

Centre Imhotep
Formation en acupuncture traditionnelle
Mémoire de fin d'études



DE LA FLÈCHE A L'AIGUILLE

"De la voie de l'arc à la voie de l'acupuncture"



L'archer Hou Yi combattant les neufs soleils surnuméraires

Promotion 2012-2016

Merci à mes sensei Thierry et Dominique pour m'avoir fait découvrir le kyudo.

Merci à mon directeur de mémoire Jean Motte, pour la passion qu'il a su m'insuffler, pour sa patience lors de nos échanges.

Merci aux professeurs du centre Imhotep qui ont cru en moi dès le premier jour ; Sophie Moreau, Olivier Hervy et Florence Bandonny.

Merci à mon oncle Jackie pour son énorme travail de généalogie pour mon premier mémoire...

Merci à Maï et Sylvie pour leurs relectures.

Et surtout merci à G. qui a supporté le Grr. pendant 4 ans. Qui n'a pas cessé de me soutenir quand je croyais ne plus pouvoir y arriver.





En Kyudo, toucher la cible
N'est pas le but mais le moyen
de trouver autre chose.
Derrière la cible, derrière la technique
Se trouvent l'Homme et son Âme.

C'est par la pratique du kyudo
Et par la conscience de cette pratique
que l'Homme se trouve et accède
à la Paix.

Dan DeProspero
Renshi 6^{ème} dan
Elève de Hideharu Onuma Sensei.





Sommaire

Introduction	7
I- Historique	9
A - la légende de la flèche	9
B - l'origine de la flèche	10
1) période préhistorique	10
2) apparition de la voie de l'arc au japon	12
II- Les analogies entre l'acupuncture et le kyudo	15
A - Le Kyudo la Voie du Cœur	15
1) la devise du kyudo: vérité, bonté, beauté	15
2) le Cœur-Empereur et le bon, le beau, le bien	17
B - Analogies externes	21
1) le yumi l'arc yin/yang	21
2) la croix du kyudo-la croix des 5 éléments, croix des méridiens	24
3) l'ancrage	26
4) chercher le point d'acupuncture / la visée	27
C - Analogie interne	28
1) l'intention dans le kyudo	28
2) l'intention dans l'acupuncture	30
3) l'effet de sens (placebo)	36
4) l'absence d'intention	37
III- Les points Arc et Flèche	39
A - Les Idéogrammes Zong, Ju et Liao	39
B - Description et symbolique des points	41
C - Analyse et liens des points entre eux	50
1) Analyse selon l'énergie long	50
2) Croisement des méridiens	50
2) Association pathologique	51
3) Liens avec le shen	52
D - Cas cliniques	53
1) Raymond : douleurs d'épaules	53
2) Simone: douleurs de hanches	54
3) Sébastien: mal aux jambes	55
4) Henri: douleurs d'oreilles	56
Conclusion	57
Références et bibliographie	61
Annexes	63





Introduction

L'acupuncture Traditionnelle Chinoise pose l'Homme entre Ciel et Sol, son but est d'harmoniser l'homme dans son environnement.

Il existe un équilibre entre l'Homme, le Ciel et le Sol, si cet équilibre est rompu alors la maladie s'installe.

Le rôle de l'acupuncteur est de ré harmoniser cette grande "triade" pour que l'homme vive en paix avec lui-même.

De tout temps l'homme a cherché des pratiques spirituelles ou philosophiques pour parvenir à cet état de sérénité intérieure.

Au Japon les Samourais sont une illustration de cette recherche.

Avec l'arrivée du bouddhisme au VIème siècle, ces guerriers ont su allier les extrêmes, que sont la guerre et la méditation...

Comme nous le verrons, les pratiques guerrières ont évolué au fil des années, elles se sont mutées en pratiques de recherche personnelle.

Il en est une qui m'a particulièrement touché : c'est le kyudo.

Le kyudo est le tir à l'arc traditionnel japonais ou voie de l'arc.

J'ai découvert le kyudo au hasard d'une lecture dans les années 80 alors que je pratiquais le tir à l'arc occidental. A cette époque aucun français ne pratiquait ce que je croyais être un sport japonais comme le judo ou le karaté.

Aussi mon intérêt ne resta que littéraire.

Vingt ans plus tard, à l'occasion d'un voyage au Japon, j'ai découvert réellement ce qu'était la voie de l'arc.

Mon attrait pour le Japon et la pratique du Kyudo sont à l'origine de ma reconversion professionnelle.

Baignant dans un milieu de pratiquants plus ou moins bouddhistes qui se soignaient par le shiatsu ou l'acupuncture, c'est assez naturellement que, petit à petit une nouvelle voie s'est ouverte à moi.

Aujourd'hui avec l'enseignement que j'ai reçu, je sais que ce n'était pas une voie nouvelle, mais que celle-ci était déjà tracée.

Le début de ma pratique du Kyudo a été le "*point d'ouverture terrestre*" qui m'a amené à l'acupuncture.

Plus j'avancais dans ma formation d'acupuncteur, plus je voyais se dessiner des similitudes entre les deux pratiques.

Aussi, c'est tout naturellement que ce mémoire va tenter de mettre en évidence les similitudes entre la pratique de l'acupuncture et celle du kyudo.

Ce mémoire s'articule en trois chapitres.

Un premier historique, qui retrace les origines de l'arc et de la flèche ainsi que la légende qui entoure le premier point d'acupuncture.

Un deuxième qui aborde toutes les analogies possibles entre l'acupuncture et le kyudo, qu'elles soient symboliques, physiques ou spirituelles.



Et un dernier qui se concentre sur les points d'acupuncture qui se réfèrent à une notion d'arc, de flèche ou de cible.

Nous y verrons une analyse symbolique basée sur leurs idéogrammes, mais aussi des mises en relations selon: l'énergie long, les méridiens, les pathologies...

Quelques cas cliniques qui mettent en lumière certains de ces points seront expliqués.



I - Historique

A- La légende de la flèche

Dans l'antiquité chinoise, le chaman ou "homme médecine" considérait que les maladies avaient des origines extra-corporelles.

Les manifestations climatiques telles que le vent, la pluie, les inondations, la chaleur ne pouvaient être que des manifestations d'une vie invisible.

Ils considéraient qu'il y avait des esprits maléfiques extérieurs qui engendraient les maladies et des esprits bienfaisants à l'intérieur du corps humain qui aidaient celui-ci à se maintenir en bonne santé.

Les mauvais esprits s'appelaient les "kouei" et les bons les "shen"

Les chamans mirent en place toute une pharmacopée pour empoisonner ces « Kouei » malfaisants qui parasitaient le corps. Il inventèrent des infusions et des décoctions pour les douleurs internes et généralisées, ainsi que des cataplasmes pour les douleurs locales externes.

La légende dit qu'un chaman aurait retiré une flèche de la cheville d'un chasseur. Avant sa blessure celui-ci se plaignait souvent d'une douleur dans le bas du dos qui se prolongeait dans la jambe jusqu'à la cheville.

Le chaman retira soigneusement la flèche ce qui fit saigner la plaie, puis administra les soins habituels pour une telle blessure.

Quelle ne fut pas sa surprise lorsqu'il vit le chasseur se remettre à marcher bien mieux qu'avant, malgré la douleur de la blessure de la flèche.

Le chaman en déduisit immédiatement une relation de cause à effet, pouvait-il tuer les Kouei avec une flèche comme il le faisait avec les poisons?

Il s'empressa de chercher un malade présentant les mêmes symptômes que le chasseur et, quand il le trouva, lui proposa ce traitement peu banal.

Il chercha le même endroit et derrière la saillie osseuse de la cheville il trouva une dépression où il planta sa flèche.

Comme pour le chasseur, la douleur initiale, malgré la blessure de la flèche, s'atténua.

Le premier point d'acupuncture était né.



B- L'origine de la flèche

1- la période préhistorique

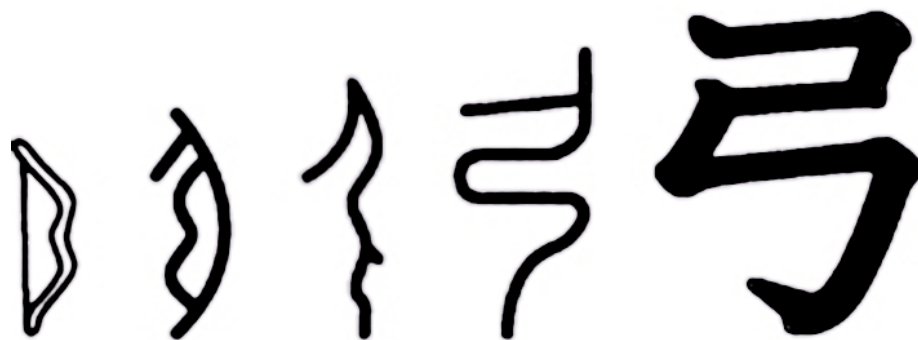
Les témoignages archéologiques datent l'apparition de l'arc aux alentours de - 17 000 ans av JC. Les flèches sont sans doute d'apparition beaucoup plus ancienne car avant l'arc celles-ci étaient lancées par des propulseurs. Certaines tribus d'Amazonie utilisent encore cette technique.



L'arc plus court et plus léger supplanta aussi le propulseur par sa précision. La première flèche connue à ce jour date de - 11 500 ans av JC, elle a été trouvée au nord de l'Allemagne dans la tourbière de Stellmoor.

L'arc du chasseur-cueilleur, devient après la sédentarisation une arme de défense contre les envahisseurs, puis une arme de guerre à part entière.

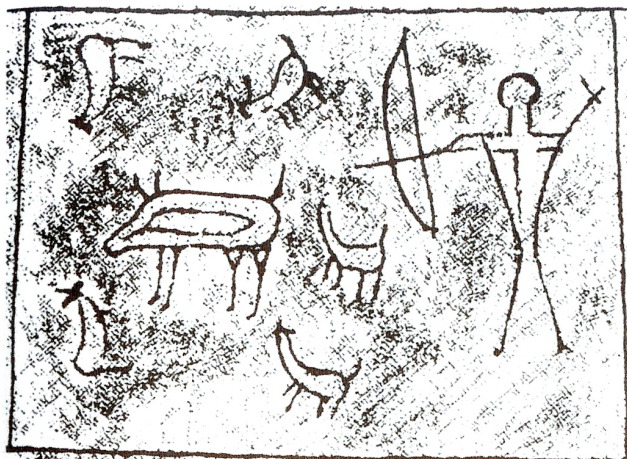
La progression de l'idéogramme 弓 : gōng en chinois, yumi en japonais, est assez significative comme le montre ce dessin



L'arc chinois est issu de l'arc mongol, petit et très puissant.



Sur le continent, il garda sa forme trapue, alors qu'au Japon il se transforma rapidement pour adopter sa forme actuelle. Une peinture rupestre montre même à cette époque l'asymétrie de l'arc japonais.



Dessin d'un arc asymétrique sur un *dotaku* de la période Yayoi (250 avant J.C. à 330 après J.C.)



2- La voie de l'arc 弓道

Officiellement l'arc japonais était exclusivement une arme de guerre, mais petit à petit sous l'influence du confucianisme, un système de valeurs morales (Dô) a pris le pas sur la technique.

Le Kyûjitsu (technique de l'arc) a été remplacé par le Kyûdô (voie de l'arc).

Alors que le cérémonial du tir chinois a complètement disparu dans son propre pays, il se développe et s'épanouit au Japon dans l'art du Kyudo.

"La technique de tir n'a aucune valeur éthique.

Lorsque que le tir est pratiqué dans le cadre du Dô, tous les gestes, toutes les actions doivent être effectués dans le cadre d'un jugement moral et éthique."

(Extrait du manuel de kyudo : Principe du Tir)

On voit donc se développer à partir du XVI^e siècle, un sens particulier donné à la pratique du tir à l'arc : le Rei, que l'on pourrait traduire par l'étiquette, bien que ce terme soit un peu réducteur.

Selon le philosophe chinois Junshi, le sens original de l'étiquette (Rei) vient de la retenue exercée sur soi pour renoncer aux désirs matériels.

Que l'on se serve du désir pour atteindre le « non matériel » (spirituel), ou que l'on cherche à obtenir quelque chose de « matériel » par le désir, dans les deux cas c'est le désir qui est à l'origine du déséquilibre.

Pour les pratiquants de kyudo le rôle de l'étiquette est de maintenir un équilibre dynamique entre le spirituel et le matériel.

Il y a donc une grande différence entre l'étiquette des archers japonais et celle que nous avons pu connaître en occident, celle-ci ayant vu son apogée en France à la cour du roi Louis XIV.

Pour les Japonais, l'étiquette permet l'équilibre Yin-Yang du matériel et du non matériel, je note qu'ils ajoutent "dynamique" dans cet équilibre, ce qui nous ramène aux fondamentaux de l'équilibre énergétique en acupuncture.

En occident l'étiquette a toujours été considérée comme la mise aux normes d'un comportement social. Elle a toujours été empreinte de rigidité, elle code uniquement le "paraître", tout ce qui est terrestre; le côté Yin. Elle n'intervient jamais sur "l'être", tout ce qui est céleste; le côté Yang.

On peut, en revanche, rapprocher ce "Rei" de la déontologie de l'acupuncteur. La déontologie pour un acupuncteur ne se limite pas au respect des règles et des devoirs de sa profession qui sont celles de tous thérapeutes. Il y a comme pour le kyudo une recherche d'équilibre entre le matériel et le non-matériel, c'est à dire l'équilibre entre toute la technique qu'il a apprise, son savoir qui est en quelque sorte tout l'aspect matériel de son art et une certaine liberté dans l'interprétation de son ressenti qui est de nature plus céleste. Il existe une dimension personnelle dans la pratique de l'acupuncture traditionnelle.



On voit bien que la pensée chinoise est au cœur de la pratique du kyudo, et les similitudes entre la recherche de la Voie (le Tao) et la voie de l'arc sont importantes.





II- Les analogies entre l'acupuncture et le kyudo

A – Le kyudo la Voie du Cœur

1) La devise du kyudo : Shin, Zen, Bi

Les textes traditionnels japonais parlent des trois valeurs fondamentales du kyudo, ces trois valeurs sont érigées en devise. Ce sont:

Shin: Vérité 真

La recherche de la Vérité est le but de toutes disciplines religieuses et philosophiques. Dans le kyudo, la vérité est la réalité primordiale du tir, la vérité ne saurait tromper. La flèche qui vole vers la cible; c'est la vérité.

Mais définir la vérité est complexe, on peut en avoir une intuition mais pas une certitude, on ne peut pas la définir. A chaque tir l'archer doit redéfinir sa propre relation au tir, car l'homme interprète et déforme sans cesse et de ce fait s'éloigne de la vérité.

Zen: Bonté 善

La bonté dans le kyudo est envisagée comme une valeur morale. On acquiert à travers la discipline de l'étiquette, une maîtrise de soi qui élimine les conflits. Cet état de dignité et de bienveillance éclairée trouve sa source dans le confucianisme qui met l'accent sur l'importance de ne pas perdre la maîtrise de soi.

Nous avons besoin dans notre vie d'un cadre moral à l'intérieur duquel nous pouvons vivre dans la paix et la sérénité avec les autres.

Bi: Beauté 美

Ce qui est beau comble les sens. Accéder à la beauté représente le but suprême de tous les arts.

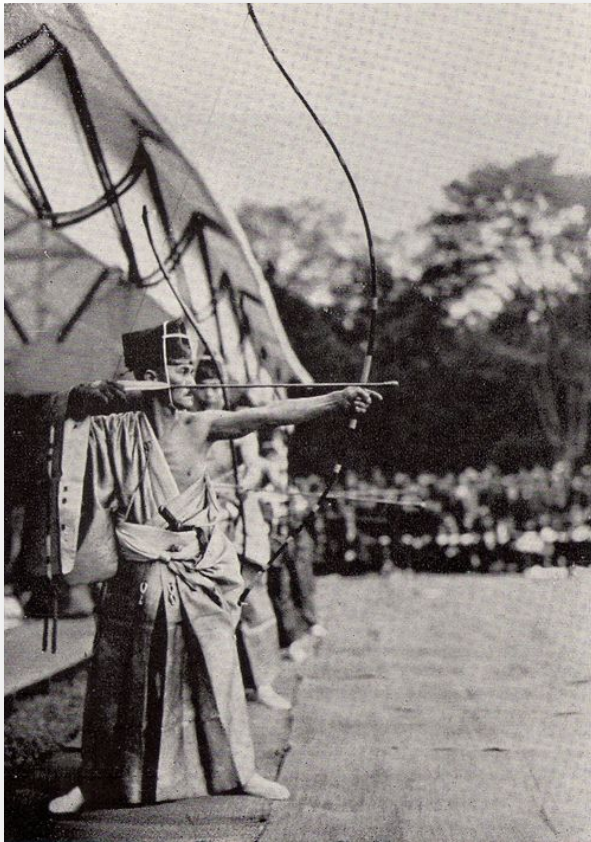
Les japonais disent que "*La Beauté c'est l'aspect de la Vérité s'exprimant à travers la Bonté*"¹.

