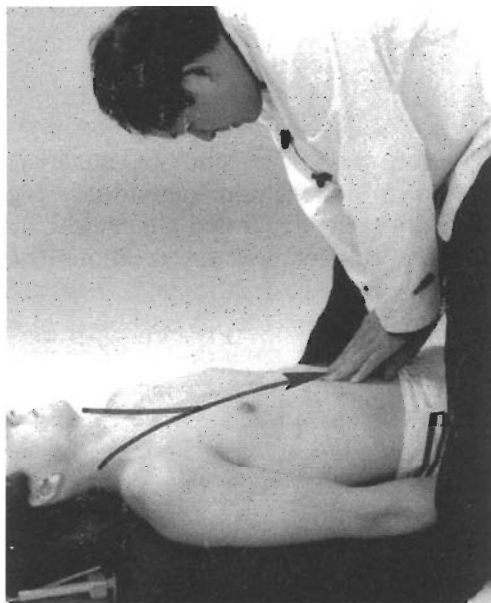
Pour commencer, brossez légèrement et doucement le corps du patient du visage aux pieds (*photo 5-194*). Répétez cette opération au moins cinq fois. Exécutez ensuite la même manœuvre mais cette fois, en partant du visage, puis en passant sur les épaules et enfin en descendant jusqu'aux mains (*photo 5-195*). Faire cinq fois.

### 2<sup>e</sup> étape

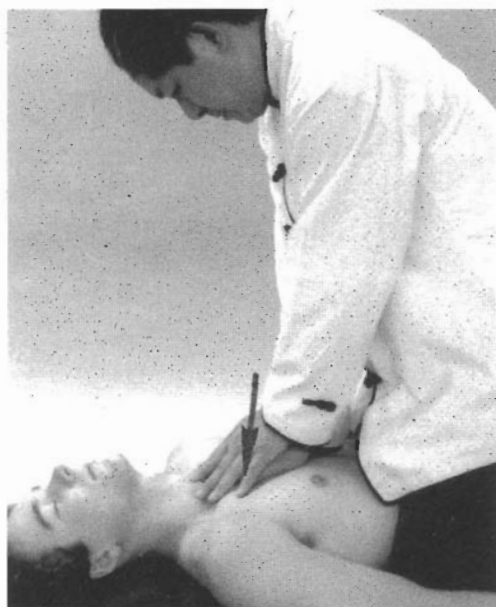
Stimulez et massez délicatement les points que nous avons détaillés plus haut en commençant par le haut pour aller vers le bas. Cela facilitera la circulation du chi et du sang. Attention, il n'est pas rare que le patient soit chatouilleux. Si c'est le cas, changez de technique pour lui permettre de se détendre à nouveau. Si vous utilisez par exemple les doigts pour masser, changez en faveur de la paume.

### 3<sup>e</sup> étape

La ligne centrale de la partie antérieure du tronc se masse en faisant glisser les mains depuis la nuque jusqu'au haut du thorax, puis en suivant la ligne médiane jusqu'à l'abdomen (*photo 5-196*). Répétez cette série cinq fois. Enfin, des deux mains, et toujours sur la ligne médiane, exercez des pressions régulières du haut du thorax au plexus solaire (*photo 5-197*).



5-196

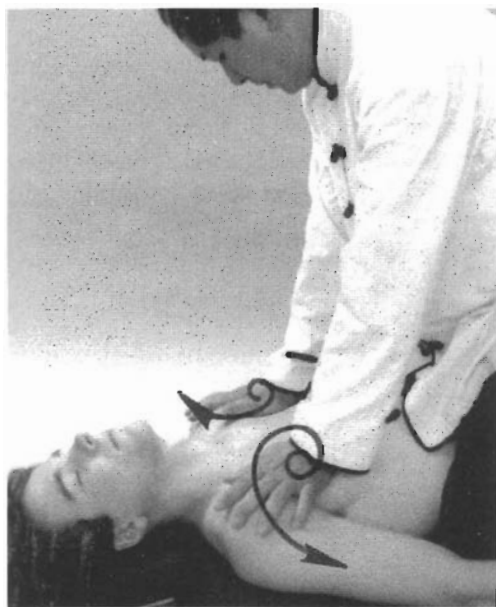


5-197

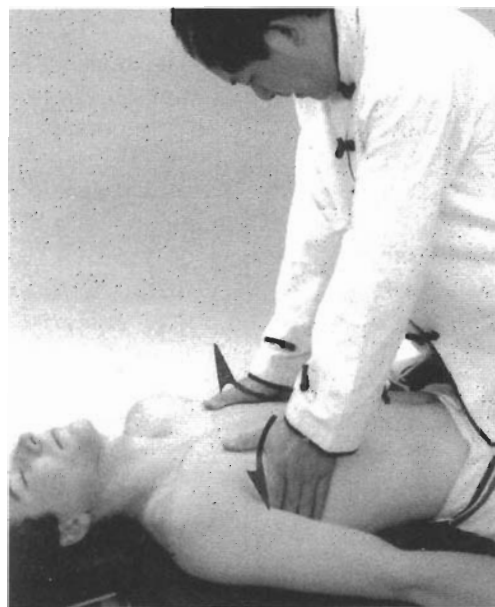
#### 4<sup>e</sup> étape

Utilisez maintenant l'index et le majeur pour masser doucement pendant une minute la région située entre le mamelon et l'épaule. Si votre partenaire est chatouilleux, utilisez plutôt la paume (*photo 5-198*). Cette séquence permettra au chi et à l'Eau des reins de remonter et d'humidifier les poumons.

Placez ensuite vos mains au centre du sommet du thorax et poussez vers les côtés (*photo 5-199*). Puis, placez les doigts dans les espaces intercostaux et poussez vers les côtés en longeant les côtes. De nouveau, si votre partenaire craint les chatouilles, utilisez les paumes.

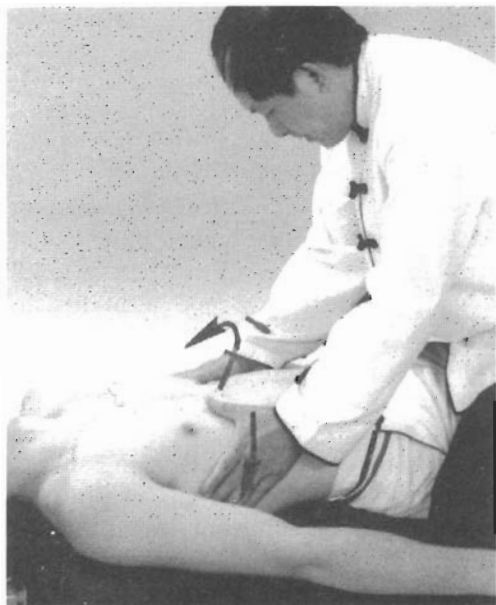


5-198

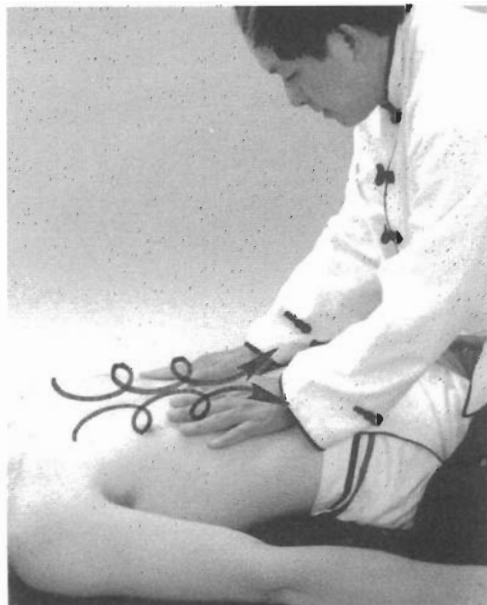


5-199

Cette manœuvre dirigera le chi et l'Eau que vous venez de faire remonter des reins vers les côtés (*photo 5-200*). Recommencez cinq fois



5-200



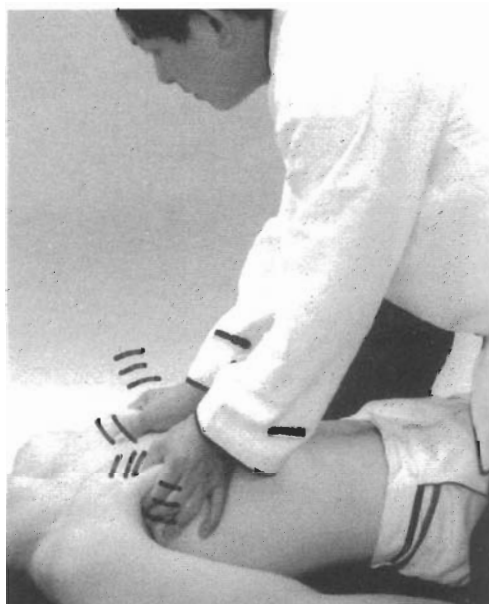
5-201

### 5<sup>e</sup> étape

Utilisez maintenant la base ou le tranchant de la main pour frotter d'un mouvement circulaire le thorax en allant du haut vers le bas environ cinq fois (*photo 5-201*). Le sens de rotation est ici très important. En effet, quand votre main droite tourne dans le sens contraire des aiguilles d'une montre et votre main gauche en sens inverse, vous descendez le chi vers l'abdomen, ce qui a pour effet de calmer le patient. Si vous inversiez les sens de rotation, vous dirigeriez le chi vers le haut, ce qui est contraire au but recherché en massage. En effet, cela emmène le chi vers la tête et accroît excessivement le *Yang* du corps.

### 6<sup>e</sup> étape

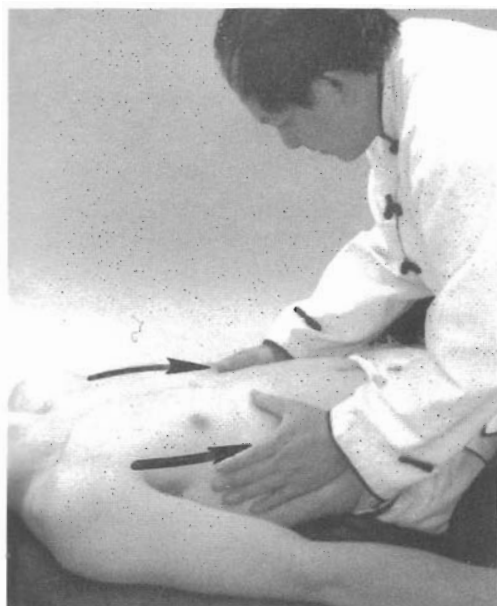
Saisissez à présent les tendons de la région des aisselles, et frottez-les (*photo 5-202*). Prolongez cette série en descendant progressivement jusqu'aux mamelons. Puis, utilisez les paumes pour harmoniser et guider le chi vers le bas (*photo 5-203*). Répétez cette séquence cinq fois. Si votre partenaire est très sensible à cet endroit, utilisez simplement les paumes pour frotter en mouvements circulaires vers le bas (*photo 5-204*).



5-202

### 7<sup>e</sup> étape

occ  
de l  
R  
et m  
le s  
(ph  
ving  
votr  
de f  
de l  
Rép  
infér



5-203



5-204

### 7<sup>e</sup> étape

Après avoir massé le thorax, occupez-vous maintenant de l'estomac, de l'abdomen et de la taille.

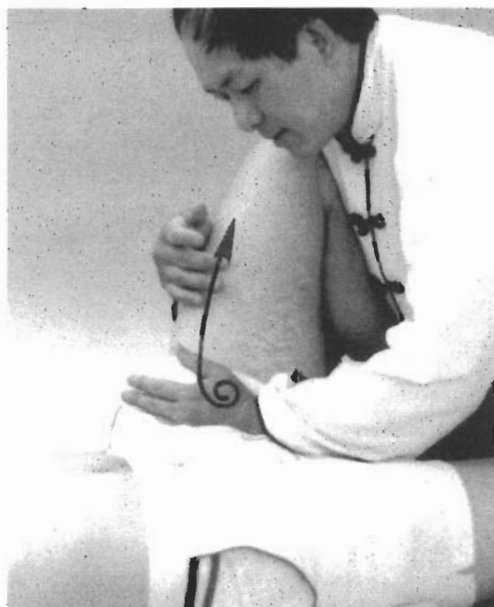
Placez vos deux mains sur l'estomac et massez doucement en cercle dans le sens des aiguilles d'une montre (*photo 5-205*). Exécutez entre dix et vingt rotations. Pendant cette série, votre esprit doit être calme et détendu de façon à repérer l'emplacement exact de l'estomac dans le corps du patient. Répétez le même processus sur la partie inférieure de l'abdomen.



5-205



5-206



5-207

### 8<sup>e</sup> étape

Placez maintenant vos deux mains de part et d'autre de la ligne médiane du tronc, au niveau du diaphragme de votre partenaire. Demandez-lui de prendre une grande inspiration puis d'expirer profondément.

Pendant l'expiration, frottez de vos deux mains vers le bas jusqu'à l'os pubien (*photo 5-206*).

Pliez ensuite l'une des jambes du patient. Maintenez-la en place d'une main, et de l'autre massez la région de l'aîne (*photo 5-207*). Après avoir frotté en cercle plusieurs fois, poussez le chi vers la cuisse. Recommencez cette opération plusieurs fois, puis passez à l'autre aîne.

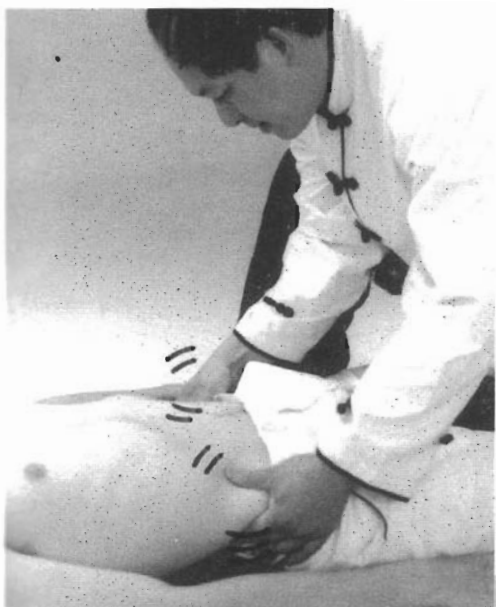


5-208

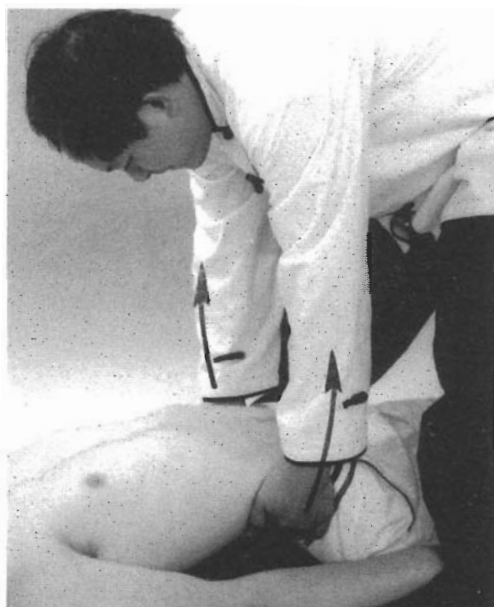
Enfin, écartez les jambes du patient sans trop forcer et, de votre majeur, massez doucement le point *Huiyin* (*photo 5-208*). Comme nous l'avons déjà précisé, *Huiyin* est un point très important en massage chi-kung.

9<sup>e</sup> é  
L  
pou  
soul  
de v





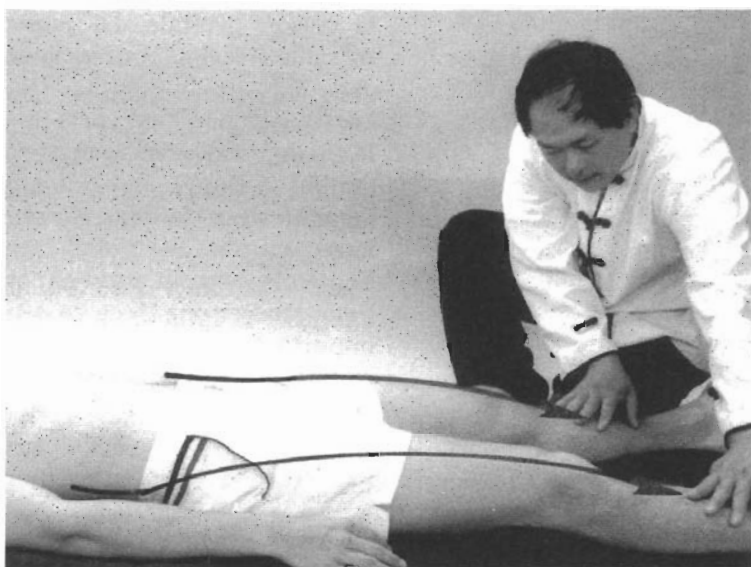
5-209



5-210

### 9<sup>e</sup> étape

La dernière étape du massage du tronc concerne la taille. Utilisez les deux mains pour masser les muscles de cette région pendant un moment (*photo 5-209*). Puis soulevez et reposez doucement la taille plusieurs fois (*photo 5-210*). Pour finir, brossez de vos deux mains la peau de la taille vers les jambes (*photo 5-211*).



5-211

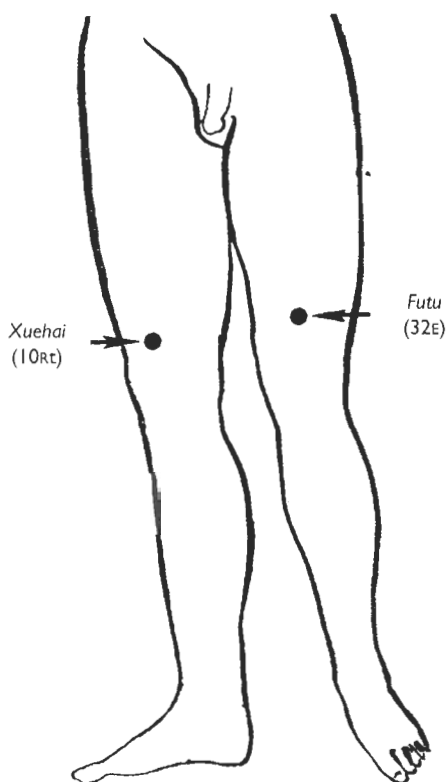
## 5-7 Massage de la partie antérieure des membres

Nous avons déjà analysé la théorie de base du massage des membres dans le chapitre concernant leur partie postérieure. Nous avons aussi détaillé les portes situées sur l'arrière et les côtés des jambes, des bras, des pieds et des mains. Il est donc recommandé de revoir ce chapitre avant de continuer.

D'autre part, nous avons aussi détaillé la structure anatomique des membres. Nous passerons donc directement à la présentation des portes des cuisses et des bras, avant d'étudier les techniques de massage des membres lorsque le partenaire est allongé sur le dos.

### 1. Les membres inférieurs

#### A. Portes de la partie antérieure de la cuisse



5-212. Les points Xuehai et Futu.

##### 1. Futu (32E)

*Futu* (伏兔, Lapin Caché) est situé sur la face antérieure de la partie inférieure de la cuisse (*illustration 5-212*). Lorsque le chi stagne à ce point, la jambe peut être paralysée. Un blocage du chi à *Futu* provoque des douleurs des hanches et de la région génitale. Le plus souvent, on travaille sur *Futu* pour soigner l'arthrite du genou.

Lorsque ce point est correctement stimulé, le chi de l'abdomen peut être guidé vers les jambes. Pour ce faire, on utilise généralement le pouce pour presser et faire vibrer le point (*photo 5-213*). Toutefois, on peut aussi se servir du coude pour générer une force de pénétration plus importante (*photo 5-214*). On utilise ensuite la base ou le tranchant de la main pour frotter et broser vers le bas, en direction du genou.

2. Xu  
Ce  
cuiss

B. La

1° éta  
So  
une n  
tibia  
la har  
cinq  
5-215)  
avec  
de dé  
envirc  
En  
pieds  
des jar  
muscle



5-213



5-214

## 2. *Xuehai* (10Rt)

Ce point a déjà été analysé dans le chapitre concernant la face postérieure de la cuisse.

