

Les points du corps

Au cours de vos séances de Tai Chi, vous allez entendre certains mots chinois qui vont désigner des points du corps.

Dans le corps humain, l'énergie est présente dans toutes les parties du corps humain. La médecine chinoise a étudié le fonctionnement de cette énergie et a mis en évidence certains points particuliers du corps.

Les différents points du corps.

L'énergie circule dans tout le corps dans des voies appelées « **Méridiens** ». Elle est stockée dans le corps dans des lieux réservoirs appelés « **Dan Tian** ». Il existe également des points que l'on appelle des « **portes** » qui permettent à l'énergie interne et l'énergie externe de communiquer.

Les trois Dan Tian

Les principaux réservoirs d'énergie dans le corps sont les trois « **Dan Tian** » qui sont répartis sur le haut du corps.

- **Le Dan Tian Inférieur** : Il est situé en dessous du nombril dans le ventre. C'est le réservoir de l'énergie originelle, qui nous vient de nos parents. On l'appelle parfois « source de vie »
- **Le Dan Tian moyen** : Il est situé dans la poitrine entre les deux seins. C'est le réservoir de l'énergie ancestrale qui anime les battements du cœur et les mouvements de la respiration.
- **Le Dan Tian supérieur** : Il est situé au niveau de la tête entre, et en arrière des sourcils. C'est le siège de la conscience.

Les portes

Il existe d'autres lieux dans le corps qui ont une relation privilégiée avec l'énergie. Ce sont des points de passage, de concentration et de communication de l'énergie.

- **Les Lao Gong** : Ils sont situés au creux des mains, ils sont appelés aussi « palais du labour ». C'est le premier endroit où la sensation de l'énergie peut apparaître (fourmillement ; chaleur...)
- **Ming Men** : Il est situé dans le bas du dos face au nombril, il est également appelé « porte de la vie ». C'est dans cette zone que se rassemble l'énergie vitale des reins. C'est aussi un réservoir d'énergie originelle qui est relié au Dan Tian inférieur.
- **Yong Quan** : Il est situé sous la plante des pieds. Il est également appelé « source jaillissante ». Il capte l'énergie nourricière de la terre. Par ce point on peut évacuer les mauvaises énergies ; le stress, la fatigue, les émotions, et aussi se nourrir de la terre.
- **Bai Hui** : Il est situé au sommet du crâne, sur la ligne qui relie les pointes des oreilles. Il est également appelé « porte céleste ». Il représente l'influence des énergies du ciel en nous.
- **Hui Yin** : Il se situe au niveau du périnée. Il est également appelé « la porte terrestre ». C'est le point de l'émergence de l'énergie du vaisseau conception.

Vous entendrez également le nom d'autres points :

- **Les Kwas** : Ils sont situés dans l'aîne, à la jonction du corps et du haut des cuisses.
- **Da Zhui** : C'est la 7^{ème} vertèbre cervicale