Nous verrons plus loin que cette beauté est atteinte lorsque que le cœur est en paix, quand l'archer est dans une conduite en adéquation avec le "Rei".

¹ Manuel de Kyudo - Principe du Tir - Edition FKT



Ces trois qualités sont représentées dans le tir de cérémonie (sharei) où cinq archers² tirent ensemble selon une chorégraphie très codée.



² Les pratiquants de kyudo préfèrent utiliser le terme "kyudojin", mais j'utiliserai le mot archer plus simple à lire tout au long ce mémoire.



2) Le Cœur-Empereur : Le bon, le beau, le bien.

L'acupuncture représente le corps humain, comme une forteresse. A la tête de cette forteresse "le Cœur-Empereur" est retranché dans son donjon. Son rôle est d'unir le ciel et la terre.

En cela il ne gère que "le bon, le beau et le bien", le reste étant délégué au Maître Cœur et aux Poumons.

Cette notion de "bon, beau et bien" n'est pas vraiment issue de la tradition chinoise, mais plutôt de tradition grecque, c'est Platon dans Le Banquet qui a développé tout cet argumentaire par rapport à l'amour.

Le Cœur gérant tout l'émotionnel et l'affectif de la forteresse, il est aisé de comprendre que les occidentaux aient fait ce raccourci entre l'orient et l'occident.

Le bon

Le cœur est l'organe qui est généreux. En cela il est bon. Il est bienveillant avec tous les organes car il règne sans despotisme, avec justice. Tout ceci est synonyme de bonté.

Que représente le "Bon" pour un acupuncteur ? Qu'est-ce qu'un bon point d'acupuncture ?

Un bon acupuncteur c'est celui qui guérit ses patients.

Réponse facile, direz vous !

Certes oui, mais comment ? Avec des bons points d'acupuncture ?

Les philosophes rattachent souvent le bon au bonheur. Qui ne voudrait pas du bonheur ?

Surtout pas le patient qui veut avoir le bonheur d'être guéri. Encore faut-il que son acupuncteur soit aussi dans le bonheur : à la bonne heure pour le soigner, c'est-à-dire centré, en adéquation avec ce qu'il prône.

C'est là, où faire le bon point ne suffit pas. Chaque point peut être considéré comme bon, rien de tel, que le 3 IG pour le torticolis, tous les livres d'acupuncture le référencient comme bon pour le torticolis. Pris d'une manière symptomatique ce 3 IG est un bon point mais est-il juste par rapport à l'ensemble de la pathologie du patient qui subit ce torticolis. Le juste point est celui qui rend justice à l'ensemble de la forteresse, en la libérant de l'énergie incorrecte qui l'encombre.

Le beau

Le beau et la beauté sont des notions abstraites et relatives. Lorsque le cœur est à sa place et qu'il rayonne, quelques soient les considérations esthétiques, l'humain qui possède ce cœur est beau; il possède une beauté qui lui est propre. La beauté des âmes est plus précieuse que celle des corps, disait Platon³. "On passe de l'esthétique à l'éthique⁴".

La beauté intérieure d'un être se manifeste dans sa conduite éthique, dans la beauté de sa façon d'être et d'agir. Nous sommes de nouveau dans le sens de l'éthique du Rei du kyudo.

³ Le Banquet

⁴ André Compte-Sponville dans son essai sur l'amour "Le sexe ni la mort" Albin Michel 2012.



La recherche du beau est la recherche de la vérité comme l'ont souvent mentionné les philosophes grecs. Pour Platon, la Beauté constitue à la fois, la fin du parcours initiatique du philosophe et sa raison d'être. Dans le Banquet, il va jusqu'à assimiler la beauté au divin, elle n'est pas représentable, elle est. Elle est unique et éternelle, tout comme le Tao qui n'est pas descriptible comme l'a écrit Lao Tseu:

"Le Saint garde la grande image (le Tao), et tous les peuples de l'empire accourent à lui.

Ils accourent, et il ne leur fait point de mal ; il leur procure la paix, le calme et la quiétude.

La musique et les mets exquis retiennent l'étranger qui passe.

Mais lorsque le Tao sort de notre bouche, il est fade et sans saveur.

On le regarde et l'on ne peut le voir ; on l'écoute et l'on ne peut l'entendre ; on l'emploie et l'on ne peut l'épuiser."

Tao Te King Chapitre XXV

Ou bien Tchouang-tseu

"Nous la regardons, mais il n'y a pas de forme ; nous l'écoutons, mais il n'y a pas de son... La Voie ne peut être entendue ; ce que l'on entend ne l'est pas.

La Voie ne peut être vue ; ce que l'on voit ne l'est pas. La Voie ne peut être exprimée ; ce que l'on exprime ne l'est pas."

Le Tchouang-tseu Livre XXII

Où se trouve la beauté dans l'acupuncture ?

La beauté est le but suprême de tous les arts, l'acupuncture est-elle un art ? Oui sans aucun doute car ce qui définit un artiste c'est la manière qui lui est propre de pratiquer son art. Il y a autant d'acupuncture qu'il y a d'acupuncteurs. Donc la recherche de la beauté en acupuncture me sera propre.

Un beau point d'acupuncture sera pour moi celui qui rassemblera toutes les intentions que j'aurais voulu mettre dans mon traitement, le but suprême étant qu'il n'y en ait qu'un.

Si la Beauté est l'aspect de la Vérité qui s'exprime à travers la Bonté comme le disent les archers japonais, alors pour moi le Beau traitement sera celui au cours duquel j'aurai réussi à exprimer toutes mes connaissances, tout mon savoir acupunctural au travers de ma bienveillance envers le patient et ce, sans que celui-ci ne s'en rende compte, car la voie du taoïste est d'agir sans montrer sa propre habileté.

"La Voie du Saint est d'agir, mais sans lutter. Il ne désire pas montrer sa propre habileté."

Dernier vers du Chapitre LXXVII du Tao Te King



Le bien

Chez Platon, le bien est l'idéal à atteindre au-delà de la Beauté : l'ultime destination du philosophe. Pour lui le bien est absolument désirable, il est lié au désir et on ne désire que ce qu'on ne possède pas, ce qui nous manque. De nos jours, la notion moralisatrice l'oppose au mal, cette morale laisse la liberté à chacun de faire le bien ou le mal.

Chez les taoïstes le bien ne s'oppose pas au mal mais plutôt au non-bien. La nuance est peut-être subtile, mais elle permet d'insister sur le fait qu'il n'y a pas de mauvaise voie, de mauvais choix. Tout chemin est le bon chemin pour celui qui l'emprunte, seule la vérité compte. La recherche de la vérité chère à l'archer, c'est la recherche de la Voie.

On voit là une divergence de point de vue entre l'Occident et l'Orient chinois et c'est là que réside toute la difficulté de l'acupuncteur occidental à intégrer la pensée taoïste.

Faire un Bon point d'acupuncture est-ce bien ?

Oui selon Platon, car on tend vers l'idéal à atteindre, on désire le bien.

Non pour le philosophe chinois Junshi, pour qui le désir est à l'origine des déséquilibres⁵ et les déséquilibres déclenchent les maladies.

Pour moi non plus, car comme je le disais plus haut, ce n'est pas le bon point qui compte mais plutôt le juste point.

Si le taoïsme n'oppose pas le bien et le non-bien, faire un Bon point d'acupuncture, vouloir faire le bien est-ce Bien ou Non Bien ?

Cette question n'amène pas de réponse car, tendre vers l'idéal comme le propose Platon c'est essayer, et essayer induit un échec programmé, on ne met pas tout en œuvre pour y arriver.

Le Tao nous enseigne d'agir dans le non-agir c'est à dire qu'il faut faire, sans plus. Les chinois avec leur esprit parfois retord disent: "*Wu wei er wu bu wei*", ne rien faire de sorte que rien ne soit pas fait.

Ce qui est important c'est de faire, avancer tranquillement sur le chemin.

Donner une réponse à cette question est un non-sens taoïste puisque y répondre serait accepter un sens moralisateur qui n'existe pas au sein du taoïsme car le taoïsme est une sorte d'anarchie spirituelle.

Alors si le Bien n'est pas si "bien" que cela, pourquoi le "Cœur-Empereur" le gère-t-il ?

Je crois que le Cœur gère davantage la Vérité que le Bien. Les kyudojin disent que "la vérité c'est la flèche qui vole", cette flèche vole sur la Voie et c'est le Cœur-Empereur qui dirige cette flèche, cette flèche c'est la Vie.

Le kyudo nous enseigne : une flèche une vie.

L'acupuncture nous enseigne une aiguille une vie, mais je rajoute : sur le juste point.

L'acupuncture traditionnelle résolument taoïste se différencie du confucianisme du Kyudo.

Là où le confucianisme impose des règles de vie (le Rei), le taoïsme considère qu'il n'est pas utile à l'homme de modifier son mode de pensée pour être dans la voie. Dès sa naissance il est dans la voie et le taoïste veillera à avoir le minimum d'action sur le Tao pour ne pas le perturber.

⁵ Voir page 12 La Voie de l'arc



Tchouang-tseu par l'intermédiaire de l'Empereur Jaune nous dit, toujours dans son Livre XXII :

"Pour connaître le Tao, on ne doit ni penser ni réfléchir.

Pour s'installer dans le Tao, on ne doit adopter aucune position ni s'appliquer à rien.

Pour posséder le Tao, on ne doit partir de rien, ni suivre aucun chemin."

Contrairement à la pensée commune, le Tao n'est pas une voie qui conduit à un aboutissement mais celle par où cela advient.

Malgré cette divergence fondamentale, on voit très bien par ces analyses, que le bon, le beau et le bien du Cœur sont très proches de la vérité, la bonté et la beauté du kyudo.



B- Analogies externes

1) Le yumi l'arc yin/yang

La beauté de l'arc japonais (yumi) réside dans sa forme asymétrique.

La courbe de la plupart des arcs dans le monde présente une forme semi-circulaire ordinaire avec une poignée au centre, tandis que l'arc japonais possède une poignée placée de façon asymétrique à environ un tiers de sa longueur totale, formant ainsi deux courbes distinctes.

La courbe placée de part et d'autre de la poignée est considérée comme masculine et de caractère dynamique ; yang, tandis que la courbure de la partie supérieure de l'arc , près de la pointe est considérée comme plus délicate, d'un équilibre féminin : yin.



Lao Tseu a également utilisé l'arc pour exprimer la mise en équilibre des contraires universels.

*"La Voie du Ciel comme elle ressemble à l'action de tendre un arc !
Ce qui est en haut est poussé en bas, ce qui est en bas est tiré en haut ;
Le surplus est enlevé, ce qui manque est suppléé.
La Voie du Ciel enlève le surplus et supplée ce qui manque.
La Voie des hommes, au contraire, n'est pas ainsi : ils enlèvent de ce qui manque pour le présenter là où il y a un surplus.
Qui est-ce qui est capable de présenter son surplus à ce qui manque ?
Seulement celui qui possède la Voie.
C'est pourquoi le Saint agit, mais n'en tire aucune assurance ; quand une œuvre est accomplie, il ne s'y arrête pas.
Le Saint ne fait pas de provisions : considérant tout comme appartenant aux autres, il a lui-même d'autant plus ; donnant tout aux autres, il a lui-même en plus grande abondance.
La Voie du Ciel porte avantage, mais ne porte pas dommage.
La Voie du Saint est d'agir, mais sans lutter. Il ne désire pas montrer sa propre habileté."*

Chapitre LXXVII du Tao Te King

Il y a deux idées à analyser dans ce chapitre:

J'y vois une analogie simple avec l'arc, lors de la tension de l'arc les branches de l'arc se rapprochent ; celle du haut se voit donc descendre comme l'énergie céleste Yang et celle du bas monte comme l'énergie terrestre Yin.

On notera que dans le kyudo, on ne tire pas à l'arc mais on pousse à l'arc. Le bras gauche yang, celui qui tient l'arc, exerce une poussée sur l'arc. C'est action peut-être rapprochée de la force céleste qui pousse l'énergie yang vers le bas.

Le bras droit yin exerce une retenue de la corde. Ce n'est que dans l'ouverture finale que le bras droit exerce une traction. Le bras yin tire la corde comme Le Sol tire vers le haut l'énergie yin.

Tout ceci tient de l'action du Ciel sur Sol et réciproquement tel que le décrit le chapitre V du Souwen :

*"Le Yang pur est le Ciel
Le Yin impur est le Sol
En montant, l'énergie du Sol
Forme les nuages
En descendant l'énergie du Ciel forme la pluie
Mais la pluie vient d'une réaction
Sur l'énergie du Sol
Et les nuages d'une réaction
Sur l'énergie du Ciel"*



L'humidité du Sol monte vers le Ciel mais c'est la chaleur du Ciel qui crée la condensation et donc la formation des nuages. Le yang descend vers le Sol ; c'est le froid du Sol qui va créer la liquéfaction du nuage le transformant en pluie.

Tout est lié, le Yin s'imbrique dans le Yang et inversement aussi dit-on que la pluie vient du Sol et que l'évaporation vient du Ciel.

Mais l'idée principale est dans cette phrase :

" Le surplus est enlevé, ce qui manque est supplée"

Ma première réaction a été de m'arrêter à ce vers, tant j'étais dans la recherche de l'analogie primaire: kyudo/acupuncture, c'était occulter les deux vers suivants qui pour moi sont fondamentaux dans ce que le Tao apporte à l'acupuncture :

"La Voie du Ciel enlève le surplus et supplée ce qui manque.

La Voie des hommes, au contraire, n'est pas ainsi : ils enlèvent de ce qui manque pour le présenter là où il y a un surplus."

Ces deux phrases résument à elles seules, toute l'acupuncture traditionnelle. L'origine des maladies et le moyen d'y remédier.

"La Voie des hommes" par les excès de nourriture ou de charges émotionnelles mais aussi un non-respect des saisons déséquilibre l'harmonie: Ciel, Homme, Sol.

Ce déséquilibre se manifeste notamment dans les cinq éléments quand un de ces éléments se vide ce qui renforce inmanquablement son "Conseiller à la Cour" et son "Ennemi Vaincu dans l'Honneur".

"La voie du Ciel" c'est l'acupuncteur qui va extraire ou mettre en circulation les énergies incorrectes, puis remettre de l'énergie correcte là où cela est nécessaire. Le patient aussi est la "Voie du Ciel" quand il suit le Tao, quand il est acteur de sa propre guérison.

L'arc du kyudo, discipline nous l'avons vu, très emprunte de confucianisme, est finalement pour moi un arc taoïste. On retrouve là toute l'ambiguïté de la pensée chinoise qui oscille en permanence entre taoïsme et confucianisme.



2) La croix du kyudo / la croix des 5 éléments

Verticalité/horizontalité - Tatesen/Yokosen

La position de l'archer ne résulte pas d'une recherche extraordinaire et compliquée mais correspond à la structure du squelette humain correctement mis en place.

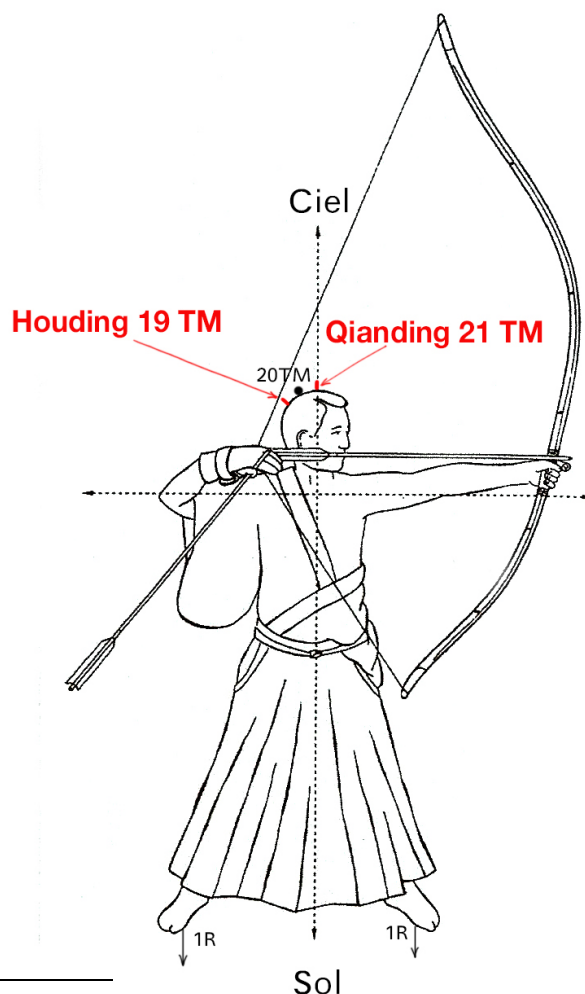
L'écartement des jambes permet l'enracinement des pieds dans le sol (ashibumi)⁶, de se connecter à la Terre via Yongquan (Source jaillissante: 1R). Ainsi ancré l'archer peut par la verticalité s'élever vers le Ciel, la ligne verticale passe par les hanches, les reins, la colonne vertébrale, les vertèbres cervicales, le sommet de la tête étant tiré par un fil imaginaire sortant du 21 TM (Qianding -En avant du vertex).