## B. La technique

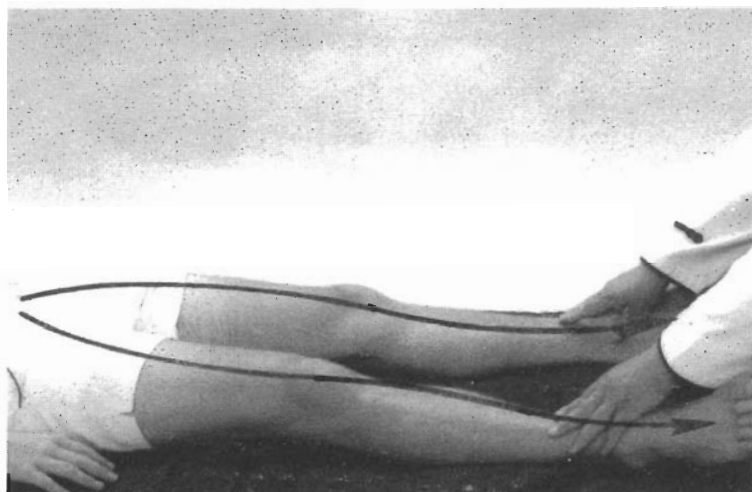
### 1<sup>re</sup> étape

Soulevez la jambe du patient en plaçant une main sous le genou et en saisissant le tibia de l'autre. Mobilisez l'articulation de la hanche d'un mouvement circulaire. Faire cinq rotations dans chaque sens (*photo 5-215*). Puis répétez la même opération avec l'autre jambe. Cela aura pour effet de détendre l'articulation et la région environnante.

Ensuite, caressez de la taille jusqu'aux pieds en couvrant l'avant et les deux côtés des jambes (*photo 5-216*). Cela détendra les muscles des jambes.



5-215



5-216

## 2<sup>e</sup> étape

Avec la base de la paume, frottez, en descendant de la hanche au genou, le long de la face antérieure de la cuisse (*photo 5-217*). Il y a trois trajets de massage sur la cuisse: le centre et les deux côtés.

Puis, saisissez et frottez les muscles de la cuisse toujours de la hanche vers le genou (*photo 5-218*). Frottez ensuite de la base de la paume la face externe de la hanche et descendez au genou (*photo 5-219*). Recommencez à partir de la face interne de la région génitale jusqu'au genou (*photo 5-220*).

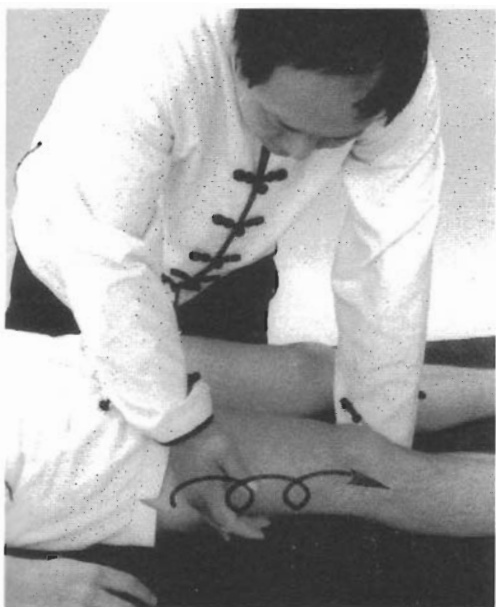


5-217



5-218

3<sup>e</sup> ét:  
U  
press  
(pho  
favor  
toujo



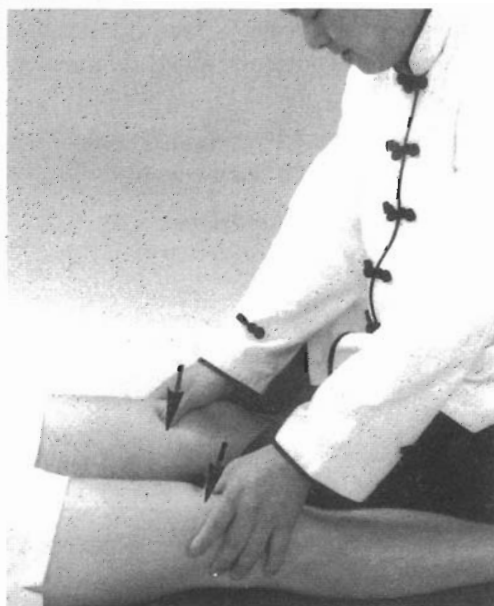
5-219



5-220

### 3<sup>e</sup> étape

Utilisez le pouce, l'index ou le majeur pour presser et vibrer sur les portes de la cuisse (*photo 5-221*). La stimulation de ces points favorisera la circulation du chi. Procédez toujours du haut de la cuisse vers le bas.



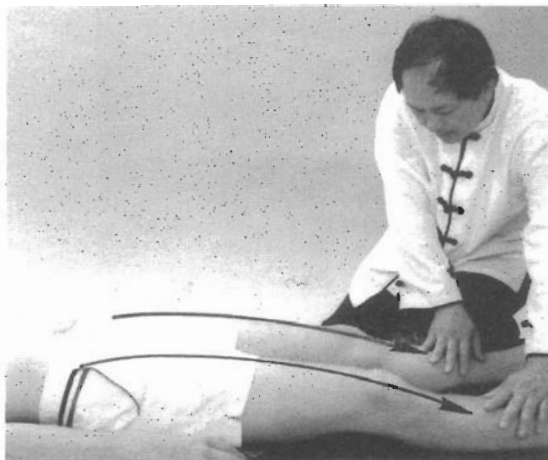
5-221



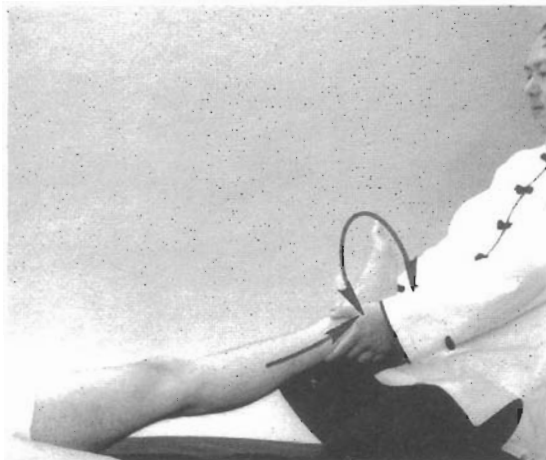
5-222

### 4<sup>e</sup> étape

Tapotez du tranchant de la main la ligne centrale de la cuisse, depuis la hanche jusqu'au genou plusieurs fois (*photo 5-222*). Puis répétez la même manœuvre sur les



5-223



5-224

lignes externes et internes de la cuisse. Brossez ensuite la jambe des hanches aux pieds (*photo 5-223*). Répétez ce processus plusieurs fois.

#### 5<sup>e</sup> étape

Massez maintenant les mollets et les pieds. Puisque nous avons déjà vu cette partie dans le massage de la face postérieure de la jambe, nous ne la détaillerons pas à nouveau ici. Toutefois, avant de masser les pieds, commencez par tenir la cheville du patient à deux mains en effectuant des rotations puis tirez plusieurs fois sur la jambe (*photo 5-224*).

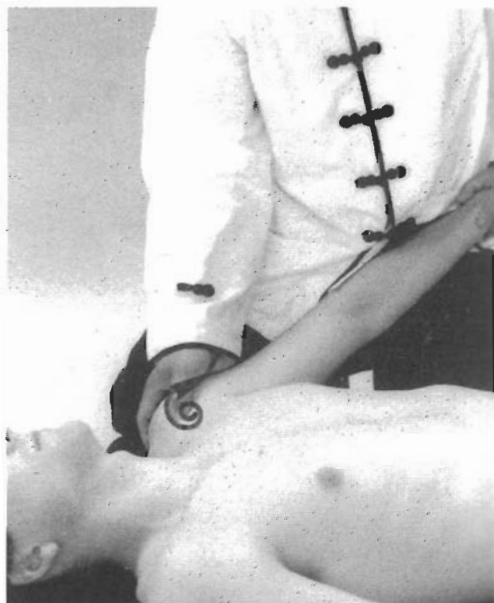
## 2. Les membres supérieurs

### A. Portes de la face antérieure du bras

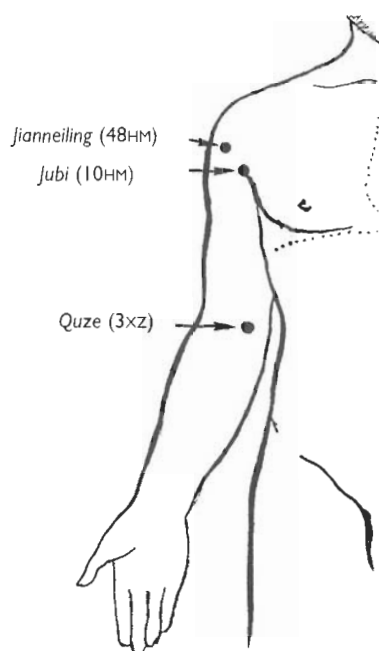
#### 1. *Jubi* (10<sub>HM</sub>)

*Jubi* (舉臂, Lever le Bras) est situé sur la face antérieure du bras, près de l'articulation de l'épaule (*illustration 5-225*). Lorsque le chi stagne à ce point, le bras s'engourdit.

Pour masser ce point, utilisez votre pouce pour frotter d'un mouvement circulaire (*photo 5-226*). Vous pouvez aussi utiliser le pouce ou l'index pour presser et relâcher plusieurs fois le point.



5-226



5-225. Les points Jianneiling, Jubi et Quze.



5-227

## 2. Jianneiling (48HM)

*Jianneiling* (肩内陵, Tombe Interne de l'Épaule) est situé tout près de l'articulation de l'épaule (*illustration 5-225*). Comme pour *Jubi*, si le chi est bloqué ou s'il stagne à ce point, le bras s'engourdit. On l'utilise fréquemment pour traiter l'arthrite de l'épaule.

Pour masser ce point, utilisez le pouce ou l'index pour frotter d'un mouvement circulaire (*photo 5-227*).

## 3. Quze (3xz)

*Quze* (曲澤, Marais du Coude) situé près de l'articulation du coude (*illustration 5-225*) a pour fonction d'ouvrir le cœur, de drainer la chaleur du sang et de réguler les intestins.

Quand le chi est bloqué ou s'il stagne à ce point, des douleurs de poitrine peuvent apparaître.

D'autre part, ce point est étroitement lié aux émotions, comme la frayeur. Les propriétés thérapeutiques de ce point concernent la dispersion de la chaleur, la fièvre, les diarrhées accompagnées de vomissement (gastro-entérite aiguës), l'irritabilité, et les gonflements abdominaux.

Pour masser ce point, utilisez votre pouce pour presser et frotter en cercle (*photo 5-228*).



5-228

## B. La technique

### 1<sup>e</sup> étape

Caressez légèrement la peau des épaules jusqu'aux mains (*photo 5-229*). Recommencez plusieurs fois. Cela aidera le patient à se détendre et à amener son esprit dans ses membres, tout en déplaçant déjà une quantité significative de chi vers les bras.

### 2<sup>e</sup> étape

Ensuite, massez les portes des épaules et des bras, mais commencez par détendre à nouveau le haut du thorax. Puis, stimulez à nouveau le point *Jianjing* entre la nuque et l'épaule (*photo 5-230*). Une fois que le haut du corps et les épaules sont détendus, utilisez les techniques décrites plus tôt pour masser et stimuler les points de l'épaule et des bras. Commencez par le haut pour aller progressivement vers le bas. Répétez le processus plusieurs fois.



5-229



5-230

3<sup>e</sup> éta

Sa  
d'un  
Répé  
mains

Pe  
passe





5-231

### 3<sup>e</sup> étape

Saisissez ensuite les muscles du bras entre le pouce et les doigts pour les frotter d'un mouvement circulaire en partant de l'épaule vers l'avant-bras (*photo 5-231*). Répétez la manœuvre plusieurs fois. Enfin, répétez ce massage à l'avant-bras et aux mains.

Pendant que vous massez le bras, stimulez les portes à chaque fois que vous passez à proximité pour les maintenir ouvertes et faciliter d'autant votre massage.

## Chapitre 6

# L'automassage

## 自我按摩

---

### 6-1. Concept général

L'automassage fait partie des instincts naturels de l'homme. En effet, pour calmer son esprit ou soulager les gênes du corps il se masse naturellement lui-même. La vie quotidienne en présente de nombreux exemples.

Quand, par accident, vous vous cognez, vous frottez l'endroit de l'impact pour faire passer la douleur et pour éviter la formation d'un œdème. En cas d'entorse, vous frottez instinctivement l'articulation blessée. Lorsque l'un de vos membres est engourdi, vous le pétrissez pour faire revenir le sang. Si vous avez mal à l'estomac, vous massez la zone douloureuse pour que la douleur s'atténue. Ce sont là quelques exemples de l'utilisation de l'automassage. En vous massant, vous stimulez la circulation du sang et de l'énergie dans la zone douloureuse.

Quelle est votre réaction naturelle lorsque votre nuque est raide ? Vous mettez la nuque en mouvement en faisant des rotations pour la détendre. Que faites-vous lorsque votre dos est tendu, vous l'étirez en vous penchant vers l'arrière, les côtés, et l'avant. Quand vous sentez une gêne au niveau du plexus solaire ou une tension dans un organe interne causée par une position assise prolongée, votre réaction naturelle est de vous lever et d'étirer vos bras tout en respirant profondément plusieurs fois. Parfois même vous bougez votre corps ou vos hanches d'un mouvement circulaire. Toutes ces actions ont pour effet de relâcher les tensions musculaires qui contrarient les flux essentiels et de vous sentir bien de nouveau.

Considérez ces réactions naturelles et vous pourrez alors facilement comprendre l'automassage qui peut se définir ainsi :

*Utiliser ses mains pour frotter son corps afin de relâcher les tensions physiques des muscles, des articulations ou des organes internes en favorisant la circulation du chi et du sang.*

Comme vous savez maintenant, le niveau le plus élevé du massage chi-kung consiste à manipuler le chi plutôt que de mouvoir la chair. Toutefois, ce massage ne peut se faire que si l'on a d'abord appris le chi-kung. En effet, le pratiquant de chi-kung est capable d'utiliser son mental pour relâcher les tensions ou les pressions présentes dans son corps. Il est même capable, grâce à son mental, de mettre en circulation le sang et l'énergie des endroits tendus pour accélérer le processus de guérison. La théorie sur laquelle il s'appuie est très simple: la totalité du corps humain (le corps physique et le corps énergétique) est gouvernée par le mental. À l'origine l'homme, comme tous les animaux, avait la capacité de mettre en mouvement grâce à son mental le chi vers toutes les parties du corps. Mais, après de nombreuses années de vie « civilisée », l'homme, contrairement aux animaux, a graduellement perdu ce contrôle du corps par le mental. Une bonne pratique du chi-kung permet alors de retrouver cette connexion corps/mental. En fait, cette démarche évoque la théorie de base de toutes les pratiques chinoises: retrouver la voie de la nature, le *Dao*.

Dans le chapitre qui va suivre, nous allons voir plus en profondeur les buts de l'automassage, puis nous en énumérerons les avantages et inconvénients en le comparant au massage à deux. Dans le paragraphe 6-2, nous aborderons l'automassage avec les mains et dans le paragraphe 6-3, nous introduirons deux méthodes d'automassage des organes par le mouvement.

## 1. Buts de l'automassage

Dans ce chapitre, nous allons expliquer les raisons profondes et les buts recherchés par l'automassage. Cela nous donnera une plus grande compréhension du « pourquoi » de l'automassage.

### 1. Remettre en mouvement les stagnations du chi ou du sang et accroître leur circulation.

Nous l'avons déjà expliqué dans la partie concernant le massage général. L'un des objectifs principaux de l'automassage est de favoriser la circulation du chi et du sang dans tout le corps et plus spécialement au niveau de la tête, des yeux, des oreilles et du crâne.

### 2. Réduire la douleur et l'inconfort survenus à la suite d'un traumatisme et accélérer le processus de guérison.

Nous parlons ici de traumatismes sans plaies, comme les contusions dues à un coup reçu ou les entorses résultant d'un faux pas ou d'une mauvaise position pendant la pratique d'un sport. Lorsque l'on est victime de tels traumatismes, le sang s'épanche dans la région touchée et forme un hématome. Il y a aussi une surstimulation de la région qui a pour effet de concentrer localement une grande quantité de chi et d'élever la température. Ces réactions sont naturelles et automatiques. Elles aident le corps à parer toute invasion éventuelle de bactéries. Cette surstimulation engendre aussi une gêne et une douleur. Elles auraient disparu grâce à une régulation immédiate de la circulation sanguine et énergétique qui drainerait aussi les cellules sanguines fraîches dont la région touchée a besoin pour effectuer les réparations nécessaires. Bien sûr en de tel cas, il faut masser très

prudemment. Et si un os a été fracturé, il faut bien entendu que votre massage ne mette pas en mouvement la partie osseuse concernée pour ne pas interférer avec le processus de guérison. Nous développerons plus avant le sujet dans un prochain livre qui traitera du massage *Tui Na*, spécialisé dans le traitement des traumatismes.

### **3. Maintenir et favoriser une circulation harmonieuse du chi et du sang dans les organes.**

C'est l'un des principaux buts de l'automassage. Lorsqu'un organe est défaillant, la personne tombe malade. Il arrive même qu'elle meure. C'est pourquoi le chi-kung est si attaché au maintien en bonne santé des organes car la clé de la réussite est de maintenir une circulation fluide et harmonieuse du chi et du sang. En automassage, il y a deux façons de procéder : en utilisant les mains pour masser les organes ou en mettant le corps en mouvement pour les stimuler. En fait, le massage des organes *Nei Zang An Mo* a fait ses preuves dans ce type de traitement.

### **4. Vous aider à mieux comprendre et ressentir vos corps tant physique qu'énergétique.**

La plupart des gens tombent malades à cause de mauvaises habitudes de vie. Il est en effet très facile de ne pas écouter son corps, de ne pas faire attention lorsque les premiers signes surviennent. Cela vient du fait que généralement, le mental et le corps fonctionnent de manière indépendante, sans communication ni coopération. Pour être efficace en automassage, vous devez d'abord apprendre à connaître votre corps puis ensuite apprendre à l'utiliser et à le mettre en mouvement de la manière la plus juste et la plus efficace qui soit. De plus, il vous faut apprendre à sentir le chi dans tout votre corps et à être capable de gouverner ses déplacements. Lorsque vos corps énergétique et physique sont unifiés, alors ils peuvent agir comme un tout.

### **5. Vous rendre capable de pratiquer un auto diagnostic.**

Quand vous avez unifié vos corps physique et énergétique, vous connaissez mieux votre propre corps et vous êtes donc plus à même de sentir ou de voir les problèmes qui peuvent survenir. Et si vous diagnostiquez correctement les problèmes, vous pourrez alors y remédier. L'automassage vous apprend petit à petit à voir l'intérieur de votre corps et à en faire le juste diagnostic.

### **6. Vous apprendre à masser les autres.**

Le massage chi-kung se réalise à travers la sensation et la correspondance mentale établie entre le masseur et le patient. En chi-kung *An Mo*, vous devez vous unir avec votre patient et sentir tout ce qu'il ressent. Grâce au toucher physique et à la correspondance énergétique, le chi du partenaire peut être rééquilibré. L'automassage vous apprend à réguler votre mental, votre respiration et à utiliser votre mental pour diriger votre chi afin de nourrir votre propre corps.

Par exemple, lorsque vous ressentez un inconfort dans une région précise du corps, vous pouvez la masser soit avec les mains, soit en faisant des mouvements. Pour augmenter l'efficacité de vos gestes, vous devez être capable,

avec votre mental, de détendre profondément la zone massée, pour faciliter la circulation du sang et du chi. Plus encore, vous pouvez grâce à votre mental, guider le chi vers la région massée. C'est seulement lorsque vous combinez le massage externe, avec les mains ou par le mouvement, à l'influence de votre mental concentré, que l'automassage atteint son efficacité optimale. L'automassage vous permet de travailler non seulement les techniques physiques du massage, mais aussi votre capacité à guider votre mental à l'intérieur même de votre corps pour sentir ce qui s'y passe et augmenter de ce fait l'efficacité de vos gestes. Une fois que vous aurez maîtrisé les techniques de l'automassage et que vous vous serez familiarisé avec la sensation du chi, alors vous serez à même de communiquer avec les corps de vos patients, aussi bien par le toucher que par le mental. Votre massage pourra alors atteindre une réelle efficacité. Se masser soi-même est donc la meilleure école pour apprendre à masser les autres.