Il est intéressant de noter que le caractère sigillaire Ding

contient la représentation d'un clou avec sa pointe **丨**, et sa tête **亅**, il est traduit par Vertex . Il encadre avec le 19 TM (Houding - En arrière du vertex), le 20TM (Baihui- Cent réunion).

Contrairement au 19 et 21 TM, le 20 TM n'est pas traduit par vertex comme s'il avait besoin d'être encadré par des clous pour être repérable. C'est sur un de ces clous qu'est accroché le petit fil imaginaire qui tire l'archer vers le ciel.



⁶ Voir Les étapes du tir en annexe page 65



Nous pensons à la verticalité de l'axe Eau/Feu où la puissance du tir est puisée dans la force de l'eau des reins et s'exprime par le feu du Cœur, les épaules, les bras, les coudes et les poignets forment la ligne horizontale de l'axe Bois/Métal (arc bois et flèche métal).

Il est dit dans le testament du Raiki Shagi que le kyudo est la voie de la vertu parfaite.

"Le tir, avec la succession de ses déplacements vers l'avant et vers l'arrière, ne peut jamais s'effectuer sans courtoisie ni justesse.

Une fois acquises l'intention intérieure juste et une attitude extérieure correcte, arc et flèches peuvent être résolument pris en main.

Tirer ainsi, c'est tirer avec succès, et à travers ce tir la vertu sera mise en évidence.

Le kyudo est la voie de la vertu parfaite. Dans le tir, chacun doit chercher la justesse en lui-même. C'est avec la justesse en soi qu'on peut procéder au tir.

Lorsque le tir échoue, nul ne devrait avoir de ressentiment envers ceux qui ont réussi.

Au contraire, c'est une occasion de recherche sur soi-même."

Testament du Raiki-Shagi (Annales de l'étiquette : Vérité du tir)

Les textes canoniques du Kyudo disent que l'archer doit développer les cinq vertus confucéennes : bienveillance, justice, courtoisie, sagesse et sincérité, j'y reviendrai un peu plus tard.

Observons cet extrait du chapitre 66 du SouWen traduit par Jacques-André Lavier

"C'est parce que le ciel émet de l'énergie

Que le sol produit la matière.

Ainsi matière et énergie sont en résonance mutuelle,

Et de ces rapports harmoniques

Naît la création,

Laquelle se situe entre Ciel et Sol,

Entre gauche et droite,

Entre yang et Yin

Eau et Feu sont des états Yin et Yang,

Alors que Métal et Bois sont évolutifs,

Respectivement fin et commencement..."

Quelle belle analogie que voici, l'enracinement de l'Ashibumi dans le sol et l'élévation spirituelle de l'archer vers le ciel, alors que l'arc de bambou se tend, se déforme et la flèche métallique quitte la croix pour filer vers sa destination.



3) l'ancrage

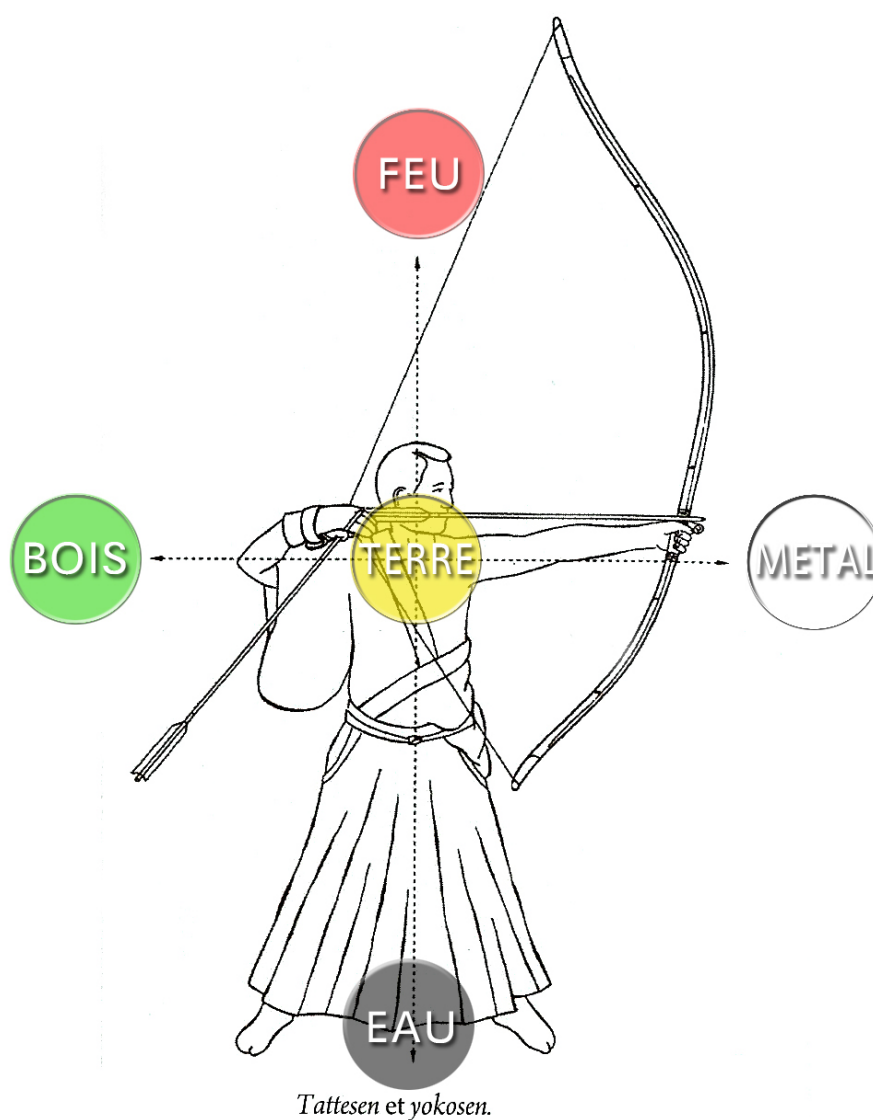
Au centre nous avons l'élément Terre : l'homme entre Ciel et Sol.

Ce centre a une part importante dans le positionnement de l'archer, au moment de la pleine extension (Kai)⁷, il doit amener toute son énergie dans son ventre (tanden), afin de baisser son centre de gravité et permettre au haut du corps d'être souple et léger pour le lâcher final (hanare)⁸.

L'énergie de la respiration (yeung tchi) se combine à l'énergie alimentaire purifiée (Ku Tchi) dans le Foyer Supérieur.

De là elle est envoyée dans tout le corps. La densification des Foyers Moyen et Inférieur permet un allègement du Foyer Supérieur, ce qui permet au shen de s'exprimer.

L'arc et la flèche avec l'homme au centre sont la parfaite illustration du schéma des 5 éléments.



⁷ L'avant dernière étape du tir, voir annexe page 70

⁸ idem



4) / La visée / Chercher le point d'acupuncture

Les maîtres qui enseignent le kyudo disent à leurs élèves qu'ils ne doivent pas viser avec les yeux mais avec leur esprit. Il faut visualiser mentalement la cible. De la même manière, même si l'acupuncteur apprend l'anatomie des points d'acupuncture de façon précise, il faut qu'une fois le repérage établi, il oublie ses yeux et l'anatomie et voit avec ses doigts et son esprit.



C- Analogie interne

1) l'intention dans le kyudo

« *Tirer au delà de la cible Mato No Muko* »⁹

Pour bien des gens une bonne flèche sera celle qui atteindra la cible mais la Voie de l'arc est plus complexe, le kyudo fait une distinction entre un tir qui n'est qu'habileté et un tir qui est correct et qui correspond à une intention. La différence réside dans le "comment" le coup centré (tekichu) est obtenu.

Il existe trois niveaux complexes de tekichu:

Toteki; la flèche touche la cible

Kanteki: la flèche transperce la cible

Zaiteki: la flèche existe dans la cible

Toteki: l'archer se concentre sur la technique pour atteindre la cible, comment il y arrive a peu d'importance. De plus une fois qu'il a trouvé une méthode de tir qui s'avère efficace, il est peu enclin à en changer de peur de perdre son efficacité. Un tir qui ne va pas au-delà de ce stade est à peine plus qu'une distraction.

Kanteki: une flèche kanteki ne fait pas que toucher la cible, elle la traverse. Le guerrier qui tirait sa flèche voyait en sa cible un adversaire potentiel, cela donnait à son tir une profondeur toute différente que celle de toucher une cible de papier. Il devait puiser au plus profond de lui-même l'énergie qui ferait que sa flèche transpercerait la carapace de son adversaire.

Zaiteki: à ce niveau de tir la cible n'existe plus, il n'y a ni cible, ni adversaire, elle devient le miroir exact du tireur. L'archer se concentre sur la qualité de ses pensées et de ses gestes, s'ils sont corrects alors la position de son corps et son tir seront correctes. Pour cela il doit mettre en harmonie son esprit, son corps et son arc : à la convergence des trois est la voie de l'arc.

Le chapitre 1 du Ling Tchou nous donne une vision très similaire de la pratique de l'acupuncture, où l'on apprend que le thérapeute peu instruit connaît la technique et les points d'acupuncture mais se limite à cela, alors que le thérapeute instruit et expérimenté va plus loin en prenant en compte la globalité du terrain du patient, puis il fait appel à toutes les qualités qu'il s'est forgé tout au long de son apprentissage et à la droiture de son esprit que le respect du Tao lui a donné. A ce niveau comme pour le "Zaiteki" la technique n'existe plus. Si le thérapeute est aligné, centré entre Ciel et Sol alors son acupuncture sera parfaite.

Une comparaison avec l'arc et la flèche y est même mentionnée:

"...Ceux qui ne saisissent pas la raison du mécanisme morbide, ne savent pas pratiquer cette manipulation en temps voulu (tonification/dispersion), cela ressemble à la situation d'une flèche maintenue sur la corde tendue d'un arc, qui doit être relâchée mais dont l'archer ne pratique pas la projection..."

⁹ Emprunté au titre du film d'Eric Moisy



L'archer qui ne pratique pas la projection c'est l'acupuncteur qui ne met pas d'intention dans son traitement, mais nous verrons plus loin que cela n'est pas si simple.



2) l'intention dans l'acupuncture

Intention vient du latin intentio: la volonté délibérée d'accomplir un acte.

Pour l'acupuncteur ce n'est pas seulement savoir précisément ce qu'il veut faire ; tonifier, disperser, remplir ou vider, amener l'énergie à l'endroit exact par les voies qu'il a délibérément choisies, c'est aussi la manière dont il va se comporter avec son patient.

Les quatre temps de l'examen sont primordiaux dans l'intention car ce sont les quatre piliers qui vont permettre à l'acupuncteur de nourrir son intention.

- observer : wang 望

- questionner : wèn 问

- écouter : wén 闻

- ausculter : qié 切

Observer:

La tradition nous enseigne de regarder sans voir.

Il ne faut pas essayer de trouver quelque chose à découvrir sur le patient, mais se laisser impressionner, au sens photographique par la lumière qui émane du patient.

Cette lumière est-elle terne ou lumineuse ?

Terne, elle signifiera une pathologie interne et chronique, si elle est lumineuse la maladie sera aigue.

Si on ressent une couleur particulière qui nous attire, si elle nous illumine il s'agit d'une plénitude, par contre si elle nous aspire comme un trou noir, il s'agit d'un vide.

Questionner

Bien que la traduction de *wèn* soit: questionner, il s'agit davantage de mettre en place une discussion avec le patient et non pas un interrogatoire.

Pour être à même de récolter les informations dont il a besoin, l'acupuncteur doit lui même avoir le cœur en paix, la langue est le bourgeon du cœur et si l'acupuncteur est agité ou préoccupé alors ses questions ne seront pas claires et les réponses obtenues ne serviront à rien dans l'établissement du traitement.

Ecouter

L'écoute prend toute son importance, car c'est elle qui permettra à l'acupuncteur de parler des maux du patient avec les mots de ce patient.

Si le patient voit que le thérapeute s'intéresse à ce qu'il dit, alors une relation de confiance peut s'instaurer et il ouvrira son cœur (shen)

Mais il faut aussi se laisser bercer par la musique du patient, car le ton de sa voix, plus que ce qu'il dit nous informera sur son état.



Une voix criarde sera à mettre à l'élément Bois, des rires dans les propos au Feu, une voix monocorde appartient à la Terre, si elle est geignarde au Métal et les gémissements seront rattachés à l'Eau.

En étant dans cette écoute particulière, le thérapeute peut ressentir si les sons qui lui arrivent, raisonnent plus à son oreille droite (la cloche de métal) ce qui lui donnera une information Yin, ou bien à son oreille gauche (la cloche de bois) qui lui donnera une information Yang.

Auscultation

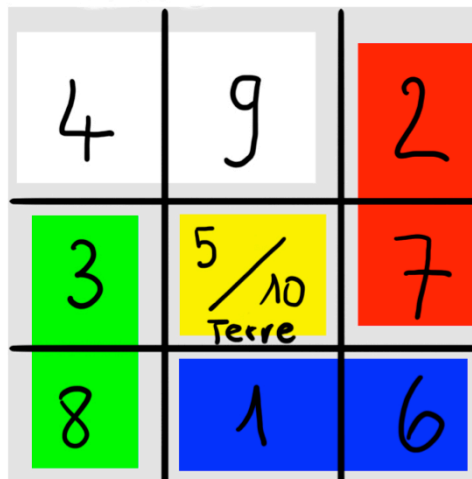
Le quatrième temps clôt le bilan énergétique, c'est celui qui va donner à l'acupuncteur toutes les informations physiques du patient.

L'analyse de l'idéogramme « *qiè* » est intéressant car il est composé à la fois de celui qui signifie couper (切) et du chiffre 7: 七. Il faut donc le considérer comme une analyse qui découpe en sept tranches.

Les textes anciens mentionnent les sept secteurs d'auscultation mais il ne faut pas oublier la palpation de l'abdomen qui nous révèle des informations importantes classées selon les 5 mouvements ce qui nous donne 8 secteurs d'auscultation !

Il faut peut être chercher plus loin l'interprétation de ce chiffre 7.

Dans le Ming Tang le chiffre 7 est classé au Feu yang, l'Intestin grêle qui fait le tri subtil, sépare le trouble et le pur. Ce pur va au cœur par l'intermédiaire du poumon et du foie. On retrouve le shen, l'empereur de la forteresse qui est toujours omniprésent.



On peut envisager de rapprocher le chiffre 7 des sept Pro, les sept vers qui nous rongent. Ce sont les sept émotions "lésantes":

- La colère
- La joie excessive
- L'anxiété
- Le souci
- L'angoisse
- La tristesse
- La peur



Les émotions sont perçues comme des mouvements de souffles. Chaque émotion va agir sur le Tchi.

La colère reflue le souffle vers le haut, plus ce reflux est fort plus le sang le suit, ce qui explique le teint rougeaux des colériques et les palpitations qu'ils peuvent avoir.

La Joie excessive fait circuler, disperse l'esprit et le yang. Ces patients auront des troubles de l'esprit allant jusqu'à la folie, des altérations du teint, des insomnies, des rires excessifs.

Le souci à l'excès, l'anxiété, provoque la nouure des souffles, cela nuit au Yang de rate et au Cœur qui se retrouve en stagnation. Cette nouure engendre des plénitudes épigastriques, des ballonnements, des selles molles, un vide de sang, l'anorexie et la mélancolie.

La tristesse bloque les souffles, provoque leurs transformations en feu. Cela endommage le Yin du poumon. Les patients tristes sont inquiets, ont du mal à se projeter dans le futur.

La peur bloque le Foyer Supérieur. Le Tchi reflue et distend le Foyer Inférieur. Cela se traduit par des nœuds au ventre (angoisse), de l'incontinence.

Le Ta Cheng dit que les sentiments se soignent par les points Mo et les émotions par les points Tsri, d'où l'importance de la palpation de ces points pour aider l'acupuncteur dans l'établissement de son bilan énergétique.

Mais revenons aux "huit" secteurs d'auscultation.

1- la langue

Elle donne l'état général intérieur du corps, plus particulièrement sur la rate et donc le centre de l'homme, la langue dans sa globalité appartient à la rate.

Le corps de la langue renseigne sur le yin, l'enduit de la langue renseigne sur le yang

L'analyse de sa forme, de sa couleur, de son enduit renseigne sur les : plein/vide, froid/chaud, sang/énergie.

2- les pouls périphériques

Ils donnent la qualité de l'énergie de chaque organe. Si le pouls est vide cela signifie un vide de l'essence de l'organe. Dans le cas contraire il signe un bon fonctionnement de l'organe et non une plénitude.

Les pouls périphériques correspondent aux 9 emplacements décrits dans le chapitre 20 du Su Wen: Les Trois Sections et les Neuf Subdivisions, l'homme est divisé en trois. Un: le Ciel, deux: le Sol et trois: l'Homme.

Chacune de ces divisions est encore divisée en Ciel, Sol et Homme.



Cela donne neuf zones périphériques:

Division	Emplacement	Correspondance	Points
Supérieure	Ciel Terre Homme	Qi de la tête Qi de la bouche et des dents Qi des yeux et oreilles	4 ou 7 VB 7E 21TR
Médiane	Ciel Terre Homme	Qi du Poumon Qi du GI Qi du Cœur	9 P 4 GI 7 C
Inférieure	Ciel Terre Homme	Qi du Foie Qi du Rein Qi de la Rate ou de l'Estomac	3F ou 10F 3R 11 Rte et 42 E

3- les pouls radiaux

La lecture des pouls radiaux est avant tout une lecture en foyer. Les trois loges de palpations étant le pouce (foyer supérieur), la barrière (foyer moyen) et le pied (foyer inférieur). Cette considération est fondamentale.

A l'origine il y avait 6 formes de pouls, puis grâce au "Traité des pouls du bord du lac" de Li Tche Tchong, un très bon acupuncteur est capable de reconnaître les 28 formes de pouls.

Elles sont regroupées en quatre catégories:

- Les 7 formes Yang: superficiel, glissant, plein, vaste, serré, dicrote et tendu.
- Les 8 formes Yin: profond, lent, rugueux, menu, relâché, mou, affaibli et soumis.
- Les neuf voies de communication: rapide, vide, amolli, séparé, fin, dur, remuant, pressé et noué.
- Les quatre formes complémentaires: grand, long, court et changeant.

La maladie étant en acupuncture, classée selon les huit principes (Ba Gang) : vide/plein, froid/chaud, superficiel/profondeur et yin/yang, nous pouvons donc les classer aussi ainsi:

Vide	Plein	Froid	Chaleur	Superficiel	Profond
Dicrote	Glissant	Retardé	Rapide	Superficiel	Soumis
Menu	Plein	Noué	Pressé	Mou	Affaibli
Relâché	Vaste			Amolli	Dur
Mou	Serré			Séparé	Profond
Affaibli	Tendu				Retardé
Amolli	Dur				
Séparé	Pressé				
Remuant	Noué				
Vide	Remuant				
Rugueux	Grand				
Court	Long				
changeant					



Malgré toutes ces formes de pouls, il ne faut pas oublier qu'il est important de ressentir, de laisser agir son instinct et de ne pas se précipiter sur l'analyse.

De tous les temps de l'examen, la prise de pouls est celui où l'acupuncteur est au plus près du patient. Le pouls qu'il ressent est celui qui fait vibrer en lui une énergie particulière, alors à lui d'analyser ce ressenti pour choisir le traitement adapté à cette sensation.

4- la palpation des point Shu du dos

La palpation des Shu du dos donne une très bonne information sur les vides d'énergie correcte ou des plénitudes de Xié.

5- la palpation des points Mo

Si un point Mo est douloureux à la palpation cela indique un dysfonctionnement de l'organe qui lui correspond mais aussi comme nous l'avons vu à propos des sept émotions, la manifestation d'un sentiment excessif. Un sentiment étant une émotion qui a été captée par la pensée.

6- la palpation des points lu-Yuan

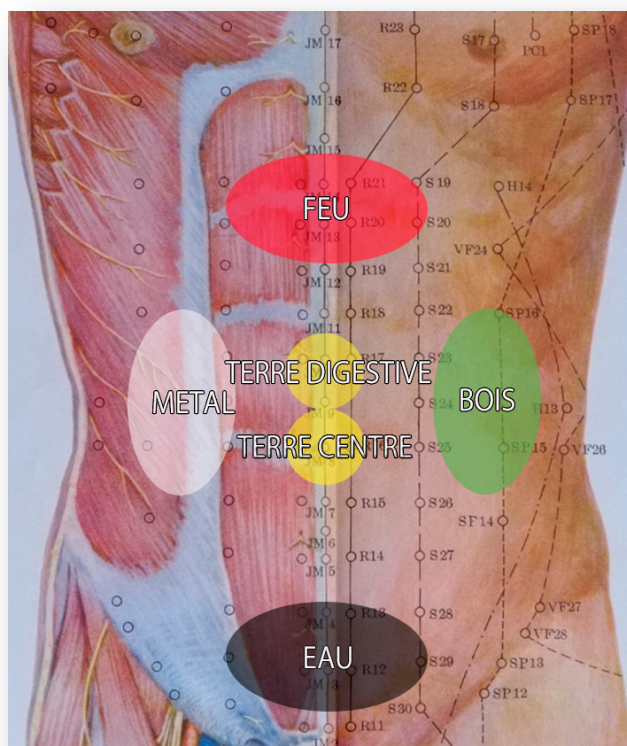
Cette palpation permet d'apprécier la qualité de l'énergie dans le méridien considéré.

7- la palpation de l'étang d'un mètre

L'étang d'un mètre est la région interne de l'avant bras entre le 5P et le 9P. Cette palpation permet d'évaluer la qualité de la peau, si elle est sèche ou humide, chaude ou froide. Cela détermine la qualité de l'énergie long et Oé.

8-la Palpation de l'abdomen.

La géographie de l'abdomen nous donne des informations sur les plein, vide froid ou chaud des 5 mouvements.



L'acupuncture et les cinq vertus confucéennes

L'acupuncteur doit comme l'archer réaliser les cinq vertus confucéennes : bienveillance, justice, courtoisie, sagesse et sincérité.

La bienveillance est la disposition du thérapeute à la compréhension, à l'indulgence envers l'autre. Cette compréhension du thérapeute ira directement au shen du patient, l'empereur se sentant bien considéré, sa joie illuminera les autres organes et c'est le début de la guérison.

La justice est une valeur morale, voire un concept philosophique. L'idée de justice fait appel à l'équilibre dans les relations entre les hommes.

L'acupuncteur joue toujours sur les équilibres énergétiques. En appliquant le traitement juste, il rend justice à chaque Tsang pour que tout le corps vive en harmonie.

La courtoisie. Selon le Larousse la courtoisie est une attitude de politesse raffinée, mêlée d'élégance et de générosité.

Je retiendrai cette générosité qui va de paire avec la bienveillance.

La sagesse sera pour l'acupuncteur de ne pas outrepasser ses compétences, et de remettre, comme l'archer, sa flèche sur l'arc inlassablement. En continuant de travailler, d'apprendre sans cesse pour l'amélioration de son savoir.

La sincérité est l'expression de la bienveillance. En parlant, mais aussi en traitant avec son cœur, l'acupuncteur rentre en communication avec le cœur du patient. En mettant à l'unisson les deux shen, il déclenche le processus de guérison.

Cela me fait penser à l'ancien idéogramme du point Ro :

- deux bouches à l'opposé, une qui chante,
- une qui fait le contre-chant,
le tout à l'unisson, dans une belle harmonie.



Le point Ro étant le point de communication entre le méridien et l'organe, le point où la force du méridien rentre à l'interne.



3) Effet collatéral de l'intention: l'effet placebo

La traduction du latin Placebo est: je plairai.

Est-ce à dire que le malade, pour plaire au thérapeute, serait prêt à guérir quelque soit le traitement qu'on lui administre?

Plus sérieusement ce processus psycho-physiologique d'auto-guérison est de plus en plus pris au sérieux par les chercheurs du monde entier. Certaines études mentionnent des résultats positifs allant jusqu'à 70%.

Ce qui est certain pour beaucoup de chercheurs, c'est que tout acte thérapeutique comporte un effet qui ne dépend pas spécifiquement du traitement, mais des facteurs inhérents à la relation thérapeute/malade.

Les études ont démontré qu'un thérapeute bienveillant augmente de manière significative l'effet placebo.

De la même manière, la conviction du thérapeute est aussi primordiale; une étude publiée aux Etats Unis par "Nature Médecine" en 1997 a montré que l'efficacité du Tagamet dans le traitement des ulcères avait baissé après la sortie du Zantac, les médecins ne jurant plus que par cette nouvelle molécule.

Si de nombreux médecins et de surcroît les laboratoires pharmaceutiques, se méfient de la capacité de l'être humain à s'auto-guérir, c'est que le malade devient un membre actif dans l'équipe qui combat sa maladie. L'effet placebo appelé aussi "effet de sens" constitue même une véritable "blessure narcissique" pour le soignant selon la philosophe des sciences Isabelle Stengers et l'ethnopsychiatre Tobie Nathan.

L'effet de sens étant le résultat du désir du patient de plaire au thérapeute, il existe une relation de projection du patient vers le thérapeute. Dans l'intention qui est aussi un effet de sens, mais inverse, la relation thérapeute/patient est en miroir.

En mettant tout en œuvre pour le bien-être de son patient, le thérapeute actionne tout un tas de processus qui lui font du bien à lui.

De la même manière que dans l'ultime touché de la cible, celle-ci devient le miroir du tireur, tous les actes de l'acupuncteur visent à le guérir lui-même.

Ce n'est pas que le patient guérisse le thérapeute mais cela est un effet induit.

Pour bien percevoir le patient, l'acupuncteur doit être le plus neutre possible, cette neutralité est sa rectitude et son centrage. A chaque séance l'acupuncteur en se mettant dans une position d'écoute intense, pratique sans le vouloir une séance de méditation.

Grace à cela il devient comme l'eau d'un lac qu'aucune brise, aucune perturbation ne peut troubler. Il est le miroir dans lequel se reflète le patient.

C'est par ce ressenti que l'acupuncteur détermine la pathologie du patient.

Bien entendu tout ce ressenti doit, comme l'intuition passer au crible de la raison. C'est parce qu'il a étudié énormément, analysé des centaines de cas que le grand ouvrier est en capacité de recevoir ce ressenti.

Le petit ouvrier qui est encore engoncé dans sa technique nouvellement apprise, ne verra que confusion dans la prise de pouls. C'est dans cet instant qu'il est au plus près du patient et donc de lui-même. Cette confusion c'est sa propre confusion, celle de vouloir bien faire, d'être parfait, il en oublie que l'acupuncture est une relation de cœur, du sien avec celui du patient.

L'acupuncteur novice ou expérimenté ne doit pas oublier cette notion fondamentale au risque de perdre l'essentiel, l'essence du ciel.



4) Et l'absence d'intention !

S'il existe un effet de sens et de contre sens, existe-il une contre intention ?
Que serait une non intention ?

Avoir la volonté de ne pas guérir son patient, certes non. C'est une des raisons du non sens de vouloir analyser et "randomiser en double aveugle" les bienfaits de l'acupuncture.

Pour reprendre mon propos sur l'intention du kyudo: "ne pas avoir d'intention serait comme l'archer qui ne pratiquerait pas la projection" comme dit le Ling Tchrou dans son chapitre I. Mais en kyudo la volonté de décocher la flèche va à l'encontre du tir parfait. C'est quand la pleine extension (kai) s'épanouit au maximum, quand l'archer est dans une relaxation intense, quand il n'y a plus de tension dans son corps que la flèche part, seule. C'est quand tout est en place que la vérité est là. Comme le disent les maîtres japonais : la vérité c'est la flèche qui vole vers la cible.

En acupuncture, l'intention c'est un peu la chance du débutant. Même si sa technique lui fait encore défaut son intention forte lui permet d'obtenir ses premiers résultats.

Puis dans un deuxième temps, prenant de plus en plus d'assurance dans ses analyses de cas et ses traitements, l'acupuncteur va s'enfermer dans toutes ses connaissances, ses certitudes naissantes, il pourrait même scléroser sa pratique dans une routine confortable de points systématiques. Il a tout, la technique, l'expérience, il met toujours autant d'intention dans la volonté de guérir son patient mais il butera tôt ou tard sur des cas qu'il ne comprendra pas.

Pourquoi ? Peut être parce que trop de savoir tue le savoir, trop d'intention tue l'intention !

Comprendre c'est saisir avec, embrasser par la pensée nous dit l'étymologie, prendre dans les bras son patient et s'abandonner dans le non-agir ne serait ce pas la définition de la non intention, le lâcher-prise total ?

L'acupuncture nous enseigne qu'au delà du Yin vient le Yang et vice-versa. Attention, il s'agit bien de relativiser mes propos, je ne considère pas qu'êtreindre mon patient et m'endormir dans ses bras est la solution ultime pour résoudre un cas difficile. Ce que je veux dire c'est que, parfois, il faut que l'acupuncteur laisse de côté tout son savoir pour laisser naître son ressenti par rapport à son patient, se fondre dans le Wu Wei cher au taïste mais cette attitude n'est possible qu'avec le savoir en arrière-plan.

Laisser de côté son savoir c'est bien, faut-il encore en avoir.





III- Les points ARC et FLECHE

J'ai décidé de faire l'analyse des points selon l'ordre de l'énergie long car il me semble que cette chronologie se rapproche de la progression des étapes (asetu)¹⁰ du tir en kyudo.

A – Les Idéogrammes Zhong- Ju- Liao

Selon l'Esprit des Points de Laurent, le caractère **Zhong** 中 représente une cible

traversée par une flèche 𠂇,

ce qui donne un sens de précision et de justesse.

Cela a donné par extension : le centre puis la notion de milieu, (juste milieu) et médian (entre les extrêmes).

ZHONG					
2-3	A	B	AF	SW	C

A: pictogramme antique

B: inscription sur bronze

AF: autre forme

SW: Graphie ancienne (forme utilisée dans la gravure des sceaux)

C: caractère classique

Le caractère **Ju** 𠂇 représente une grande équerre qui sert à tracer les canaux d'irrigation dans les champs.

Les plus anciennes représentations montrent une flèche 𠂇 car l'équerre sert à faire droit comme la flèche.

JU				
48-2	A	B	SW	C

A: pictogramme antique

B: inscription sur bronze

SW: Graphie ancienne (forme utilisée dans la gravure des sceaux)

C: caractère classique

¹⁰ Voir Annexe page 63



Le caractère **Liao** 膠 rassemble la clef de l'os Gu
et la notion d'aile déployée.



En anatomie chinoise cet ensemble correspond à la notion de creux osseux sans doute par analogie avec les creux que l'on sent entre les plumes en palpant une aile d'oiseau.

LIAO			
188-11	B	SW	C

B: inscription sur bronze

SW: Graphie ancienne (forme utilisée dans la gravure des sceaux)

C: caractère classique

J'ai retenu cet idéogramme apparemment sans rapport avec l'archerie car dans mon analyse des points dans l'ordre de l'énergie long, le 12 GI Zhouliiao est le premier comportant le caractère Liao.

Pour moi c'est le grand point du tireur à l'arc. Il symbolise à lui seul toute la difficulté de la pratique de cet art martial. Trop de tension dans les mains, dans les bras et d'une manière générale dans la partie haute du corps, et la douleur apparaît au creux du coude.

En commentaire du 12 GI le Laurent mentionne "que dans l'antiquité les concours de tir à l'arc servaient à l'Empereur à désigner les feudataires, la flèche qui atteignait le centre de la cible représentait l'image de la droiture du cœur de l'archer.



B- Description et symbolique des points

1P ZHONGFU - Palais Central.

Ici **Zhong** est pris dans le sens de central, c'est à dire le Foyer Moyen, car c'est au Foyer Moyen : Zhong Jiao que le méridien du Poumon débute.

Le caractère **Fu** contient également la partie Cun qui symbolise la prise de pouls et c'est autour du 8 P que se fait la prise de pouls radial.

Cette notion de centre est importante pour ce point qui est le premier point de la circulation de l'énergie long.

Symboliquement, que le premier point de circulation de l'énergie long soit un point Cible, est un clin d'œil intéressant à mon parti pris dans l'analyse de tous ces points.

8 P JINGQU - Canal du Pouls

Jing est l'image d'un homme debout en train d'examiner le réseau des eaux sous le sol. Ce sont les méridiens mais aussi les artères, les veines, les nerfs. Ce mot qualifie aussi les « classiques » les livres canoniques, par exemple le Nei Jing.

C'est l'acupuncteur qui prend le pouls mais aussi le point Su antique Jing/King fleuve.

La forme ancienne de l'idéogramme **Qu**, Ju associe l'équerre et la flèche en référence à : « *ce qui permet de faire droit comme la flèche qui va vers la cible* ». Cet idéogramme Ju sera recatégorisé par la clef de l'eau à la place de la flèche pour signifier le lieu où les eaux se rassemblent : le fossé, le canal.

C'est sur ce point qu'est noué le gant de kyudo. Le gant ne doit pas être noué trop fort pour laisser une grande fluidité dans la main car celle-ci n'est que le prolongement du bras et ne doit pas exercer de force inutile.

Du bout des doigts à l'épaule tout doit être fluide comme dans un canal où coule l'eau.



12 GI ZHOULIAO - Creux du Coude

Zhouliao ne semble rien signifier d'autre que "creux du coude". Ce point fut l'un des premiers points décrits. Il se met particulièrement en évidence dans le mouvement du tir à l'arc.

Liao rassemble la clef de l'os Gu  et du caractère ancien Liao  qui donne la notion d'aile déployée.