En conclusion, l'automassage a deux enjeux: ressentir ce qui se passe à l'intérieur du corps (*Yin*) et appliquer des techniques purement physiques (*Yang*) pour remettre en mouvement le chi. L'interne est *Yin* et l'externe est *Yang*. Lorsque le *Yin* participe, le massage externe *Yang* peut s'enrichir et devenir par là même d'autant plus performant. Sans l'aspect *Yin*, le massage demeurerait superficiel.

## 2. Avantages et inconvénients de l'automassage

Dans ce chapitre, nous allons évoquer les avantages et les inconvénients de l'automassage comparé à un massage qui vous serait fait par un masseur.

### A. Avantages de l'automassage

1. L'automassage vous apporte une meilleure compréhension de vos corps physique et énergétique et accroît votre sensibilité en augmentant leur communication. L'auto-diagnostic, sans cette communication, est impossible. Pour le chi-kung chinois, l'auto-diagnostic est primordial car il permet de sentir et de rééquilibrer tous les désordres énergétiques, quelle que soit leur ampleur, avant que le corps physique n'en pâtisse. Lorsque l'on masse le corps d'une personne, son mental est entièrement tourné vers lui, et ignore généralement ce qui se passe dans son propre corps. Masser uniquement les autres, ce serait comme être un médecin qui, à longueur de journée, expliquerait à ses patients comment éviter la maladie et qui tomberait lui-même malade, faute d'avoir suivi ses propres conseils. Sentir et être à l'écoute de son corps est la clé pour y maintenir une bonne santé.
2. L'automassage favorise et développe la communication entre le corps et le mental. Lorsque vous êtes massé, vous devez coordonner votre mental avec le mental et les techniques du masseur. À l'inverse, lorsque c'est vous qui massez, vous devez obtenir une coopération totale de votre partenaire pour être aussi efficace que possible. Cette symbiose est difficile à obtenir lors d'une première rencontre, surtout si vous n'êtes pas complètement à l'aise l'un avec l'autre. Ces problèmes n'existent pas en automassage car vous ressentez et corrigez directement les

irrégularités de votre chi. Pendant l'automassage, votre esprit peut s'accorder à vos gestes et contrôler la puissance appliquée dans les techniques. Cela vous apprend à éviter de meurtrir votre patient lorsque votre mental et le sien ne sont pas en phase et que votre force est mal adaptée.

3. Enfin, le principal avantage de l'automassage réside dans le fait que, n'ayant besoin de personne, vous pouvez le pratiquer où vous voulez et quand vous voulez.

### **B. Inconvénients de l'automassage**

1. Le massage est plus relaxant et plus agréable lorsqu'il est appliqué par quelqu'un d'autre. Lorsque le but du massage est de détendre et d'accroître la circulation générale du sang et du chi, la complicité est moins essentielle et dans ce cas, vous pouvez juste vous relaxer et apprécier l'instant. C'est un avantage qu'a le massage à deux sur l'automassage qui ne permet pas de se détendre complètement et n'apporte pas de ce fait autant de satisfaction.
2. Il dépend uniquement de votre bon vouloir. Il est alors tentant de se laisser aller à la fainéantise et de laisser le mental émotionnel prendre le pas sur l'esprit rationnel. Vous pouvez alors, même si vous savez que vous devez vous masser, facilement sauter une séance. En revanche, si vous avez un rendez-vous régulier avec un partenaire pour vous masser mutuellement, il vous sera beaucoup plus difficile d'esquiver les séances de massage. Mon expérience me permet de dire que la plupart des gens n'accordent d'importance à l'automassage que lorsqu'ils sont vraiment malades. Ils oublient en cela que l'automassage pratiqué de manière régulière et préventive est le meilleur moyen de se maintenir en bonne santé. Il est d'autre part facile aussi lorsque l'on a un hématome et que le massage provoque une douleur de ne pas se masser. Il est souvent très dur de se discipliner et de faire ce qui est bon et nécessaire pour soi-même lorsque c'est pénible sur le moment.
3. Certaines parties du corps sont inaccessibles lorsque l'on se masse soi-même. La colonne vertébrale a un rôle vital dans la circulation du sang et de l'énergie, et pour le système nerveux. Il est donc très important de la masser. Malheureusement, le seul moyen de masser la colonne vertébrale, c'est de faire des mouvements qui ne sont pas aussi efficaces qu'un massage appliqué avec les mains. La colonne vertébrale n'est pas la seule région difficile d'accès. Il y a aussi les épaules, la nuque et la partie postérieure des cuisses.
4. L'une des pratiques du chi-kung consiste à réguler son chi à travers la communication énergétique avec un partenaire. Lorsque vous vous massez, vous n'avez pas la possibilité de partager vos énergies avec quelqu'un et de réguler et de rééquilibrer de cette manière la circulation du chi.

En guise de conclusion, sachez qu'un bon masseur chi-kung se doit de pratiquer aussi bien l'automassage que le massage avec un partenaire et que les plus hauts niveaux du massage chi-kung ne peuvent être atteints que par une pratique intense. Masser est le meilleur moyen d'accumuler de l'expérience.

## 6-2. L'automassage

Dans ce chapitre, nous allons voir quelles sont les différentes façons d'utiliser les mains pour masser le corps et harmoniser la circulation du chi. Les méthodes décrites dans les deux prochains chapitres s'appliqueront essentiellement au maintien de la santé, à l'amélioration du fonctionnement du corps et au ralentissement du processus de dégénérescence lié au vieillissement.

En règle générale, lorsque l'on se masse ou que l'on masse quelqu'un, on suit toujours la même illustration qui consiste, pour un massage de relaxation et d'harmonisation des flux sanguins et énergétiques, à guider le chi vers les membres, et du haut vers le bas. C'est pour cela que l'on commence par masser la tête et la nuque.

La tête est le « centre » de l'être. Lorsque l'on masse la tête, on relaxe l'esprit qui doit absolument être détendu pour que le corps puisse se décontracter. Le massage de la tête a aussi pour effet d'accroître la circulation du chi contribuant ainsi à maintenir en bonne santé les yeux et les oreilles. La vue et l'ouïe sont les deux premiers sens à être touchés par le vieillissement. Ce résultat de l'âge peut être évité ou, en tout cas, retardé en dirigeant le chi vers la tête pour nourrir ces organes. La première étape consiste à détendre la nuque, voie de passage du chi et du sang entre la tête et le reste du corps, pour permettre une libre circulation de l'énergie.

Puis, le massage de la tête et du cou terminé, on passera au massage du thorax pour guider le chi vers le ventre. Ensuite, après avoir massé le thorax et l'abdomen, on massera les membres pour améliorer la communication du chi entre les jambes et les bras, et le tronc.

Bien que l'on utilise les mêmes trajets et illustrations généraux en automassage et en massage à deux, ce premier comporte quelques différences et inconvénients significatifs dûs à l'accessibilité de certaines zones. Comme nous l'avons vu, le massage de la colonne vertébrale est une action très importante, plus importante que ne l'est le massage de la face antérieure du thorax. Compte tenu qu'il est anatomiquement impossible de se masser la colonne vertébrale, nous agissons par des mouvements destinés à détendre et à assouplir cette zone. Ces exercices seront détaillés dans le chapitre consacré à l'automassage par le mouvement. Bien sûr, il existe d'autres régions de notre corps difficiles, voire impossibles, d'accès telles que les hanches et la partie postérieure des cuisses qui sont pourtant d'importantes jonctions pour la communication énergétique entre le tronc et les jambes.

### 1. La tête et la nuque

#### 1<sup>e</sup> trajet

Utilisez vos majeurs pour masser d'un mouvement circulaire l'arête de votre nez, environ cinq fois (*photo 6-1*). Puis frottez en remontant vers le front. De là, caressez avec les paumes en remontant vers le sommet de la tête puis vers la nuque pour finir vers les côtés (*photo 6-2*). Répétez cette séquence cinq à dix fois. Ce trajet permet d'harmoniser le chi superficiel et la circulation sanguine de la tête.

2<sup>e</sup> tra

R

sur l

frott

front

maje

rotat

desc

le m

(phot

pouv

mâch

Répét

Ce tra

du sa

3<sup>e</sup> tra

Mé

en m

fois.

masse

circul

côtés

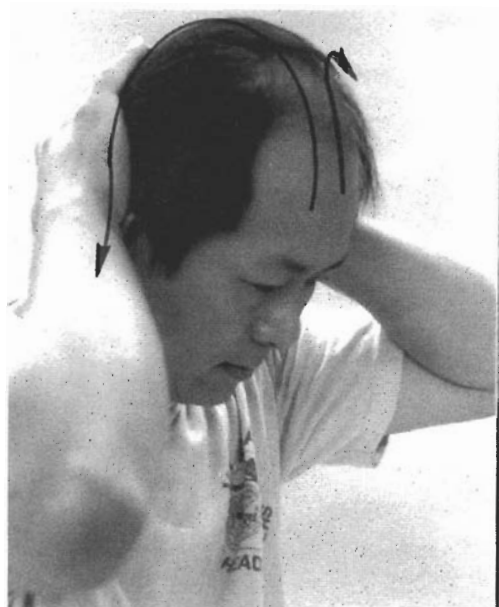
bloqu

procée

soient



6-1



6-2

## 2<sup>e</sup> trajet

Reprenez les mouvements circulaires sur l'arête du nez environ cinq fois puis frottez en remontant vers le milieu du front. Ensuite, frottez avec les index et les majeurs vers les côtés, faites quelques rotations sur les tempes, puis frottez en descendant vers les mâchoires et finissez le mouvement au niveau du menton (*photo 6-3*). Pendant ce mouvement, vous pouvez placer vos pouces sur votre mâchoire pour stabiliser vos mains. Répétez cet enchaînement cinq à dix fois. Ce trajet permet de favoriser la circulation du sang et de l'énergie au niveau du visage.



6-3

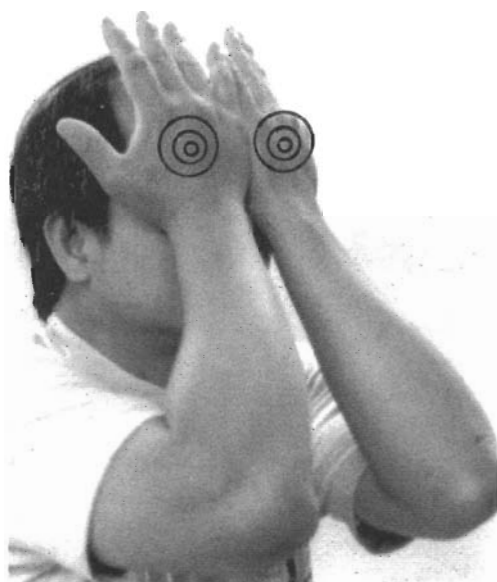
## 3<sup>e</sup> trajet

Massez à nouveau l'arête de votre nez en mouvements circulaires environ cinq fois. Puis, des index et des majeurs, massez, toujours en mouvements circulaires, vos yeux environ cinq fois (*photo 6-4*). Frottez ensuite du centre vers les côtés des yeux, puis descendez jusqu'aux mâchoires. À nouveau, vous pouvez bloquer vos pouces sous la mâchoire pour stabiliser votre geste. Répétez cette procédure cinq à dix fois. Ensuite, frottez vos mains l'une contre l'autre pour qu'elles soient chaudes et placez délicatement la base de vos paumes sur vos yeux pour les





6-4



6-5

nourrir du chi de vos mains (*photo 6-5*). Cette technique s'appelle *Tang Yan* (Repasser les Yeux). Ce massage favorise la circulation du chi et du sang autour des yeux et ralentit leur dégénérescence.

#### 4<sup>e</sup> trajet

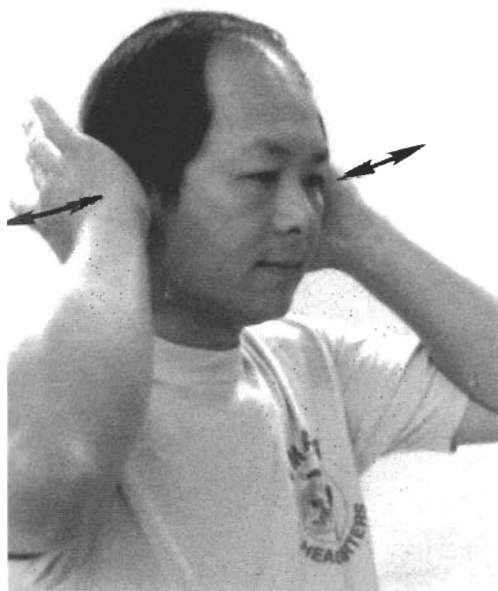
Pressez doucement de l'index l'avant de l'oreille, puis frottez en la contournant par le haut et l'arrière et terminez le geste en longeant les faces latérales du cou



6-6



6-7



6-8

(photo 6-6). Recommencez environ cinq fois. Recouvrez étroitement vos oreilles de vos paumes et faites-les tourner cinq fois dans chaque sens (photo 6-7). Pour finir, toujours avec les paumes, appliquez une forte pression sur vos oreilles puis relâchez vivement (photo 6-8). Cette procédure réduira la tension de la tête et permettra à vos oreilles de mieux fonctionner.

### 5<sup>e</sup> trajet

Ce massage permet de guider le chi de la nuque vers le bas. Pendant le massage, penchez légèrement la tête vers l'arrière pour bien détendre les muscles de votre cou. En commençant à la base du crâne, pressez et poussez à l'aide de vos pouces en descendant le long des muscles situés de part et d'autre des vertèbres cervicales

(photo 6-9). Répétez cette séquence jusqu'à dix fois. Puis saisissez et frottez une dizaine de fois les muscles de votre nuque avec la main droite et recommencez de la main gauche (photo 6-10). Cela détendra la nuque et permettra à la circulation du chi et du sang d'y être plus harmonieuse. N'oubliez pas de guider les excès de chi vers le bas pour éviter qu'ils ne stagnent dans la région de la nuque. Saisissez alors et frottez avec vos doigts les muscles des épaules (photo 6-11).



6-9



6-10



6-11



6-12

Après avoir massé la tête et la nuque, vous pouvez exécuter des rotations de la tête (une dizaine dans chaque sens) pour permettre aux muscles de se relaxer davantage (*photo 6-12*). Évitez d'aller trop en arrière car ce serait traumatisant pour les disques intervertébraux.

## 2. Le thorax

### 1<sup>er</sup> trajet

Brossez des deux mains du sommet de la nuque jusqu'à la partie supérieure du thorax, puis suivez la ligne médiane antérieure de votre tronc en descendant vers l'abdomen (*photo 6-13*). Lorsque vos mains se trouvent sur la nuque, inspirez profondément. Lorsqu'elles descendent vers l'abdomen, expirez et relâchez votre thorax. Recommencez dix fois.

### 2<sup>e</sup> trajet

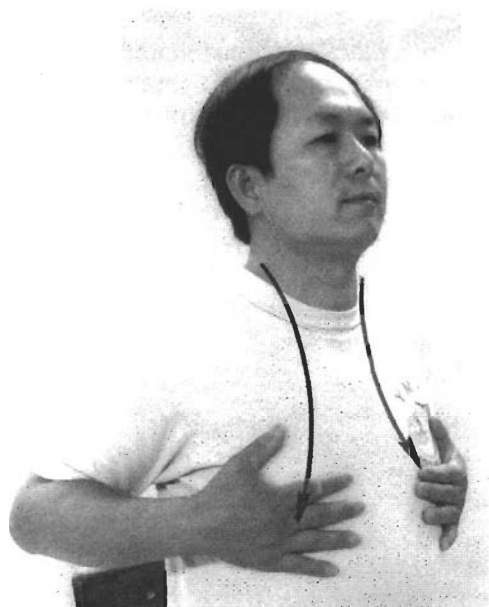
Placez vos deux mains sur votre gorge (*photo 6-14*), inspirez profondément en étant le plus détendu possible, puis, sur l'expiration, brossez en descendant vers les côtés le long des côtes (*photo 6-15*). Répétez cette procédure cinq fois.



6-13



6-14



6-15

### 3<sup>e</sup> trajet

Utilisez dans un premier temps l'index et le majeur gauche pour masser doucement la région située au-dessus de votre mamelon droit pendant environ une minute (*photo 6-16*). Puis du majeur et de l'index droit, recommencez du côté gauche. Ce massage permet au chi et à l'Eau des reins de remonter jusqu'aux poumons pour les nourrir et les humidifier.



6-16



6-17

Puis, placez les deux mains au milieu de la partie supérieure du thorax et inspirez profondément. Sur l'expiration, brossez doucement vers les côtés tout en gonflant le thorax (*photo 6-17*). Cette manœuvre dispersera le chi et l'eau remontés des reins vers les côtés des poumons. Recommencez cinq fois.

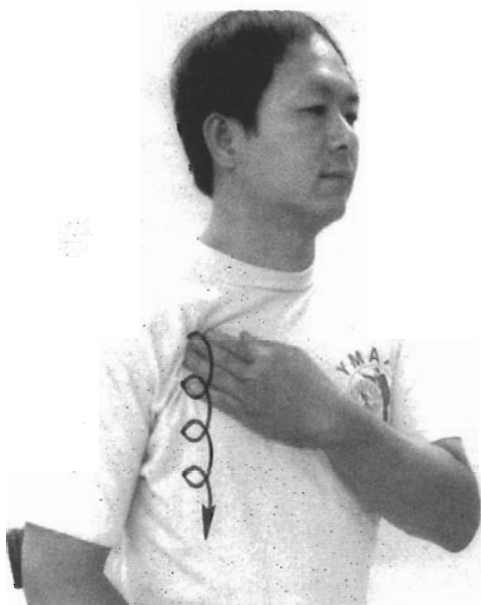
Enfin, répétez la même opération en plaçant cette fois les mains sur le plexus solaire et, à l'expiration, dirigez-les, en suivant les côtes, vers les côtés (*photo 6-18*). Recommencez cinq fois.

#### 4<sup>e</sup> trajet

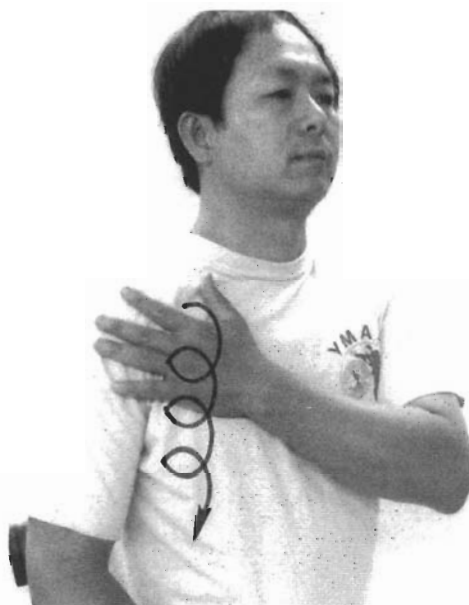
Avec les doigts de la main gauche, massez le côté droit de votre thorax en effectuant de petits mouvements circulaires depuis la clavicule jusqu'aux côtes inférieures (*photo 6-19*). Répétez cinq fois la manœuvre. Le sens des rotations est ici très important. Lorsque la main gauche tourne dans le sens des aiguilles d'une montre (pour quelqu'un qui vous regarde de face), vous guidez le chi vers le bas, ce qui calme et détend le corps. Si vous inversez le sens des rotations, vous guideriez le chi vers le haut, ce qui est, bien sûr, indésirable pour la relaxation. Répétez ensuite ce mouvement cinq fois, mais à l'aide de votre paume cette fois (*photo 6-20*).



6-18



6-19



6-20

3. L'a

1<sup>er</sup> tra  
Su  
la gau  
Effect  
calme  
vers l

2<sup>e</sup> tra  
Pla  
votre  
mains

Enfin, massez le côté gauche du thorax de la main droite en commençant avec le bout des doigts puis avec la paume. N'oubliez pas que cette fois-ci, le sens de vos rotations est inversé pour bien diriger le chi vers le bas et le centre du corps.

#### 5<sup>e</sup> trajet

Utilisez le pouce en opposition aux autres doigts pour saisir et frotter le bas des muscles pectoraux situés en avant des aisselles (*photo 6-21*) et descendez progressivement vers le mamelon. Servez-vous ensuite de la paume pour vous frotter de l'aisselle vers le bas, ce qui fera descendre le chi (*photo 6-22*). Répétez l'enchaînement cinq fois puis recommencez de l'autre côté.