Il me fait penser au déploiement des muscles du dos afin d'obtenir l'ouverture parfaite de l'arc. Ce n'est en aucun cas avec les bras que l'on doit ouvrir l'arc. Ce point devient particulièrement douloureux lors d'une mauvaise pratique du Kyudo quand trop de tension est mise dans les mains et les avant-bras.

16 GI JUGU - Angle Osseux

Ju nous l'avons vu est la forme ancienne de **Qu** où l'équerre permet de faire une flèche droite qui va au but.

Les épaules et le bon positionnement de ses angles¹¹ sont importants dans la position de l'archer.

19 GI HELIAO - Creux du maxillaire

Ce point est à 0,5 cun du Centre de l'Homme (26TM)

3 E JULIAO - Creux de l'os en équerre

On retrouve **Ju** l'équerre mais ce point n'a pas de rapport évident avec l'arc et la flèche

15 E WUYI - Demeure cachée

Wu est le lieu où l'homme se repose ; la demeure

Le caractère moderne de **Yi** est composé de l'ancien caractère Yi  qui est un étui qui contient arc et flèche : le caractère shi  dans un contenant l'ajout du caractère shu  qui signifie frapper nous donne tirer une flèche de son carquois pour frapper

C'est le dernier caractère Yu  plumes, éventail de plume avec un sens de cacher (avec les plumes) qui prend l'ascendant sur les autres caractères pour l'utilisation finale.

La demeure cachée c'est le grill costal, l'armure de la poitrine dans laquelle se trouve le Shen.

L'archer doit ouvrir la poitrine au moment de la pleine extension, là il atteint le shen.

¹¹Les croix chapitre II-B-2 page 24



17 E RUZHONG - Centre du sein

Ru c'est le sein, ce point décrit le centre du sein. De nombreux points Zhong décrivent le centre de quelque chose.

27 E DAJU - Circulation intestinale

Da représente grand ou gros et **Ju** la Grande Equerre, ici ju est pris dans le sens de grand car ce point fait référence au Gros Intestin.

37 E SHANGJUXU - Point supérieur du grand tertre et 39 E XIAJUXU - Point inférieur du grand tertre

Le Ju Xu est une race de chevaux aux pattes puissantes, nous retrouvons le caractère **Ju** ; l'équerre qui fait la flèche droite.

Dans la position du ashibumi (jambes écartées), l'archer doit avoir les jambes fortes car cette position est la première des asetsu ou étapes du tir, c'est sur ce triangle que va s'appuyer toute la construction du tir. Ils sont les points bas de la Mer du sang et des 12 méridiens.

L'archer s'appuie donc sur les 12 méridiens pour construire son tir.

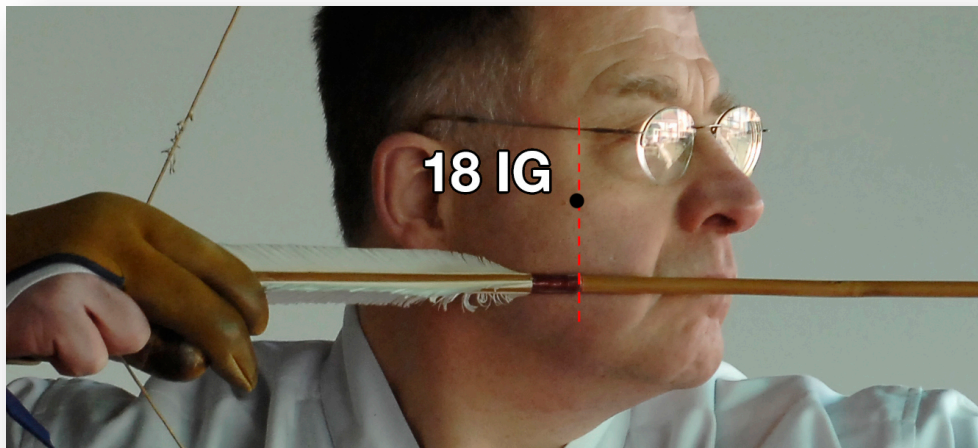
15 IG JIANZHONGSHU - Point interne de l'épaule

Jian étant l'épaule et **Shu** le point de transport, **Zhong** est pris dans le sens de médian car ce point est plus médial que le 14 IG. Cela reste une description anatomique sans valeur symbolique.

18 IG QUANLIAO Creux de la pommette

Quan 𠂔 est composé de deux idéogrammes anciens que sont : Quan qui représente un échassier 𠂔 avec son aigrette 𠂔 et deux bouches 𠂔 car c'est un oiseau criard et ye 𠂔 qui représente la tête. C'est donc les deux os qui partent latéralement sur la tête : les os malaires.

Lors de la pleine extension Kai la ligature des plumes de la flèche doivent se trouver au niveau de l'os malaire. Après le déploiement des ailes (Liao) l'empennage se trouve au point Quanliao...



29 V ZHONGLÜSHU - Bei Shu du Sacrum

Zhong est toujours le centre le milieu, **Lü**  des hommes  qui campent 
 sous les branches  dans la forêt et **Shu**  l'assemblage de planches qui

voguent sur l'eau, symbolisant le transport de l'énergie, qui donnera le point d'acupuncture.

Ce point est le recteur du sacrum avec ses Liao de Vessie, il met en place le Foyer Inférieur.

31 V SHANGLIAO - Trou sacré supérieur

32 V CILIAO - Second trou sacré

33 V ZHONGLOAO - Troisième trou sacré

34 V XIAOLIAO - Trou sacré inférieur

Ce sont les 4 trous sacrés du sacrum qui forment la pointe d'une flèche pointée vers le bas, le 33 V se trouvant au milieu (Zhong). Le déploiement du tir (Liao) ne peut s'effectuer que lorsque le bassin (le koshi) est bien en place.

Lors de la tension de l'arc (hikiwake), l'archer repousse doucement l'air au fond de l'abdomen. Cette énergie contenue dans le Foyer Inférieur abaisse le centre de gravité de l'archer et lui permet d'alléger son Foyer Supérieur pour que le shen s'exprime dans le lâcher de la flèche.

15 R ZHONGZHU - Se déverse au centre

Zhong est pris là comme le centre. **Zhu** signifie verser dans, déverser.

Comme indiqué pour les points Liao du sacrum, lors de la pleine extension l'archer déverse son air dans le bas de son abdomen. Ce point constitutif du Tchrong Mo se relie au 7 JM Croisement des Yin qui capte le yang pour le mettre dans le yin. Le souffle envoyer dans le FI remonte en énergie par le Tchrong Mo et le Jem Mo pour permettre le lâcher de la flèche.

26 R YUZHONG - Frontière du thorax

L'une des traductions de **Yu** est abondant, comme le Tan dont ce point facilite la dissolution, mais aussi frontière. Frontière du **Zhong** qui est pris comme ce qui est au milieu c'est à dire le thorax.

Nous sommes toujours sur cette notion de libération du FS pour permettre au Shen de s'exprimer dans le tir.



9 MC ZHONGCHONG - Carrefour du médus

Ici **Zhong** est pris comme milieu car le médus est le doigt du milieu. Chong est traduit par carrefour, lieu de passage. Le médus est le point de passage obligé du pouce lors de la mise en place de la flèche sur la corde (torikake).



C'est un point Bois mère du Feu qui nourrit le Shen de l'archer.

3 TR ZHONGZHU - Liaison centrale

Zhong est ici traduit par centre, car le point se situe entre le 4^{ème} et 5^{ème} métacarpiens mais c'est surtout l'alias Xiadu qui est intéressant dans la relation entre le TR et le foyer inférieur Xiajiao où prend naissance Yuann Tchi. Ce point est aussi un point Bois mère du Feu.

14 TR JIANLIAO - Creux de l'épaule et 15 TR TIANLIAO - Creux céleste

Jian c'est l'épaule et **Tian** le ciel. Nous retrouvons encore Liao comme symbole de l'ouverture de l'arc par le déploiement des ailes. L'ouverture de l'arc se fait avec le dos, on dit que l'archer doit chercher à rapprocher le bas de ses omoplates pour obtenir une ouverture parfaite.

22 TR HELIAO - Creux de l'harmonie, Creux de l'entente

He c'est les céréales qui poussent en harmonie, **Liao** le creux osseux en avant de l'insertion du pavillon de l'oreille.

Lors des tirs de cérémonie (sharei), l'archer ne tire pas seul, il est accompagné de quatre autres personnes. C'est l'harmonie des cinq qui fait que l'ensemble est beau.

Le premier qui dirige l'ensemble étant de dos par rapport au reste de ses compagnons, il doit être à l'écoute de ceux qui sont derrière lui. Cette entente crée l'harmonie.



1 VB TONGZILIAO - Creux de la pupille

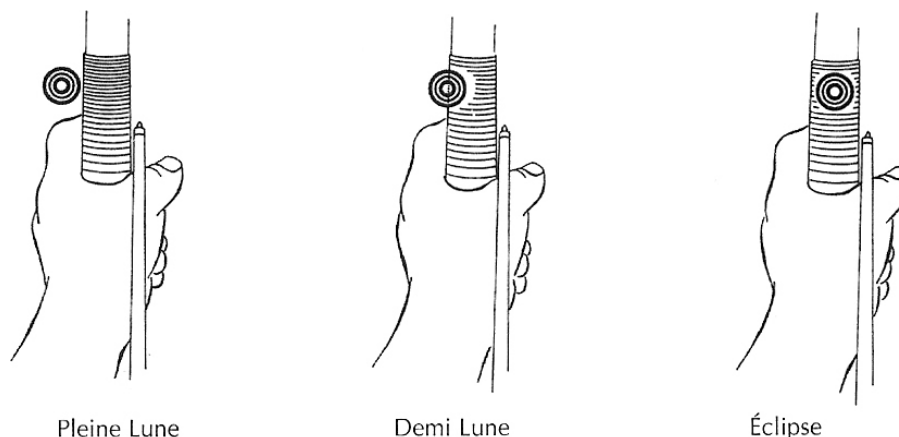
Tongzi c'est la pupille, serviteur de l'œil, **Liao** le creux osseux se trouve à la même hauteur que la pupille mais il se trouve aussi à la verticale du 18IG Quanliao et du début de l'empennage de la flèche lorsque l'archer est en pleine extension.

Point d'entrée de l'énergie long du méridien de la prise de décision, c'est à ce moment du tir que l'archer peaufine sa visée. Ce point traite les problèmes de vision, il éclaircit les yeux.

24 VB RIYUE - Soleil et lune

Les idéogrammes de Soleil et Lune n'ont pas de rapport avec l'arc et la flèche mais avec la cible (mato)¹².

La tradition indique trois manières de viser qui sont imagées avec les phases de la Lune :



Pleine Lune

Demi Lune

Éclipse

Viser c'est prendre une décision, renforcer sa décision par le point Mo de la VB.

29 VB JULIAO - Creux pour s'asseoir

Ju c'est l'homme qui a trouvé un siège et **Liao** le creux osseux. Sa flèche tirée l'archer se remet en position d'attente pour sa deuxième flèche. De la position debout jambes écartées, il ressert les jambes et s'agenouille. Il est important que la descente se face avec le buste le plus droit possible pour cela il faut faire une légère rétroversion du bassin. L'axe de rétroversion passe par Juliao.

32 VB ZHONGDU - Canal médian

Zhong est interprété comme médian car ce point se trouve dans une rigole sur la cuisse qui sépare les loges musculaires antérieure et postérieure. Je n'ai pas trouvé de symbolique par rapport au Kyudo.

¹² La cible de papier voir Annexes page 71



4F ZHONGFENG - Espace frontalier

Ici **Zhong** a une signification du milieu en dedans, dans l'intervalle et Feng la limite la frontière. Son nom est manifestement purement anatomique, mais sa fonction Su antique Métal dans un méridien appartenant à l'élément Bois en font un symbole de l'axe horizontal Bois/Métal de la croix du Kyudo (Tatesen/Yokosen).

Merveilleux vaisseaux

La plus part des points Zhong du méridien du Jem Mo, vont symboliser le centre ou le milieu, c'est la représentation de la verticalité que l'archer doit mettre en œuvre pour nourrir son tir.

3 JM ZHONGJI - Centre du faite

12 JM ZHONGWAN - Milieu de l'estomac

16 JM ZHONGTING - Cour centrale

17 JM DANZHONG - Centre du thorax

8 JM SHENQUE - Porte de la vitalité

Shen : l'esprit , la vitalité et **Que**  qui est composé du caractère Yi  qui est le redoublement du caractère Gan  la flèche lancée contre l'ennemi dans le but de réduire ce qui fait obstacle.

L'un des alias de ce point est : **Qizhong** avec Zhong comme centre mais ce Qi n'est pas le Qi de l'énergie. Il signifie se régler, s'harmoniser. Il s'agit pour l'archer de s'harmoniser avec lui-même dans son centre mais aussi avec le reste du groupe avec qui il tire.

14 JM JUQUE - Grande épée

On retrouve **Ju** l'équerre avec laquelle on fait la flèche droite et **Que** que l'on vient de voir. Juque c'est aussi le nom d'une épée chinoise, avec l'épée on retrouve la croix de l'axe Eau/Feu, Bois/Métal/Tateyoko-Jumonji. Le point Mo du cœur est au centre symbolique de cette croix.



1 TM CHANGQIANG - Long et fort

Chang signifie les cheveux si longs qu'il faut les retenir par un lien. A l'âge adulte les hommes chinois et japonais se laissaient pousser les cheveux en signe de virilité (la natte pour les mandchoues, le chignon pour les samouraïs)

Qiang c'est un arc fort 𠂇¹³ qui lance sa flèche par-dessus plusieurs arpents de terre 𠂇 c'est la notion de fort qui sera retenue dans les traductions.

Ce qui est long et fort c'est la colonne vertébrale, l'axe vertical (tatesen) de la croix, croix que j'ai évoquée au 14 JM.

6 TM JIZHONG - Milieu du rachis:

Ji c'est la colonne vertébrale. Autrefois les chinois considéraient que la colonne vertébrale était composée de 21 vertèbres, de la 1^{ère} dorsale à la 4^{ème} sacrés (12 thoraciques, 5 lombaires et 4 sacrés). Ce point se trouve au milieu de ce décompte.

Là encore le centre prend toute son importance c'est en se centrant que l'on s'élève. Ce point régularise le shen.

7 TM ZHONGSHU - Pivot central

Le sens central de ce point est identique à celui du 6 TM.

25 TM SULIAO - Creux du nez

La traduction est très anatomique, on notera quand même que dans l'archerie moderne de compétition la corde de l'arc est posée sur le bout du nez pour avoir un repère précis pour la verticalité de la corde. Ce n'est pas du tout le cas dans la pratique du kyudo.

26 TM RENZHONG - Centre de l'homme

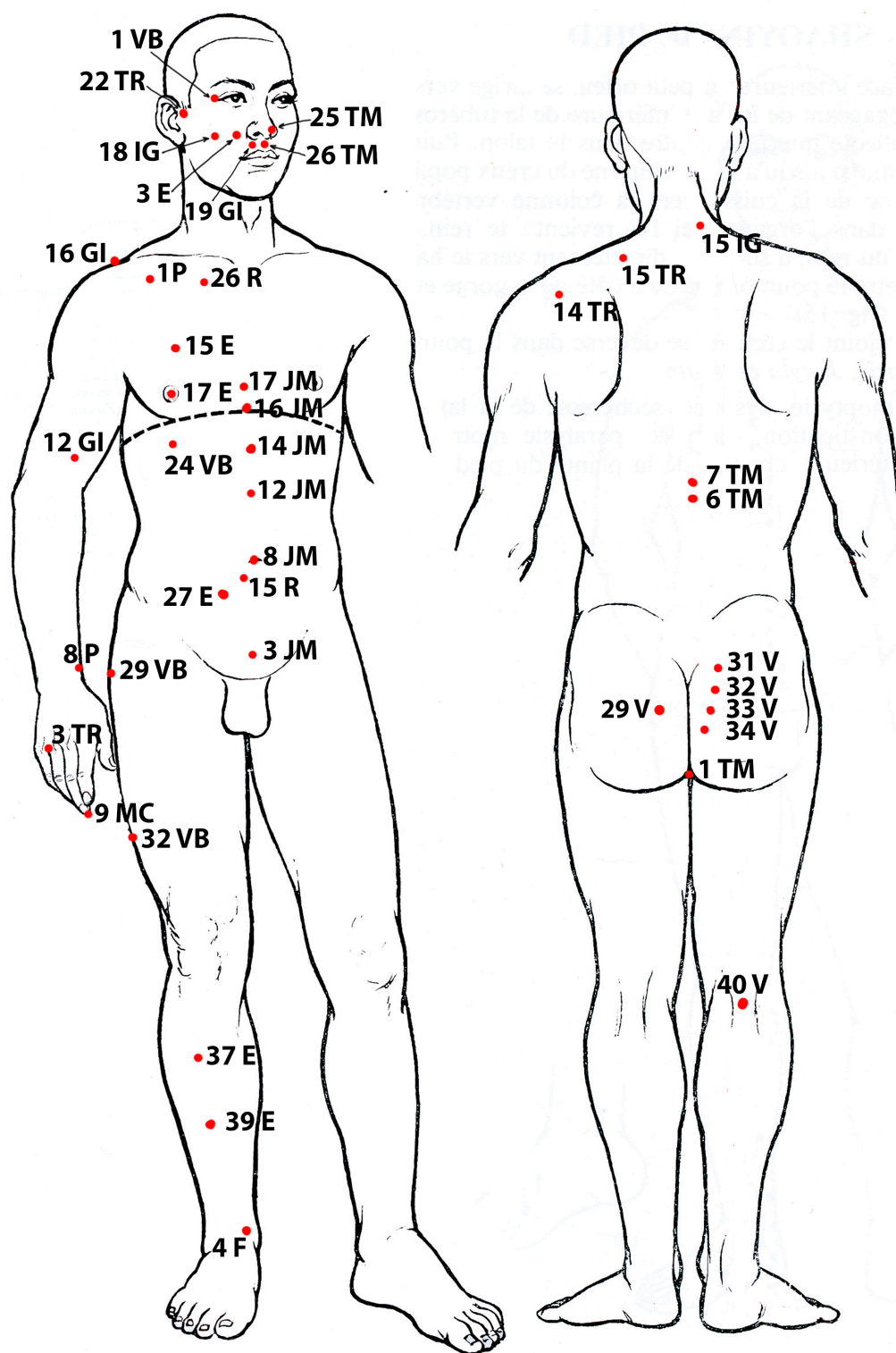
Ren 人 c'est la représentation d'un homme, le nez est au centre du visage il appartient à l'élément central Terre. Etre centré est primordial dans la pratique du Kyudo.