6-21



6-22

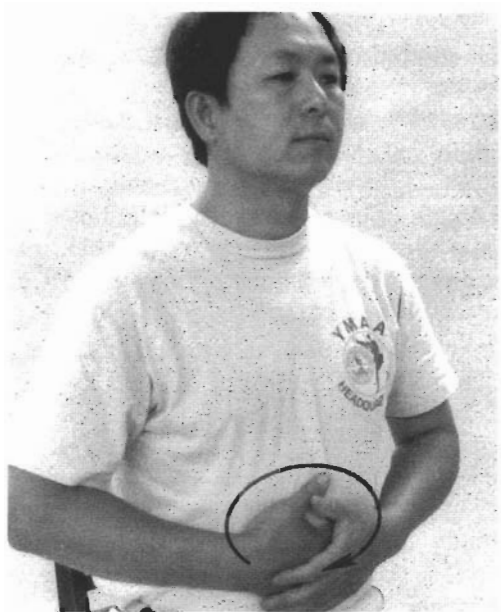
### 3. L'abdomen et le bas du dos

#### 1<sup>e</sup> trajet

Superposez vos deux mains sur votre estomac et effectuez des rotations en allant de la gauche vers le bas, puis vers la droite pour revenir au point de départ (*photo 6-23*). Effectuez de dix à trente rotations. Pendant ce travail, votre mental doit être le plus calme possible. En effet, plus votre relaxation sera profonde, plus vous guiderez le chi vers l'intérieur du corps et en retirerez des bienfaits.

#### 2<sup>e</sup> trajet

Placez vos mains au niveau de votre diaphragme, de part et d'autre de l'axe de votre corps. Inspirez et expirez profondément pendant que vous brossez de vos deux mains en descendant vers la région génitale (*photo 6-24*).



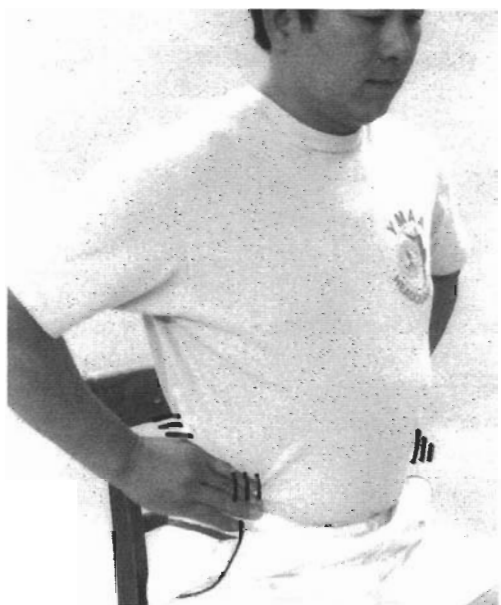
6-23



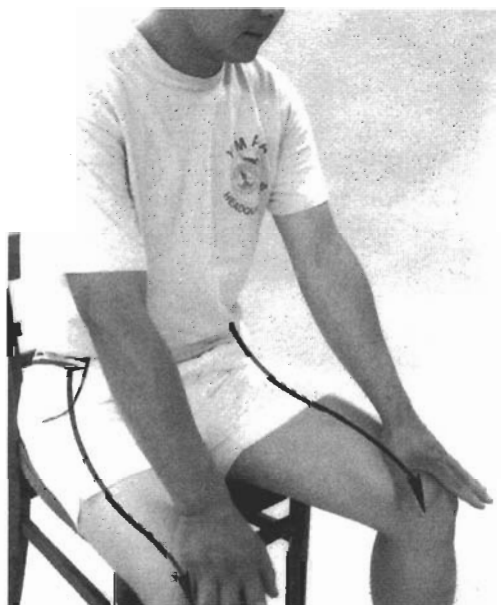
6-24

### 3<sup>e</sup> trajet

Saisissez et frottez doucement les cotés de votre taille pendant quelques minutes (*photo 6-25*). Puis, avec les paumes, poussez vers le bas en direction de la face antérieure des cuisses (*photo 6-26*).



6-25



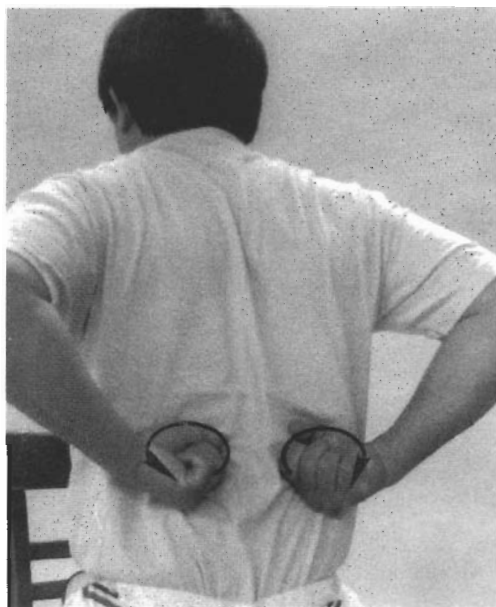
6-26

### 4<sup>e</sup> t

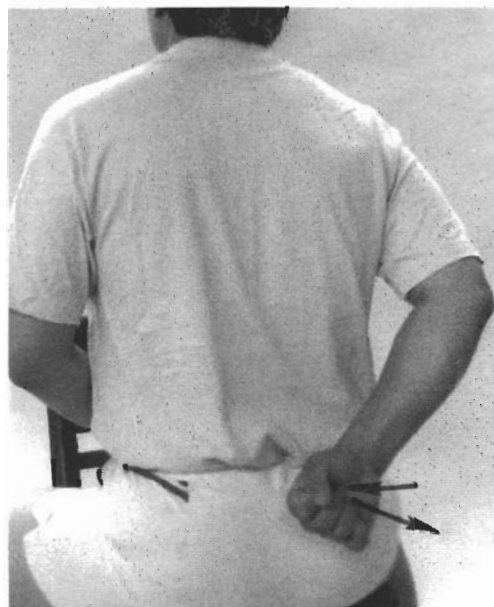
P  
pour  
mou  
vers  
sens  
pour  
part  
quel  
emm  
vers  
vos  
hand  
post

### 4. Le

À  
face  
la cu  
frotte  
geno



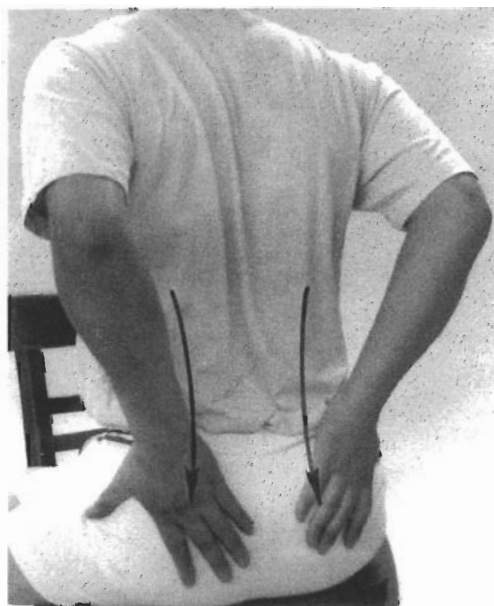
6-27



6-28

#### 4<sup>e</sup> trajet

Fermez vos poings et placez le côté du pouce sur vos reins (*photo 6-27*). Massez en mouvements circulaires. En hiver, tournez vers le centre et vers le bas. Inversez le sens en été. Utilisez le dos de vos poings pour tapoter les reins, le sacrum et la partie supérieure des hanches pendant quelques minutes (*photo 6-28*). Cela emmènera le chi stagnant en profondeur vers la surface. Enfin brossez, du plat de vos mains, vos reins en passant par vos hanches et dirigez le chi vers la partie postérieure des cuisses (*photo 6-29*).



6-29

#### 4. Les jambes

À partir des hanches, utilisez vos paumes pour frotter en descendant le long de la face antérieure des cuisses jusqu'aux genoux (*photo 6-30*). Il existe sur cette partie de la cuisse trois trajets principaux: un au centre et deux sur les côtés. Saisissez et frottez les muscles de la face antérieure de la cuisse en partant des hanches jusqu'aux genoux en suivant chacun des trois trajets (*photo 6-31*).





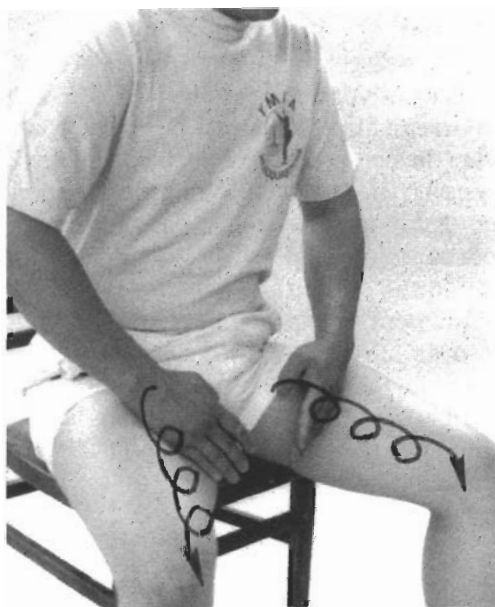
6-30



6-31



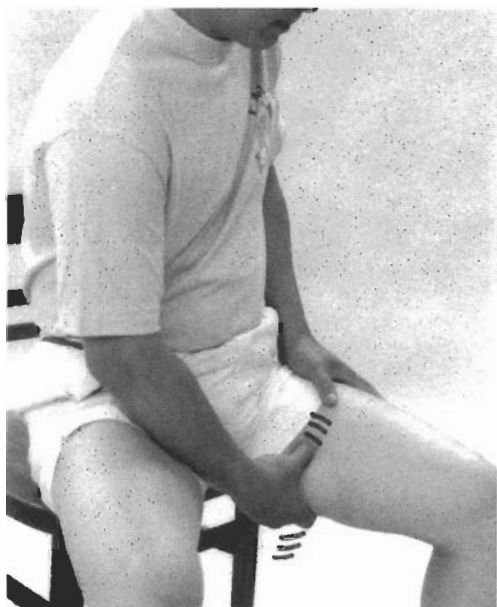
6-32



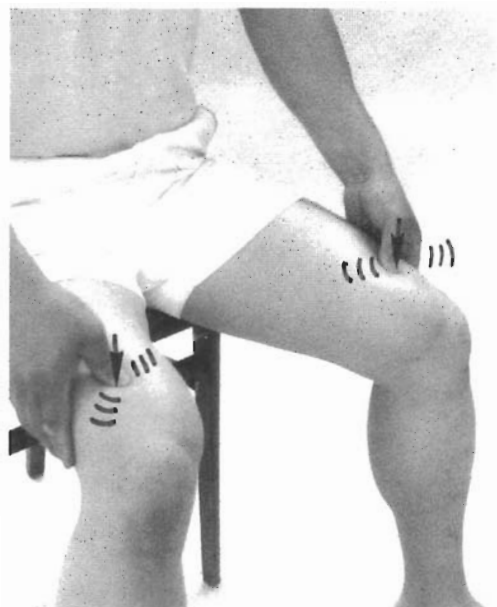
6-33

Ensuite, du tranchant de la main frottez, des hanches aux genoux, la face latérale externe de vos cuisses (*photo 6-32*). Puis frottez de l'entrejambe aux genoux la face latérale interne (*photo 6-33*). Enfin, saisissez et frottez les muscles situés à l'intérieur et à l'arrière des cuisses (*photo 6-34*). Pour ces muscles, il est préférable d'utiliser la main droite pour masser la jambe gauche et inversement.

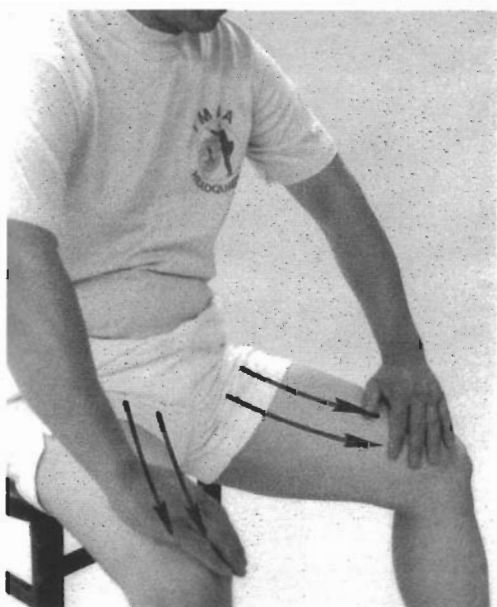
Un  
point  
circu  
au ch  
Lo



6-34



6-35



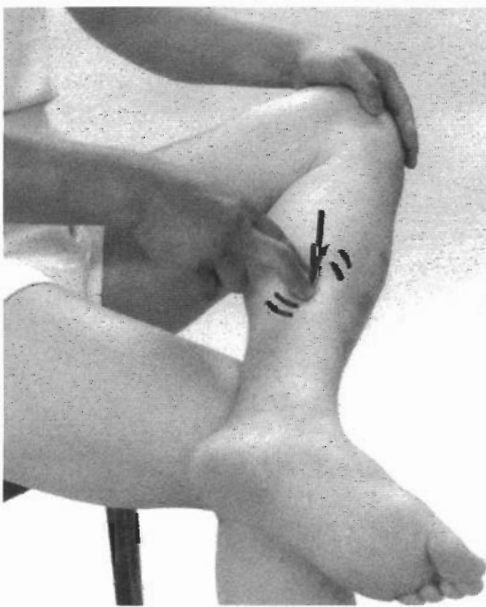
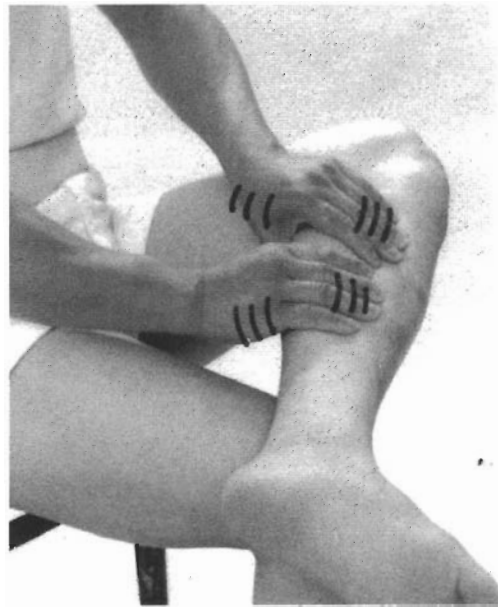
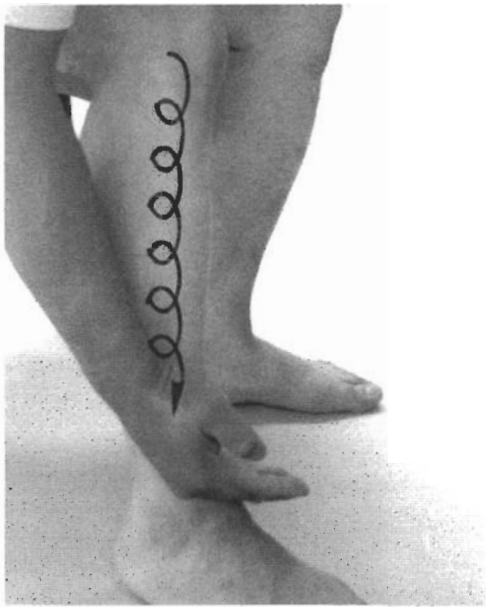
6-36



6-37

Utilisez les pouces, les index et/ou les majeurs pour presser et faire vibrer les points d'acupuncture de la cuisse (*photo 6-35*), de façon à ouvrir et à favoriser la circulation du chi dans les méridiens. Pour la localisation de ces points, référez-vous au chapitre 5-5.

Lorsque vous stimulez ces points, travaillez toujours du haut vers le bas. Une fois



ces points massés, brossez vos cuisses de la hanche aux genoux (*photo 6-36*). Répétez cette séquence dix fois.

Passez ensuite au massage des genoux et des mollets. Servez-vous du tranchant des mains pour masser les genoux (*photo 6-37*). Puis, toujours du tranchant de la main, pressez et frottez en descendant du genou à la cheville (*photo 6-38*). Cela fait,

saisissez et frottez les muscles des mollets (*photo 6-39*). Stimulez les points d'acupuncture de la partie inférieure de la jambe (*photo 6-40*). Enfin, brossez les jambes vers le bas pour diriger le chi vers les pieds (*photo 6-41*).

## 5. Les pieds

Nous savons, grâce à la médecine chinoise, que les mains et les pieds sont étroitement liés aux organes. En effet, six méridiens aboutissent aux mains, six autres aux pieds (*tableau 6-1*). Il existe, en plus de ces terminaisons énergétiques, des zones sur les mains et sur les pieds, qui sont reliées non seulement aux organes mais aussi à de nombreuses autres parties du corps. La stimulation de ces zones est aujourd'hui communément appelée réflexologie (*illustration 6-42*).

Point de départ	Point d'arrivée	Méridien	Organe	Heure
Haut du buste	Extérieur du pouce	De la main Taiyin	Poumons	de 3 h à 5 h
Bout de l'index	Côtés du nez	De la main Yangming	Gros Intestin	de 5 h à 7 h
Sous l'œil	Second orteil	Du pied Yangming	Estomac	de 7 h à 9 h
Gros orteil	Haut du buste	Du pied Taiyin	Rate	de 9 h à 11 h
Aisselle	Auriculaire	De la main Shaoyin	Cœur	de 11 h à 13 h
Auriculaire	Devant de l'oreille	De la main Taiyang	Intestin Grêle	de 13 h à 15 h
Bord interne de l'œil	Petit orteil	Du pied Taiyang	Vessie	de 15 h à 17 h
Petit orteil	Clavicule	Du pied Shaoyin	Reins	de 17 h à 19 h
Poitrine	Majeur	De la main Jueyin	Péricarde	de 19 h à 21 h
Annulaire	Bord externe du sourcil	De la main Shaoyang	Triple Réchauffeur	de 21 h à 23 h
Bord externe de l'œil	Quatrième orteil	Du pied Shaoyang	Vésicule Biliaire	de 23 h à 1 h
Bord externe du gros orteil	Côté du mamelon	Du pied Jueyin	Foie	de 1 h à 3 h

Tableau 6-1 : circuits de chi dans les douze méridiens primaires.

1. Glande pinéale

2. Gorge

3. Thyroïde

4. Hypophyse

5. Estomac

6. Hanche et genou

7. Vésicule biliaire

8. Poumons

9. Reins

10. Gros côlon

11. Côlon transversal

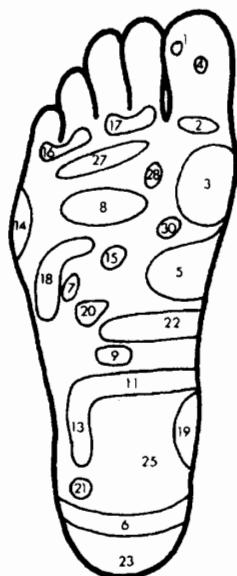
12. Côlon descendant

13. Côlon ascendant

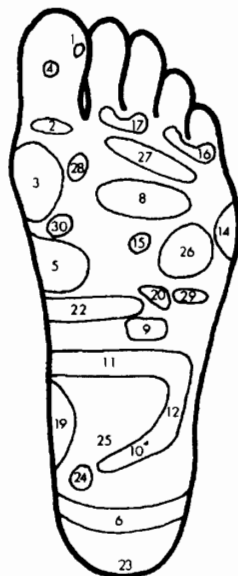
14. Épaule

15. Plexus solaire

## DROITE



## GAUCHE



16. Oreilles

17. Yeux

18. Foie

19. Vessie

20. Glandes surrénales

21. Appendice

22. Pancréas

23. Nerf sciatique

24. Rectum

25. Intestin grêle

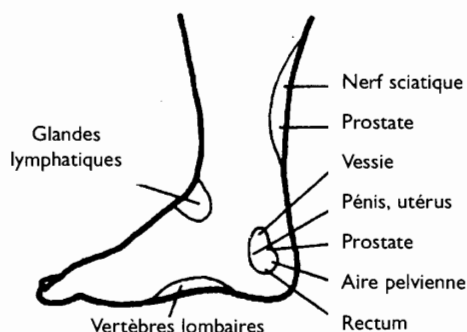
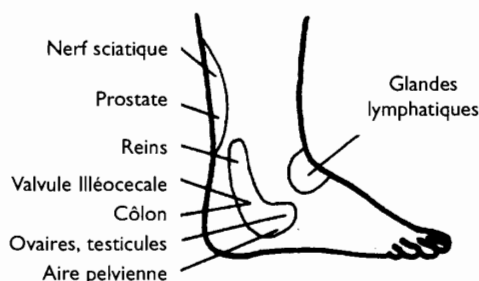
26. Cœur

27. Sinus

28. Bronches

29. Rate

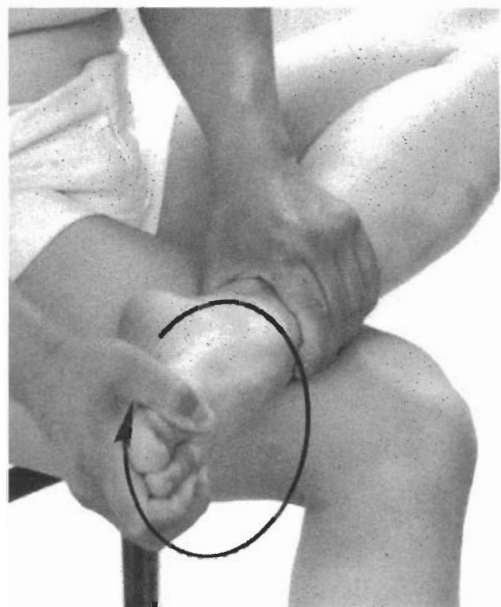
30. Thymus



6-42. Zones de massage des pieds en réflexologie

Saisissez le pied et imprimez à la cheville une vingtaine de rotations dans chaque sens (*photo 6-43*). Puis, à l'aide du pouce, massez la totalité du pied en vous servant des autres doigts pour stabiliser vos gestes et contrôler la force de votre massage. Commencez par le dessus du pied et des orteils (*photo 6-44*). Accordez une attention particulière aux espaces entre les orteils. Puis, toujours à l'aide du pouce, pressez et poussez dans ces espaces interosseux de la cheville vers les orteils (*photo 6-45*). Ces gestes stimuleront le pied en profondeur et remettront en mouvement toute stagnation de chi ou de sang qui pourrait interférer avec le bon fonctionnement du pied et même engendrer de l'arthrite.

Répétez le même massage sur la plante des pieds (*photo 6-46*), puis pressez et poussez le long des interstices interosseux depuis le talon jusqu'aux orteils (*photo 6-47*). Enfin, saisissez l'extrémité de chacun de vos orteils pour les tirer et les faire vibrer (*photo 6-48*).



6-43



6-44

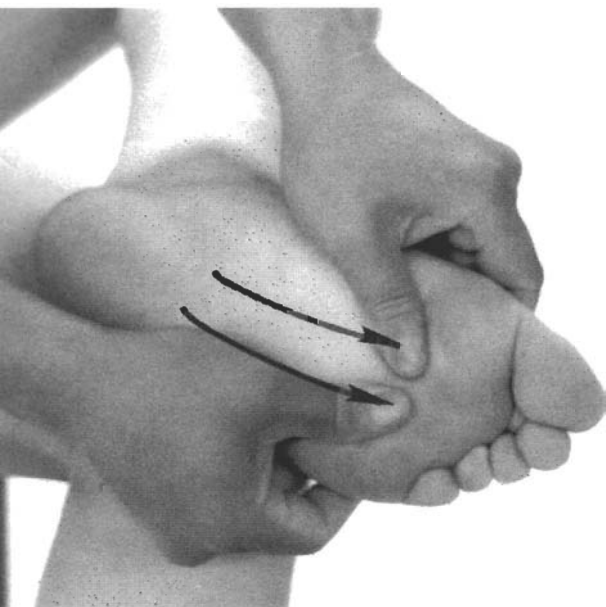


6-45



6-46

Lorsque vous avez terminé le massage des pieds, massez les zones de réflexologie (illustration 6-42). Pour se faire, pressez avec le pouce chacune d'entre elles et frottez-les avec des mouvements circulaires.



6-47



6-48

## 6. Les testicules

Masser les testicules accroît la production d'hormones. Selon le chi-kung chinois de la transformation des muscles et des tendons et du nettoyage de la moelle et du cerveau (*Yi Jin Jing et Xi Sui Jing*), masser les testicules a non seulement pour effet d'augmenter la production d'hormones mais aussi de renforcer le système immunitaire, d'accroître la quantité de chi stockée dans le corps et d'augmenter considérablement le flux de chi en direction du cerveau.

Il y a plusieurs façons de masser les testicules. Vous pouvez les prendre entre vos deux paumes ouvertes et effectuer des rotations ou encore les saisir et frotter.

Ce sujet est traité plus en profondeur dans le livre *Qigong – Le secret de la jeunesse* (projet 2004).

## 7. Les bras

Après avoir massé les jambes et les pieds, nous allons maintenant masser les bras et les mains. Pour cela, saisissez et frottez les muscles et les tendons situés entre votre nuque et vos épaules (*photo 6-49*). Continuez en descendant progressivement le long du bras jusqu'à la main (*photo 6-50*). Utilisez ensuite votre pouce ou l'index et le majeur pour presser et faire vibrer les points d'acupuncture du bras (*photo 6-51*). La

stim  
loca  
poin  
jusq  
mas



6-49



6-50



6-51



6-52

stimulation de ces points favorise la circulation de l'énergie dans les méridiens. Pour localiser ces points, référez-vous au chapitre précédent. Lorsque vous stimulez ces points, commencez toujours par ceux situés à proximité de l'épaule et descendez jusqu'aux mains. Recommencez plusieurs fois. Enfin, brossez de votre main le bras massé, de l'épaule jusqu'à la main (*photo 6-52*). Répétez l'opération jusqu'à dix fois.



## 8. Les mains

Massez d'abord la totalité de la main à l'aide du pouce en commençant par le dos. Les quatre autres doigts stabilisent les mouvements du pouce et régulent la force que vous appliquez (*photo 6-53*). Insistez un peu plus sur les espaces interosseux. Puis,



6-53



6-54



6-55



6-56

Chapitre 6 — L'automassage

Reprenez cette séquence sur la face palmaire de la main (*photo 6-55*), en partant toujours du poignet pour aller vers les doigts (*photo 6-56*).

Cela fait, saisissez vos doigts les uns après les autres, tirez-les doucement, puis laissez échapper votre prise (*photo 6-57*). Recommencez trois fois pour chaque doigt de façon à amener le chi dans les doigts. Enfin, saisissez et secouez chacune des extrémités de vos doigts (*photo 6-58*).

Lorsque vous avez terminé de masser une main, répétez tout le processus sur l'autre main. Puis massez les zones de réflexologie mentionnées ensuite (*illustration 6-59*) : pressez simplement ces zones à l'aide du pouce et massez en mouvements circulaires. De nouveau, servez-vous des autres doigts pour stabiliser et contrôler vos gestes et leur puissance.

### 6-3. L'automassage des organes

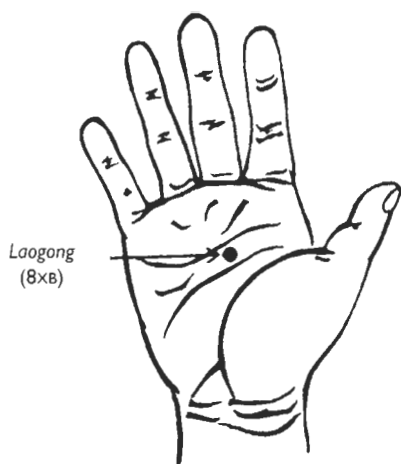
Dans ce chapitre, nous présenterons deux méthodes, enseignées toutes deux par le massage chi-kung, pour se masser les organes. Le premier type de massage vise à favoriser ou à accroître la circulation du chi autour de l'organe soit par un massage direct sur l'organe, soit par un travail sur un point d'acupuncture en liaison avec l'organe. La seconde façon de procéder consiste à masser l'organe en mettant en mouvement les muscles profonds qui l'entourent.

Les organes sont, souvenez-vous, la racine de votre santé. La plupart des décès sont dûs à un dysfonctionnement ou à une rupture de fonctionnement d'un des organes. Pour éviter ce genre de dégradation et pour vous maintenir en bonne santé, vos organes ont absolument besoin qu'une bonne circulation du chi (quantitativement et qualitativement) les traverse et les nourrisse. Ces organes gèrent les énergies du corps et assurent les différents processus physiques. Lorsqu'ils cessent de fonctionner normalement, des désordres dans la circulation du chi et une baisse de la production d'hormones sont à craindre. Pour demeurer en parfaite santé, il vous faut tout d'abord apprendre à maintenir une circulation harmonieuse du chi et du sang dans les organes.

Utiliser les mains pour se masser un organe fait partie des instincts naturels de l'homme lorsqu'il ressent des douleurs. Lorsque par exemple vous avez une diarrhée accompagnée de douleurs à l'abdomen, c'est tout naturellement que vous vous massez pour essayer de faire passer le mal.

Il existe deux façons de masser les organes avec les mains. La première consiste à frotter doucement les muscles entourant les organes afin de les détendre. Dans la seconde méthode, on place les mains au-dessus de la zone sensible et on relâche le chi au travers des deux points *Laogong* situés au centre des paumes. En pénétrant l'abdomen, le chi va disperser les stagnations sanguines et énergétiques. Dans cette deuxième méthode, c'est le chi qui guérit.

Au centre des paumes, le point ou la porte nommée *Laogong* (*illustration 6-60*) sert à réguler le chi du Cœur lorsque celui-ci est trop fort. À moins d'une maladie, le chi du Cœur est généralement plus positif (*Yang*) que nécessaire, notamment durant l'été. Quand vous êtes excité ou énervé, un surplus de chi vient s'accumuler autour du cœur : vous pouvez généralement sentir de la chaleur et de la transpiration dans vos paumes.



6-60. Le point Laogong (8x8).

Le chi est fort au centre des paumes. Vous pouvez l'utiliser pour remettre en mouvement toute stagnation au niveau des autres organes. Les médecins chinois et les pratiquants de chi-kung ont développé de nombreuses techniques de mains pour masser les organes et y favoriser la circulation du chi. Dans ce chapitre, nous présenterons quelques-unes de ces techniques de mains puis nous exposerons les exercices de mouvements du corps qui permettent d'atteindre les mêmes objectifs. Ces techniques sont accessibles à tout un chacun.

## 1. Massage des organes avec les mains

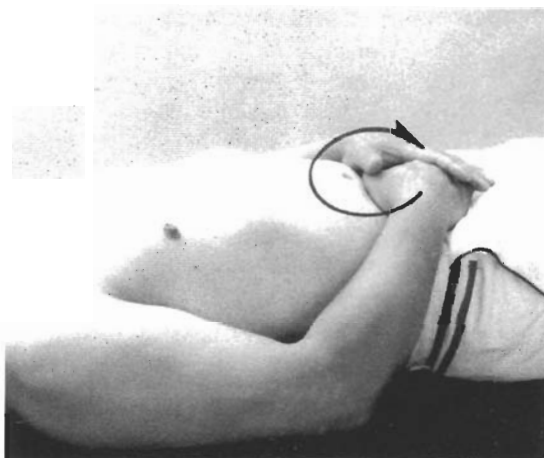
Certaines techniques pour masser les organes sont identiques ou similaires aux techniques précédemment utilisées pour l'abdomen car ils partagent la même théorie. Toutefois, le massage des organes nécessite une plus grande concentration, proche de l'état méditatif, de façon à accéder au plus profond de votre corps. Vous devez aussi vous constituer un chi fort afin qu'il puisse être plus pénétrant. Atteindre ce but prendra beaucoup plus de temps que pour maîtriser l'automassage.

Nous vous recommandons de bien comparer la technique et les théories que nous allons exposer dans ce chapitre avec celles que nous avons évoquées dans les chapitres précédents. Votre compréhension des techniques en sera plus approfondie.

### A. L'intestin grêle et le gros intestin

Pour vous masser l'abdomen et réguler la circulation du chi des intestins, superposez les mains sur l'abdomen inférieur. Si vous êtes droitier, il est conseillé de placer la main droite en dessous et la gauche au-dessus. Si vous êtes gaucher, c'est la main gauche que vous placerez en dessous. La raison en est très simple: le chi est plus puissant dans la main dont vous vous servez habituellement.

Il est aussi recommandé d'être allongé lorsque vous vous massez l'abdomen. En effet, dans cette position, il sera plus aisé aux muscles d'être pleinement détendus et au chi de circuler librement. Posez délicatement vos mains sur l'abdomen et dessinez des cercles suivant le sens des aiguilles d'une montre, sens physiologique de la circulation du gros intestin (*photo 6-61*). Des cercles dans le sens opposé entraveraient le mouvement de péristaltisme naturel. Massez jusqu'à sentir une chaleur envahir votre abdomen.



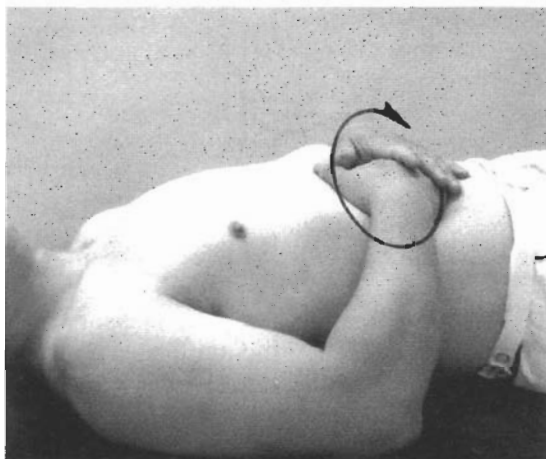
6-61

Pendant que vous massez, votre respiration doit être profonde et régulière. Placez votre mental à quelques centimètres en dessous des paumes. Vous aiderez ainsi votre mental à guider l'énergie vers la profondeur pour y harmoniser le chi et disperser les stagnations du sang.

### B. Le foie, la rate, l'estomac et la vésicule biliaire

Le foie, la rate, l'estomac et la vésicule biliaire sont souvent massés en même temps puisqu'ils sont regroupés au centre de la face antérieure du tronc. Le maintien d'une bonne irrigation d'un organe implique non seulement que la circulation dans l'organe soit fluide et sans heurt, mais aussi que la circulation entre les organes soit harmonieuse. Traitez-les donc en massage, comme un seul organe.

Superposez vos mains de la même façon que précédemment mais au-dessus du nombril. Les rotations dans le sens des aiguilles d'une montre sont plus efficaces que dans le sens inverse (photo 6-62). Massez jusqu'à ressentir une certaine chaleur dans l'abdomen.

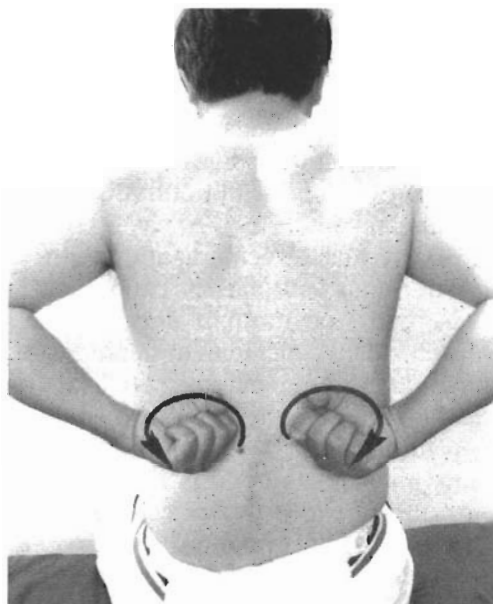


6-62

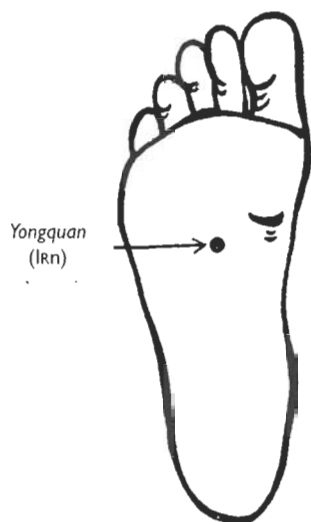
### C. Les reins

Les reins sont, aux yeux de la médecine chinoise, considérés comme les plus importants des organes. Ils influent directement sur le bon fonctionnement de tous les autres organes. Pour cette raison, le chi-kung met un accent particulier sur le maintien en bonne santé des reins.

Pour masser les reins, fermez les poings et placez le côté pouce/index sur ces organes. Massez en mouvements circulaires jusqu'à ce que les reins soient chauds. En été, les reins sont normalement trop *Yang* et il est recommandé de disperser un peu le chi en tournant le poing droit dans le sens des aiguilles d'une montre et le poing gauche dans le sens opposé (photo 6-63). Le chi se dispersera alors vers les côtés du tronc. En revanche, en hiver, lorsque le chi des reins est plutôt déficient, vous devez inverser le sens de rotation pour diriger le chi vers le centre



6-63



6-64. Le point Yongquan (IRn).



6-65

du dos, de façon à nourrir les reins. Bien sûr, la respiration et la concentration sont de première importance dans cet exercice.

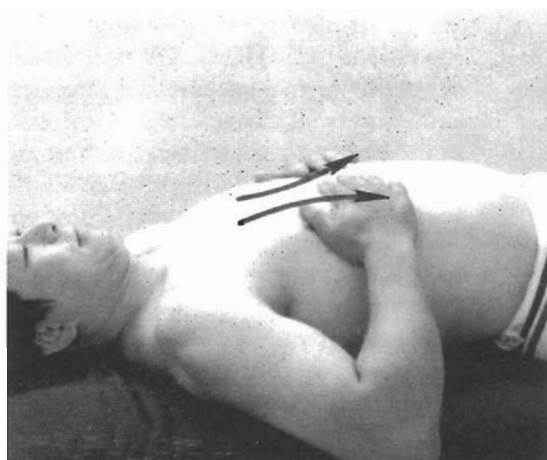
Il existe d'autres méthodes pour améliorer la circulation énergétique dans les reins. La plus commune consiste à masser les points *Yongquan* (Source Bouillonnante) (*illustration 6-64*) pour stimuler la circulation du chi au niveau des reins (*photo 6-65*).

#### D. Les poumons

Selon la théorie des Cinq Éléments, les Poumons appartiennent au Métal et le Cœur au Feu. Le Métal ayant la capacité d'absorber la chaleur, on peut l'utiliser pour réguler le Feu du Cœur. Si vous y prêtez attention, vous remarquerez que lorsque vous sentez de la chaleur autour de votre cœur suite à une excitation, vous inspirez instinctivement plus profondément en remplissant le plus possible vos poumons. En répétant plusieurs fois cette respiration, vous réduirez la pression et la chaleur du cœur.



6-66



6-67

Pour appliquer un massage chi-kung aux poumons, placez vos mains au centre du thorax juste au-dessus du plexus solaire (*photo 6-66*). Inspirez profondément et, à l'expiration, poussez vers les côtés (*photo 6-67*). Répétez cette opération jusqu'à ce que vous sentiez vos poumons détendus. Ce massage est bénéfique tant pour le cœur que pour les poumons.

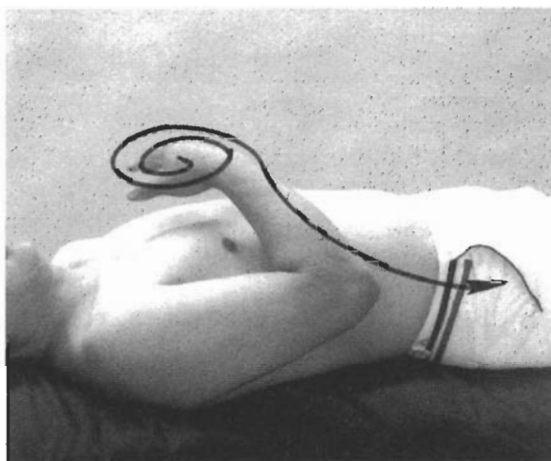
## E. Le cœur

Les enseignants de chi-kung n'encouragent généralement pas leurs élèves à se masser le cœur, à moins que ces derniers ne soient d'un niveau avancé car le cœur est un des organes les plus vitaux. Si vous le maltraitez, vous vous exposez à de graves complications.