On peut appliquer la même remarque sur la corde comme pour le 25 TM.

¹³ Voir la transformation de l'idéogramme Arc page 10



Les points du KYUDO



C- Analyse et liens des points entre eux.

1 - Analyse selon l'énergie long

A la relecture de cette liste de points classés selon la chronologie de l'énergie long, ce qui est marquant c'est l'enchaînement de certains points les uns avec les autres:

- Du 1 au 8 P avec la symbolique de la prise de pouls.
- Les Liao du sacrum et les 15 et 26 R qui sont tous en relation avec le centrage et la libération du FS.
- Le 9 MC et le 3 TR qui sont Bois et nourrissent le Shen.
- Le 1 et 24 VB pour la visée, après avoir tiré l'archer s'agenouille à nouveau avec le 29 VB.

2 - Liens selon les croisements de méridiens

- Le 1 P croise la Rte et le TR
- Les 16 GI, 3E et 29 VB sont constitutifs du Yang Tsiao Mo
- Le 37 E est ro secondaire du GI
- Le 39 E est ro secondaire de l'IG
- Le 18 IG croise le TR et est réunion des TK du bas du corps
- Le 31 V croise avec la VB
- Le 32 V croise avec la VB et le F
- Le 33 V croise avec la VB
- Les 15 et 26 R sont constitutifs du Tchrong Mo
- Les 14 et 15 TR sont constitutifs du Yang Oé Mo
- Le 22 TR croise l'IG et la VB
- Le 1VB croise l'IG et le TR il est point de réunion du Chao yang
- Le 24 VB croise la Rte
- Le 3 JM croise la Rte, le F et le TK de Rte et d'E
- Le 8 JM croise le C et le TK de Rte
- Le 12 JM croise l'E, l'IG et le TR, il est le point de départ du P
- Le 1 TM croise le JM, le R et la VB, il est constitutif du Tchrong Mo
- Le 26 TM croise le GI, l'E, le JM et le Tchrong Mo



3 - Association de ces différents points selon des pathologies

- Les 14, 15 TR et le 15 IG sont des points importants des pathologies de l'épaule, on peut leurs adjoindre le 3 TR si les douleurs sont de type rhumatisantes.
- Le 18 IG réunion des TK du bas est intéressant avec les Liao du sacrum dans le cas de pathologie du TK de Vessie.
- Le 12 JM avec le 1 P en cas de faiblesse du méridien de P, en relançant son énergie long.
- Le 37 E, le 39 E et le 15 R sont des points utilisés lors des traitements de la constipation.
- Les points Juxu, 37 et 39 E sont les points bas de la Mer du sang et des 12 méridiens, on doit les associer au 4 Rte qui contrôle la Mer du sang. Il est intéressant de noter qu'il n'y a aucun point de la Rte dans cette liste alors que la Terre et le centre sont très présent dans mon analyse des analogies Acu/Kyudo.
- Les 3 E et 18 IG sont tous deux utilisés dans les odontalgies de la mâchoire supérieure, on peut aussi leurs adjoindre le 12 GI.
- Les 15 E et 26 E sont utilisés pour les problèmes pulmonaires.
- Le 4 F et le 3 TR peuvent être associés dans les maux de gorges.
- Les Liao du sacrum peuvent être utilisés ensemble pour les douleurs lombaires ou des problèmes gynécologiques.

4 - Liens avec le shen:

- On a vu que le shen, le cœur, avait une grande importance dans le kyudo, voyons les liens de ces points avec le cœur (par convention je m'autorise un point de liaison):
- Le 1P avec le 17 JM dans la notion de Foyer Sup, et qui croise aussi la Rte qui va au C.
- La V est en époux épouse Kan Tche avec le C, je retiens surtout le 33 V qui croise aussi le F qui est la mère du C mais aussi les autres Liao du sacrum qui croise la VB qui est en 12/24 avec le C.
- Le 9 MC est de nature Bois qui nourrie le Feu qui est l'élément du C.
- Idem pour le 3 TR.
- Le 22 TR croise l'IG qui est en avers/revers avec le C et la VB qui est en 12/24 avec le C.



- La VB est en lien en 12/24 avec le Cœur, mais les points Lo (37VB et 5C) ne sont pas dans la liste établie. Il est intéressant de trouver une liaison sans les Lo car la prise de décision dans la visée appartient à la VB, (voir 1VB et 24 VB) elle est en lien avec la satisfaction du shen.
- Par contre le 1VB croise l'IG qui est en avers/revers avec le C. On notera que c'est un méridien chaud qui lie le Feu empereur au Feu ministre!
- Le 24VB croise la Rte qui va au C.
- Le 3 JM croise la Rte qui va au C, le R (Tsu Chao yin) et le F qui est la mère du C. Il est aussi le mo de la V qui est en lien Kan Tche avec le C.
- Le 8 JM croise directement le méridien du C.
- Le 12 JM croise l'IG qui est en avers/revers avec le C.
- Le 14 JM est Mo du C.
- Le 17 JM est point Maître du Foyer Sup auquel appartient le C.
- Le 1 TM croise le R (tsu Chao Yin) et la VB qui est en 12/24 avec le C.

Pour moi, le point le plus symbolique pour la liaison avec le Cœur est Soleil et Lune, il est Mo de la VB, il remet du Yin correct, il remet les émotions à leur juste place. Il est le symbole de la visée juste qui va droit au cœur (via la Rte).



D Cas cliniques

1- Raymond

Raymond pratique le Kyudo avec moi depuis 10 ans, nous avons commencé ensemble.

Depuis cinq ans il se plaint de douleurs à l'épaule droite ainsi qu'au coude droit. C'est à cette période qu'il a été mis au placard dans son travail parce qu'on lui avait reproché son manque de rigueur et de productivité.

Dans le club c'est le plus bavard, il a toujours quelque chose à te demander, pas toujours facile à supporter. Dans sa pratique il ne progresse pas.

Depuis quelque temps il dort moins bien et il a souvent mal dans le bas du dos.

Lors de sa première consultation:

- Les pouls étaient faibles dans les yang, surtout aux pouces et pas terribles non plus dans les Yin. Ce qui ne collait vraiment pas avec le patient.
- Langue : pale et humide
- Abdomen tout flasque

A l'issu du questionnaire, l'ensemble de ces symptômes m'a fait penser à une pathologie du yang tsiao Mo: il est bavard, pot de colle, se fait mettre à l'écart parce qu'il n'avance pas, il est agité tout la journée et a des insomnies.

Ses pouls montrent un vide de Yang qui ne protège plus le Yin.

En relançant le yang Tsiao je remets en mouvement le Yang dont il a fortement besoin en ce moment et se remettre en marche pour changer de travail.

La douleur à l'épaule est sur le trajet du + tsiao qui passe par le 16 GI et comme l'épaule est faible il ne peut plus ouvrir son arc correctement ce qui déclenche une douleur secondaire au niveau du 12 GI.

Traitement:

- 62 V en point clef superficiel car on est manifestement sur une problématique de chemin de vie.
- Couplé avec le 34 VB t° Roé des muscles et des tendons (par le lien Roé/MV), ce point de VB, va lui permettre en plus de relancer son Bois ce qui le remettra en route.
- 16 GI d° pour la douleur d'épaule, symboliquement c'est un des points Ju la grande équerre qui sert à faire droit comme la flèche, Raymond manque de rigueur pour aller au but, tant dans son travail qu'au tir à l'arc. Ce n'est pas un hasard si c'est sur ce point qu'est la douleur.
- 12 GI pour la douleur secondaire du coude; C'est le point de l'archer un point Liao qui permet aux ailes de se déployer, pas seulement pour faire du tir à l'arc mais pour qu'il prenne son envol dans son travail, qu'il quitte son cachot et regarde ailleurs.
- Comme dernier point j'ai choisi de faire du Yin en époux/épouse du GI, un point du F qui met le Bois en mouvement en appuie du 34 VB, le 4F qui est de nature métal est bien indiqué pour son métal faible. Avec son idéogramme Zhong ce patient va se recentrer dans son travail et atteindre enfin la cible dans son kyudo.



2- Simone

Simone consulte pour des douleurs de hanches et de jambes qu'elle a depuis plus d'un an. Elle a 42 ans et possède une petite boutique de restauration rapide. Elle fait tout, les courses, la cuisine et le service du midi.

C'est une personne autoritaire et un peu rigide même. Elle est souvent en conflit avec les personnes qui ne suivent pas les règles de vie qu'elle a instaurées, que se soient ses enfants adolescents qu'elle élève seule ou son employé au restaurant.

Simone veut absolument réussir dans la vie, elle dit: "y mettre toute l'énergie qu'il faut pour cela".

A souvent des transpirations dans la journée.

Supporte de moins en moins ses déplacements durant le service du midi

A des maux de tête le soir.

A la consultation :

- Morphologie : très élancée, de grandes mains Métal
- Langue : très fine et pâle, quelques fissures horizontales sur les bords
- Pouls : barrière faible surtout à gauche, pouces assez forts

Simone possède un tempérament Métal excessif avec la rigidité qui va avec. Elle veut contrôler mais c'est plutôt les règles de vie qu'elle s'impose qui la contrôlent. Son Métal est trop fort, il tyrannise son Bois.

Sa langue signe un vide de yin et ses pouls me confortent dans l'idée d'un Métal qui attaque le Bois.

Ses symptômes sont ceux d'une atteinte interne du méridien de VB (maux de tête, transpiration et douleurs le long du méridien, elle ne supporte plus la marche)

Simone veut tellement avancer dans la vie professionnelle qu'elle se bloque de trop vouloir en faire, comme l'archer qui veut absolument s'enraciner dans le sol et qui pour cela rigidifie trop les muscles de ses jambes.

Pour l'un comme pour l'autre cela se traduit par une tétanisation du bassin et des douleurs de hanches.

Traitements :

- 3 GI t° pour relâcher en premier la pression du Métal sur le Bois
- La douleur de hanche étant chronique je traite en locale avec le 29 VB t° JULIAO Creux pour s'asseoir, symboliquement cela va permettre à Simone de se poser un peu dans sa marche forcée vers la réussite tant voulue.
- La reprise de pouls n'étant pas satisfaisante (Métal toujours fort), 19 V t° pour renforcer la VB.
- 1F t° pour remettre du Bois Yin correcte.



3- Sébastien

Sébastien consulte pour des douleurs de jambes. Il vient de terminer son école d'ingénieur, mais il ne sait pas encore quoi faire dans sa vie professionnelle. Il a décidé de faire un Master en attendant car il ne se trouve pas assez fort pour ce lancer dans le monde du travail.

Son physique est plutôt chétif avec un thorax petit et pas proportionné.

Ses douleurs de jambes ne sont pas très fortes mais constantes et cela le mine. Sébastien est très sensible à la constipation du voyageur même pour un déplacement d'un week-end.

Sur le plan affectif, il vit en couple mais vient d'annuler son mariage suite à une aventure extraconjugale. Il trouve qu'il manque de stabilité pour « fonder un foyer ».

- La langue : mince, de couleur pâle et sèche.
- Pouls au 3R : 2 - 1 - 2, pas de respiration thoracique, (uniquement abdominale)
- Lèvre et visage pâles
- Pouls : Pouces très faibles, surtout à droite, le reste des loges est présent mais sans consistance, un peu mou. Pas de flanc.

La morphologie de Sébastien m'a tout de suite marquée quand il est entré dans le cabinet, des grands bras mais un tout petit corps. Plus sa pâleur, j'ai tout de suite pensé à un vide de la Mer du Sang.

Les pouls vont aussi dans ce sens, surtout avec l'absence de flanc.

Traitement :

- 4 Rte t° point Maître de la Mer du Sang, qui agira aussi sur la Rate qui est vide
- 37 et 39 E t° qui sont les points bas de la Mer du Sang, ces deux points du Grand Tertre: Ju Xu, symbolisent la force des jambes, comme celles des chevaux du même nom. Ces deux points non seulement vont renforcer son énergie globale mais surtout renforcer sa stabilité, son ancrage au sol. En étant plus stable et plus fort, comme l'archer qui s'appuie sur le triangle de son ashibumi¹⁴, il saura affronter à la fois le monde professionnel qu'il redoute et sa vie de couple. Ces deux points qui sont aussi les Ro secondaires du GI et de l'IG, stimuleront ses intestins.
- 7 P t° Point Lo du Foyer Supérieur et Maître du gril costal pour libérer son thorax

J'ai terminé la séance avec un massage des trois premiers creux intercostaux toujours pour décoincer ce thorax.

¹⁴ Etape du Tir Annexes page 65



4- Henri

Henri 45 ans, consulte pour des douleurs d'oreilles intermittentes.

Il est professeur d'anglais dans un lycée.

Militant, il est responsable syndical et participe à tous les mouvements de l'Education Nationale. Ils pensent que ses douleurs sont dues à un volume sonore trop important lors des manifestations.

Il est célibataire et déclare avoir du mal à construire une vie de couple durable. Ces relations périclitent dès qu'il s'agit de prendre en compte les désirs de l'autre. Ses partenaires lui reprochent son égoïsme son manque d'écoute et d'attention.

Il avoue difficilement que ses douleurs peuvent coïncider avec certaines de ces ruptures.

Ces relations avec ses parents étaient difficiles, ils étaient très autoritaires surtout son père.

Le profil d'Henri est Chao yang, le teint rougeoyant, il s'agite en parlant.

- Langue : Large et tonique, humide sur les bords
- Abdomen : Bois et Terre centre douloureux
- Pouls : Barrières bloquées qui occultent les autres foyers

Henri est un Shao Yang débordant, son Bois bloque tout, surtout l'entendement des autres. Il faut débloquer les barrières avant toute chose ; par une régulation d'autant plus qu'Henri présente un profil Shao Yang. Cette régulation est intéressante car elle travaille sur la VB mais aussi sur le MC ce qui me permettra de travailler sur sa relation aux autres et le TR.

Traitement :

- Régulation:
Lever la barrière interne : 6 MC lo du MC, il était vide donc tonification
Purifier le sang lu/Mo du Foie : 18 V d° et 14 t°
Amener du correcte à l'interne de la VB : Yuan + Lo de VB 40VB t°, 37 VB lo de VB qui était plein donc dispersion, le 37 VB Clarté va amener de la lumière dans la réflexion d'Henri sur ces problèmes avec les autres.

La prise de pouls montre des barrières qui se sont assouplies qui laissent émerger les autres foyers, le pied reste faible surtout à droite.

- En couple avec le 6 MC, j'ai fait le 5 TR pour connecter son soi aux autres
- Le 22 TR en point local pour ses douleurs d'oreilles. **Heliao** Creux de l'harmonie, alias Creux de l'entente traite les douleurs d'oreilles. Symboliquement il est parfait pour permettre à Henri d'entendre les autres, de créer de l'harmonie dans ses relations. Comme pour l'archer de tête dans le Sharei¹⁵, c'est l'entente des autres qui permet l'harmonie, mais l'entente ne suffit pas il faut aussi l'écoute. L'écoute appartient à l'oreille interne, au Tcheou Chao Yin. C'est un travail à faire dans une prochaine séance.

¹⁵ Le sharei est composé de cinq archers qui tirent ensemble, le premier s'appelle omahé



Conclusion

Etablir une comparaison entre le kyudo et l'acupuncture, ne serait-ce pas une gageure ?