Lorsque vous vous massez le cœur, contrairement aux autres organes, vous ne devez pas y placer votre mental car cela générerait un apport important de chi entraînant un excès du Feu au Cœur. D'autre part, vous avez peut-être remarqué qu'après un effort, vos battements de cœur sont rapides et que si vous y faites attention, les battements s'accroissent encore plus. Une personne sujette aux crises cardiaques pourrait en provoquer une rien qu'en plaçant son esprit dans son cœur pendant un effort.

Pour calmer son cœur quand il bat trop vite, le meilleur moyen consiste à placer son attention dans ses poumons et de respirer profondément et calmement. Il suffit alors de quelques cycles respiratoires pour que le cœur retrouve un rythme normal.

Donc, lorsque vous vous massez le cœur, placez votre mental dans vos mains. Maintenez vos mains au-dessus du cœur, à au moins six ou dix centimètres de la peau. Puis, effectuez de petits cercles en augmentant progressivement leur diamètre. Cela dispersera le chi du cœur vers les poumons. Enfin, guidez le chi vers votre jambe droite en passant par le foie (*photo 6-68*).



6-68

## 2. Massage des organes à travers le mouvement

Dans ce chapitre, nous allons présenter des méthodes pour masser les organes grâce aux mouvements du corps et ce, aussi bien en position debout qu'assise. Ce type de massage est pratiqué en Chine depuis plus de mille ans. Les Huit Pièces de Brocart est l'un des plus célèbres enchaînements d'exercices d'automassage des organes et si vous désirez en savoir plus sur ces exercices vous pouvez vous référer à mon livre *Huit exercices simples de Qigong pour votre santé – Les Huit Pièces de Brocart*.

Les organes sont entourés par bien plus de muscles que l'on pourrait croire de prime abord. En effet, nous n'avons conscience que de quelques muscles moteurs du

tronc et nous ignorons la plupart du temps l'existence des autres.

Selon la théorie du chi-kung, si vous êtes capables d'amener votre *Yi* (intention) dans un muscle, vous pouvez alors y conduire du chi et le mettre en mouvement. Vous pouvez ainsi par exemple bouger vos oreilles pour peu que vous vous y essayiez. Il en va de même pour les muscles profonds du tronc. En fait, vous pouvez amener votre esprit de plus en plus loin à l'intérieur de votre être, vous pourrez bientôt sentir la structure interne de votre corps ainsi que la condition de vos organes. Une fois ce stade atteint, votre esprit pourra seul mettre en mouvement vos muscles internes pour masser vos organes.

Pour atteindre ce niveau de contrôle des muscles internes, il faut d'abord apprendre à mettre en mouvement les grands muscles du tronc. Quand vous aurez pratiqué quelque temps, votre mental pourra accéder plus loin à l'intérieur et sentir de nouveaux muscles. Lorsque vous pourrez sentir ces nouveaux muscles, vous pourrez aussi les mettre en mouvement. Et, avec un peu plus de pratique, vous arriverez à contrôler les mouvements tout en maintenant les muscles décontractés. Ainsi leur travail pourra se faire plus naturellement et plus aisément. Soyez conscient que pour que les organes internes soient détendus et que le chi s'écoule harmonieusement, il faut d'abord que les muscles qui les entourent soient relâchés.

Nous allons maintenant présenter les premières étapes à suivre avant d'aborder le massage des organes par le mouvement. Une fois que vous pourrez exécuter ces exercices de manière totalement naturelle et harmonieuse, vous chercherez à placer votre mental de plus en plus profondément dans votre corps et ce, jusqu'à pouvoir sentir vos organes.

Avant de commencer ces exercices de massage, il est bon de mouvoir et d'assouplir les muscles du tronc. Cela déliera vos mouvements et les rendra plus faciles. Les exercices de stretching suivants s'adaptent autant au massage en position debout qu'en position assise.

### **Détendre les muscles du tronc**

Le tronc est le centre du corps et contient les muscles qui entourent et maintiennent les organes. Lorsque ces muscles sont tendus, tout le corps l'est aussi et les organes sont comprimés. Cela engendre, bien sûr, des stagnations dans la circulation du chi, spécialement au niveau des organes. C'est pour cela qu'il faut absolument étirer et détendre les muscles du tronc avant tout exercice de chi-kung.

Dans un premier temps, croisez les doigts et levez les bras au-dessus de votre tête en sentant que vous poussez les mains vers le haut et les pieds vers le bas (*photo 6-69*). Évitez les tensions qui pourraient avoir des répercussions dans tout le corps, vous empêchant de vous détendre correctement. Si vous vous étirez de la bonne manière vous devez sentir les muscles de votre tronc se tendre légèrement sous la traction simultanée dans les deux directions opposées.

Utilisez votre esprit pour amplifier encore un peu votre décontraction et profitez de ce gain en le répercutant dans votre étirement. Quand vous vous serez ainsi étiré pendant environ dix secondes, vrillez votre buste vers le côté (*photo 6-70*). Maintenez cette position pendant trois à cinq secondes avant de recommencer de l'autre côté. Répétez ces torsions trois fois de chaque côté, puis penchez le tronc sur le côté (*photo 6-71*). Maintenez la position pendant trois à cinq secondes avant de revenir à la verticale puis recommencez de l'autre côté. Penchez ensuite le corps vers l'avant





6-69



6-70



6-71

jusqu'à toucher le sol avec les mains (*photo 6-72*). Maintenez la posture pendant trois à cinq secondes. Enfin, tirez sur vos jambes en maintenant les pieds bien à plat sur le sol pour les étirer (*photo 6-73*), puis levez les talons pour étirer les orteils (*photo 6-74*). Répétez la totalité de l'enchaînement dix fois. Quand vous aurez terminé, vous sentirez une douce chaleur envahir votre corps devenu plus délié et plus détendu.

Le tronc est soutenu par la colonne vertébrale qui est maintenue elle-même par de grands muscles. Lorsque vous les aurez détendus, vous pourrez alors commencer à relâcher le tronc. Ces nouveaux étirements feront aussi travailler les muscles internes qui, à leur tour, répercuteront ces mouvements sur les organes. La circulation du chi se fera plus fluide et plus harmonieuse.

### 3. Massage des organes en position debout

#### A. L'intestin grêle, le gros intestin, la vessie et les reins

Pour masser ces organes, l'important est de retrouver un contrôle conscient des muscles abdominaux et d'en tirer profit sur quatre points majeurs. Tout d'abord, lorsque la région du *Dan Tian* inférieur est détendue, le chi peut y entrer et en sortir plus aisément. Le *Dan Tian* inférieur est, souvenez-vous, la résidence principale du chi Originel. Le chi du *Dan Tian* ne peut être mis en mouvement que si l'abdomen est détendu et relâché. D'autre part, si cette région est bien décontractée, le chi peut circuler plus librement dans le gros intestin qui absorbe mieux les nutriments et assure correctement l'évacuation des déchets. Quand le corps n'élimine pas normalement les déchets, l'absorption des nutriments n'est plus assurée et la maladie s'installe. Le troisième bienfait concerne les reins. Nous avons vu précédemment que les reins sont un lieu de stockage de l'essence originelle. Si le chi circule



6-72



6-73

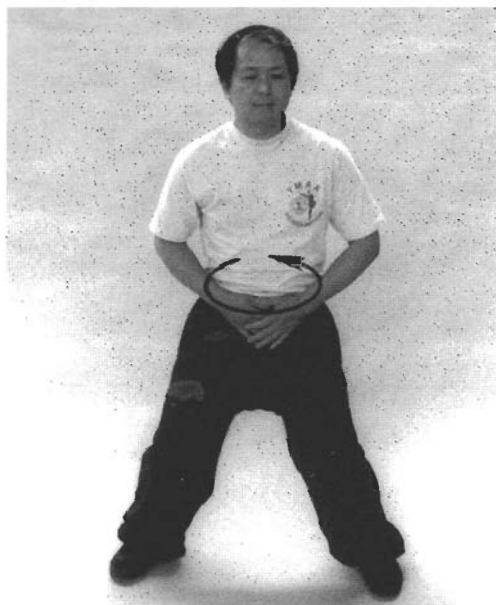
harmonieusement dans ces organes, cette essence peut être alors transformée plus rapidement en énergie. D'autre part, lorsque les reins sont détendus, leur chi peut être dirigé aussi bien vers le haut que vers le bas et nourrir l'ensemble du corps. Enfin, il faut éliminer les stagnations de chi de la partie inférieure du dos, soignant et prévenant tous les problèmes et douleurs de la région lombaire.

Pour pratiquer ce massage, placez-vous debout, jambes écartées, les genoux légèrement fléchis. Au fur et à mesure que vous pratiquez vos jambes gagneront en force, vous pourrez alors accentuer graduellement la flexion des genoux. Ensuite, sans vous servir ni des cuisses ni du haut du corps, utilisez les muscles de la taille pour effectuer des cercles horizontaux avec votre abdomen (*photo 6-75*). Faites dix rotations dans un sens, puis dix dans l'autre. Placez une main sur le *Dan Tian* inférieur et l'autre sur le sacrum. Cela vous aidera à mieux guider votre mental dans la région que vous cherchez à contrôler.

Au début, vous éprouverez quelques difficultés à bouger votre corps comme vous le voulez mais, avec de la pratique vous progresserez rapidement. Quand vous aurez obtenu un mouvement aisé, élargissez de plus en plus le diamètre des cercles. Bien sûr,



6-74



6-75

des tensions au niveau des muscles entraveront la circulation du chi mais, encore une fois, avec la pratique vous serez bientôt à même de les détendre. Quand vous aurez pratiqué quelque temps et que vous aurez acquis le contrôle des muscles de la taille, réduisez alors le diamètre des cercles et parallèlement, utilisez de plus en plus votre *Yi* pour emmener votre chi depuis le *Dan Tian* dans ces cercles. Le but de cet exercice est d'obtenir un accroissement du mouvement énergétique et une diminution du mouvement physique. Quand vous pratiquez, concentrez votre mental dans votre abdomen et respirez profondément. Souvenez-vous qu'une respiration profonde ne doit en aucun cas être une respiration exagérée. À l'inspiration, vous devez maintenir les muscles des poumons et du diaphragme

les plus décontractés possible. Inspirez en dirigeant le chi vers le centre de votre corps, puis, à l'expiration, guidez-le vers l'extérieur, à travers la peau.

#### **L'estomac, le foie, la rate, la vésicule biliaire et les reins**

Sous votre diaphragme se trouve l'estomac. À sa droite se situent le foie et la vésicule biliaire. À sa gauche, il y a la rate et derrière lui les reins. Lorsque vous aurez atteint une certaine aisance dans les rotations de l'exercice précédent, transformez le mouvement horizontal en mouvement vertical et étendez-le jusqu'au diaphragme. La technique de la vague est la plus simple pour détendre la région du diaphragme. Ce mouvement partant du périnée doit s'étendre jusqu'au diaphragme et revenir (*photo 6-76*). Lors de votre pratique, placez une main sur l'abdomen inférieur et l'autre juste au-dessus du plexus solaire, cela vous sera d'une aide appréciable pour sentir votre corps. Démarrez un mouvement de vague d'avant en arrière allant du périnée au diaphragme. Pendant ce travail, inspirez profondément quand le mouvement débute au périnée et expirez lorsqu'il atteint votre diaphragme. Recommencez dix fois.



6-76

Poursuivez le mouvement en faisant pivoter doucement votre corps d'un côté puis de l'autre (*photo 6-77*) afin d'étirer les muscles d'un côté et de les détendre de l'autre. Vous masserez ainsi les organes. Répétez l'exercice dix fois.

Cet exercice a pour but de détendre les muscles qui entourent l'estomac, la rate, le foie, la vésicule biliaire et les reins, entraînant de ce fait une harmonisation de la circulation énergétique de toute la région. C'est aussi un excellent travail qui permet à votre esprit d'apprendre à emmener le chi depuis le *Dan Tian* inférieur jusqu'au plexus solaire.

### C. Les poumons et le cœur

Détendre la poitrine permet aussi de réguler et d'accroître la circulation du chi dans les poumons. En médecine chinoise et selon la théorie des Cinq Éléments, les Poumons appartiennent à l'élément Métal et le Cœur au Feu. Le Métal a la propriété de rafraîchir le Feu et, les Poumons, celle de réguler le chi du Cœur. Le cœur est l'organe le plus vital; sa condition est étroitement liée à notre vie ou à notre mort. Lorsqu'il y a trop de chi dans le cœur (quand il est trop *Yang*), le processus de vieillissement et de



6-77



6-78



6-79

dégénérescence s'accélère, nous exposant aux crises cardiaques. Ces raisons font qu'en chi-kung on attache une grande importance à l'utilisation des poumons pour réguler le chi du cœur. Si vous savez relaxer vos poumons et y maintenir une circulation harmonieuse du chi, vous serez alors à même de réguler plus efficacement encore votre cœur.

Après avoir détendu la région centrale de votre corps, continuez vers le thorax. Vous placez une main sur l'abdomen et l'autre doit toucher légèrement le thorax. Vous sentirez davantage le mouvement (*photo 6-78*). Quand vous aurez effectué ce mouvement dix fois, accompagnez avec les épaules (*photo 6-79*). Inspirez lorsque vos épaules vont vers l'arrière et expirez quand elles vont vers l'avant. Votre respiration doit être la plus profonde et la plus régulière possible et votre thorax extrêmement détendu. Répétez ce mouvement dix fois.

#### 4. Massage des organes en position assise

La théorie du massage des organes par le mouvement reste identique que l'on soit debout ou assis. La seule différence vient du fait que, dans la position assise, les organes situés dans le bas de l'abdomen tels que la vessie, l'intestin grêle ou le gros intestin ne peuvent être aussi facilement massés que lorsqu'on est debout.

L'automassage par le mouvement est donc plus aisé et efficace debout mais la position assise est très intéressante pour les personnes qui éprouvent des difficultés à se maintenir dans la position debout. De plus, ces exercices assis sont très intéressants lorsqu'ils sont pratiqués au réveil comme le font les Chinois depuis des siècles. Les « Huit Pièces de Brocart » comportent un enchaînement assis qui a été spécialement conçu pour être pratiqué au réveil. Si vous désirez en savoir plus à propos de cet enchaînement, référez-vous au livre *Huit exercices simples de santé par le Qigong*.

Je pense que de nombreuses personnes trouveront aujourd'hui l'automassage assis très pratique. De nombreux emplois exigent de passer de longues heures assis et les sensations d'inconfort sont monnaie courante. Les exercices assis s'adaptent donc parfaitement à cette situation en permettant de relâcher les tensions des organes et en favorisant la circulation du chi pour les maintenir en pleine forme.

##### A. Détendre la colonne vertébrale et les muscles du tronc

Comme en position debout, avant de masser les organes internes par le mouvement, il faut d'abord détendre la colonne vertébrale et les grands muscles du tronc. Pour cela, imprimez à la colonne un mouvement ondulatoire partant du sacrum



6-80



6-81



6-82

et se terminant à la nuque (*photo 6-80*). Gardez votre corps aussi décontracté que possible et plus particulièrement au niveau des grands muscles du tronc. Répétez la séquence une dizaine de fois. Continuez ce mouvement de vague tout en pivotant doucement vers les côtés (*photo 6-81*). Enfin, penchez votre corps le plus loin possible des deux côtés pour étirer vos muscles (*photo 6-82*). Faites cinq mouvements de chaque côté.

## B. Masser l'intestin grêle, le gros intestin et la vessie

Il faut dans un premier temps apprendre à mettre en mouvement les muscles de l'abdomen inférieur. Pour cela, inspirez lentement et profondément en gonflant l'abdomen et en poussant légèrement au niveau de l'anus et du point *Huiyin* (*photo 6-83*). Puis, expirez lentement et profondément en rentrant votre abdomen et en remontant légèrement l'anus et votre point *Huiyin*. Votre esprit doit être calme et votre corps détendu. Répétez cet exercice cinq à dix fois. Ce mouvement de montée et descente permet de masser les organes de l'abdomen inférieur.

Croisez ensuite les doigts et placez-les derrière la tête. Continuez à respirer calmement et profondément. Sur votre expiration, penchez votre corps vers l'avant et redressez-le sur l'inspiration (*photo 6-84*). Recommencez dix fois.



6-83



6-84



6-85

Enfin, reprenez le même mouvement en plaçant cette fois les mains sur les genoux (photo 6-85). Ainsi placées, elles autorisent une plus grande décontraction des muscles du tronc, ce qui permettra à votre mouvement d'atteindre des régions plus profondes de votre corps.

### C. Masser le foie, la vésicule biliaire, l'estomac, la rate et les reins

Comme en position debout, penchez-vous vers l'avant puis redressez-vous en coordonnant votre respiration. Gardez votre esprit fixé sur le milieu du tronc, juste sous les dernières côtes plutôt que sur l'estomac. Cela accentuera le travail sur les organes comme le foie qui se trouvent à cet endroit.

Ensuite, inspirez profondément et sur l'expiration levez la main gauche et poussez vers le bas de la main droite (photo 6-86). À l'inspiration suivante, baissez le bras gauche, puis à l'expiration levez le bras droit et poussez vers le bas du bras gauche. Levez et baissez vos bras au moins cinq fois chacun. Souvenez-vous qu'une respiration calme et profonde est une clé de la réussite de l'automassage des



6-86



6-87

organes du foyer médian. Lorsque vous respirez correctement, votre diaphragme monte et descend appliquant et relâchant une pression sur les organes.

Continuez à lever et baisser vos bras en harmonie avec votre respiration et pivotez maintenant vers les côtés (*photo 6-87*). Lorsque vous levez le bras droit, pivotez vers la gauche et vice-versa. Répétez dix fois.

Cela fait, stabilisez votre esprit et respirez profondément pendant quelques minutes encore.

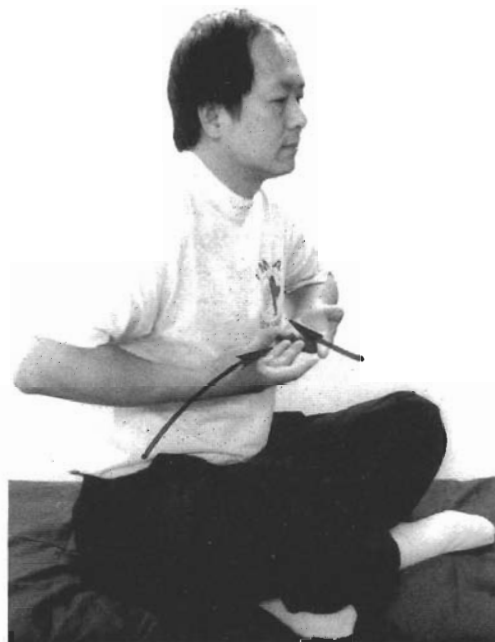
#### **D. Masser les poumons et le cœur**

Maintenez votre respiration sur le mode abdominal normal. Sur l'inspiration, faites pivoter vos épaules légèrement vers l'arrière et sur l'expiration, vers l'avant (*photo 6-88*). Répétez ce cycle dix fois puis inversez le sens des rotations.

Ensuite, placez les mains devant le thorax sur l'inspiration (*photo 6-89*) et ouvrez-les en arc de cercle vers les côtés puis ramenez-les au niveau de la taille sur l'expiration (*photo 6-90*). Répétez cette séquence dix fois.