Les esprits les plus chagrins sauront me dire qu'il est facile de comparer tout et n'importe quoi.

En effet tout peut se comparer et la comparaison entre la flèche et l'aiguille est aisée.

Pratiquant le kyudo, cela aurait pu être pour moi une solution de facilité en choisissant ce thème, mais cela n'a pas été ma première idée de mémoire.

Mes premières recherches pour mon mémoire ont débuté dès les premiers cours de Kan-Tche. Elles portaient sur l'analyse de la généalogie de ma famille selon les 10 Troncs et les 12 Branches.

J'ai cherché s'il y avait des relations intergénérationnelles en fonction des Nayin, des énergies de l'année, des tempéraments, si les naissances créaient des adaptations, etc ...

Je n'y ai pas trouvé de logique mathématique et j'ai renoncé à cette étude.

Par contre cela m'a permis de découvrir d'où je venais et de retisser des liens avec le peu de famille qui me reste et notamment avec mon oncle qui a fait toutes les recherches généalogiques.

Ce travail sur le passé m'a ouvert à une nouvelle réflexion.

Comment suis-je venu à l'acupuncture ?

Où et quand dans mon passé a émergé cette nouvelle envie de vivre différemment ?

Force est de constater que c'est le kyudo qui m'a mené à l'acupuncture.

Ma pratique du kyudo était un peu hermétique. Lorsque je sortais du dojo même si je savais que cette pratique me faisait du bien, qu'elle me permettait de me recentrer pendant les séances, je ne savais pas l'appliquer à mes autres activités. J'empilais une somme de connaissances dont je ne savais quoi faire.

Dans l'apprentissage de l'acupuncture c'est souvent un peu la même chose qui apparaît. On ingurgite des quantités incroyables d'informations mais leur mise en relation est plus difficile.

La légende de la flèche a raisonné en moi durant le cours où je l'ai entendue, mais sans plus. J'ai rangé cette information dans le tiroir des jolies histoires sans penser que je décochais plusieurs flèches par semaine...

Alors que je cherchais un nouveau sujet de mémoire, mon Sensei¹⁶ de kyudo nous demanda lors d'une séance:

Quel est le point commun à tous les archers lorsqu'ils tirent ensemble lors du Tir de Cérémonie ?

Qu'est ce qui les met en relation d'écoute les uns par rapport aux autres?

La réponse me vint immédiatement : le cœur.

Ce n'était pas l'archer qui avait la réponse mais l'acupuncteur.

Cette première année d'exercice en tant qu'acupuncteur, a été une année où contrairement aux précédentes, j'ai pratiqué aussi bien le kyudo que l'acupuncture.

¹⁶ Maître, enseignant



Avant mes études je ne connaissais pas l'acupuncture, pendant mes études je n'avais pas le temps de pratiquer le kyudo.

J'ai donc peu de recul sur l'interaction des deux.

Malgré cela je commence à percevoir des améliorations dans les deux disciplines.

Pendant ces années d'études, j'ai mis un peu de côté ma pratique du kyudo et ma technique s'est beaucoup relâchée, mais ces derniers temps c'est l'acupuncture ou plutôt ma vision du kyudo à travers le prisme de l'acupuncture, qui me fait faire d'énormes progrès.

Je ne vois plus mon bassin comme un lieu "de centre de gravité" mais comme le Foyer Inférieur où le chaudron du Dan Tien inférieur fait bouillir l'énergie qui va me permettre le meilleur "Kai" possible.

Pendant cette pleine extension, je ne pense plus à mettre les plumes de la flèche au niveau de la bouche, mais à amener ma flèche au "Creux de la Pommette" de façon à être en accord avec le "Creux de la Pupille".

Ce que m'a apporté le kyudo a mis plus de temps à émerger. Il a fallu d'abord que je voie le kyudo sous l'angle de l'acupuncture et par là, commencer à lâcher prise dans ma pratique d'archer avant de retourner les sensations acquises au kyudo grâce à l'acupuncture, vers celle-ci.

Les étapes du tir du kyudo¹⁷ m'ont permis de ralentir le rythme de ma consultation. Au kyudo il est dit de faire une pause (zanshin) entre chaque étape, la respiration permet cette pause.

Dans la consultation j'ai instauré des pauses, afin de ne pas me précipiter. Je n'ai plus peur de faire attendre le patient quelques instants, le temps de trouver le bon traitement.

Ce n'est que très récemment que j'arrive à me mettre dans une attitude de lâcher-prise proche de celle de la visée lors de ma prise de pouls. Je me suis même surpris un jour à faire une analogie entre le battement du pouls et le bruit de la flèche qui traverse la mato¹⁸.

Cette notion de lâcher prise du Wu Wei est plus difficile à obtenir dans l'acupuncture que dans le kyudo.

Rater un tir ne remet en cause que moi-même, rater un traitement met en cause le patient.

Comme toute pratique le lâcher-prise s'acquière progressivement. Sans le support du kyudo, son approche serait plus périlleuse pour moi, car l'expérimentation que j'en fais avec la flèche me sert pour les aiguilles.

¹⁷ Voir les asetsu en annexe page 63

¹⁸ Cible de papier de 36 cm de diamètre



Chaque séance de kuydo commence par un tir de cérémonie ou d'examen. C'est lors de ce tir que l'on constate les progrès de l'archer. Pendant ce tir je ne pense pas à ce que je dois faire, je fais ce que je dois faire. Ce sont les longues heures d'entraînement, les centaines de flèches tirées qui m'amènent à ce que je suis capable de faire ce jour-là. Ayant pris conscience de cela, je tente de l'appliquer à ma pratique de l'acupuncture. Les trois années d'étude d'acupuncture, les révisions incessantes et les lectures continues doivent être mises de côté pour n'être que dans le moment présent quand je suis avec le patient. Cette attitude de détachement impose comme pour la pratique d'un art martial, de s'entraîner continuellement, de travailler sans relâche. C'est là que je prends conscience que l'acupuncture n'est pas un métier comme les autres mais une voie. La répétition journalière de l'activité ne suffit pas à l'entretenir, il faut la nourrir de recherches personnelles qui vont bien au delà de l'acupuncture.

On ne pratique pas un art martial tel que le kyudo par hasard. Je me retrouve dans la martialité de cet art. Le kyudo avec son sens de l'étiquette génère une certaine rigueur voire une rigidité.

La rigueur est une base solide pour construire mais la rigidité serait néfaste à une pratique souple et ouverte de l'acupuncture, elle serait un frein à l'écoute du patient et à l'accueil du ressenti, aussi je reste très attentif à ce travers.

Ne dit on pas que l'on va toujours dans le sens de sa lésion ?





Références et Bibliographies

- *Le zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc* d'Eugène Herrigel - Edition Dervy 2006
- *Manuel de Kyudo: Principe du tir* - Edition Fédération de Kyudo traditionnel 2003
- *Kyudo essence et pratique du tir à l'arc japonais* de Dan et Jackie DeProspero - Edition Budo 1997
- *Kung Dao ou la "Voie de l'Arc"* de Gérard Depreux - Edition Dervy 2010
- *Nei Tching Sou Wen* traduit par Jacques-André Lavier - Edition Prades 1990
- *Ling Tchou* de Jean Motte d'après les travaux de traduction de Charles Laville-Méry - Edition Centre Imhotep 2013
- *Oeuvre complète de Tchouang-Tse* Traduit par Liou Kia-hway - Edition Galimard / UNESCO 1969
- *Leçon sur Tchoung-Tse* Jean François Billeter - Edition Allia 2002
- *Tao Tö King* traduit par J.J.L Duyvendak - Edition Adrien Maisonneuve 1987
- *La solution Intérieure* de Thierry Jansen - Edition Fayard 2006
- *Le Banquet* de Platon Les intégrales de philo - Edition Nathan 2012
- *Le sexe ni la mort* André Compte-Sponville - Edition Albin Michel 2012
- *Mato No Muko (Au delà de la cible)* un film réalisé par Eric Moisy - Shimerick production 2012





ANNEXES



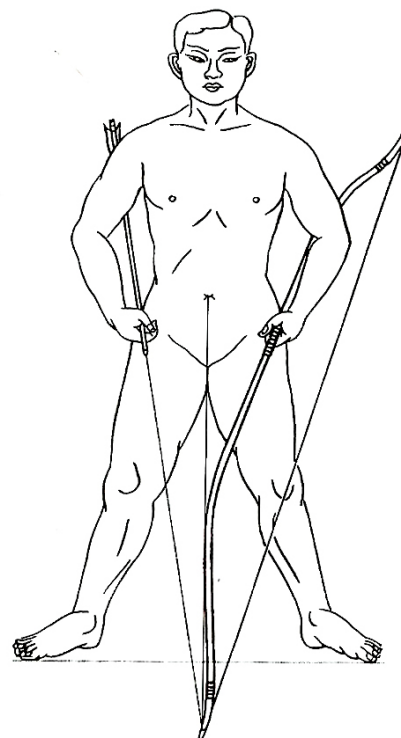


Les étapes du tir en Kyudo les asetsu

Ashibumi - L'enracinement des pieds

En se servant de la longueur de la flèche (*Yazuka*) pour déterminer la bonne ouverture, exécuter l'enracinement des pieds avec un angle de 60° entre les pieds, en plaçant le bout des gros orteils sur une ligne droite allant au cœur de la cible.

La pointe supérieure de l'arc (*Urahazu*) doit être maintenue à environ 10 cm au-dessus du sol et dans le prolongement d'une ligne qui partirait du centre du corps.



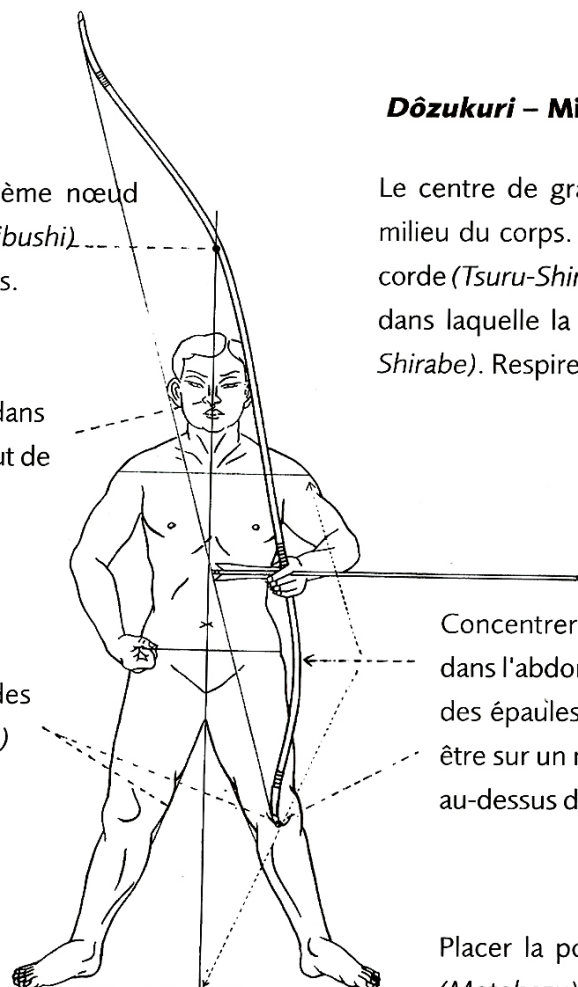
Dôzukuri – Mise en place du torse

Le centre de gravité doit se trouver au milieu du corps. Vérifier la position de la corde (*Tsuru-Shirabe*). Vérifier la direction dans laquelle la flèche est pointée (*No-Shirabe*). Respirer régulièrement.

Aligner le cinquième nœud intérieur (*Uwanaribushi*) avec l'axe du corps.

Aligner le regard dans la direction du bout de son nez.

Tendre l'arrière des genoux (*Hikagami*)



Concentrer son énergie spirituelle dans l'abdomen (*Tanden*). Les lignes des épaules et des hanches doivent être sur un même plan, parallèle à et au-dessus de la ligne des pieds.

Placer la pointe inférieure de l'arc (*Motohazu*) sur la rotule gauche.



Yugamae - Mise en garde avec l'arc

Regardant vers l'avant, encocher avec la main droite (*Torikake*), ajuster la prise de la main gauche (*Tenouchi*) et fixer son regard (*Monomi*).

Monomi - Fixer son regard

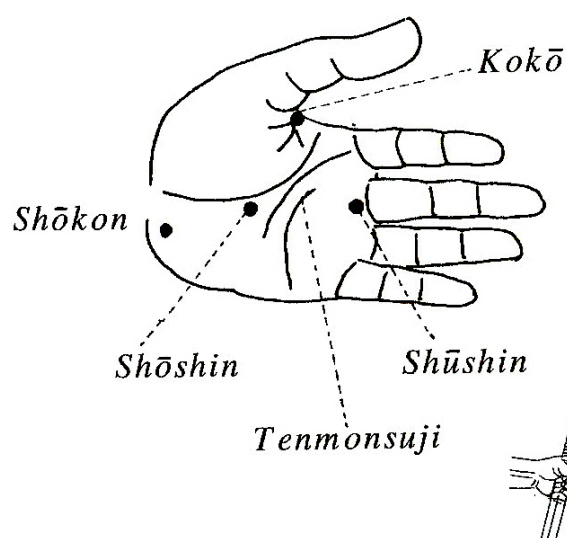
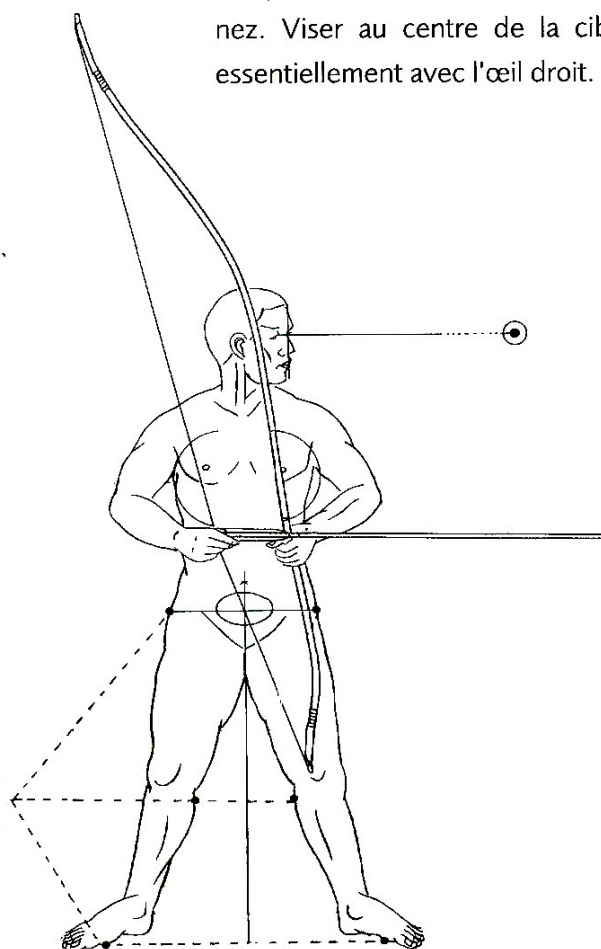
Regarder la cible calmement, le regard passant le long de la ligne centrale du nez. Concentrer l'esprit et respirer régulièrement. Il ne faut pas cligner des yeux avant d'avoir rabaissé l'arc (*Yudaoshi*).

Pour déterminer l'espace à maintenir entre le corps et l'arc (*Yumifutokoro*), s'étirer en écartant légèrement les coudes comme pour embrasser un gros tronc d'arbre.

Concentrer la respiration et l'esprit au centre des pieds, des jambes (*Sokushin*), des hanches et de l'abdomen (*Tanden*).

1^{re} visée

Couper la cible avec l'arête de son nez. Viser au centre de la cible, essentiellement avec l'œil droit.



Tenouchi - Méthode pour prendre l'arc de la main gauche

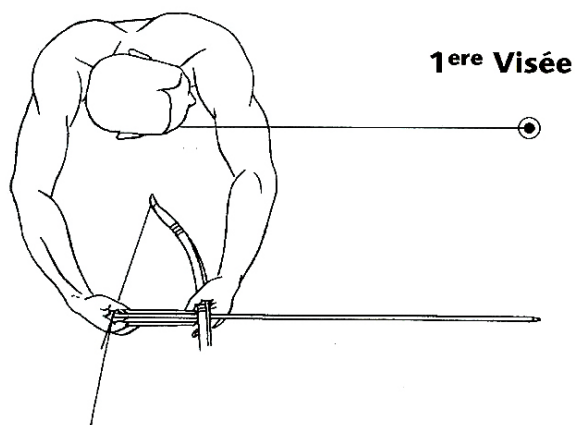
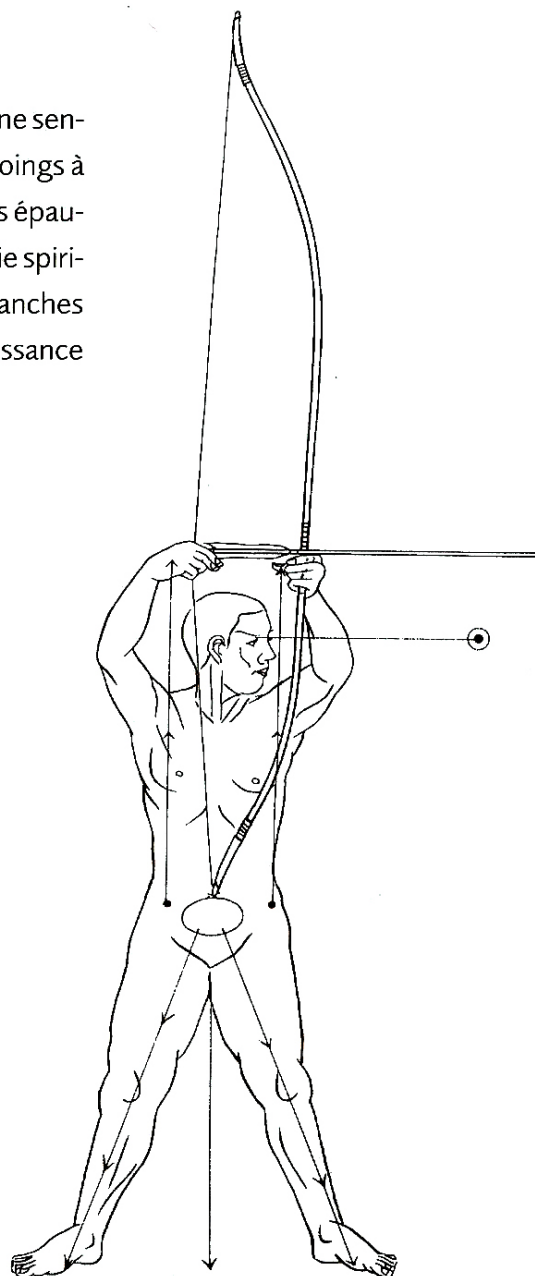
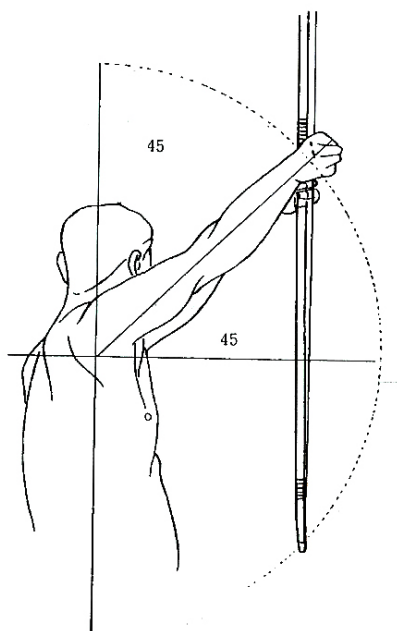
L'index peut être courbé ou droit, mais il ne doit pas être plié vers le bas. Ne pas laisser le médium se détacher de la partie charnue du pouce. Rapprocher les racines du pouce et du petit doigt.

Le *Tenmonsuji* doit être bien maintenu en contact avec l'arête gauche du bambou extérieur de l'arc. La peau entre le pouce et l'index (*Kokō*) doit être roulée vers le bas.

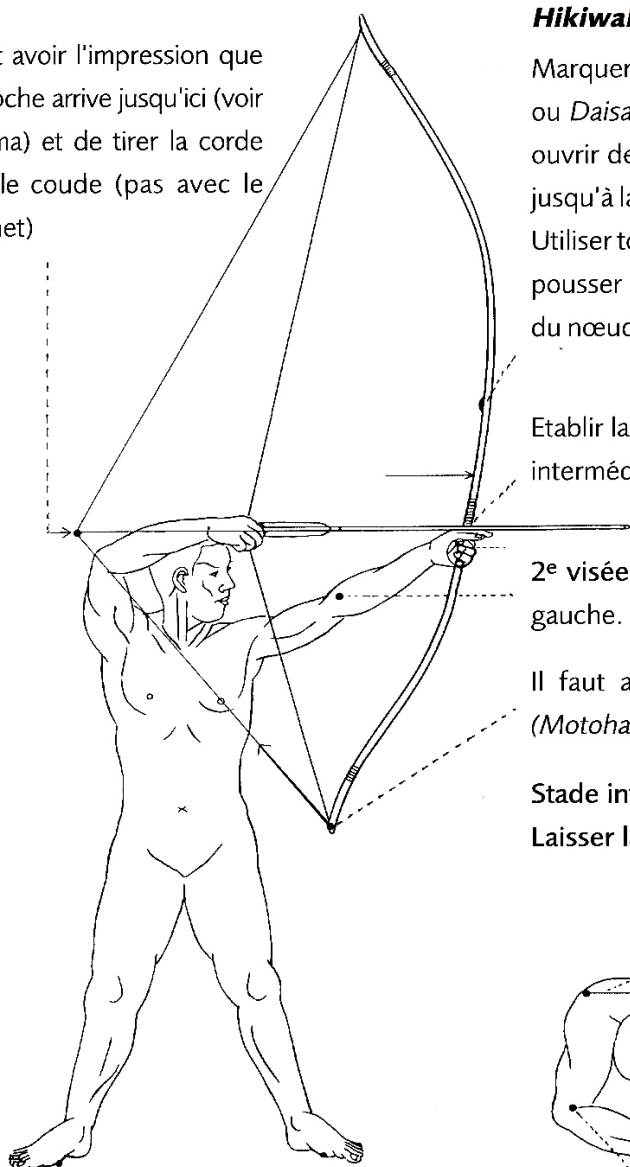


***Uchiokoshi* - Elévation de l'arc**

En position de *Yugamae*, tout en maintenant une sensation d'arrondi, élever calmement les deux poings à la même hauteur jusqu'au-dessus du front. Les épaules ne doivent pas bouger. Concentrer l'énergie spirituelle (*Kiai*) dans les jambes (*Sokushin*), les hanches et l'abdomen (*Tanden*). Ne pas mettre de puissance dans la poitrine et les épaules.



Il faut avoir l'impression que l'encoche arrive jusqu'ici (voir schéma) et de tirer la corde avec le coude (pas avec le poignet)



Hikiwake - Ouverture de l'arc

Marquer le stade de l'ouverture intermédiaire (*Chûriki* ou *Daisan* = *Oshi Dai Moku Hiki Sanbun no Ichi*) et ouvrir de façon égale vers la gauche et vers la droite jusqu'à la pleine extension (*Kai*).

Utiliser toute la force d'extension du bras gauche pour pousser l'arc comme si l'on poussait juste au-dessous du nœud *Metsukebushi*.

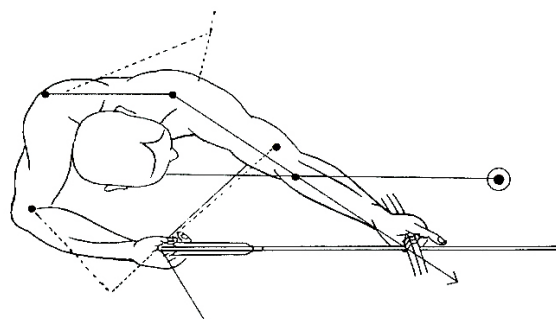
Etablir la prise de la main gauche (*Tenouchi*) au stade intermédiaire de l'ouverture de l'arc (*Daisan*).

2^e visée : la visée doit se situer au niveau du coude gauche.

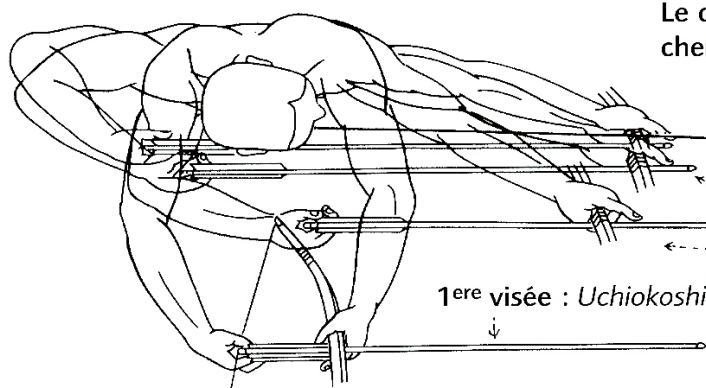
Il faut avoir l'impression de tirer le bas de l'arc (*Motohazu*) avec le coude droit.

Stade intermédiaire de l'ouverture (*Daisan*), (*Chûriki*)

Laisser la ligne des épaules être attirée vers la flèche.



Etendre les deux coudes



Le chemin de la flèche (*Ya-Michi*) et le chemin de la corde (*Tsuru-Michi*)

4^e visée : *Kai*

3^e visée : *Sanbun no Ni*

2^e visée : *Daisan*

1^{ère} visée : *Uchiokoshi*



Kai - Pleine extension

Tout en réalisant l'unité du corps et de l'esprit, attendre que le lâcher se produise. Ne pas retenir sa respiration trop fort dans la poitrine mais renforcer graduellement la puissance de l'abdomen jusqu'au moment optimal qui est juste avant le lâcher.

Gobu no Tsume - Affermir les cinq parties

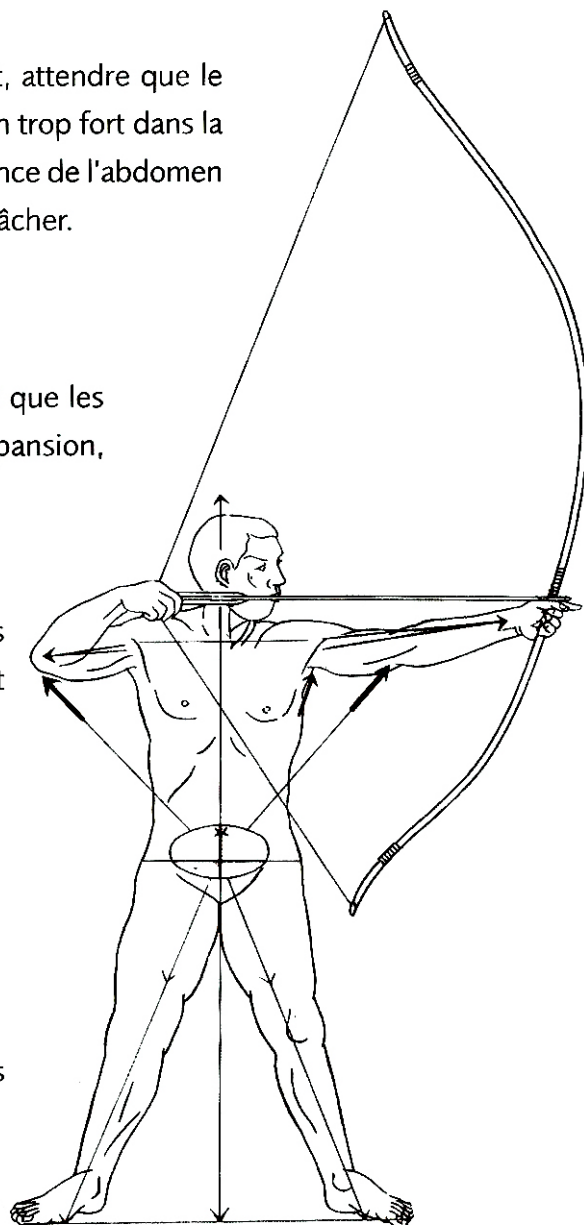
Affermir la main droite et la main gauche ainsi que les deux épaules. A travers le mouvement d'expansion, affermir la poitrine.

Hachibu no Tsume - Affermir les huit parties

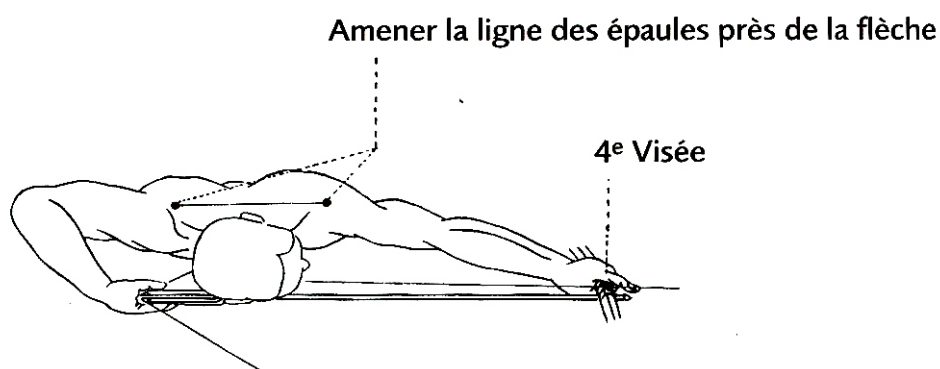
En plus du *Gobu no Tsume* (affermisssement des cinq parties), affermir les jambes, les hanches et l'abdomen (*Hara*).

Les cinq croix (Gojû-Jûmonji)

1. Arc et flèche
2. Arc et prise de l'arc de la main gauche (*Tenouchi*)
3. Pouce du gant (*Yugake*) et corde
4. Ligne centrale de la poitrine et ligne reliant les épaules
5. Ligne du cou et flèche



Il est important de savoir comment fonctionnent ces cinq combinaisons.

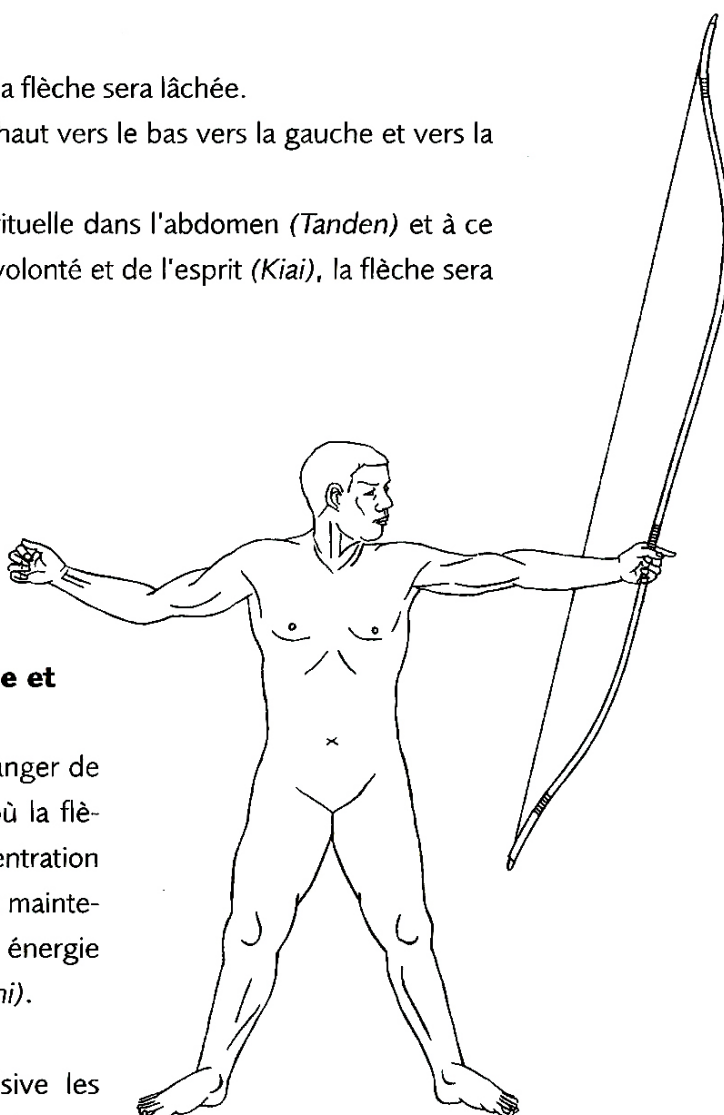


Hanare - Le lâcher

Etirer la poitrine pleinement ouverte et la flèche sera lâchée.

Etendre suffisamment le corps, vers le haut vers le bas vers la gauche et vers la droite (*Nobiai*).

Garder 8 à 9 dixièmes de l'énergie spirituelle dans l'abdomen (*Tanden*) et à ce moment par la force conductrice de la volonté et de l'esprit (*Kiai*), la flèche sera lâchée.



Zanshin - Rémanence de la forme et de l'esprit

Après le lâcher de la flèche, ne pas changer de position mais bien observer l'endroit où la flèche est arrivée. Ne pas perdre la concentration donnée par l'énergie spirituelle (*Kiai*) et maintenir suffisamment l'expansion de cette énergie (*Nobiai*) tout en abaissant l'arc (*Yudaoshi*).

Le *Zanshin* démontre de façon décisive les résultats du tir, à travers ce qu'il reste de la croix horizontale et verticale (*Tateyoko-Jûmonji*)

Yudaoshi - Abaisser l'arc

Reprendre une respiration régulière et ramener les deux poings le long des hanches. Calmement ramener le regard (*Monomi*).





Mato cible de papier de 36 cm





Quand le **beau** est...