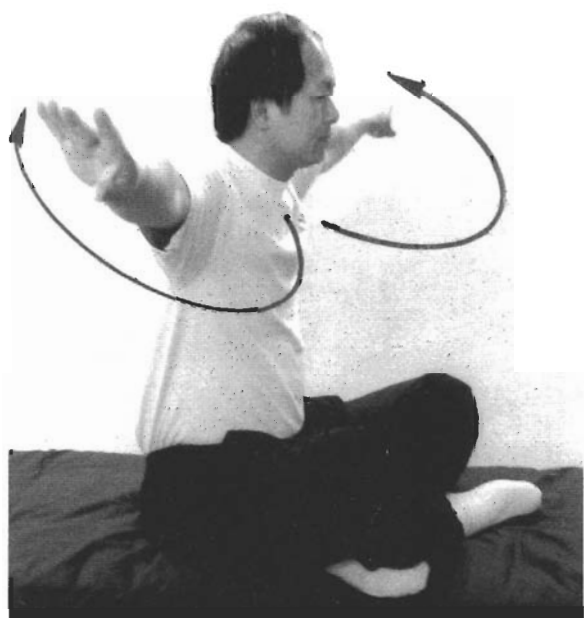


6-88



6-89





6-90

Nous ne vous avons présenté là que quelques techniques de massage des organes internes. Nous espérons que cela vous servira de bonne introduction. Une fois que vous aurez compris la théorie et accumulé un peu d'expérience, vous serez à même de découvrir par vous-même d'autres mouvements et techniques qui seront tout aussi efficaces.

pa  
l'a  
l'a

pu  
de  
co  
bo

ma  
en  
ma

## Chapitre 7

# Conclusion

### 結論

À présent, il vous reste à pratiquer l'automassage d'une part et le massage avec un partenaire d'autre part. Gardez bien à l'esprit que la connaissance est l'aspect *Yin* de l'apprentissage. Pour être efficace, il vous faut pouvoir manifester le côté *Yang* par l'action.

Durant votre apprentissage, vous devez aussi vous référer aux nombreuses autres publications disponibles sur le sujet. Plus vous lirez et étudierez, meilleur vous deviendrez et plus étendu sera votre savoir. Si vous pouvez accumuler les connaissances et les théories de nombreux spécialistes, vous pourrez découvrir la bonne voie et devenir un grand praticien.

Il faut que vous sachiez aussi que ce livre est le premier d'une collection dédiée au massage chi-kung chinois. Le massage, dans le présent ouvrage, se limite au maintien en bonne santé. Si, ayant lu ce livre, vous désirez aller plus loin dans le domaine du massage chi-kung chinois, je vous invite à lire le prochain livre de cette série.

## Annexe A

# Glossaire et traduction des termes chinois

**An 按** : Presser. Technique de base du massage chinois.

**An Mo 按摩** : Presser et frotter. Ensemble, ces mots désignent le massage.

**Bai He 白鶴** : Grue blanche. Un style d'art martial chinois.

**Baihui 百會** : Réunion des Cent. Point d'acupuncture important situé sur le sommet de la tête. Ce point appartient au Vaisseau Gouverneur. Les pratiquants chinois d'arts martiaux le nomment *Tianlingai* et les taoïstes *Niwangong*.

**Bagua 八卦 (pakuā)** : Littéralement, « les huit divinations ». Dans la philosophie chinoise, ce sont les huit variations de base; elles sont représentées dans le *Yi Jing* (auss appelé l-Ching ou Yi-King) sous la forme de groupes de traits continus ou discontinus.

**Bian Shi 砭石** : Poinçon de pierre. Les *Bian Shi* étaient utilisés pour stimuler les points d'acupuncture sous le règne de l'Empereur Jaune (2690-2590 avant J.-C.) avant l'apparition des aiguilles métalliques.

**Cao Jie 操接** : Opérer et Connecter. *Cao Jie* est le nom le plus répandu pour désigner la réduction des fractures.

**Changquan (chang-chuan) 長拳** : *Chang* se traduit par « long », et *Quan* par « poing, style ou séquence ». C'est un style de kung-fu (*Gongfu*) originaire du nord de la Chine spécialisé dans le combat à distance (par opposition au combat rapproché) et dans les coups de pied. *Changquan* a aussi été utilisé pour désigner le taïchi-chuan (*Taijiquan*).

**Chong Mai 衝脉** : Vaisseau d'Assaut. C'est l'un des Huit Merveilleux Vaisseaux.

**Dai Mai 帶脉** : Vaisseau Ceinture. C'est l'un des Huit Merveilleux Vaisseaux.

**Dan Tian 丹田** : Champs de l'élixir.  
On désigne ainsi tous les endroits du corps capables de générer et de stocker le chi (élixir). Les *Dan Tian* supérieur, médian et inférieur sont respectivement situés entre les sourcils, au niveau du plexus solaire et sous le nombril.

**Dao (Tao) 道** : Voie. La voie de la nature en toute chose.

**Di 地** : La Terre. La Terre, le Ciel (*Tian*) et l'Homme (*Ren*) sont les trois forces de la nature (*San Cai*).

**Di Li Shi 地理師** : *Di Li* se traduit par « géomancie » et *Shi* par « professeur ». *Di Li Shi* désigne le professeur ou le maître qui étudie et analyse

les situations géographiques selon les formules du *Yi Jing* (Yi King, le Livre des Transformations) ainsi que la distribution des énergies terrestres.

**Dian Qi** 電氣 : *Dian* est « l'électricité ». *Dian Qi* veut donc dire « énergie électrique ». En Chine, on place souvent un mot devant *Qi* (chi) pour identifier le type d'énergie concerné.

**Dian Xue** 點穴 : *Dian* se traduit ici par « pointer et exercer une pression ». *Xue* désigne les points d'acupuncture. *Dian Xue* se rapporte aux techniques de chin-na (*Qin Na*) spécialisées dans l'attaque des points d'acupuncture dans le but d'immobiliser ou de tuer un adversaire.

**Die Da** 跌打 : Tombé et Frappé. L'association de ces deux termes *Die Da* désigne les méthodes appliquées par les pratiquants d'arts martiaux pour traiter les blessures et traumatismes.

**Du Mai** 督脉 : Généralement traduit par « Vaisseau Gouverneur ». C'est l'un des Huit Merveilleux Vaisseaux.

**Feng Shui Shi** 風水師 : Professeur du Vent et de l'Eau. Ce terme désigne un professeur ou un maître en géomancie. La géomancie est l'art ou la science de l'analyse des rapports entre les énergies naturelles et la localisation géographique et, plus particulièrement les interactions entre le Vent et l'Eau d'où son nom. *Di Li Shi* s'applique aussi ici.

**Feng Yang Men** 鳳陽門 : Style du Phœnix Soleil. C'est un style taoïste comprenant un art martial, un travail de méditation et qui s'est aussi spécialisé dans le massage chi-kung.

**Fu** 腑 : Boyaux, viscères. Désigne les organes *Yang* : la Vésicule Biliaire, l'Intestin Grêle, le Gros Intestin, l'Estomac, la Vessie et le Triple Réchauffeur.

**Fujian** 福建 : Province située au sud-est de la Chine.

**Hukou** 虎口 : Gueule du Tigre. C'est le nom d'un point d'acupuncture situé entre et à la base du pouce et de l'index. En médecine chinoise, il porte le nom de *Hegu*.

**Gongfu** (kung-fu) 功夫 : Temps et Énergie. Comme les arts martiaux chinois nécessitent beaucoup de temps et d'énergie pour leur apprentissage, on leur a attribué ce nom.

**Gu Zhen** 骨針 : Aiguille taillée dans un os. Les *Gu Zhen* étaient utilisées en acupuncture avant l'apparition des aiguilles métalliques.

**Gui Qi** 鬼氣 : Chi résiduel d'une personne morte. Les taoïstes et bouddhistes chinois pensent que ce chi résiduel pourrait aussi être le fantôme.

**Guoshu** 國術 : Techniques Nationales. Autre nom désignant les arts martiaux chinois. Ce nom a été utilisé pour la première fois par le président Chiang Kai-Shek en 1926 lorsqu'il fonda l'Institut Central de Guoshu de Nanking.

**Hegu** 合谷 : Point d'acupuncture situé entre et à la base du pouce et de l'index. Il est aussi fréquemment nommé *Hukou*.

**Hsing-yi-chuan** (hsing-i) 形意拳 : Voir *Xingyiquan*.

**Huo Qi** 活氣 : Chi vital. C'est le chi qui se trouve dans toute chose vivante.

**Jia Gu Wen** 甲骨文 : Oracle-Os-écriture. Les *Jia Gu Wen* sont les premières traces de l'utilisation de l'écriture par les Chinois. On a trouvé des morceaux de carapace de tortue et des os d'animaux datant de la dynastie Shang (1766-1154 avant J.-C.). La plupart des informations ainsi trouvées concernent la nature.

**Jie** 結 : Nœuds. Généralement situés à la jonction des vaisseaux sanguins ou énergétiques.

**Jing** 經 : Méridien. Souvent appelé « canal », *Jing* désigne ici les méridiens reliés aux organes et grâce auxquels le chi peut circuler dans tout le corps.

**Jing** 精 : Essence. C'est la partie la plus élaborée de tout être vivant.

**Jing** 勁 : Puissance/force des arts martiaux chinois résultant d'une énergétisation des muscles par apport de chi pour une utilisation maximale de leur potentiel.

**Jing Qi** 精氣 : Chi de l'Essence. C'est un chi obtenu par transformation de l'essence originelle.

**Jueyin** 厥陰 : Yin absolu. C'est l'un des niveaux d'une classification qui en comporte six et qui sert à définir l'état du chi dans les méridiens.

**Kan** 坎 : Une des phases des Huit Trigrammes, désignant l'Eau.

**Kan Li** 坎離 : Eau et Feu. Nom d'une méthode de régulation du Yin et du Yang dans le corps humain.

**Lao Zi (Lao Tseu)** 老子 : Aussi appelé Li Er, il est le créateur du Taoïsme.

**Li** 離 : Une des phases du Bagua, désignant le Feu.

**Luo** 絡 : Désigne les ramifications qui quittent les méridiens principaux en direction de la peau d'un côté et de la moelle des os de l'autre.

**Mi Zong** 密宗 : Style secret d'une société tibétaine spécialisée dans la méditation et les arts martiaux.

**Mo** 摩 : Frotter. Importantes techniques de base du massage chi-kung chinois.

**Na** 拿 : Saisir. Importantes techniques de base du massage chi-kung chinois.

**Nan Jing** 難經 : Nom d'un très ancien ouvrage de médecine chinoise écrit par Qin Yue-Ren sous la dynastie Zhou (1122-255 avant J.-C.).

**Nei Dan** 內丹 : Élixir Interne. Forme de chi-kung qui a pour but d'accroître et de renforcer le chi (Élixir Interne).

**Nei Jing** 內經 : Nom du plus ancien ouvrage de la médecine chinoise. Il est composé de deux parties : le *Su Wen* et le *Ling Shu*.

**Niwangong** 泥丸宮 : Nom taoïste d'un point d'acupuncture situé sur le sommet de la tête. Il porte aussi le nom de *Tianlingai* dans les arts martiaux et *Baihui* en médecine chinoise.

**Pu Tong An Mo** 普通按摩 : Massage Général. Une des catégories du massage chi-kung chinois.

**Qi (chī)** 氣 : Énergie universelle qui inclut la chaleur, la lumière et l'énergie électromagnétique. Une définition plus restreinte concerne l'énergie circulant dans le corps de l'homme et celui des animaux.

**Qi Hua Lun** 氣化論 : Thèse sur les variations du chi. Traité ancien qui analyse les variations du chi dans l'Univers.

**Qi Jing Ba Mai** 奇經八脉 : Étranges Canaux et Curieux Vaisseaux. Nom généralement attribué aux Huit Merveilleux Vaisseaux, ainsi nommés car on les connaît peu.

**Qi Mai** 氣脉 : Vaisseau du chi. Concerne les Huit Merveilleux Vaisseaux chargés de transporter, de stocker et de réguler le chi.

**Qi Shi** 氣勢 : Shi, c'est l'impression que laisse une chose d'après son aspect ou d'après la sensation qu'elle dégage. On peut donc dire que le chi a son propre mode d'expression.

**Qi Xue** 氣血 : Chi sang. Selon la médecine chinoise, le chi et le sang ne peuvent être séparés. Ainsi, ces deux mots sont fréquemment utilisés ensemble.

**Qian Long Men** 乾龍門 : Nom d'une société taoïste.

**Qiao** 蹻 : Talon. Nom d'une technique du massage chinois qui utilise les pieds.

**Qiao Men** 竅門 : Entrée secrète ou cachée. Qiao

*Men* sert aussi à désigner les points clés à acquérir lorsque l'on entre dans un nouveau champ de connaissance ou de pratique.

**Qigong (chi-kung)** 氣功 : *Gong* (kung) est l'abréviation de *Gongfu* (kung-fu; Temps et Énergie). *Qigong* ou chi-kung désigne toutes études, recherches ou pratiques liées au chi.

**Qin Na (chin-na)** 擒拿 : Saisir et Contrôler. Un type de kung-fu qui met l'accent d'une part sur les techniques de saisie pour contrôler les articulations d'un adversaire et d'autre part, sur la maîtrise des attaques portées sur des points d'acupuncture.

**Re Qi** 熱氣 : *Re* se traduit par « chaleur ». En règle générale, *Re Qi* est utilisé pour désigner la chaleur, mais, parfois aussi, pour exprimer que le corps d'un homme ou d'un animal est toujours en vie parce qu'il est chaud.

**Ren** 人 : L'Homme ou l'Humanité.

**Ren Mai** 任脉 : Généralement traduit par « Vaisseau de Conception ». C'est l'un des Huit Merveilleux Vaisseaux.

**Ren Qi** 人氣 : Chi humain.

**Ren Shi** 人事 : Relations humaines. Désigne tous les événements, activités et relations des humains.

**San Cai** 三才 : Les Trois Forces. Le Ciel, la Terre et l'Homme.

**Shang Dan Tian** 上丹田 : *Dan Tian* supérieur. Localisé au niveau du Troisième Œil, C'est la résidence du *Shen* (l'esprit).

**Shaolin** 少林 :

Temple bouddhiste, de la province du Henan, célèbre pour les arts martiaux.

**Shaoyang** 少陽 : Petit *Yang*. C'est l'un des six niveaux de la classification qui sert à définir l'état du chi dans les méridiens.

**Shaoyin** 少陰 : Petit *Yin*. C'est l'un des six niveaux de la classification qui sert à définir l'état du chi dans les méridiens.

**Shen** 神 : L'esprit. Selon le chi-kung chinois, le *Shen* a sa résidence dans le *Dan Tian* supérieur.

**Shen Long** 神龍 : Dragon Spirituel. Nom d'une société chinoise de taoïstes.

**Shi Zhen** 石針 : Aiguille de Pierre. Ces aiguilles étaient utilisées avant l'apparition des aiguilles métalliques.

**Si Qi** 死氣 : Chi mort. C'est le chi qui demeure dans un corps mort. Parfois aussi appelé « chi fantôme » (*Gui Qi*).

**Su Wen** 素問 : Première partie du *Nei Jing* (traité d'acupuncture). La seconde partie est le *Ling Shu*.

**Suan Ming Shi** 算命師 : Calcul-Vie-Professeur. Diseur de bonne aventure capable de calculer votre futur et votre destinée.

**Taijiquan (taïchi-chuan)** 太極拳 : Poing du Grand Ultime. Style d'art martial chinois qui s'attache à cultiver l'Interne (le chi). La création de cet art sous la dynastie des Song (960-1206 après J.-C.) est attribuée à Zhang San-Feng.

**Taiyang** 太陽 : Grand *Yang*. C'est l'un des six niveaux de la classification qui sert à définir l'état du chi dans les méridiens.

**Taiyin** 太陰 : Grand *Yin*. C'est l'un des six niveaux de la classification qui sert à définir l'état du chi dans les méridiens.

**Taizuquan** 太祖拳 : Art martial chinois dont on pense qu'il a été créé par Song Taizu fondateur de la dynastie des Song.

**Tian** 天 : Paradis ou Ciel. De nos jours, en Chine on utilise fréquemment *Tian Qi* pour désigner le temps (météo) car le climat est gouverné par le chi du Ciel.

**Tian Shi** 天時 : Horaire Céleste. Désigne la répétition des cycles générés par le Ciel : les saisons, les mois, les jours et les heures.

**Tianlingai** 天靈蓋 : Couvercle Spirituel Céleste.

Terme utilisé dans les arts martiaux chinois pour désigner le point situé sur le sommet de la tête. Ce point porte le nom de *Niwangong* pour les taoïstes et *Baihui* pour la médecine chinoise.

**Tui** 推 : Pousser. Une technique majeure du massage chi-kung chinois.

**Tui Na** 推拿 : Pousser-saisir. Le *Tui Na* est l'un des styles traditionnels du massage chinois spécialisé dans les techniques de saisie et de poussée pour ajuster les circulations anormales du chi et guérir la maladie.

**Wai Dan** 外丹 : Élixir Externe. Exercices externes de chi-kung visant à accroître la quantité de chi dans les membres pour en nourrir ensuite le centre du corps.

**Wai Qi Liao Fa** 外氣療法 :

*Wai Qi* veut dire « chi externe » et *Liao Fa* signifie « techniques de soins ». *Wai Qi Liao Fa* est une méthode chi-kung de soins dans laquelle le thérapeute émet du chi pour soigner.

**Wei Qi** 衛氣 : Chi protecteur ou chi gardien. Ce chi circule à la surface de la peau. Il forme un bouclier pour nous protéger des influences négatives extérieures comme le froid.

**Wu Xing** 五行 : Les Cinq Phases, aussi appelées les Cinq éléments : le Métal, le Bois, l'Eau, le Feu et la Terre, représentant les cinq phases de tout processus de vie et/ou d'évolution.

**Wudang (Monts)** 武當山 : Montagnes situées dans la province chinoise de *Fubei*.

**Wushu** 武術 : Techniques martiales. Un des noms répandus pour désigner les arts martiaux chinois, on en trouve d'autres tout aussi

fréquemment utilisés comme : *Wuyi* (arts martiaux), *Wugong* (kung-fu martial), *Guoshu* (techniques nationales) et kung-fu (*Gongfu*, énergie-temps). Du fait que le *Wushu* ait connu, durant ces quarante dernières années, des transformations notables qui en font plus une gymnastique martiale qu'un art de combat, de nombreux pratiquants ont décidé de ne plus utiliser le terme *Wushu* pour éviter les confusions entre le *Wushu* traditionnel et le *Wushu* moderne. Cela dit, de nos jours, la Chine tente de rapprocher à nouveau le *Wushu* moderne de ses racines martiales.

**Xi Sui Jing** 洗髓經 : Classique du Nettoyage de la Moëlle. C'est un travail de chi-kung qui consiste à diriger son chi vers sa moelle pour la nettoyer. On pense dans les milieux du chi-kung que c'est une clé de la longévité qui peut aussi aider à atteindre l'illumination.

**Xia Dan Tian** 下丹田 : *Dan Tian* inférieur. Situé dans l'abdomen inférieur. On pense qu'il est la résidence du chi-Eau (chi originel).

**Xin** 心 : Le Cœur. Aussi utilisé pour désigner l'aspect émotionnel de l'esprit.

**Xingyiquan (hsing-yi-chuan, hsing-i)** 形意拳 :

Forme-Esprit-Poing. Style interne de kung-fu, dans lequel l'esprit ou la pensée détermine la forme ou les mouvements du corps. La création de ce style est attribuée à Yue Fei.

**Xue** 穴 : Trou ou grotte. Point d'acupuncture.

**Yang** 陽 : Dans la philosophie chinoise, il représente l'activité, le positif et la polarité masculine. En médecine chinoise, il désigne l'excès, la suractivité, ou encore l'excès de chaleur. Quant aux organes *Yang*, ce sont la Vésicule Biliaire, l'Intestin Grêle, le Gros Intestin, l'Estomac, la Vessie et le Triple Réchauffeur.

**Yangming** 陽明 : Clarté du *Yang*. C'est l'un des six niveaux de la classification qui sert à définir l'état du chi dans les méridiens.

**Yangqiao Mai** 陽譙脉 : Vaisseau *Yang* du Talon.  
C'est un des Huit Merveilleux Vaisseaux.

**Yangwei Mai** 陽維脉 : Vaisseau de Liaison *Yang*.  
C'est un des Huit Merveilleux Vaisseaux.

**Yi** 意 : L'Esprit. Plus spécifiquement, l'esprit généré par une pensée et un jugement clairs qui peut vous rendre calme, apaisé et avisé.

**Yi Jin Jing** 易筋經 : *Classique de la Transformation des Muscles et des Tendons* dont l'écriture est attribuée à Da Mo, 550 apr. J.-C. Cet ouvrage traite du chi-kung *Wai Dan*, servant à renforcer le corps physique.

**Yi Jing (Yi King)** 易經 : *Le Livre des Transformations*. Un ouvrage sur la divination écrit sous la dynastie des Zhou (1122-255 avant J.-C.).

**Yin** 陰 : Dans la philosophie chinoise, il représente la passivité, le négatif et la polarité féminine. En médecine chinoise, *Yin* représente les déficiences. Les organes *Yin* sont le Cœur, les Poumons, le Foie, les Reins, la Rate et le Péricarde.

**Yin Qi** 陰氣 : État du chi plus faible que la normale.

**Yin Xu** 殷墟 : Cimetière de l'époque de la dynastie des Shang (1766-1154 avant J.-C.) situé à An Yang, dans la province du Henan.

**Ying Qi** 營氣 : Chi nourricier. Il alimente les organes et le corps et permet leur bon fonctionnement.

**Ying Zhua Men** 鷹爪門 : Style des Serres de l'Aigle.  
Style de l'aigle. Style d'art martial chinois.

**Yinqiao Mai** 陰譙脉 : Vaisseau *Yin* du Talon.  
C'est l'un des Huit Merveilleux Vaisseaux.

**Yinwei Mai** 陰維脉 : Vaisseau de Liaison *Yin*.  
C'est l'un des Huit Merveilleux Vaisseaux.

**Yuan Jing** 元精 : Essence originelle. C'est l'essence fondamentale héritée des parents et qui est ensuite transformée en chi originel.

**Zang** 臟 : Les organes et plus précisément les six organes *Yin*. Cinq d'entre eux sont considérés comme étant le noyau vital de l'humain : le Foie, le Cœur, la Rate, les Poumons et les Reins. Quant au péricarde, le sixième, il peut être traité soit comme un organe à part entière, soit comme une adjonction du Cœur.

**Zhen Shi** 針石 : Aiguille de pierre. Voir *Shi Zhen*.

**Zheng Gu Ke** 正骨科 : Branche de la médecine qui concerne l'alignement ou le réalignement des os. Technique qui a vu le jour sous la dynastie des Yuan (1206-1368 après J.-C.).

**Zheng Qi** 正氣 : Chi juste, vertueux. D'une personne vertueuse, on dit qu'elle a un chi vertueux que le chi du diable ne peut entamer.

**Zhong Dan Tian** 中丹田 : *Dan Tian* médian. Situé dans la région du plexus solaire, il est la résidence du chi-Feu.

**Zhong Jiao** 中焦 : Foyer médian. C'est la partie du Triple Réchauffeur située entre le diaphragme et le nombril.

**Zhua Long** 抓龍 : *Zhua* se traduit par « saisir » et *Long* par « dragon », en référence aux muscles et tendons. *Zhua Long* est d'une utilisation très répandue à Taïwan pour désigner le massage général.



## Annexe B

### Notions de lecture des termes chinois

Le système de romanisation officiel du chinois est appelé *Pinyin* (littéralement « épeler »). Créé dans les années 1957-1959 par la République Populaire de Chine pour des raisons tant politiques que linguistiques, il est censé mettre fin aux systèmes précédemment utilisés à travers le monde et qui différaient selon les langues. Le *Pinyin* est, de ce fait, un système international qui se veut utilisable par tous. Si l'on peut reconnaître à cette initiative l'avantage d'associer à un idéogramme donné un mot en alphabet latin donné, il comporte néanmoins un inconvénient majeur : il n'associe pas, pour le français, une lecture à la prononciation du chinois. De ce fait le mot chinois « 太極拳 » s'écrit en Pinyin « *Taijiquan* » mais se prononce « tāi-tchi-tch'ouan »... ce qui n'est pas évident. En fait, pour lire le chinois en *Pinyin*, il est nécessaire d'apprendre une nouvelle lecture de nos caractères. Cela explique que le chi-kung (mot francisé du chinois 氣功) se retrouve prononcé « kigong » parce qu'il s'écrit « *Qigong* » en *Pinyin* !

Nous avons été confrontés à ce problème dans la rédaction des livres utilisant le chinois et nous avons opté, aux éditions Budo, pour un « savant mélange » : nous francisons les mots connus tels que taïchi-chuan, kung-fu, chi-kung, chi, tao que nous considérons comme devenus français au même titre que karaté, bifteck ou bazar, et conservons les mots plus rares en *Pinyin* afin de conserver une rigueur universitaire. Nous proposons dans cette annexe, un guide de transcription *Pinyin*/français qui aidera le lecteur à prononcer correctement les termes chinois reconnaissables à l'emploi de l'italique (à l'exception des titres d'ouvrages et des noms propres).

<i>Pinyin</i>	Français phonétique	<i>Pinyin</i>	Français phonétique	<i>Pinyin</i>	Français phonétique
<i>ai</i>	aï	<i>bin</i>	pine ("e" muet)	<i>chao</i>	tch'ao
<i>an</i>	ane ("e" muet)	<i>bing</i>	pine (son nasal et "e" muet)	<i>che</i>	tch'eu
<i>ang</i>	an (son nasal)	<i>bo</i>	po	<i>chen</i>	tch'ene ("e" final muet)
<i>ao</i>	ao	<i>bu</i>	pou	<i>cheng</i>	tch'ain (son nasal)
<i>ba</i>	pa	<i>ca</i>	ts'a	<i>chi</i>	tch'e ("e" muet)
<i>bai</i>	pāi	<i>cai</i>	ts'ai	<i>chong</i>	tch'on (son nasal)
<i>ban</i>	pane ("e" muet)	<i>can</i>	ts'ane ("e" muet)	<i>chou</i>	tch'ouou
<i>bang</i>	pan (son nasal)	<i>cang</i>	ts'an (son nasal)	<i>chu</i>	tch'ou
<i>bao</i>	pao	<i>cao</i>	ts'ao	<i>chua</i>	tch'oua
<i>bei</i>	peï	<i>ce</i>	ts'eu	<i>chuai</i>	tch'ouaï
<i>ben</i>	pene ("e" final muet)	<i>cen</i>	ts'ene ("e" final muet)	<i>chuan</i>	tch'oine ("e" muet)
<i>beng</i>	pain (son nasal)	<i>ceng</i>	ts'ain (son nasal)	<i>chuang</i>	tch'ouan (son nasal)
<i>bi</i>	pi	<i>cha</i>	tch'a	<i>chui</i>	tch'oueï
<i>bian</i>	piène ("e" muet)	<i>chai</i>	tch'ai	<i>chun</i>	tch'oune ("e" muet)
<i>biao</i>	piao	<i>chan</i>	tch'ane ("e" muet)	<i>chuo</i>	tch'ouo
<i>bie</i>	pié	<i>chang</i>	tch'an (son nasal)	<i>ci</i>	ts'e ("e" muet)

<i>Pinyin</i>	<i>Français phonétique</i>	<i>Pinyin</i>	<i>Français phonétique</i>	<i>Pinyin</i>	<i>Français phonétique</i>
<i>cong</i>	ts'on (son nasal)	<i>ha</i>	r'ha	<i>li</i>	li
<i>cou</i>	ts'ouou	<i>hai</i>	r'hai	<i>lia</i>	lia
<i>cu</i>	ts'ou	<i>han</i>	r'hane ("e" muet)	<i>lian</i>	liane ("e" muet)
<i>cuan</i>	ts'oine ("e" muet)	<i>hang</i>	r'han (son nasal)	<i>liang</i>	lian (son nasal)
<i>cui</i>	ts'oueï	<i>hao</i>	r'hao	<i>liao</i>	liao
<i>cun</i>	ts'oune ("e" muet)	<i>he</i>	r'heu	<i>lie</i>	lié
<i>cuo</i>	ts'ouo	<i>hei</i>	r'heï	<i>lin</i>	line ("e" muet)
<i>da</i>	ta	<i>hen</i>	r'hene ("e" final muet)	<i>ling</i>	line (son nasal et "e" muet)
<i>dai</i>	taï	<i>heng</i>	r'hain (son nasal)	<i>liu</i>	lioou
<i>dan</i>	tane ("e" muet)	<i>hong</i>	r'hon (son nasal)	<i>long</i>	lon (son nasal)
<i>dang</i>	tan (son nasal)	<i>hou</i>	r'hoou	<i>lou</i>	loou
<i>dao</i>	tao	<i>hu</i>	r'hou	<i>lu</i>	lou
<i>de</i>	teu	<i>hua</i>	r'hua	<i>lù</i>	lu
<i>deng</i>	tain (son nasal)	<i>huai</i>	r'hai	<i>luan</i>	loine ("e" muet)
<i>di</i>	ti	<i>huan</i>	r'hoine ("e" muet)	<i>lúan</i>	luane ("e" muet)
<i>dian</i>	tiène ("e" muet)	<i>huang</i>	r'houan (son nasal)	<i>lüe</i>	lué
<i>diao</i>	tiao	<i>hui</i>	r'houeï	<i>lun</i>	loune ("e" muet)
<i>die</i>	tié	<i>hun</i>	r'hounne ("e" muet)	<i>lün</i>	luene ("e" final muet)
<i>ding</i>	tine (son nasal et "e" muet)	<i>huo</i>	r'houo	<i>luo</i>	louo
<i>diu</i>	tioou	<i>ji</i>	tji	<i>ma</i>	ma
<i>dong</i>	ton (son nasal)	<i>jia</i>	tjia	<i>mai</i>	maï
<i>dou</i>	toou	<i>jian</i>	tjiane ("e" muet)	<i>man</i>	mane ("e" muet)
<i>du</i>	tou	<i>jiang</i>	tjian (son nasal)	<i>mang</i>	man (son nasal)
<i>duan</i>	toine ("e" muet)	<i>jiao</i>	tjiao	<i>mao</i>	mao
<i>dui</i>	toui	<i>jie</i>	tjié	<i>mei</i>	meï
<i>dun</i>	toune ("e" muet)	<i>jín</i>	tjine ("e" muet)	<i>men</i>	mene ("e" final muet)
<i>duo</i>	touo	<i>jìng</i>	tjine (son nasal et "e" muet)	<i>meng</i>	main (son nasal)
<i>e</i>	eu	<i>jiong</i>	tjion (son nasal)	<i>mi</i>	mi
<i>ei</i>	eï	<i>jiu</i>	tjioou	<i>mian</i>	miane ("e" muet)
<i>en</i>	ene ("e" final muet)	<i>ju</i>	tju	<i>miao</i>	miao
<i>er</i>	eur	<i>juan</i>	tjuane ("e" muet)	<i>mie</i>	mié
<i>fa</i>	fa	<i>jue</i>	tjué	<i>min</i>	mine ("e" muet)
<i>fan</i>	fane ("e" muet)	<i>jun</i>	tjuene ("e" final muet)	<i>míng</i>	mine (son nasal et "e" muet)
<i>fang</i>	fan (son nasal)	<i>ka</i>	k'ha	<i>miu</i>	mioou
<i>fei</i>	feï	<i>kai</i>	k'hai	<i>mo</i>	mo
<i>fen</i>	fène ("e" final muet)	<i>kan</i>	k'hane ("e" muet)	<i>mou</i>	moou
<i>feng</i>	fain (son nasal)	<i>kang</i>	k'han (son nasal)	<i>mu</i>	mou
<i>fo</i>	fo	<i>kao</i>	k'hao	<i>na</i>	na
<i>fou</i>	foou	<i>ke</i>	k'heu	<i>nai</i>	naï
<i>fu</i>	fou	<i>ken</i>	k'hene ("e" final muet)	<i>nan</i>	nane ("e" muet)
<i>ga</i>	ka	<i>keng</i>	k'hain (son nasal)	<i>nang</i>	nan (son nasal)
<i>gai</i>	kāï	<i>kong</i>	k'hon (son nasal)	<i>nao</i>	nao
<i>gan</i>	kane ("e" muet)	<i>kou</i>	k'hoou	<i>ne</i>	neu
<i>gang</i>	kan (son nasal)	<i>ku</i>	k'hou	<i>nei</i>	neï
<i>gao</i>	kao	<i>kua</i>	k'hua	<i>nen</i>	nene ("e" final muet)
<i>ge</i>	keu	<i>kuai</i>	k'houai	<i>neng</i>	nain (son nasal)
<i>gei</i>	keï	<i>kuan</i>	k'hoine ("e" muet)	<i>ni</i>	ni
<i>gen</i>	kene ("e" final muet)	<i>kuang</i>	k'huan (son nasal)	<i>nian</i>	niane ("e" muet)
<i>geng</i>	kain (son nasal)	<i>kui</i>	k'houeï	<i>niang</i>	nian (son nasal)
<i>gong</i>	kong (son nasal)	<i>kun</i>	k'hounne ("e" muet)	<i>niao</i>	nia
<i>gou</i>	koou	<i>kuo</i>	k'houo	<i>nie</i>	nié
<i>gu</i>	kou	<i>la</i>	la	<i>nín</i>	nine ("e" muet)
<i>gua</i>	koua	<i>lai</i>	lai	<i>ning</i>	nine (son nasal et "e" muet)
<i>guai</i>	kouai	<i>lan</i>	lane ("e" muet)	<i>niu</i>	nioou
<i>guan</i>	koine ("e" muet)	<i>lang</i>	lan (son nasal)	<i>nong</i>	non (son nasal)
<i>guang</i>	kouan (son nasal)	<i>lao</i>	lao	<i>nou</i>	noou
<i>gui</i>	koueï	<i>le</i>	leu	<i>nu</i>	nou
<i>gun</i>	kounne ("e" muet)	<i>lei</i>	leï	<i>nü</i>	nu
<i>guo</i>	kouo	<i>leng</i>	lain (son nasal)	<i>nuan</i>	noine

<i>Pinyin</i>	<i>Français phonétique</i>	<i>Pinyin</i>	<i>Français phonétique</i>	<i>Pinyin</i>	<i>Français phonétique</i>
<i>nūe</i>	nué	<i>shang</i>	chan (son nasal)	<i>xing</i>	hsine (son nasal et "e" muet)
<i>nuo</i>	nouo	<i>shao</i>	chao	<i>xiong</i>	hsion (son nasal)
<i>ou</i>	oou	<i>she</i>	cheu	<i>xiu</i>	hsioou
<i>pa</i>	p'ha	<i>shei</i>	cheï	<i>xu</i>	hsu
<i>pai</i>	p'haï	<i>shen</i>	chene ("e" final muet)	<i>xuan</i>	hsuane ("e" muet)
<i>pan</i>	p'hane ("e" muet)	<i>sheng</i>	chain (son nasal)	<i>xue</i>	hsué
<i>pang</i>	p'han (son nasal)	<i>shi</i>	che ("e" muet)	<i>xun</i>	hsuene ("e" final muet)
<i>pao</i>	p'hao	<i>shou</i>	choou	<i>ya</i>	ia
<i>pei</i>	p'heï	<i>shu</i>	chou	<i>yai</i>	iaï
<i>pen</i>	p'hene	<i>shua</i>	choua	<i>yan</i>	iane ("e" muet)
<i>peng</i>	p'hain (son nasal)	<i>shuai</i>	chouaï	<i>yang</i>	ian (son nasal)
<i>pi</i>	p'hi	<i>shuan</i>	choine ("e" muet)	<i>yao</i>	iao
<i>pian</i>	p'hiane ("e" muet)	<i>shuang</i>	chouan (son nasal)	<i>ye</i>	ieu
<i>piao</i>	p'hiao	<i>shui</i>	choueï	<i>yi</i>	i
<i>pie</i>	p'hié	<i>shun</i>	choune ("e" muet)	<i>yin</i>	ine ("e" muet)
<i>pin</i>	p'hine ("e" muet)	<i>shuo</i>	chouo	<i>ying</i>	ine (son nasal et "e" muet)
<i>ping</i>	p'hine (son nasal et "e" muet)	<i>si</i>	se ("e" muet)	<i>yo</i>	io
<i>po</i>	p'ho	<i>song</i>	son (son nasal)	<i>yong</i>	ion (son nasal)
<i>pou</i>	p'hoou	<i>sou</i>	soou	<i>you</i>	ioou
<i>pu</i>	p'hou	<i>su</i>	sou	<i>yu</i>	u
<i>qi</i>	tchi	<i>suan</i>	soine ("e" muet)	<i>yuan</i>	uane ("e" muet)
<i>qia</i>	tchia	<i>sui</i>	soueï	<i>yue</i>	ué
<i>qian</i>	tchiane ("e" muet)	<i>sun</i>	soune	<i>yun</i>	uene ("e" final muet)
<i>qiang</i>	tchian (son nasal)	<i>suo</i>	souo	<i>za</i>	dza
<i>qiao</i>	tchiao	<i>ta</i>	t'ha	<i>zai</i>	dzaï
<i>qie</i>	tchié	<i>tai</i>	t'haï	<i>zan</i>	dzane ("e" muet)
<i>qin</i>	tchine ("e" muet)	<i>tan</i>	t'hane ("e" muet)	<i>zang</i>	dzan (son nasal)
<i>qing</i>	tchine (son nasal et "e" muet)	<i>tang</i>	t'han (son nasal)	<i>zao</i>	dzao
<i>qiong</i>	tchion (son nasal)	<i>tao</i>	t'hao	<i>ze</i>	dzeu
<i>qiu</i>	tchioou	<i>te</i>	t'heu	<i>zei</i>	dzeï
<i>qu</i>	tchu	<i>teng</i>	t'hain (son nasal)	<i>zen</i>	dzene ("e" final muet)
<i>quan</i>	tchuane ("e" muet)	<i>ti</i>	t'hi	<i>zeng</i>	dzain (son nasal)
<i>que</i>	tchué	<i>tian</i>	t'hiane ("e" muet)	<i>zha</i>	dja
<i>qun</i>	tchuene ("e" final muet)	<i>tiao</i>	t'hiao	<i>zhai</i>	djaï
<i>ran</i>	jane ("e" muet)	<i>tie</i>	t'hié	<i>zhan</i>	djane ("e" muet)
<i>rang</i>	jan (son nasal)	<i>ting</i>	t'hine (son nasal et "e" muet)	<i>zhang</i>	djan (son nasal)
<i>rao</i>	jao	<i>tong</i>	t'hon (son nasal)	<i>zhao</i>	djao
<i>re</i>	jeu	<i>tou</i>	t'hoou	<i>zhe</i>	djeu
<i>ren</i>	jene ("e" final muet)	<i>tu</i>	t'hou	<i>zhen</i>	djene ("e" final muet)
<i>reng</i>	jain (son nasal)	<i>tuan</i>	t'hoine ("e" muet)	<i>zheng</i>	djain (son nasal)
<i>ri</i>	je ("e" muet)	<i>tui</i>	t'houëï	<i>zhi</i>	dje ("e" muet)
<i>rong</i>	jon (son nasal)	<i>tun</i>	t'houne ("e" muet)	<i>zhong</i>	djon (son nasal)
<i>rou</i>	joou	<i>tuo</i>	t'houo	<i>zhou</i>	djoou
<i>ru</i>	jou	<i>wa</i>	oua	<i>zhu</i>	djou
<i>ruan</i>	joine ("e" muet)	<i>wai</i>	ouaï	<i>zhua</i>	djoua
<i>ruì</i>	joueï	<i>wan</i>	oine ("e" muet)	<i>zhuai</i>	djouaï
<i>run</i>	joune ("e" muet)	<i>wang</i>	ouan (son nasal)	<i>zhuan</i>	djoine ("e" muet)
<i>ruo</i>	jouo	<i>wei</i>	oueï	<i>zhuang</i>	djouan (son nasal)
<i>sa</i>	sa	<i>wen</i>	ouene ("e" final muet)	<i>zhui</i>	djoueï
<i>sai</i>	saï	<i>weng</i>	oin (son nasal)	<i>zhun</i>	djoune ("e" muet)
<i>san</i>	sane ("e" muet)	<i>wo</i>	ouo	<i>zhuo</i>	djouo
<i>sang</i>	san (son nasal)	<i>wu</i>	ou	<i>zi</i>	dze ("e" muet)
<i>sao</i>	sao	<i>xi</i>	hsi	<i>zong</i>	dzon (son nasal)
<i>se</i>	seu	<i>xia</i>	hsia	<i>zou</i>	dzoou
<i>sen</i>	sene ("e" final muet)	<i>xian</i>	hsiane ("e" muet)	<i>zu</i>	dzou
<i>seng</i>	sain (son nasal)	<i>xiang</i>	hsian (son nasal)	<i>zuan</i>	dzoine ("e" muet)
<i>sha</i>	cha	<i>xiao</i>	hsiao	<i>zui</i>	dzoueï
<i>shai</i>	chaï	<i>xie</i>	hsié	<i>zun</i>	dzoune ("e" muet)
<i>shan</i>	chane ("e" muet)	<i>xin</i>	hsine ("e" muet)	<i>zuo</i>	dzouo